



SALUTE

Armando Matteo – rubrica Lessico - Febbraio 2014 (n° 6)

Obiettivo: riflettere sul significato della salute e sul valore del vero ben-essere.

Materiale: un cartellone, delle penne, dei fogli.

Svolgimento:

L'attività proposta si divide in tre fasi:

- 1) Proponete ai presenti le seguenti domande. Fate in modo che si confrontino e che confrontandosi definiscano una scala di valori il più possibile condivisa.
 - A quale valore dai maggior importanza nella tua vita?
 - Con quale criterio stabilisci a che cosa dare la priorità e che cosa invece eliminare?
 - Tra le tue preoccupazioni quanto ritieni sia importante il tuo benessere FISICO? E quello SPIRITUALE?
 - Pensi che le due dimensioni vadano di pari passo?
- 2) Con l'ausilio di un'immagine che rappresenti due cerchi concentrici, uno più vicino al centro, e l'altro più esterno, fate riflettere i presenti su ciò che costituisce il centro portante della propria vita e ciò che invece ne è solo un superfluo ornamento. Facendo riferimento all'articolo di Armando Matteo, sottolineate la differenza tra malattia fisica e malattia spirituale, mettendo in evidenza come, molto spesso, l'ansia di stare bene fisicamente nasconda paure interiori fondate sulla mancanza di una serenità interiore.
- 3) Invitate quindi i presenti a scrivere insieme tre strategie con le quali "combattere" concretamente il timore di una "salute" che sembra essere sempre più irraggiungibile.