

Manual para facilitadores

**M y L ife**  
*in EUROPE*



uma nova Metodologia para inserir a sua biografia  
no contexto da EUROPA

# Manual Metodológico

O valor terapêutico, social e cultural  
da autobiografia, através do jogo MyLife.



[www.mylifeineurope.nkey.it](http://www.mylifeineurope.nkey.it)

Manual para facilitadores  
**MyLife**

# **Manual Metodológico**

O valor terapêutico, social e cultural  
da autobiografia, através do jogo MyLife.

[www.mylifeineurope.nkey.it](http://www.mylifeineurope.nkey.it)

*“Para onde quer que a escrita nos pretenda levar, ela irá tornar-nos mais felizes, quando encontrarmos aquelas páginas dispensadas do esquecimento. Se acelera a nossa respiração, se a atenua, se nos move para áreas arcaicas onde a apneia do repensar e do pensar pode tornar-se uma condição contemplativa para meditar sobre nós próprios, transforma-se numa experiência introspetiva que ameniza qualquer solidão.” Duccio Demetrio*

# INDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>ESCRITA DO EU</b>	<b>9</b>
<b>O PROJETO MY LIFE IN EUROPE</b>	<b>13</b>
REFERÊNCIAS SITEOGRÁFICAS:	17
<b>MEMÓRIA, NEUROPLASTICIDADE, MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA</b>	<b>21</b>
TIPOS DE MEMÓRIAS	23
MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA	24
ÁREAS CEREBRAIS DA ESCRITA E DA FALA.	26
BIBLIOGRAPHIC REFERENCES	31
<b>A NARRAÇÃO DO EU</b>	<b>35</b>
ESCRITA EGOGRÁFICA	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
<b>BREVE HISTÓRIA DA AUTOBIOGRAFIA</b>	<b>47</b>
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
SITEGRAPHIC REFERENCES	53
<b>A UNIVERSIDADE LIVRE DE AUTOBIOGRAFIA DE ANGIARI</b>	<b>57</b>
REFERÊNCIAS SITEOGRÁFICAS	60
<b>A NARRAÇÃO DO EU NA DOENÇA E NO TRAUMA</b>	<b>63</b>
A ESCRITA SOBRE SI MESMO EM ESTADO TRAUMÁTICO: ESCRITA EXPRESSIVA	68
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
REFERÊNCIAS SITEOGRÁFICAS	70
<b>METODOLOGIA E PRÁTICA AUTOBIOGRÁFICA</b>	<b>73</b>
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	82
REFERÊNCIAS SITEOGRÁFICAS	82



<b>“MY LIFE IN EUROPE” O JOGO</b>	<b>85</b>
AS CARACTERÍSTICAS	87
REGRAS	89
CARTAS COMO DISPOSITIVOS NARRATIVOS	91
O BARALHO DE 64 CARTAS	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	93
<b>PAPEL DO MESTRE</b>	<b>162</b>
NOTAS SOBRE A TEORIA DA EDUCAÇÃO DE ADULTOS M. KNOWLES	162
O PAPEL DO MESTRE	164
AS PRINCIPAIS RESPONSABILIDADES DO MESTRE NO JOGO EM GRUPO SÃO AS SEGUINTE	166
O PAPEL DO MESTRE EM DIFERENTES CONTEXTOS:	168
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	175
<b>APÊNDICE</b>	<b>176</b>
TEXTOS AUTOBIOGRÁFICOS E BIOGRÁFICOS	176
PROPOSTOS PELOS PARCEIROS	176
<b>PARTNERS</b>	<b>196</b>



# INTRODUÇÃO

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Este manual metodológico pretende ser uma ferramenta fácil, útil para introduzir à abordagem autobiográfica qualquer pessoa que queira escrever sobre si própria e ajudar os outros a fazê-lo, permitindo o desenvolvimento de competências para escrever sobre a sua vida ou certos eventos sem competências linguísticas específicas, através de estímulos propostos no **jogo My Life**.

É especialmente dirigido aos operadores, educadores, facilitadores, que prestaram os seus serviços em vários contextos: lares, hospitais, escolas, centros de dia, todos aqueles lugares onde escrever sobre si próprio e partilhar com os outros ajuda a sentir-se menos só, a sentir-se melhor e a sentir-se como parte de um mundo maior como a Comunidade Europeia. Com uma metodologia autobiográfica, os vários operadores podem integrar competências autobiográficas com uma abordagem relacional, organizar seminários, formação repetitiva e cursos de auto-formação.

O Manual pretende oferecer uma visão geral dos aspectos mais significativos, apresentados nas sessões de formação, durante as LTTA (Learning, Teaching, Training Activities) do projecto, que dizem respeito a: memória, jogos cognitivos, narração e escrita de si próprio, a abordagem e metodologia autobiográfica utilizada pela Universidade Livre da Autobiografia de Anghiari, fornecendo referências bibliográficas e sites úteis para aprofundar os vários tópicos, alguns dos quais são muito complexos, e sobre os quais existe uma literatura muito vasta.

Contém também uma descrição das cartas utilizadas como estímulos narrativos no **jogo My Life**, com algumas propostas de escrita, e do importante e delicado papel do facilitador, chamado mestre no projecto “My Life in Europe”, adquire dentro do jogo de grupo. Criar um “contexto narrativo”, no qual os participantes/jogadores podem expressar-se livremente sem julgamentos alheios, é, de facto, uma das

tarefas fundamentais do facilitador, através da qual o **jogo My Life** pode servir “para desenvolver a narrativa, para falar da própria história e para falar uns com os outros [...] para encorajar o regresso à escrita pessoal e o prazer de ler as autobiografias dos outros, os romances biográficos e tudo o que possa contribuir para a educação da memória, que hoje está tão em risco” (Duccio Demetrio, 1997).

