

MyLIFE – The Game: una piattaforma on-line al servizio della scrittura autobiografica

Grazia Chiarini¹, Sara Calcini¹,
Carla Sabatini², Maurizio Sani²

¹[Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari](#)

²[NKey srl](#)

graziachiarini@yahoo.it, saracalcini.psicologa@gmail.com,
sabatini@nkey.it, info@nkey.it

Abstract

I percorsi narrativi ed in particolare l'autobiografia sono ormai riconosciuti come utili strumenti terapeutici per migliorare il benessere psico-fisico delle persone: la piattaforma on-line del progetto MyLIFE consente di intraprendere un percorso autobiografico, in autonomia o all'interno di un gruppo, in modo facile, consentendo di abbattere gli eventuali ostacoli dovuti alla distanza o alla scarsa disponibilità di tempo, tramite l'uso delle moderne tecnologie informatiche e, allo stesso tempo, favorendo una interazione più semplice ed efficace tra i facilitatori.

1 Introduzione

[“MyLIFE in Europe– a new Methodology to insert Your LIFE biography IN the EUROPE context”](#) che fa parte del programma Erasmus+ per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche, risponde alle esigenze della Comunità Europea di estendere e sviluppare le competenze di educatori e altro personale che supporta discenti adulti, fornire strumenti tecnologici innovativi in grado di supportare l'apprendimento permanente e la formazione, aumentare la consapevolezza dell'identità europea e aiutare il benessere psico-fisico dei suoi cittadini, in particolare le fasce più deboli (Health 2020 European policy for health and well-being). Il progetto si basa su due evidenze scientificamente provate:

- il valore terapeutico, sociale e culturale dell'autobiografia come strumento in grado di stimolare la memoria dei pazienti con deficit, promuovere l'inclusione sociale, lo scambio interculturale e intergenerazionale e mitigare il senso di solitudine e abbandono;

- gli effetti benefici che i videogiochi e le attività online hanno sul funzionamento cognitivo degli anziani (Kyriazis-Kiourti, 2018);

Il progetto trae ispirazione oltre che dagli studi e dalle ricerche specifiche da un'esperienza realizzata all'interno della RSA (Residenza Sanitaria) "G. Meacci" gestita dal Comune di Santa Croce sull'Arno (Pisa), durante la quale operatori specializzati hanno raccolto storie di vita degli anziani.

L'attività, inizialmente ricreativa, si è rivelata terapeutica e curativa, quando l'entusiasta partecipazione degli ospiti all'invito a scrivere di sé, ha mostrato come la scrittura autobiografica stimoli la memoria, ricrei legami affettivi, aiuti la socializzazione, lo scambio intergenerazionale e interculturale.

Lo scambio di esperienze che ne è seguito ha dato vita all'idea di un nuovo progetto in cui educazione degli adulti, sociologia, psicologia e didattica si incontrano con la tecnologia e con i nuovi mezzi che questa mette a disposizione per offrire agli educatori strumenti in grado di superare gli ostacoli dovuti ad esempio alle restrizioni al movimento imposte dalla recente pandemia, con la possibilità di coinvolgere in un percorso condiviso individui fisicamente distanti fra loro.

Uno dei risultati del progetto (la cui conclusione è prevista per il Marzo 2023) è la piattaforma online [MyLIFE – The Game](#) che consente la creazione di percorsi narrativi guidati, fruibili individualmente oppure in gruppo, con il supporto di un facilitatore (Master) che, per prepararsi al meglio all'esercizio di questo importante ruolo, può avvalersi del Manuale Metodologico, anch'esso elaborato e rilasciato all'interno del progetto MyLIFE.

Il team che ha sviluppato la piattaforma è costituito da componenti della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (primo partner scientifico), da sempre in prima fila nella divulgazione e diffusione delle metodologie di scrittura autobiografica e di medicina narrativa, e della Nkey srl (capofila del progetto e principale sviluppatore) che ha fornito il necessario know-how tecnico. Al progetto MyLIFE in Europa partecipano come partner anche la [fondazione ASPHI Onlus](#) (supervisione e controllo dell'accessibilità) nonché i polacchi di [CEBS](#) (fondamentali contributori per il Manuale Metodologico), i rumeni di [ProExpert](#) e i portoghesi de [Associação Social Recreativa Cultural Bem Fazer Vai Avante](#) (per le attività di test e disseminazione).

