

LA STORIA NELLE NUVOLE - INDIVIDUALE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



OBIETTIVO

- SVILUPPARE L'IMMAGINAZIONE:
- trasformare le immagini in parole
- migliorare la capacità espressiva e l'autostima
- migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri

INTRO

* Questa è un'attività che parte da una fase immaginativa e arriva alla creazione di una storia scritta. Questa tecnica si basa sul principio che l'arte ci aiuta a mostrare all'esterno parti di noi stessi che spesso abbiamo difficoltà ad esprimere. Scrivere storie immaginarie è una forma d'arte che ci permette di far emergere il nostro mondo interiore, perché chi racconta storie può prendere le distanze da ciò che scrive e può osservarsi, avviando quel processo di autoconsapevolezza che è alla base del benessere di ognuno. Inoltre, esercitarsi a cambiare il proprio punto di vista, permette di migliorare la propria flessibilità mentale e, quindi, di migliorare la propria capacità di risoluzione dei problemi.

MATERIALI

- Telo, tappetino, cuscino, coperta da usare in caso di freddo
- Videocamera o smartphone
- Carta e penna
- (opzionale) registratore vocale o smartphone

PREPARAZIONE

Trova uno spazio all'aperto che sia abbastanza grande per sedersi a terra e trova il modo più comodo possibile per sdraiarti a terra e guardare le nuvole, se sei al chiuso allora scegli una finestra da dove puoi vedere il cielo. Scegli un giorno in cui le nuvole sono in cielo.



FASI

1. Sdraiati a terra e guarda le nuvole, la loro forma, il loro movimento, i loro cambiamenti. Cerca di dare un significato alle forme che le nuvole prendono mentre si muovono. Poi inizia a pensare a come le varie forme che vedi interagiscono tra loro, cercando di tessere una storia.
2. Con l'aiuto di una macchina fotografica o di uno smartphone, scatta una foto delle nuvole che vedi e delle forme che cambiano.
3. Scrivi la storia che hai immaginato, usando le foto per aiutarti a ricordare.
4. Alla fine della prima stesura, rileggi la storia e aggiungi nuovi dettagli. Aggiungi un'introduzione e un finale.
5. Ora pensa alle tue emozioni durante e dopo questa attività.



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti dell'attività?
- Cosa hai provato quando hai provato a immaginare la tua storia personale?
- Come pensi che questa attività possa portare alla costruzione della tua resilienza?

COMMENTI

Questa attività non mira a creare storie "perfette", ma piuttosto all'opportunità di esprimere se stessi, quindi è assolutamente importante evitare un atteggiamento autogiudicante.

LA STORIA NELLE NUVOLE -
INDIVIDUALE

