

# BIBLIOMANSIA ARTETERAPEUTICA

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



didegno | scrittura

## OBIETTIVO

- CONOSCENZA DI SÉ
- connettersi con se stessi
- autovalutazione comportamentale ed emotiva
- comprensione di se stessi

## INTRO

Questa attività si ispira all'antica pratica divinatoria della bibliomanzia: una frase casuale che viene interpretata come risposta ad una domanda posta. In questa attività, c'è un ulteriore elemento artistico espressivo, che permette di connettersi con se stessi e fornire un canale per esprimere le proprie emozioni. Si inizia, infatti, con il presupposto che si può essere un profeta di se stessi, in quanto si ha già un buon rapporto con il proprio Sé.

Tutta l'esperienza è pensata per potersi osservare dall'esterno e riflettere sul proprio stato mentale. L'attività di scrittura qui proposta non parte dalla riflessione cognitiva ma dall'azione "magica" (=bibliomanzia), non determinata dal controllo cognitivo.

## MATERIALI

- quaderno
- colori (matite, pastelli, gessetti)
- penna

## PREPARAZIONE

- Trova un posto tranquillo in cui scrivere e il tempo per farlo, evitando il più possibile le interruzioni.
- (Opzionale) musica di sottofondo, purché la

## FASI

1. Inizia avvicinandoti alla tua libreria o al tuo scaffale.
2. Identifica, senza pensare coscientemente, un libro che ti attrae, prendilo e aprilo su una pagina a caso. Leggi la prima frase su cui posi gli occhi, una frase intera da punto a punto.
3. Su un foglio di carta (o sul tuo diario) disegna simbolicamente ciò che hai letto e quali emozioni ha scatenato la lettura.
4. Osserva il disegno e rileggi la frase, ponendoti in una posizione di apertura alla comunicazione con te stesso.
5. Scrivi i pensieri che hai avuto in questi tre momenti (lettura, disegno, osservazione). Scrivi delle tue percezioni e dei tuoi pensieri, delle sensazioni (fisiche e mentali), dei ricordi che hai avuto, delle emozioni provate. Inoltre, scrivi la frase del libro.

## RIFLESSIONE

- In che modo questo strumento ti ha aiutato a capire meglio te stesso?
- Quali nuove intuizioni o pensieri hai scoperto?
- Quale ispirazione hai tratto da questa attività per la tua resilienza?

## COMMENTI

Come per il diario personale, rileggi regolarmente ciò che hai scritto, cercando di trovare un tema o uno schema personale e scoprendo eventuali somiglianze con la tua vita.

Va detto che questa attività non ha una funzione divinatoria poiché differisce significativamente dalla Bibliomanzia fin dall'inizio. Nella Bibliomanzia divinatoria, si fa prima una domanda alla quale il libro "risponderà". Qui, invece, la cosa è invertita: il libro "offre e chiede" un argomento e siamo noi a cercare di dare una risposta (a noi stessi, non al libro).

Inoltre, in questa attività non è necessario scegliere i libri in base al loro valore simbolico e/o religioso