Este Manual, o produto final do Projeto juntamente com o Jogo e o folheto de instruções para a aplicação web, contém, portanto, todas as ferramentas necessárias para replicar a experiência em diferentes contextos e noutros países, tal como modulado no Projeto.

As páginas não publicadas que se seguem, intituladas “Escrita do Eu”, gentilmente doadas pelo Prof. Duccio Demetrio, a quem agradecemos sinceramente, Fundador e Director Científico da Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari, apresentam-nos e guiam-nos, com subtileza, profundidade e perícia, no complexo e fascinante mundo da escrita autobiográfica que permeia todo o Projeto “My Life in Europe”.

# ESCRITA DO EU

DUCCIO DEMETRIO

*As forças que levam esta mão a escrever são também o desejo de que algo não desapareça, pois não é como se nunca tivesse desaparecido.*

*Amos Oz<sup>1</sup>*

A escrita autobiográfica é uma forma de vaguear, é uma viagem difícil mas excitante. Depois de linhas após linhas dedicadas à nossa história, apercebemo-nos de que estamos a obedecer a um princípio moral: queremos explicar aos outros, que talvez nos leiam, o que aprendemos com a vida. Ou, não com a pretensão narcisista de sermos iguais, mas para despertar naquelas perguntas que nos fizemos, àquelas a que fomos capazes de responder ou em que acreditávamos ter respondido e àquelas que permanecerão sempre como estão.

Por exemplo, acreditamos que escrever sobre a nossa vida, finalmente, nos trará para casa. Pelo menos até ao seu limiar, para olhar para dentro dela, entre emoções agradecidas e assustadoras perante cenas que preferiríamos esquecer. Revisitando os cantos escuros e as salas brilhantes. Depois descobrimos que aquela casa somos nós, que naqueles papéis começa a aparecer um desenho dos nossos rostos. Um mapa que nem sempre tínhamos no início da nossa viagem e que se revela gradualmente nas fases seguintes. Ainda com áreas sombrias, rasuras, dobras inexplicáveis. A escrita convida-nos a regressar a estes espaços dos quais talvez tivéssemos escapado e dos quais, no entanto, a passagem do tempo nos tinha distanciado. O facto de nos encontrarmos, graças ao poder de uma memória que se torna mais fluid, se for motivada pela caneta, transforma as memórias em histórias. Suaviza a dureza, suaviza a aspereza das coisas, dos acontecimentos, reabilita os afectos, ajuda-nos a perdoar e a absolver-nos. Acreditamos que escrever sobre nós nos leva à descoberta do que nos restava em algum armário. Onde

<sup>1</sup> A. Oz, *Sulla scrittura, sull' amore, sulla colpa e altri piaceri*, tr.it. Feltrinelli, Milano 2019, p. 15.



achámos que era apropriado guardá-lo. A memória oferece-nos a consistência retrospectiva de termos vivido. Algo, porém, mais do que a sensação de vazio que assombra aqueles que tenazmente querem esquecer. Sob as folhas protectoras do esquecimento. E, em vez disso, cedo percebemos que a tentativa de escrever a nossa história muda inevitavelmente o mobiliário, levanta aquelas cortinas, atribui novas palavras a tudo aquilo que, entretanto, sem o nosso conhecimento, tinha ido em busca de um alojamento menos desconfortável e mais hospitaleiro. Cada autobiografia coloca-nos de novo no bom caminho. Para a frente, não para trás, como se pode acreditar; a caneta desenha novos ambientes que se assemelham apenas ligeiramente aos que nos restam. A caneta reanimar-nos-á se a deixarmos trabalhar o melhor que pudermos. Impede-nos de nos acomodarmos, satisfeitos, naqueles papéis que já não são brancos, na falsa busca daquela “para sempre” que é uma das mais difundidas auto-enganações. Quando o amor pela escrita se transforma em afecto por nós próprios, pelo que perdemos, não escolhemos, esquecemos de fazer pelos outros, só temos de aceitar que voltar ao caminho para o qual ela nos impele. Oferecer-nos hospitalidade na busca do tempo ainda por viver; negar àqueles que acreditam que a memória nos condena à passividade. E não nos entregando, em vez disso, revitalizando-nos, na superfície instável e migratória do pensamento próprio e de todas as sugestões do mundo, da natureza, do seu poder e maravilha. A escrita guia-nos, portanto, para o frescor da beleza que admiramos ao caminhar na companhia de uma memória que desperta passo a passo. Com a caneta entre os dedos, as paragens tornam-se mais suaves, leves, necessárias e intensas. Para onde quer que a escrita nos pretenda levar, ela tornar-nos-á mais felizes, quando encontrarmos aquelas páginas dispensadas do esquecimento. Se acelerar a nossa respiração, se a atenuar, se nos mover para áreas arcanas onde a apneia do repensar e do pensar pode tornar-se uma condição contemplativa para meditarmos sobre nós próprios, transforma-se numa experiência introspectiva que temperará qualquer solidão. A escrita é uma forma de narração que requer regras, propósitos, previsão para aqueles que nos podem ou vão ler, mas antes de mais

nada o desejo claro de empreender esta experiência.

Histórias estruturam, organizam, ordenam o nosso comportamento diário e prosaico. Comunicamos através de histórias, já o sabemos, muitas vezes pressuposto, fragmentado, incompleto: mas sempre como dirigido por um impulso ou instinto narrativo que o escritor israelita David Grossman resumiu tão bem em referência a:

Esse poderoso impulso para criar histórias; para organizar no contexto de uma trama aquela realidade que muitas vezes é caótica e incompreensível; para encontrar em tudo o que acontece as ligações óbvias, e as escondidas, que podem dar um significado particular às coisas; para realçar as características convincentes em cada evento, e para fazer de si o protagonista destacado naqueles.

