



DIÁRIO DE ARTE TERAPIA

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



individual



interior



expressão artística | escrita



30 min

PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- autoavaliação emocional e comportamental
- equilíbrio pessoal, autossuficiência
- compreender-se a si mesmo

INTRO

A atividade proposta aqui é uma variação de um diário de arte terapia, útil para facilitar o desenvolvimento pessoal. O diário permite que te possas dar feedback tanto negativo como positivo, uma vez que é uma ferramenta intrapsíquica muito poderosa para auto-observação.

Escrever é uma atividade que constantemente chama à atenção e autorreflexão que vem da habilidade de criar distância de si mesmo, para proceder com auto-observação e refletir nos seus próprios estados mentais.

A tarefa de escrever que é proposta nesta atividade não começa numa reflexão cognitiva, mas numa expressão instintiva do teu estado de espírito através do desenho, o que é seguido por uma consciência gradual.



MATERIAIS

- caderno e caneta
- cores (lápiz, marcadores, etc)

PREPARAÇÃO

- espaço seguro, sem interrupções
- (opcional) música de fundo, desde que a música reflita o teu estado de espírito

3 PASSOS

Todos os dias, durante não mais do que 10 minutos, escreve no teu diário seguindo os seguintes passos:

- 1. Cor** - depois de um momento breve de conexão consigo mesmo e com os sentimentos e sensações físicas, sem pensar conscientemente, identifica a cor que representa o teu estado físico e emocional do momento, e pinta a página do diário com essa cor;
- 2. Interpreta** - responde à pergunta "hoje eu vejo esta cor como..."; tenta seguir um fluxo de pensamentos não lineares sugeridos pela cor (esta fase é ainda muito instintiva, por isso as imagens consequentes podem parecer não relacionadas com a experiência do dia);
- 3. Desenho** - fecha os olhos e imagina um gesto ou representação que possa expressar a série de pensamentos, emoções e cores que acabaste de experienciar. Desenha o gesto e/ou a imagem na folha que coloriste previamente.
- 4. Autorreflexão** - observa o papel em que tu estiveste a trabalhar e escreve os teus pensamentos, tentando encontrar conexões com a tua vida diária, memórias que possam ter emergido, e possíveis revelações cognitivas ou emocionais.
- 5. No fim de cada mês**, tira algum tempo para dar uma vista de olhos ao teu diário e "ouvir" o que ele te diz, identificando padrões, mudanças, mas também recorrências. Depois desta observação, escreve a nova compreensão que tiveste deles.



DIÁRIO DE ARTE TERAPIA



REFLEXÃO

- Como foi para ti completar esta atividade?
- Como achas que esta atividade contribui para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

Escrever sobre si mesmo num diário permite que uma pessoa reflita diariamente ou ocasionalmente eventos que caracterizam a sua vida, e reações emocionais e comportamentais que possam ter tido em resposta a esses eventos. Para além disso, é útil compreender que existem possíveis fatores, tanto internos como externos, que possam bloquear o teu desenvolvimento pessoal.