

## PAROLE EVOCATIVE DELL'EMERGENZA

---

Durante l'emergenza virale del coronavirus, siamo costantemente travolti da tantissimi stimoli, immagini, situazioni, emozioni, reazioni ecc. Non è sempre facile gestire tutti questi input, che spesso hanno una grande risonanza nella nostra dimensione psicologica, emotiva, d'interazione sociale e nelle azioni della vita quotidiana. Per aiutarti ad integrare ed elaborare questi vissuti, ti proponiamo un esercizio, con l'utilizzo di alcune parole evocative. Leggi attentamente "L'alfabeto dell'emergenza del coronavirus", esso raccoglie numerose parole collegate a questa calamità, non esaustive (ne puoi aggiungere anche tu), ma sicuramente sono quelle che sono circolate maggiormente attraverso i media. Scegli alcune parole (anche più di una e insieme), e associale a qualche avvenimento, ricordo, immagine, video che ti ha colpito maggiormente, in questa situazione di emergenza. Successivamente decodifica ciò che hai provato e come hai reagito. Questo lavoro di narrazione facilita l'espressione del proprio vissuto, dandogli uno spazio di accoglienza ed elaborazione. Se lo desideri condividilo con qualcuno.

PAROLE EVOCATIVE	AVVENIMENTO, RICORDO, IMMAGINI, VIDEO ECC.	VISSUTO / REAZIONE

