

La **Superhero Therapy** incorpora i personaggi della cultura pop, di libri e films, programmi TV e videogiochi, giochi da tavolo e giochi di ruolo nella psicoterapia. Trasferire i problemi su storie esterne alle proprie vicende personali fa sì che si parli più apertamente, e con più leggerezza di ciò che ci causa sofferenza.

L'**Acceptance and commitment therapy (ACT)** prende il nome da uno dei suoi messaggi principali: accetta ciò che è fuori dal tuo controllo personale e impegnati in azioni che arricchiscano la tua vita. L'obiettivo dell'ACT è aiutarti a sviluppare una flessibilità che ti permetta di staccarti dai tanti pensieri tremendi che la tua mente ti mette davanti, portando la tua attenzione su ciò che puoi davvero fare per vivere la tua vita al meglio, nonostante ciò che accade fuori dal tuo controllo e nonostante la sofferenza.

Attraverso il gioco di ruolo puoi vivere un'esperienza realmente interattiva; puoi vedere in azione sia l'effetto del caso, che le conseguenze delle tue scelte: devi giocare al meglio con le carte che hai...e attendere il risultato del dado, un po' come accade nella vita d'altra parte!

Scoprirai che le tue decisioni potranno essere utili...o drammaticamente sconvenienti, e avrai l'occasione concreta di apprendere dalle conseguenze ciò che conviene...e ciò che non arricchisce affatto la tua esperienza.

CONTATTI

MARTINA MIGLIORE

Psicologa e Psicoterapeuta, PhD
dottressamartinamigliore@gmail.com
www.dottressamigliore.it

ANDREA SPINETTI

Operatore Ludico
narratori.spinetti@gmail.com

**ASSOCIAZIONE NARRATORI DI MONDI
- AMICI DI TOMMASO**

narratori.info@gmail.com

 Narratori di Mondi

 @narratoridimondi



SUPERHERO THERAPY E GIOCO DI RUOLO



ACTING FLEXIBLE

**METAFORE GIOCABILI:
USARE LE MECCANICHE POWER BY
THE APOCALYPSE IN PSICOTERAPIA**

Cosa faresti, se potessi entrare dentro una metafora, e viverla in prima persona?...
Scopriamolo insieme

MARTINA MIGLIORE

Sono una psicologa, una psicoterapeuta e una ricercatrice.

Sono un'appassionata di giochi di ruolo, da tavolo e in generale della cultura pop, che porto attivamente anche nelle mie terapie: ho scoperto da tanti anni che è molto più facile confrontarsi con ciò che di difficile la vita ci mette davanti se possiamo parlarne attraverso ciò che amiamo.

Da oltre dieci anni lavoro al fianco di adulti e adolescenti, per aiutarli a superare le difficoltà e la sfide che la vita quotidiana ci mette davanti.

ANDREA SPINETTI

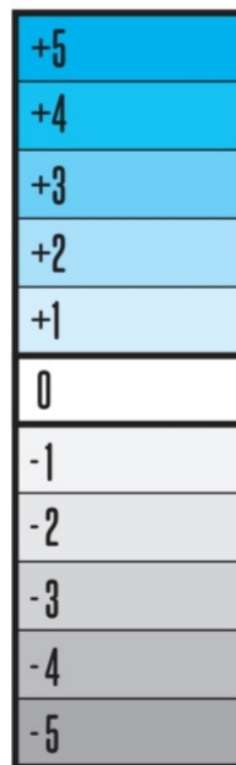
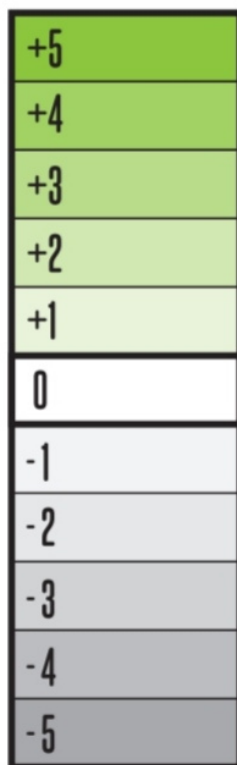
Operatore ludico, operatore socio-sanitario in psichiatria; mi occupo di progetti di innovazione sociale e di attività ludico-formative. Ma prima, molto prima (ancora non avevo terminato le elementari), avevo dadi in mano e fantasticavo attorno a un tavolo con gli amici... mai smesso!

NARRATORI DI MONDI - AMICI DI TOMMASO

Entrambi siamo tra i soci dei Narratori di Mondi - Amici di Tommaso, associazione che con il gioco (di ruolo in particolare), entra nelle scuole, riesce a parlare di tematiche di natura sociale e propone sempre progetti con uno sguardo al miglioramento delle cose e l'altro al divertimento e allo stare assieme.

FLESSIBILITÀ

INFLESSIBILITÀ



SOLLIEVO

STRESS