Um princípio filosófico, um postulado ético, uma concepção de vida pode ser expresso recorrendo a uma história ou um mito, a várias histórias interligadas e a mais mitos. Sócrates, pela boca de Platão, usou contos para expor as suas teorias. Narrar é reproduzir, reconstruir, inventar histórias que são ordenadas pela actividade mental, porque narrar, vale a pena repetir, é uma manifestação da forma como pensamos, dos quais os conteúdos são transmitidos. Dentro de cada história devemos, mais uma vez David Grossman exorta-nos neste sentido, a sermos capazes de descobrir como a mente do narrador se moveu, que processos cognitivos o caracterizaram mais, que “movimentos” adoptaram para apresentar aquela dada história. Isto também tem uma relevância educativa: podemos descobrir algo mais sobre nós próprios ou sobre os outros com base nas manifestações das suas narrações ou na capacidade de falar sobre si próprios. Podemos identificar algumas tendências que são relevantes do que outras, por exemplo, no que respeita ao papel atribuído aos actos mentais, correspondendo a igual número de palavras, descritivas, argumentativas, reflexivas, introspectivas, explicativas, imaginativas, etc. Cada história suficientemente realizada, ou seja, quando é capaz de nos fazer compreender a sua lógica ou sintaxe interna, é um “retrato” muito semelhante à

<sup>2</sup> D. Grossman, *Con gli occhi del nemico*, tr.it. Mondadori, Milano 2007, pp. 5-6.

peessoa que a concebeu e apresentou, quais são os meios que utilizou. Ao fazê-lo, cada um de nós é um actor e intérprete da sua própria história; alimentamo-nos das histórias dos outros, inventando novas histórias, desenhando-as a partir daquelas com as quais ele entrou em contacto deliberadamente ou por acaso. Se formos privados da oportunidade de contar ou de fazer parte das histórias dos nossos vizinhos, de nos expressarmos ou de interagirmos com expressões, sofreremos de uma deficiência que nos pode levar a patologias insuportáveis. Estamos a falar de histórias como uma manifestação inescapável do nosso ser mulheres e homens, como “sujeitos de linguagem” e não apenas de um tipo de linguagem. Da história como uma necessidade vital, como uma necessidade e um direito humano, civil, político; da vida de todos como uma narrativa contínua, uma autobiografia partilhada, accionável em todas as circunstâncias. “Escrevemos a nossa história” dia após dia, mesmo sendo analfabetos; ela é encarnada nos nossos corpos, nas formas de ser e de agir, é o resultado de fragmentos narrativos e histórias herdadas que retransmitimos por sua vez com suficiente determinação, clareza e transparência, ou, que abandonamos a deriva, na sua súbita interrupção, na opacidade de não ter sido capazes de lhes contar de forma consistente até ao fim.

# O PROJETO MY LIFE IN EUROPE

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI

O projecto “*My Life in Europe, uma nova Metodologia para inserir a Sua Biografia de VIDA no contexto da EUROPA*”, faz parte do programa Erasmus+ para a inovação e o intercâmbio de boas práticas e responde às necessidades da Comunidade Europeia de alargar e desenvolver as competências dos educadores e outro pessoal de apoio aos alunos adultos. Fornece ferramentas tecnológicas inovadoras para apoiar a aprendizagem e formação ao longo da vida no domínio da escrita autobiográfica (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Kaneklin, Scaratti, 1998).

A ideia do Projeto nasceu em 2019 após algumas iniciativas de escrita autobiográfica, realizadas no âmbito da RSA (Residenza Sanitaria) “G. Meacci” no Município de S. Croce sull’Arno (Pisa). Ao longo de três anos, a facilitadora e outros operadores da estrutura, coordenada por Grazia Chiarini, especialista em metodologia autobiográfica e consultoria na Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari (LUA) e presidente da Direcção do Lar de Idosos, recolheu histórias de idosos sobre vários temas: alimentos, receitas, plantas aromáticas, ditos, paixões. Os idosos mostraram interesse pelas iniciativas, sentiam-se ouvidos e felizes por poderem partilhar fragmentos da sua vida, sentindo-se ao mesmo tempo importantes e menos solitários. Os operadores e familiares que participaram na colecção também se sentiram emocionalmente envolvidos. O resultado foi um ambiente agradável de partilha a partir do qual foram produzidos quatro livros curtos e apresentados aos cidadãos em reuniões públicas organizadas pela Câmara Municipal.

Após uma reunião, em Montaione (Florença), por ocasião de outro projeto europeu, “*Viral*”, em que participou Carla Sabatini, cientista informática e perita na concepção do projecto Erasmus, que trabalha para a empresa Nkey srl de Santa Croce sull’Arno

(Pisa); Beata Partika, socióloga e coordenadora do Centro de Educação de Adultos (CEBS) na Breslávia, Polónia; Silvia Petre, gerente da Pro Xpert Association of Ramnicu Valcea na Roménia; Sara Calcini, psicóloga e psicoterapeuta, e Grazia Chiarini, que falou da sua experiência no seio da RSA de Santa Croce sull'Arno, da metodologia utilizada pela LUA e da importância da escrita autobiográfica na promoção do bem-estar psicofísico das pessoas, mesmo e especialmente em situações de fragilidade.

A troca de ideias levou à ideia de criar um projeto em que a sociologia, a psicologia, a educação de adultos e a escrita autobiográfica se encontrariam com a tecnologia para criar uma ferramenta inovadora a ser oferecida àqueles que lidam com a educação de adultos.

Para além dos parceiros acima mencionados, a Fundação ASPHI Onlus de Bolonha e a Associação Social Recreativa Cultural Bem Fazer Vai Avante de Gondomar, Portugal, também participam no projeto.

