



AS HISTÓRIAS DAS NUVENS - GRUPO

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-30 pessoas



interior | exterior



fotografia | escrita



2 horas



PROPÓSITO

DESENVOLVER A IMAGINAÇÃO

- transformar a tua imagem em palavras
- melhorar a tua capacidade de expressão e auto estima
- melhorar a relação contigo e com os outros

MATERIAIS

- toalha, colchonete, almofada, cobertor para usar no caso do tempo estar frio
- máquina fotográfica ou *smartphone*
- papel e caneta
- (opcional) gravador de voz ou *smartphone*

PREPARAÇÃO

- Procura um espaço ao ar livre que seja grande o suficiente para te deitares no chão e encontra a forma mais confortável de o fazer e fica a olhar para as nuvens, se estiveres num espaço interior escolhe uma janela da qual consigas ver o céu.
- Escolhe um dia que tenha nuvens no céu.

INTRO

Esta é uma atividade que começa com uma fase imaginativa e termina na criação e escrita de uma história. Esta é uma técnica que é baseada no princípio de que a arte nos ajuda a mostrar partes de nós, que normalmente temos dificuldade em expressar. Escrever histórias imaginárias é uma forma de arte que nos permite exteriorizar a nossa vida pessoal, porque aquele que conta a história, pode distanciar-se daquilo que escreve e pode observar o seu mundo interior, começando o processo de autoconsciência que é a raiz do bem estar. Além disso, a prática de mudar o ponto de vista, permite melhorar a flexibilidade mental e, por isso, melhorar a capacidade de resolução de problemas.

PASSOS

1. O facilitador pede aos participantes que se deitem no chão e observem as nuvens, as suas formas, os seus movimentos, as suas mudanças. Depois, ele encoraja-os a individualmente tentarem silenciosamente dar um significado às formas que as nuvens apresentam enquanto se movem. Por fim, ele pede aos participantes que comecem a pensar sobre como as várias formas interagem umas com as outras, tentando tecer uma história.
2. O facilitador pede aos participantes que com a ajuda de uma máquina fotográfica ou *smartphone*, tirem uma foto às nuvens que eles vêem e às suas mudanças de formas.
3. Agora cada participante é convidado a escrever a história que imaginou, recorrendo às fotografias que tiraste. No fim do primeiro rascunho, deve ler a história e acrescentar detalhes, uma introdução e um fim.
4. Nesta altura os participantes devem juntar-se em círculo e ler uns aos outros as histórias que escreveram.
5. Por fim, os participantes são convidados a partilhar e a refletir sobre a a experiência que tiveram com a atividade, incluindo o momento de escuta das histórias dos outros participantes.



REFLEXÃO

- Como é que te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- Encontrei semelhanças entre a tua história e a de outros participantes?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- O papel do facilitador é o de criar as condições adequadas e de ajudar os participantes a expressarem-se. Ele não deve contribuir para as histórias, mas apenas ajudar a que as histórias sejam criadas pelos próprios participantes. Para além disso ele deve assegurar que todos terão a oportunidade de contar as suas histórias aos colegas.
- Esta atividade não tem como objetivo fazer histórias perfeitas, mas ter a oportunidade de se expressar, portanto é de evitar qualquer forma de autocrítica.