



# BIBLIOMANCIA

# ARTE TERAPIA

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



individual



interior



15 min



expressão artística | escrita



## PROPÓSITO

### AUTOCONHECIMENTO

- conectar-te contigo mesmo
- auto avaliação de comportamento e emoções
- revelações e compreensão de si mesmo

## \* INTRO

\* Esta atividade é inspirada numa antiga prática de adivinhação chamada bibliomancia: uma frase aleatória é interpretada como sendo a resposta a uma questão feita anteriormente. Nesta atividade, tens um elemento adicional artístico, que te permite conectar contigo mesmo e encontrar um canal para exprimir as tuas emoções. Tu comesas, com a assunção de que podes ser

\* profeta de ti mesmo e que tens uma boa relação contigo mesmo.


## MATERIAIS

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

## PREPARAÇÃO


- procura um lugar seguro, onde possas estar sem interrupções
- (opcional) música de fundo, desde que a música reflita o teu estado de espírito





Toda a experiência é desenhada para que tu sejas capaz de te observar de fora e refletir sobre o teu estado mental. A atividade de escrita proposta aqui não começa com uma reflexão cognitiva, mas parte da ação mágica (bibliomancia), que não é determinada pelo controlo cognitivo.

## PASSOS

1. Começa por te aproximares da tua estante ou biblioteca.
  2. Identifica, sem pensar conscientemente, um livro que te atraia, e abre-o numa página aleatória. Lê a primeira frase que os teus olhos vêem.
  3. Numa folha de papel (ou no teu diário) desenha simbolicamente o que tu leste, e as emoções despoletadas.
  4. Observa o desenho e relê a frase, coloca-te numa posição de abertura e comunicação contigo mesmo.
  5. Escreve os pensamentos que tiveste nesses 3 momentos (ler, escrever e observar). Escreve as tuas percepções, pensamentos, sentimentos (físicos e mental), qualquer memória que tiveste ou emoções sentidas. Também escreve a frase que leste no livro.
- 

## REFLEXÃO

- Como é que esta ferramenta te ajudou a compreender-te melhor a ti mesmo?
- Que novas revelações e pensamentos descobriste?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

## COMENTÁRIOS

- Podes reler regularmente o teu diário e tentar observar padrões, um tema pessoal e descobrir semelhanças entre o que escreves e o que sucede na tua vida.
  - Deve ser esclarecido que esta atividade não tem nenhuma função de adivinhação ou divina, uma vez que é diferente da atividade de bibliomancia. Na bibliomancia, tu primeiro fazes uma pergunta e depois o livro "responde" a ela. Aqui, é ao contrário, o livro sugere um tópico e o participante tenta "responder" (a si mesmo e não ao livro).
  - Nesta atividade não se deve selecionar livros de base simbólica ou religiosa.
- 