As primeiras fases foram caracterizadas por vários momentos de estudo e investigação, começando pelo levantamento das necessidades através de uma entrevista semi-estruturada, proposta em vários países pelo CEBS, em paralelo com a revisão da literatura científica internacional, que confirmou o impacto da escrita autobiográfica no bem-estar daqueles que a praticam e os efeitos benéficos das actividades online no funcionamento cognitivo dos idosos (Kyriazis-Kiourti 2018). Foi então realizada uma investigação sobre jogos educativos disponíveis no mercado, tanto pessoalmente como online, e sobre vários ensaios e textos, tais como "O jogo da vida. Trinta propostas para contar uma história" (Demetrio, 1997) que estruturou a ideia à medida que esta começou a concretizar-se e, posteriormente, resultou no projeto definitivo, com uma duração de 30 meses, de Outubro de 2020 a Março de 2023.

Embora o objetivo geral do Projeto seja divulgar a escrita autobiográfica no contexto europeu, envolvendo pessoas a partir dos 60 anos de idade, com ou

sem deficiência, e promover um sentimento de pertença à Comunidade Europeia, os seguintes são objetivos específicos: criar um jogo de fácil utilização, que não exija a aquisição de competências específicas, e que promova a valorização da escrita autobiográfica; criar um manual para operadores que possa funcionar como uma ferramenta útil para introduzir a escrita autobiográfica em qualquer percurso educativo não formal, para ser integrada em actividades profissionais em vários contextos; criar um arquivo de memória que seja património de todos; construir uma rede de facilitadores para o intercâmbio de boas práticas.

Para alcançar estes objetivos, foram organizados vários encontros entre os vários parceiros. A pandemia, que começou em 2020, causou mais do que algumas questões relativas a viagens, pelo que foi necessário dar prioridade a um modo misto, tanto online como pessoalmente. Durante estas reuniões, os parceiros partilharam os passos a seguir neste caminho comum, e foram criados os seguintes: um website, onde se podem encontrar todas as ferramentas úteis para intervenções autobiográficas e outro material aprofundado com acesso directo ao Jogo online; uma lista de correio em que se podem trocar relatórios, documentos e outro material; pastas no Google Drive para armazenar todos os documentos produzidos e os materiais de análise produzidos por Caterina Benelli, professora associada e professora de pedagogia geral e social da Universidade de Messina, e também coordenadora de cursos de formação avançada da LUA, Sara Calcini, psicóloga humanista e psicoterapeuta, Grazia Chiarini, médica, especialista em metodologias autobiográficas narrativas e referência da LUA, e Beata Partika, socióloga e coordenadora do Centro CEBS.

As fases dos encontros foram caracterizadas por momentos de formação residencial, conduzidos pelos peritos da LUA e da Nkey, através de abordagens teóricas frontais e momentos experimentais de jogo, alternando com fases de "aprendizagem no trabalho" e aprendizagem à distância para a experimentação do Jogo nas suas várias versões e em diferentes contextos. Um aspecto importante e delicado dos encontros de formação foi transmitir os elementos salientes da

metodologia autobiográfica e dos dispositivos narrativos e, acima de tudo, o papel fundamental que os facilitadores/mestres devem adquirir para construir, através do trabalho de grupo, um “*contexto narrativo*”, baseado na suspensão do julgamento, respeito, confiança, partilha e aprendizagem mútua. Nas várias fases da formação, que teve lugar na Roménia, Bolonha, Portugal e Polónia, os representantes dos quatro países parceiros do projecto reuniram-se de forma mista e partilharam reflexões, emoções e informações sobre as próximas etapas do projeto.

Nas fases de “*aprendizagem do trabalho*”, após a formação, os parceiros, voltando aos seus próprios contextos, tiveram a oportunidade de experimentar as metodologias aprendidas, identificando pessoas a quem poderiam propor a actividade autobiográfica do jogo My Life e compilando um relatório no qual se destacam reflexões, aspectos positivos e problemas que surgiram nas várias sessões de jogo. Os peritos da Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari continuaram a acompanhar o processo, supervisionando remotamente as questões metodológicas e operacionais relativas ao método autobiográfico. A doutora Lisa Bellini, no âmbito do Mestrado Unifi /LUA, elaborou um relatório sobre o workshop de escrita autobiográfica com o jogo My Life, que teve lugar presencialmente em Santa Croce sull’Arno: os operadores da Nkey Computer Agency, líder do Projeto, utilizaram todos os dados dos vários relatórios para melhorar os aspetos técnicos do jogo.

Durante o período que se seguiu à reunião internacional de aprendizagem que teve lugar no Porto, Portugal, de 16 a 19 de Maio de 2022, foi realizada uma fase piloto de Junho até ao final de Setembro, na qual foi utilizado um teste científico para avaliar os efeitos da escrita autobiográfica, proposta no jogo MyLife, no bem-estar subjetivo e noutros aspetos de saúde positiva. O teste consiste em cinco escalas de validação que foram disponibilizadas pelo Prof. Sergio Ardis, Director do Hospital Médico de Lucca, Fundador e Secretário Nacional do GIF e Saúde Positiva.

Um agradecimento vai para todos os parceiros do Projeto, que foram cruciais

para a conceção do Projeto, e para todos os participantes envolvidos nas sessões de jogo.

Um agradecimento especial vai para o Prof. Sergio Ardis, que gentilmente forneceu testes para ensaios e análise de dados.

Pesquisar, encontrar novos caminhos, desenvolver pensamentos afirmando o valor da escrita, representam o fio comum do Projeto My Life in Europe, do qual as palavras-chave são escrita, sinergia, partilha, ligação, bem-estar.