L'idea base della piattaforma prende spunto da "Il gioco della vita" ideato da Duccio Demetrio, fondatore della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, ampliandone sia la fruibilità (ad esempio, tramite la possibilità data dalla gestione on-line di gestire partite di gruppo in modalità asincrona) che le potenzialità, attraverso la possibilità di creare facilmente nuovi percorsi, magari dedicati a specifiche realtà o contesti.

2 MyLIFE – The Game: la piattaforma

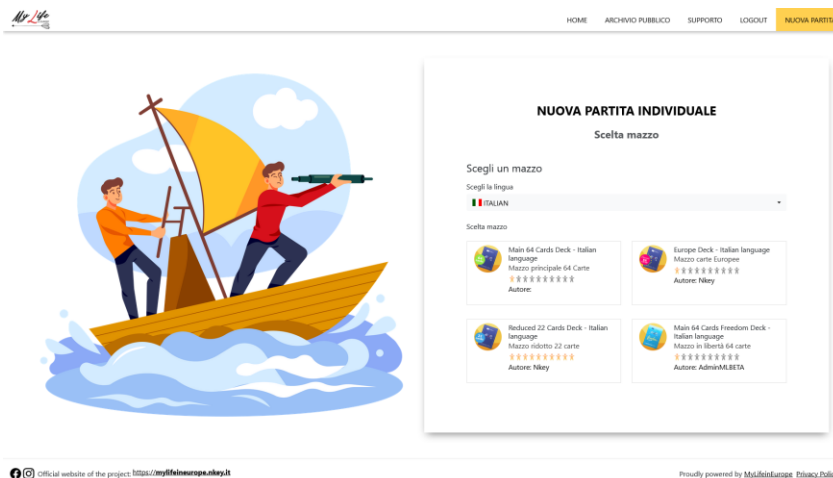


Figura 1: MyLIFE the Game, partita individuale: la scelta del mazzo

La piattaforma si presenta con una interfaccia basata sulla personalizzazione di un frontend Wordpress: l'utilizzo richiede una semplice registrazione (consistente nella scelta di un username, di una password e la specificazione di un indirizzo e-mail) e prevede la possibilità per l'utilizzatore di scegliere il ruolo di semplice giocatore o di Master.

Il ruolo di giocatore consente di svolgere una partita (percorso) in piena autonomia, scegliendo uno dei mazzi disponibili: una volta avviata la partita l'interfaccia presenta le varie carte (che possono comprendere stimoli grafico/visivi, audio/sonori e testuali) ed invita il giocatore a comporre e scrivere un pensiero relativo alla carta che sta giocando.

Una volta completato il percorso e giocata l'ultima carta, il giocatore può rivedere l'insieme dei contenuti che ha inserito, relativi ad ogni carta non scartata, ed eventualmente farsi inviare una copia stampata del tutto. Il percorso rimane memorizzato sui server della piattaforma e il giocatore è in grado di rivederlo in ogni momento, ricollegandosi con il proprio account.

È ovviamente possibile interrompere in qualsiasi momento una partita, riprenderla successivamente o iniziarne di nuove.

Se il ruolo scelto al momento dell'iscrizione è quello di Master, oltre alle partite individuali è possibile anche programmare partite di gruppo: in questo caso il Master (ovvero il facilitatore) non gioca direttamente ma "amministra" la partita.

È sua esclusiva facoltà infatti scegliere un titolo ed il mazzo per la partita da svolgere oltre alla tipologia che può essere:

- di gruppo: ognuno dei giocatori può giocare tutte le carte di un mazzo, esattamente come in una partita individuale

- collaborativa: le carte del mazzo sono suddivise tra i giocatori ed ognuno gioca una parte delle carte componenti il mazzo

I risultati dei due percorsi sono ovviamente diversi ovvero una serie di percorsi individuali direttamente confrontabili carta-a-carta nel primo caso e una sorta di “percorso condiviso” nel secondo.

Il Master è in grado di invitare giocatori già dotati di un proprio account così come di crearne all’occorrenza di nuovi in fase di costituzione della partita: quest’ultima possibilità è particolarmente utile nel caso che il gruppo di giocatori non abbia particolare dimestichezza con gli strumenti informatici o nel caso in cui esistano delle limitazioni (per la creazione dei giocatori all’interno di una partita di gruppo, ad esempio, non è necessario specificare un indirizzo e-mail).

