

Storie Resilienti

di Ambra Molinari
e Irene Palla

Collettivo Il Taumatropio
iltaumatropio@gmail.com

A te,
che ti domandi come poter re-agire alla complessa situazione
contemporanea,
proponiamo di collaborare a questo progetto collettivo.

In tutto il mondo, stiamo affrontando un momento di difficoltà
che non avremmo mai immaginato di dover provare sulla nostra
pelle. Il COVID-19 ci impedisce di vivere con normalità la nostra
quotidianità, ci allontana fisicamente dai nostri affetti e ci
costringe a mettere il nostro futuro in standby.

Possiamo decidere di essere spettator@ passiv@ di questo
cambiamento oppure provare a osservare l'impatto che ha su di
noi e ad agire sulla nostra società. Un approccio consapevole di
fronte alla difficoltà aiuta a sviluppare nuovi immaginari,
narrazioni e pratiche di solidarietà.

Per questo motivo, abbiamo ideato il progetto Storie Resilienti:

- una piattaforma partecipativa e open source di testimonianze e storie di vita dal mondo
- nata dalla volontà di resistere alla negatività e alla tendenza di farsi vincere dal panico in momenti di crisi
- che mira a diffondere esempi e ispirazioni di spinte controcorrente
- per gettare semi di apprendimento collettivo e di speranza, che possano far fiorire un futuro imprevedibile

Ti proponiamo di prenderne parte, seguendo il Kit per Storie Resilienti, che trovi di seguito e che ti aiuterà a creare un video per raccontare la tua esperienza durante il COVID-19. Puoi proporre questo kit alla tua famiglia, amic@ vicin@ e lontan@, classe e gruppo di lavoro (scrivici per avere le versioni in altre lingue). Il materiale prodotto deve essere condiviso esclusivamente con noi, le autrici del progetto; una volta che sarà accessibile sull'apposita pagina web, potrai liberamente diffonderlo.



Buona resilienza,
Ambra Molinari & Irene Palla
iltaumatropio@gmail.com



Kit per storie resilienti

storytelling
per questo momento
instabile

con un pizzico di etnografia qua e là

Durante questa pandemia di
COVID-19,
abbiamo bisogno di ascoltare e
condividere storie positive,
storie che possano risuonare
con la nostra esperienza,
farci sentire vicin@ a distanza
e aiutarci a scovare
sorprendenti semi di
resistenza
nei piccoli dettagli
delle nostre giornate tutte
uguali



Questo KIT di STORIE RESILIENTI (SR) prende ispirazione dalla metodologia del digital storytelling e dalle tecniche etnografiche.

Il kit ti guiderà, attraverso una serie di semplici passaggi strutturati in esercizi divertenti, alla produzione di un video che racconta la tua personale storia di resilienza. Ti consigliamo di creare la tua storia in due giorni.

Il kit ti aiuta a:



Chi siamo

**Ambra Molinari
&
Irene Palla**



Antropologhe del Collettivo Il Taumatropio

creiamo pillole di antropologia ed etnografia
a portata di tutt@.

Il nostro approccio unisce gioco e tecnologia,
a cui aggiungiamo attualità e partecipazione

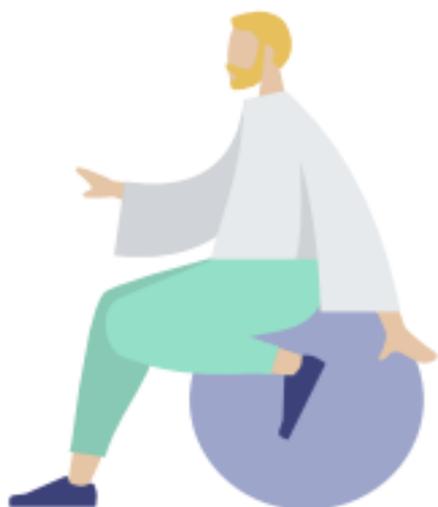
Ambra

antropologa visuale,
vive in Danimarca e
lavora su creatività,
educazione, community
engagement e tecniche
di documentazione

Irene

antropologa del
conflitto, vive in Italia e
lavora su memoria,
migrazione, storie di
vita, empowerment e
partecipazione attiva

Guida fai da te



Esercizio:

-   **obbligatorio**
-   **consigliato**
-   **facoltativo**

La Resilienza e Lo Storytelling

1. Allenati a raccontare

2. Scegli la storia

3. Scrivi il copione

4. Registra il video

5. Personalizza la tua SR

La Resilienza

La resilienza è
un concetto che
indica la capacità di



far fronte

in maniera positiva a eventi
traumatici

riorganizzare

positivamente la propria vita
dinanzi alle difficoltà

ricostruirsi

restando sensibili alle
opportunità positive che la vita
offre

(definizione di wikipedia)

Lo storytelling



Quando parliamo
di storytelling
ci riferiamo a

una narrazione

corta (2-3 minuti)

personale

con un contenuto emotivo

**fatta per essere
condivisa**

utilizzando differenti modi di
espressione

1. Allenati a raccontare

Non esiste nessuna cultura al mondo che non racconti storie.