### **Referências siteográficas:**

<https://mylifeineurope.nkey.it/>

<https://www.facebook.com/MyLifeinEuropeErasmusProject>



1

## **MEMÓRIA, NEUROPLASTICIDADE, MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA**

Grazia Chiarini, Sara Calcini





# MEMÓRIA, NEUROPLASTICIDADE, MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Tem havido muita investigação científica que ao longo dos séculos tem tratado da correlação entre a mente e o cérebro, sem chegar a um quadro teórico definitivo. Graças às modernas técnicas de neuroimagem (como a tomografia por emissão de positrões e a ressonância magnética funcional) e a estimulação cerebral não invasiva, os dados neurocientíficos confirmaram a localização, em áreas específicas do cérebro, de funções psíquicas cuja alteração já tinha sido demonstrada em pessoas com lesões cerebrais.

Uma lesão no **hipocampo**, por exemplo, pode levar a problemas de memória e à alteração de outras estruturas cerebrais, tais como a **amígdala**, a **ínsula**, e o **córtex orbito-frontal**, produz um quadro de mudanças de comportamento e de aprendizagem emocional.

Com base em numerosas investigações experimentais e clínicas, os cientistas têm assim podido assumir que alguns processos mentais, como a memória, têm alguma correspondência com a atividade cerebral.

**DE UM PONTO DE VISTA PSICOLÓGICO E NEUROLÓGICO, A MEMÓRIA É DEFINIDA COMO A CAPACIDADE QUE O NOSSO CÉREBRO TEM DE ARMAZENAR INFORMAÇÃO VINDA DO EXTERIOR ATRAVÉS DE FATORES PERCEPTIVOS TAIS COMO ÓRGÃOS SENSORIAIS.**

Esta informação é decodificada, processada através da mente e do cérebro, e armazenada sob a forma de memórias que podem ser posteriormente recuperadas.

A **memória** pode ser definida como um arquivo, em diferentes áreas do cérebro, de imagens e experiências, fundamentais para a sobrevivência de cada uma delas,



para as quais se pode explorar o presente e ajudar a tomar decisões futuras.

O processo mnésico é caracterizado por três fases: codificação de informação, consolidação e recuperação.

Todo o processo pode ser afetado por vários fatores, desde a profundidade do processamento dos estímulos na fase de codificação, até à relevância emocional dos estímulos e o estado emocional da pessoa. Os processos de memória são possíveis devido à **neuroplasticidade cerebral**, ou seja, a capacidade do cérebro de mudar a sua estrutura em resposta à experiência.

O cérebro funciona como uma totalidade onde todas as suas partes estão interligadas como uma teia de processos. Uma mudança estrutural pode levar à criação ou reforço de ligações entre neurónios existentes ou ao crescimento de novos neurónios, produzindo mudanças reais (Siegel, 2017).

Os neurónios, pequenas células que participam em funções relacionadas com o sistema nervoso, são cerca de 80 milhões à nascença e depois diminuem com a idade. Durante o dia, perdemos e geramos constantemente neurónios. Algumas células, através de processos de regeneração dos neurónios, podem criar novas ligações, e este é o processo chamado **neurogénese**, que dá origem a novos neurónios ao longo da vida de uma pessoa.

Cada evento da vida produz mudanças na estrutura ou função dos neurónios, tanto temporária como permanentemente. Os eventos criam novas ligações (sinapses) entre os neurónios, remodelando o mapa do cérebro. O enorme número de ligações possíveis (mais de 10.000 ligações por neurónio) dá ao cérebro uma grande flexibilidade que pode ser alterada mesmo na velhice.

Para compreender melhor como ocorre a consolidação mnésica, quando precisamos de memorizar um discurso, grandes grupos de neurónios são ativados, repetida e simultaneamente, através da passagem de sinais elétricos. As sinapses permitem a transmissão de sinais elétricos de um neurónio para outro com a ajuda

de moléculas químicas chamadas neurotransmissores. Quanto mais se repete um discurso, maior é a frequência destes sinais eléctricos. Isto ativa um processo a nível celular, chamado potenciação a longo prazo, que reforça a ligação entre os neurónios e assegura que os humanos se lembrem da informação com mais facilidade e precisão. A consolidação mnésica diminui em algumas formas de deficiência cognitiva. (Le Baron, Hernandez, Navarro et al., 2008; Rosenzweig, Barnes, McNaughton, 2002)

### Tipos de memórias

Muitos cientistas têm estudado processos de memória, através de várias experiências e tentado fazer uma classificação. De acordo com os critérios de classificação mais difundidos, baseados na duração da retenção da memória, **existem três tipos principais de memória: memória sensorial, memória de curto prazo, memória de longo prazo**. (M. Atkinson e Shiffrin 1968).

A capacidade de esquecer, contudo, é muito importante porque nos permite processar apenas a informação essencial, e não todas as coisas com que nos deparamos todos os dias.

A **memória sensorial** recebe informação sensorial (auditiva, visual, táctil, olfativa, gustativa) e retém-na durante alguns segundos ou milissegundos.

A **Memória de Curto Prazo** (MBT) tem uma capacidade limitada (menos de um minuto) para armazenar informação (máximo 5-9 elementos - Miller 1956).

MBT está geralmente dividida em:

- **memória de trabalho** (ou WM), que contém informação que temos em mente para um propósito;

- **memória icónica**, que retém informação visual que continua a persistir por alguns momentos;

•**memória ecóica**, que retém a informação auditiva que continua a persistir brevemente.

A **memória de longo prazo (MLT)** pode codificar a informação que também vem do MBT e armazená-la durante muito tempo, como o disco rígido de um computador faz.

O MLT está geralmente dividido nos seguintes subtipos:

•**memória implícita ou processual** (principais estruturas envolvidas: subcortical) que tem lugar em acções e diz respeito sobretudo a capacidades motoras e fonéticas, que são aprendidas através de exercício e utilizadas sem controlo voluntário (por exemplo, natação, esqui, condução, ciclismo).