Altra prerogativa del Master è la possibilità di approvare o meno i contenuti inseriti dai giocatori, in modo da poter stimolare il giocatore ad esprimere meglio un particolare contenuto: per esplicito consenso, il Master è autorizzato a vedere i contributi di tutti i giocatori della partita laddove, invece, ogni giocatore può vedere solamente i propri. L’invito alla condivisione o meno dei contenuti e la supervisione nella fase di condivisione post-partita sono tra i compiti più importanti e delicati del Master, così come evidenziato nel Manuale Metodologico.

L’interfaccia della piattaforma è stata studiata tenendo presenti le problematiche dell’accessibilità, visto che il target degli utilizzatori, pur potendo essere in potenza estremamente vario, è identificato in prima istanza tra quelli che più possono trarre vantaggio dai benefici della scrittura autobiografica ovvero gli ultrasessantenni e le persone affette da moderate patologie neurologiche, derivate generalmente dall’età. Un contributo in questo senso è venuto dalla fondazione ASPHI, partner del progetto, che ha supervisionato sia il lavoro sulla piattaforma che sui singoli mazzi finora rilasciati.

3 My LIFE – The Game: il mazzo

Il nucleo centrale dell’esperienza MyLIFE è il “mazzo”, ovvero l’insieme delle carte da sottoporre al giocatore e che contribuiscono a formare il percorso narrativo che il giocatore stesso andrà a percorrere nello svolgimento della partita.

La strutturazione del mazzo quindi influisce sul tipo di narrazione che si vuole ottenere: ad esempio la narrazione autobiografica è il racconto che una persona decide di fare sulla vita che ha vissuto e contiene gli eventi più importanti, le esperienze significative che vuol far conoscere agli altri. Può ricoprire il periodo che va dalla nascita al presente o una parte più limitata della vita.

In questo caso, prendendo ad esempio il mazzo principale da 64 carte, elaborato dal team scientifico del progetto, ciascuna delle carte è utilizzata come dispositivo narrativo che ha lo scopo di far riaffiorare i ricordi.

Alcune parole o immagini hanno un chiaro significato come famiglia, scuola, amici, altre hanno un senso più oscuro, metaforico, come conquiste, cadute, fermate, cambiamenti. Questo tipo di sollecitazioni sono state scelte per dare più spazio alla personale interpretazione, alla creatività e alla riflessione.

Quando un giocatore si trova davanti una carta la osserva nelle sue componenti, può chiudere gli occhi, se vuole, e lasciare che la sua mente viaggi liberamente, in un percorso che lo riporta alle sue

esperienze passate, a ciò che era e che ha vissuto e lo fa riflettere sul significato che queste esperienze hanno avuto per lui/lei: questa riflessione diventa lo spunto per il contributo da inserire in corrispondenza della carta.

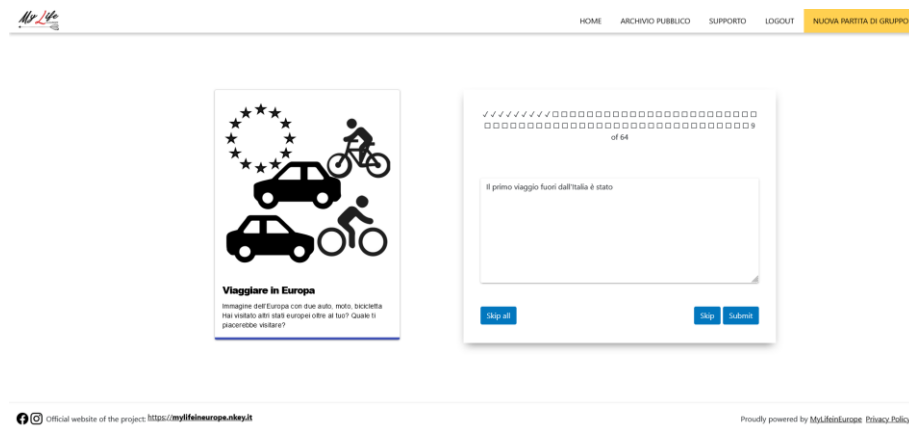


Figura 2: MyLIFE – The Game: visualizzazione di una carta e inserimento del testo

La scrittura autobiografica può assumere la forma, l’aspetto e lo stile che ogni giocatore decide di darle: micronarrazione, forma poetica, lettera, racconto od altra forma creativa.