La narrazione di miti e imprese eroiche è una delle arti più antiche di sempre, intorno a un fuoco, dentro a un igloo o sul divano per combattere la noia

Stai pensando:
ma io non sono
capace?



Impossibile!

Tutti possono raccontare storie!
Magari sei solo fuori forma.
La creatività è un muscolo che va allenato

Qui ti consigliamo alcuni esercizi che puoi fare direttamente da casa e che ti aiuteranno a sgranchire le sinapsi.
Se ti fa piacere, condividili con noi

1. Allenati a raccontare

Una storia è composta da:

inizio, svolgimento, conclusione.

Lo storytelling può essere creato tramite:

testo, audio, immagini, foto, video, etc

1.a Fuori dallo stereotipo (testo)

2 min

Che cosa si staranno dicendo?

Immagina e scrivi il dialogo che intercorre tra i due personaggi



(se sei curios@ di sapere cosa si stanno dicendo realmente, clicca [qui](#))

1.b Il punto di vista dell'Altro (testo)

3 min

Che cosa mai penserà il mio sofà?

Scegli un oggetto nella stanza e racconta la sua giornata e le sue riflessioni in un monologo interiore

1.c L'invisibile: suoni e silenzi (audio)

3 min



Se chiudo gli occhi, cosa ascolto?

Concentrati sui suoni che senti e quelli assenti, descrivili su un foglio con le emozioni che ti trasmettono

1.d La tecnica del safari (video)

15 min



Cosa fai quando apri gli occhi la mattina?

Safari è una parola swahili che significa viaggio: ti stiamo proponendo di fare un'avventura alla scoperta dello straordinario che è presente nella tua quotidianità. Riprendi con il tuo cellulare e commenta i primi 10 minuti della tua giornata.

Riguarda il video senza audio e descrivi ciò che vedi, immaginando di essere un alieno appena arrivato sulla terra



2. Scegli la storia

Ora è il momento di trovare la tua storia!
Quali sono i pensieri, i meccanismi e le azioni di resilienza che stai sviluppando in questa quarantena? Rifletti su come stai affrontando questo momento di “limbo” e com'è cambiata la tua quotidianità

Non hai
ispirazione?
Non sai da dove
cominciare?



Non ti
preoccupare,
ti aiutiamo noi!

Ricorda

la storia è più interessante se:

- racconta il tuo punto di vista ed è in prima persona
- trasmette le tue emozioni
- contiene un messaggio che vuoi comunicare

2.a Brainstorming selettivo

5 min



Se ti dico "loRestoACasa", cosa ti salta in mente?

Scrivi di getto tutte le parole che relazioni con loRestoACasa.

Quando il foglio è pieno, con delle linee collega i termini per associazione d'idee.

Guarda le tue connessioni, c'è qualche nucleo tematico che ti risuona o cattura la tua attenzione?

Scegli l'argomento

che rappresenta meglio il cambiamento che stai vivendo

Sei sicur@ della tua scelta?
Questo sarà il tema della tua storia resiliente!



2.b Questionario aperto di approfondimento

10 min



*Specchio specchio delle mie brame,
come sto cambiando in quarantena?*
Approfondisci e indaga il tema scelto
rispondendo alle seguenti domande.
Intervistati davanti a uno specchio o
fatti somministrare il questionario da
chi ti fa compagnia. Puoi rispondere
con un audio o un video o scrivendo

L'argomento che hai
scelto,
che significato aveva
prima del
Coronavirus?
Che significato ha ora?

Come lo vivevi prima?
Come lo vivi adesso?
Come lo vivrai quando
sarà tutto passato?

Nomina 3 cose
importanti che sono
cambiate in questo
periodo. Perché?



3. Scrivi il copione

Ora che ti sei allenat@ a creare storie, hai scelto e approfondito su cosa si focalizzerà il tuo racconto, hai riflettuto su dettagli importanti del tuo vivere il Coronavirus, prenditi del tempo e... **SCRIVI!**

Aiuto! Ho il blocco dello scrittore!