•**memória explícita ou declarativa** (principais áreas envolvidas: córtex pré-frontal, área temporal e estruturas ligadas tais como amígdala e hipocampo) que é expressa com palavras, diz respeito a informação comunicável que é recordada conscientemente e que pode ser ainda mais dividida em: memória episódica (memória relacionada com eventos específicos); memória autobiográfica relacionada com episódios da pessoa que os evoca; memória semântica, memória ligada ao conhecimento sobre o mundo exterior.

### Memória autobiográfica

A memória autobiográfica armazena factos e acontecimentos que ocorreram durante a vida de uma pessoa e unifica conscientemente as várias experiências dando-lhes sentido. Isto permite manter vivas na nossa memória situações que aconteceram muito no tempo. A memória autobiográfica é armazenada no hipocampo, o que ligaria as memórias aos contextos espaciais específicos em que o evento a ser recordado ocorreu. Há provas experimentais sólidas de que a actividade do hipocampo aumenta quando uma memória é recordada e que as lesões no hipocampo - devido a traumatismos, derrames ou doenças neurodegenerativas

como a doença de Alzheimer - podem impedir a recordação de memórias e especificamente a formação de novas memórias.

A clareza de uma memória é ditada pelo significado emocional ou comportamental relacionado com a mesma. A esfera das emoções, de facto, é importante para recordar memórias ou para sentir novas emoções como a nostalgia. Uma ligação entre o olfacto e o estado de espírito, que permite que uma memória seja recordada facilmente pela percepção desse cheiro num período posterior, foi demonstrada ao longo de vários estudos - tal como se recorda aquele momento que está ligado a uma determinada emoção, um cheiro ou gosto. A amígdala, que, tal como o hipocampo, se situa na região subcortical do lóbulo temporal, permite o controlo da informação e a atribuição de um significado afectivo e/ou emocional particular a tal informação.

É interessante saber que as teorias sobre a aprendizagem, do lado biológico, afirmam que o traço mnéstico se consolida quando um comportamento ou estímulo é seguido por um reforço capaz de despertar prazer (Pavlov, 1927; Skinner, 1938; Thorndike, 1913; Watson, 1930).

O grande escritor francês Marcel Proust, no seu romance "Em busca do tempo perdido" (Primeiro volume "Swann's Way", 1913), escreve que ao comer uma guloseima, uma madalena, embebida em chá, começa subitamente a lembrar-se de quando era rapaz e a sua tia

### MEMÓRIAS

A CLAREZA DE  
UMA MEMÓRIA  
É DITADA PELO  
SIGNIFICADO  
EMOCIONAL OU  
COMPORTAMENTAL  
RELACIONADO COM  
A MESMA

MESMO A CULTURA,  
A SOCIEDADE A QUE  
SE PERTENCE E A  
HISTÓRIA PESSOAL  
DE CADA UM PODE  
INFLUENCIAR  
ESTA MEMÓRIA  
SENSORIAL

trazia-lhe, todas as manhãs, ao acordar, uma madalena para o pequeno-almoço.

A cultura, a sociedade e a história pessoal de cada um de nós também podem influenciar esta memória sensorial. A memória autobiográfica, extraindo informação do passado, pode ajudar a tomar decisões para o presente e para o futuro, a compreender melhor o comportamento dos outros e o contexto social em que uma pessoa vive (Robinson e Swanson, 1990), a comportar-se de forma diferente quando certas condutas do passado causaram sofrimento a si próprio ou aos outros (Bluck e Gluck, 2004).

A memória autobiográfica desempenha um papel importante na construção da auto-imagem ao longo do tempo (Bluck e Alea, 2008) e para lhe dar continuidade e estabilidade.

As memórias de aspectos importantes da vida falam da nossa identidade, dos anos em que a nossa personalidade tomou forma, como acontece nos anos da adolescência, da juventude, da maturidade precoce.

Quando contamos histórias sobre o nosso passado, reestruturamos gradualmente o significado das memórias individuais, de modo a que a realidade das memórias se torne progressivamente menos importante do que a sua reconstrução “enviesada”, que implica distorções, embelezamentos, omissões, transformações, embora o pensamento autobiográfico represente uma experiência importante, uma aventura significativa que pode trazer bem-estar psicológico, como observa Duccio Demetrio (Il gioco della vita. Kit autobiográfico. Trenta proposte per raccontarsi, Ed. Guerini, 1997, p.10) “De facto, aqueles que estudaram a psicologia dos autobiógrafos dizem-nos que a história de si próprio, embora possa não nos curar de más memórias, como um escape, um instrumento de libertação e compromisso, dá-nos alívio e faz-nos sentir uma certa sensação de prazer”.

### **Áreas Cerebrais da escrita e da fala.**

Embora a capacidade de escrever se tenha desenvolvido a partir da linguagem

oral, a nível do cérebro, a escrita e a fala são consideradas, dois sistemas independentes, mesmo que ligados. Num artigo publicado na Psychological Science, um grupo de investigadores americanos demonstrou que é possível manter intacta a funcionalidade da área cerebral responsável pela escrita mesmo que a área responsável pela linguagem oral esteja danificada, e vice-versa; este fenómeno também ocorre para os componentes mais pequenos da linguagem, os morfemas. (B. Rapp, S. Fischer-Baum, M. Miozzo, 2015).

O estudo das áreas cerebrais envolvidas no processo de escrita e leitura teve um grande impulso graças ao desenvolvimento da ressonância magnética funcional (fMRI) e das técnicas de Tomografia por Emissão de Positrões (PET). Dados de vários estudos sobre a definição da escrita e da leitura permitiram clarificar as relações funcionais entre as diferentes áreas cerebrais envolvidas.