“I numeri, le immagini e le parole delle carte sono posti in un certo ordine, dall’infanzia verso l’età adulta e possono essere inserite nell’ambito di alcune categorie: tempo, spazio, corpi/ figure/volti, azioni/fatti, emozioni, percezioni sensoriali, oggetti, categorie che Platone avrebbe chiamato “eidetiche” (dalla parola greca antica εἶδος, "forma", "aspetto", da una delle radici del verbo che indica la vista, ὁράω). A queste categorie, chiamate anche “descrittori”, se ne aggiungono altre: nomi, date, animali.

Il giocatore può attenersi alla sequenzialità proposta oppure può scrivere in modo più libero e meno ordinato, ad esempio scrivere fin dall’inizio della partita su un periodo diverso della propria vita, da quello indicato sulla carta. “Il mio primo ricordo” potrà allora riferirsi non solo all’infanzia ma ad un qualsiasi primo ricordo che viene alla mente che riguarda periodi diversi della vita. Se una carta non suscita ricordi oppure fa affiorare episodi così dolorosi da non poter essere scritti, almeno nell’immediato, può essere saltata e ripresa successivamente. Non si tratta, infatti, di compiti scolastici ma di sollecitazioni per evocare ricordi.” (Calcini, Chiarini, & Benelli, 2022)

Scegliendo un tema (mazzo) specifico, prima di iniziare il gioco, per ogni nuova partita, potranno essere create più autobiografie legate ad un periodo della vita particolare: sul lavoro, sugli studi, sulla salute, sugli amori, sugli eventi bui e così via. In questa scelta il Master può essere di grande aiuto.

Una delle funzionalità fornite dalla piattaforma è per l’appunto la possibilità di creare nuovi mazzi, quindi nuovi percorsi di scrittura, che esplorino tematiche specifiche. Il ruolo di “Deck Manager” ovviamente non è disponibile per tutti in quanto l’elaborazione e la strutturazione di un mazzo richiedono specifiche competenze in campo psicologico.

4 Conclusioni

L'uso della piattaforma MyLIFE nell'ambito sia delle varie attività del progetto che extra-progettuali si è dimostrato finora decisamente proficuo, evidenziando le potenzialità che le moderne tecnologie digitali possono aggiungere agli strumenti già in uso nell'ambito della scrittura autobiografica e della medicina narrativa.

In particolare è stato possibile svolgere partite di gruppo nell'ambito delle varie Learning, Teaching and Training Activities del progetto che si sono svolte nei vari paesi coinvolgendo sempre i partecipanti di tutti i partner anche in quei casi in cui per le restrizioni vigenti la loro presenza fisica nel luogo del meeting non potesse essere assicurata. La possibilità di creare facilmente nuovi mazzi e quindi nuovi percorsi narrativi e autobiografici consente di cogliere al volo le opportunità d'uso nei frangenti più disparati e di avvalersi in modo facilitato delle varie competenze disponibili anche a distanza. L'archiviazione digitale diretta dei contenuti inoltre apre nuove possibilità nell'ambito della ricerca, consentendo la creazione nel tempo di un ampio database di contributi catalogati e analizzabili facilmente da più angolazioni.

Riferimenti bibliografici

- Calcini, S., Chiarini, G., & Benelli, C. (2022). *MyLIFE in Europe - Manuale Metodologico*.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaele Cortina Editore.
- Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Jodorowsky, A., & Costa, M. (2008). *La via dei tarocchi*. Feltrinelli.
- Knowles, M., Elwood F. Holton III, & Swanson, R. A. (2016). *Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*. Franco Angeli.
- Kyriazis-Kiourti. (2018). *Video Games and Other Online Activities May Improve Health in Ageing*. *Front. med.* 5(8).
- Nichols, S. (1994). *Jung and Tarot: An Archetypal Journey*. Ed. Weiser.
- Staccioli, G. (2010). *Ludobiografia: raccontare e raccontarsi con il gioco*. Ed. Carocci.