Calma.
Respira.
Andrà tutto bene!

Ti suggeriamo,
per riuscire a concentrarti meglio, di:

- trovare un ambiente tranquillo
- mettere il telefono in silenzioso e staccare la connessione a internet
- chiedere a eventuali persone che sono con te di lasciarti sol@ per un pochino

3.a Il diario

20 min

Caro diario, ma l'avresti mai detto?

Scrivi in un flusso di coscienza tutto ciò che ritieni significativo e importante rispetto al tema che hai scelto. Lasciati andare!

3.b I feedback

10 min

Chiamata a casa o aiuto dal pubblico?

Leggi il testo ai tuoi coinquilini, se sei da sol@ chiama la mamma o organizza un meeting su skype con i tuoi amici. Chiedi a tutt@ di darti dei consigli e un riscontro sul racconto



3.c Il copione finale

15 min

Facendo tesoro degli ultimi 3 esercizi e prendendoti il tuo tempo, riscrivi la storia **in prima persona**. Quando sei soddisfatt@, leggila cronometrando: **non superare i 3 minuti!**



4. Registra il video

Il copione è pronto e siamo a buon punto nella creazione del tuo video resiliente. Ora possiamo integrare la parte digitale al tuo racconto

Sono super
impacciat@ nelle
riprese



Datti una
possibilità!
Ne rimarrai
sorpres@

Per un video d'impatto:

- lasciati guidare dalle tue emozioni
- sii chiar@ nella pronuncia
- non parlare troppo velocemente
- fai le pause tra le parole e le frasi e ricordati di respirare
- gioca con la tonalità della voce: quali parole devi accentuare di più?
- rifletti sulla tua mimica facciale e sul linguaggio corporeo

4.a La ripresa

20 min



3, 2, 1, CIAK! Si gira!

Filmati leggendo o recitando il tuo copione per almeno 3 volte, in modo da poter scegliere la ripresa migliore. Controlla che la tua immagine sia:

- **al centro** dello schermo
- a **mezzo busto** (dalla vita in su)
- con uno sfondo pulito
- con lo sguardo fisso in camera

E che il cellulare o la telecamera sia **in orizzontale**! Ricordati che il video deve durare **2-3 minuti**



Se la ripresa ti imbarazza troppo, registra solo la tua voce

A questo punto puoi scegliere se ritenerti soddisfatt@ della tua Storia Resiliente, e saltare il punto 5 di questo kit, o sbizzarrirti rendendo il tuo video/audio più coinvolgente!

5. Personalizza la tua SR

La metodologia dello storytelling utilizza diverse modalità di espressione. Scopri qual è quella che più si addice al tuo video

Son cose da pazzi! Non ho mica studiato cinema



Provaci: ti sorprenderai delle tue capacità

Entra nei panni di un@ regista che deve decidere come mettere in scena il suo copione

Scegli la tecnica con la quale vuoi rappresentare visualmente il tuo testo: scenetta, animazione di oggetti (tipo burattini o stop motion), collage di foto, sequenza di disegni, mix di tutte quante... Devi poterlo realizzare tra le quattro mura di casa, creando da te il materiale necessario e attingendo a internet (rispettando il copyright) e a vecchi archivi (foto di famiglia, video in memoria nel cellulare, etc.), ma sempre con il consenso delle persone ritratte

5.a Lo storyboard

20 min



L'invisibile arte del dietro le quinte!

Una volta decise le tecniche che vuoi usare, riprendi in mano il copione e dividilo per sequenze, che rappresentano le scene da realizzare. Ti consigliamo di utilizzare come base del filmato finale il tuo video (esercizio 4.a) e inserire negli spezzoni che scegli tu tutte le idee che riesce a produrre la tua immaginazione!

Per ispirarti puoi cliccare [qui](#) e ricordati di mettere in risalto il tuo volto e il tuo messaggio!