As estruturas anatómicas e funcionais envolvidas no processo de escrita e leitura são diferentes mas estreitamente interligadas:

1. *área occipital posterior* na qual se realiza a análise visual básica, o reconhecimento de símbolos;

2. *área temporal e occipital inferior* que funciona como depósito para as representações ortográficas das palavras e favorece o processo de reconhecimento de palavras.

3. *área temporal posterior-superior* ou área Wernicke para a compreensão da linguagem transmitida através da audição;

4. *área Broca*, no lobo frontal do hemisfério cerebral esquerdo, que activa o programa neuromotor para a produção de som (boca, língua, laringe). A articulação motora das palavras também requer o envolvimento da área motora adicional do córtex cerebral e estruturas motoras subcorticais extrapiramidais (gânglios basais, cerebelo).

Para escrever temos de fazer um movimento complexo, que é o resultado da acção conjunta dos sistemas nervoso e muscular. Segurar uma caneta para

escrever é uma operação que consiste em diferentes componentes: o movimento do braço que chega à caneta ou às teclas do computador ou da pastilha, o do pulso e o da caligrafia.

Estas acções são controladas por dois sistemas: o **Sistema Pirâmide** e o **Sistema Extrapiramidal**. O sistema piramidal depende de neurónios localizados no córtex motor; o sistema extrapiramidal depende de neurónios localizados nos gânglios basais, na área subcortical.

Os padrões motores são registados no cerebelo, ou seja, as acções sequenciais dos músculos que lhe permitem andar, escrever, saltar, etc. Os movimentos automáticos, como os da escrita, são o resultado de exercícios que ao longo do tempo favorecem o estabelecimento de uma memória processual.

“ A ESCRITA À MÃO É MAIS LENTA, ESTIMULA OS CIRCUITOS NEURONAI E FACILITA A ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO, E MEMÓRIA. A ESCRITA DIGITAL, AGORA GENERALIZADA, É MAIS RÁPIDA, PERMITE CORRIGIR, EXPANDIR, COPIAR OS PRÓPRIOS ESCRITOS E PARTILHÁ-LOS RAPIDAMENTE. É IMPORTANTE ACOMPANHAR UM BALANÇO ENTRE O USO DE CANETAS E TECNOLOGIA, EDUZINDO OS NOSSOS E OUTROS A UM USO CONCIOSO DE TABLETS, SMARTPHONES, PCS, DEPOIS DE TER COMPROMETIDO A IMPORTÂNCIA DA ESCRITA.

”

### **Jogos Cognitivos e jogos “sérios”**

Com o envelhecimento, alguns processos cognitivos básicos tornam-se lentamente menos eficientes e podem prejudicar o funcionamento cognitivo geral, incluindo a memória e os seus sistemas. Uma das principais causas do

envelhecimento mental é a perda de neurónios ao longo do tempo.

A perda de neurónios afecta principalmente certas estruturas tais como o hipocampo e o córtex pré-frontal.

Há também muitas condições que podem causar perturbações da memória, tais como tensão arterial elevada, diabetes e doença da tiróide.

Graças à neuroplasticidade e neurogénese, podemos activar os recursos cognitivos também através do treino da memória.

Os jogos cognitivos são úteis para treinar a mente e as competências cognitivas e partilham algumas características importantes: apresentam uma actividade estruturada, com uma finalidade e um objectivo reconhecível; permitem a aquisição de novas competências e a consolidação das actuais; têm instruções simples, claras e explícitas; permitem a medição do progresso e são recompensadores, de acordo com a tarefa.

Alguns exemplos de jogos cognitivos:

- Jogos de tabuleiro
- Jogos de Palavras
- Memória
- Diários
- Escrever sobre memórias

Os jogos cognitivos chamados serious games são simulações virtuais interactivas com um objectivo bem estruturado em que os aspectos sérios e lúdicos são equilibrados. São concebidos para fins educativos no contexto da educação de adultos, com o objectivo de aprender fazendo. A aprendizagem experimental encoraja de facto mudanças de comportamento mais profundas e duradouras.

O oximoro (combinando palavras com conceitos opostos) é um jogo sério com origens antigas. Os primeiros a utilizar esta terminologia foram os filósofos



neoplatónicos que cunharam a expressão latina “serio ludere”, para indicar uma combinação de temas sérios e não sérios.

No campo digital, foram mencionados pela primeira vez em 2002, na sequência de uma iniciativa liderada por David Rejeski e Ben Sawyer. Estes autores salientaram a importância de utilizar a indústria dos jogos de vídeo para capacitar as organizações públicas através de jogos baseados na aprendizagem e simulação (Ma et al, 2011).

A estimulação cognitiva através do jogo é um método para permitir a manutenção de um cérebro saudável e para limitar a decadência das funções cognitivas necessárias para realizar actividades diárias, mesmo nos idosos com demência (Tziraki et al., 2017).

As pessoas com um défice cognitivo não grave podem formar as funções cognitivas através de pequenos desafios e regras simples, alcançando um objectivo comum.

Jogos sérios que são fáceis de utilizar após uma primeira fase de conhecimento (Zucchella et al., 2014) e podem ser utilizados em diferentes contextos (casa, lares) com o envolvimento de diferentes grupos (terapeutas, prestadores de cuidados) com uma frequência variável (uma vez por semana ou todos os dias) e podem ser repetidos várias vezes.

A investigação científica demonstrou que as actividades em linha têm efeitos benéficos sobre o funcionamento cognitivo dos idosos, mesmo os dementes, em diferentes áreas tais como: tempos de reacção, memória, capacidade de atenção, controlo das funções cognitivas e aumento das capacidades multitarefa (Kyriazis, Kiourti, 2018).

### **O jogo My Life partilha algumas das características dos jogos cognitivos e dos jogos sérios:**

- Utiliza cartas como estímulo à escrita.
- A sua atividade é estruturada em torno de um caminho que lhe permite

chegar ao fim do jogo.

