

# ART THERAPY PERSONAL DIARY

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



Espressione artistica | scrittura

## OBIETTIVO

- CONOSCENZA DI SÉ:
- Autovalutazione emotiva e comportamentale
- equilibrio personale; autoefficacia
- comprensione di se stessi

## INTRO

- \* L'attività qui proposta è una variante arteterapeutica del diario personale, utile per facilitare lo sviluppo del sé. Il diario ti permette di fornirti un feedback sia positivo che negativo, poiché è uno strumento intrapsichico molto potente per l'auto-osservazione.

La scrittura è un'attività che richiama costantemente la consapevolezza e l'autoriflessione che deriva dalla capacità di prendere le distanze da se stessi, fare auto-osservazione e riflettere sui propri stati mentali.

- \* Il compito di scrittura che viene proposto in questa attività non parte dalla riflessione cognitiva, ma da un'espressione istintiva del proprio stato d'animo attraverso il disegno, cui segue una graduale presa di coscienza.

## MATERIALI

- Quaderno e penna
- Colori (matite, pastelli, gessetti)

## PREPARAZIONE

- Spazio sicuro, dove puoi evitare interruzioni
- Musica di sottofondo (opzionale), a condizione che la musica rifletta il tuo umore



## FASI

Ogni giorno, per non più di 10 minuti al giorno, indulgere nella scrittura di un diario personale con i seguenti passi:

1. Colore - dopo un breve momento di connessione con te stesso e con le tue sensazioni emotive e fisiche, senza pensare coscientemente, identifica il colore che rappresenta il tuo stato emotivo e fisico del momento e colora la pagina del diario con quel colore;
2. Interpretazione - rispondi alla domanda "Oggi vedo questo colore come ...", cercando di seguire il flusso di pensieri non lineari suscitati dal colore (questa fase è ancora molto istintiva quindi le immagini che ne derivano possono apparire estranee all'esperienza del giorno);
3. Disegno - chiudi gli occhi e immagina un gesto o una rappresentazione disegnata che possa esprimere l'insieme di pensieri, emozioni e colore che hai appena vissuto. Disegna il gesto e/o l'immagine sul foglio che hai precedentemente colorato.
4. Auto riflessione - osserva il foglio su cui hai lavorato e scrivi i tuoi pensieri, cercando di trovare collegamenti con la tua vita quotidiana, ricordi che affiorano e possibili approfondimenti cognitivi e/o emotivi che emergono
5. Alla fine di ogni mese, prenditi del tempo per sfogliare il diario e "ascoltare" ciò che ti dice, identificando i modelli, i cambiamenti ma anche le ricorrenze. Dopo questa osservazione, scrivi la nuova comprensione che ne hai tratto.



## RIFLESSIONE

- Come è stato per te completare questa attività?
- Come pensi che questa attività supporti la tua costruzione della resilienza?

## COMMENTI

- Scrivere di te stesso in un diario ti permette di riflettere sugli eventi quotidiani e/o occasionali che caratterizzano la tua vita e sulle reazioni emotive e comportamentali che hai quando rispondi a tali eventi. Inoltre, è utile per capire quali sono i possibili fattori, sia esterni che interni, che possono bloccare il tuo sviluppo personale.
- Concediti uno spazio protetto in cui scrivere e il tempo per farlo, evitando il più possibile le interruzioni (per esempio: spegni il telefono, la televisione, ecc.).

ART THERAPY  
PERSONAL DIARY