Per aiutarti, disegna la sequenza delle scene sullo storyboard che trovi di seguito; puoi stamparne o copiarne quanti te ne servono a seconda del numero di scene da disegnare (una per ogni riquadro)



Non c'è un modo giusto o sbagliato di fare uno storytelling digitale, l'importante è che sia personale ed emotivamente coinvolgente

Come utilizzare lo storyboard:

Scena n°

Tempo da a



Testo:

- in "Scena n° ", ordina il numero della scena che stai rappresentando
- in "Tempo da a ", riporta i minuti e i secondi dello spezzone del video a cui fai riferimento
- nella cornice rettangolare, immagina e disegna la scena a seconda delle tecniche che hai deciso di utilizzare (es. disegna un divano o degli uccelli se il tuo video conterrà la foto del tuo divano o il video degli uccelli che volano fuori dalla tua finestra)
- in "Testo", riporta le parole o frasi del video (esercizio 4.a) che sono rappresentate nella scena
- in "Pag.", scrivi il numero della pagina dello storyboard

Scena n° 

Tempo da  a 

Testo:

Scena n° 

Tempo da  a 

Testo:

Scena n° 

Tempo da  a 

Testo:

Scena n° 

Tempo da  a 

Testo:

5.b Il montaggio



Se ti incuriosisce o diverte la tecnologia, prova a sperimentare il montaggio con questi facili programmi e applicazioni di editing gratuito: [Shotcut](#), [iMovie](#), [WeVideo](#), [FilmoraGo](#).

Basta caricare il tuo video (esercizio 4.a) e inserire foto, immagini o testi seguendo il tuo storyboard!

Altrimenti inviaci i tuoi materiali (storyboard, file del filmato, audio, immagini, video, etc) tramite [WeTransfer](#) ed eventuali dettagli su come desideri assemblerli, lo facciamo noi!



**Hai realizzato la
tua Storia
Resiliente!**

**Questo kit
nasce perchè
abbiamo
bisogno di
storie positive
come la tua**



Il tuo video prenderà parte a una
piattaforma di storie di
cambiamento, forti e resilienti, che
saranno d'ispirazione in questo
momento difficile e in futuro

Inviaci

Carica e inviaci il tuo video e i tuoi esercizi a iltaumatropio@gmail.com tramite [WeTransfer](#)

Autorizzaci

Compila e inviaci [l'autorizzazione](#) con cui ci dai il permesso di usare i tuoi materiali

Consigliaci

Compila e inviaci i tuoi consigli su come migliorare questo kit



Autorizzaci

Con il seguente documento, autorizzo a titolo gratuito Irene Palla e Ambra Molinari all'uso dei dati e dei materiali da me prodotti ai fini del progetto Storie Resilienti. Dichiaro di aver ottenuto tutte le autorizzazioni necessarie per i materiali da me usati in cui sono ritratte altre persone.

Acconsento che i miei dati personali e i materiali da me condivisi vengano conservati e utilizzati ai fini del progetto di Irene Palla e Ambra Molinari per il tempo che riterranno necessario, in linea con la normativa vigente. Acconsento inoltre che la mia storia venga pubblicata sul sito web del progetto, sui Social Media (Facebook e Instagram), e che diventi parte di un video documentario collettivo.

Comprendo che l'intenzione di Storie Resilienti è quella di realizzare delle digital stories disponibili a chiunque come risorsa di sensibilizzazione e di apprendimento, e che il team del progetto non può avere controllo o responsabilità su come venga utilizzato il mio video dopo essere stato messo in circolazione sul web.

Nome e cognome:

Email:

Tel.:

Data e firma:

leggibile completa

La presente liberatoria potrà essere revocata in ogni momento con comunicazione scritta da inviare via e-mail a iltaumatropio@gmail.com



Consigliaci

Lasciaci i tuoi suggerimenti, saranno di grande aiuto per migliorare il nostro kit. Puoi compilare in pochi secondi il formulario online o questa pagina



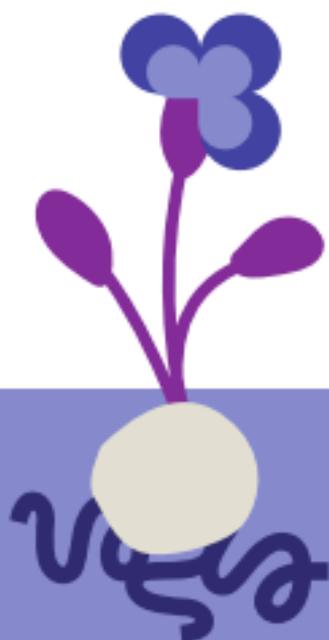
Il percorso per individuare la tua storia è stato utile?

Perchè?

Il percorso per utilizzare lo storytelling è stato chiaro?

Perchè?

Feedback in libertà:



GRAZIE

Ambra Molinari & Irene Palla

Non esitare a contattarci
alla mail del nostro
Collettivo Il Taumatropio

iltaumatropio@gmail.com