

Storytelling – emocje jako główni bohaterowie

WPROWADZENIE – CZYM JEST STORYTELLING?

Storytelling to umiejętność opowiadania historii. Jest ona ukierunkowana na przekazanie określonej informacji, idei i – co w tym omówieniu najbardziej interesujące – emocji. Wymaga od opowiadającego kreatywności i swobody tworzenia.



Co zrobić, aby opowiedzieć dobrą historię?

1. Warto skupić się na emocjach, jakie chcemy wywołać i budowaniu napięcia
2. Należy mówić w sposób przekonujący i angażujący słuchaczy
3. Opowiadana historia powinna wydawać się autentyczna, dlatego warto unikać sztampowych schematów
 - Dobrze, jeśli zawiera szczegóły
 - Zaspokaja ciekawość słuchacza i odpowiada na ważne pytania
 - Przedstawia osobistą perspektywę albo oddaje głos świadkom zdarzeń
 - Posługuje się przystępnym językiem (jasne, niezbyt skomplikowane zdania, unikanie fachowych określeń, unikanie form bezosobowych, emocjonalne zabarwienie wypowiedzi)

Trochę faktów

W miejscowości Giwatajim pod Tel Awiwem każdej jesieni odbywa się głośny International Storytelling Festival (Międzynarodowy Festiwal Storytellingu), zaliczany do największych tego typu imprez na świecie. Tak naprawdę jednak to, co leży u podstaw storytellingu, obecne jest w każdej kulturze. Zanim powstały telewizja i Internet, w każdym zakątku globu ludzie siadali przy ogniu, aby rozmawiać i słuchać mędrców, którzy dzielili się swoją wiedzą.

Badania naukowe

Badania naukowe potwierdzają, że słuchanie i opowiadanie historii ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, nie tylko w przypadku kojących baśni i romantycznych legend, ale także, jeśli nie przede wszystkim, w wypadku relacjonowania prawdziwych zdarzeń z naszego życia. Dzieje się tak dlatego, że każdy z nas pełni kilka ról jednocześnie: narratora, redaktora, bohatera i czytelnika swojej opowieści, a przy tym tylko jednego z autorów (według jednego z najważniejszych specjalistów w tej dziedzinie, dr. Gary'ego Irwin-Kenyona). Na naszą opowieść wpływa każde spotkanie, rozmowa, wymiana doświadczeń z innymi ludźmi, którzy tym samym współtworzą naszą historię.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wpływ opowiadania i słuchania historii na zdrowie psychiczne

Z wypowiedzi ekspertów¹ wynika, że wszyscy jesteśmy w jakiś sposób samotni i potrzebujemy zbliżyć się do innych. Gdy opowiadasz historię, to, co ci się przydarzyło, zostaje przez słuchacza przyjęte, zaakceptowane i przestajesz być sam. Z kolei słuchanie sprawia, że coś w człowieku pobudza emocje, które mogą prowadzić go do zmiany.

Jak opowiedzieć bolesną historię?

Warto mieć w sobie umiejętność takiego opowiadania historii, która pozwala nad nią zapanować. Nie musimy po raz kolejny przeżywać traumy. Pomocna jest nasza wiedza, że znamy i początek, i zakończenie tej historii. Można też dobrać takie środki językowe, aby przenieść ciężar z emocji na wymiar artystyczny opowieści.

Storytelling to oczywiście nie tylko opowiadanie smutnych historii. Dotyka całego spectrum emocji, tych radosnych też. Bo cała idea i pomysł storytellingu opiera się na opowiadaniu i słuchaniu, dzieleniu emocjami, ale tak, by już nie odczuwać krzywdy, na szukaniu relacji z drugim człowiekiem.

Uzdrowiający charakter storytellingu

Storytelling daje radość, uzdrowia, bawi, pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości i na pewność siebie. Pozwala uczyć się od ludzi teoretycznie różnych od nas, ale jeszcze bardziej – pokazuje nam, że w gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy tacy sami. Dzięki interakcji z nimi poprawiamy zdolności komunikacyjne, a nasza kreatywność i wyobraźnia wzrastają. Wymiana historii pozwala nam budować siebie, wywołuje ciekawość i zapał do życia, poprawia pamięć, uspokaja. Pozwala doceniać to, co w życiu istotne i dobre, budząc tym samym wdzięczność oraz poczucie celowości. Słuchając opowieści innych, przeżywamy zarówno ich bolesne przeżycia, jak i radości, a więc poszerzamy wachlarz swoich życiowych doświadczeń. Dzieląc się z kolei swoją historią, rozliczamy się z przeszłością, wybieramy sposób myślenia o niej i robimy miejsce na nowe przeżycia. Czerpiemy z tego, co już było, otwierając się na to, co dopiero nadejdzie.

¹ Zwierciadło.pl. <https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read>

Bibliografia

- Co to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. <https://ks.pl/sloownik/co-to-jest-storytelling>
- Field, B. (2021, 17 listopada). Tell Stories, It's Good For Your Mental Health. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/how-storytelling-is-good-for-your-mental-health-5199744>
- Harnessing the Power of Storytelling to Improve Your Mental Health | Headspace. (b. d.). Headspace for Organizations | Formerly Headspace Health and Ginger. <https://organizations.headspace.com/blog/harnessing-the-power-of-storytelling-to-improve-your-mental-health>
- Storytelling and Cultural Traditions. (b. d.). Education | National Geographic Society. <https://education.nationalgeographic.org/resource/storytelling-and-cultural-traditions/>
- Zwierciadło.pl. <https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read>