- Tem instruções simples.
- Permite-lhe adquirir novas competências ou consolidar as que já possui (como saber jogar jogos online).
- Permite-lhe medir o seu progresso (cartas utilizados, produtos escritos).
- Favorece a valorização e a gratificação ligada à tarefa.

### **Bibliographic references**

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory (Vol. 2, pp. 89-195)*. New York: Academic Press.

Brownsett SL, Wise RJ *The contribution of the parietal lobes to speaking and writing*. *Cerebral Cortex* 2010; 20: 517-23

Bluck, S., Alea, N. *Remembering Being Me: The Self-continuity Function of Autobiographical Memory in Younger and Older Adults*. (2008) In F. Sani, (Ed.). *Self-continuity: Individual and collective perspectives* (pp. 55-70). New York: Psychology Press.

Bluck, S., Glück, J. *Making Things Better and Learning a Lesson: Experiencing Wisdom Across the Lifespan*. (2004) <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00272>.

Demetrio D., *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi* Ed. Guerini e ass., 1997, pag.10.

Frederiksen C. *Writing. The nature, development and teaching of written communication*. Hillsdale New Jersey, Laurence Erlbaum Associated Publishers 1982, vol 2

Hillis AE, Caramazza A *Category-specific naming and comprehension impairment: a double dissociation*. *Brain* 1991; 114(Pt 5): 2081-94

Hillis AE, Caramazza A *Mechanisms for accessing lexical representations for output: evidence from a category-specific semantic deficit*. *Brain Lang* 1999; 40(1): 106-44

Harrington GS et al *Comparison of the neural basis for imagined writing and drawing* *Hum Brain Mapp* 2007; 28(5): 450-59

Harrington GS et al *The neural basis for simulated drawing and the semantic implications*. *Cortex* 2009; 45(3): 386-93.

Kyriazis M., Kiourti E. (2018). *Video Games and Other Online Activities May Improve Health in Ageing*. *Front. Med.* 5 (8)

Manera V, Petit P-D, Derreumaux A, Orvieto I, Romagnoli M, Lyttle G, et al. (2015). *“Kitchen and cooking”, a serious game for mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease: a pilot study*. *Front. Aging Neurosci.*, 7(24)

M.Ma, A. Oikonomou, L.C.Jain (Eds.) (2011). *Serious Games and Edutainment Applications*. Berlin Heidelberg New York: Springer

- Miller, G. (1956). *The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information*. *The psychological review*, 63, 81-97.
- Pavlov, I. (1927). *Conditioned reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press, Oxford, England.
- Rapp, B., Fischer, S. M. Miozzo *Modality and Morphology: What We Write May Not Be What We Say*. Psychological Science, 2015)
- Rejeski, D. e Sawyer, B. *Serious game: improving Public Policy through Game-based Learning and Simulation*. (2002), in <https://www.researchgate.net/publication/243771574>
- Robinson, J.A., Swanson, K.L. *Autobiographical memory: The next phase* (1990). *Applied Cognitive Psychology*, 4, 321–335
- Siegel, D. (2017) *La mente consapevole. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Raffaello Cortina Editore, The Developing Mind (2012) MindYour Brain Inc. Published by Guilford Press, a Division of Guilford Publications Inc.
- Shrode, Laura R., *The Influence of Odor and Emotion on Memory* (2012). Psychology Student Work.
- Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms*. New York: D. Appleton-Century.
- Tziraki C., Berenbaum R., Gross D., Abikhzer J., Ben-David B.M. (2017). *Designing Serious Computer Games for People With Moderate and Advanced Dementia: Interdisciplinary Theory-Driven Pilot Study*. *JMIR Serious Games*. 5(3)
- Watson, J. (1930). *Behaviorism*. New York: Norton.
- Zucchella C., Sinforiani E., Tassorelli C., Cavallini E., Tost-Pardell D., Grau S. et al., (2014). *Serious games for screening pre-dementia conditions: from virtuality to reality? A pilot project*. *Functional Neurology*, 29 (3), 153-158

# 2

## A NARRAÇÃO DO EU

Grazia Chiarini, Sara Calcini



# A NARRAÇÃO DO EU

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

O conceito de narração é muito amplo. O termo narração deriva etimologicamente do latim *narrare agnarus*, que significa “consciente”. A arte de contar histórias começa com a aurora da humanidade e, ao longo do tempo, a evolução e desenvolvimento da linguagem levaram o homem a enriquecer as suas narrativas, colorindo-as frequentemente com um intenso envolvimento emocional. Nos mitos, fábulas ou contos de fadas, muitas vezes as acções dos protagonistas são, de facto, acompanhadas de uma descrição de estados de espírito, emoções, experiências internas, com as quais o leitor se pode espelhar e identificar com as personagens.

*“[...]um homem é sempre um contador de histórias, vive rodeado pelas suas histórias e por tudo o que lhe acontece, vê através delas e tenta viver a sua vida como se a estivesse a contar”. (J.P. Sartre, 2014 La nausea, Ed. Einaudi, pp.58, 59.)*

*“Ler contos -diz Umberto Eco - significa jogar um jogo através do qual se aprende a dar sentido à imensidão das coisas que aconteceram e vão acontecer no mundo real”. (U. Eco, Six Walks in the Fictional Woods, 1994, p.107)*

Através da narração, um indivíduo é capaz de organizar a sua experiência e interpretar os acontecimentos que lhe acontecem, dando-lhes a estrutura de histórias, mitos, ritos e costumes de uma cultura.

Segundo o psicólogo americano Jerome Bruner (1992), a narrativa de si mesma responde precisamente à necessidade do indivíduo de reconstruir a realidade, dando-lhe um significado específico a nível temporal ou cultural. A narrativa é também um espaço de reflexão através do qual emerge a imagem da própria existência, do seu mundo e das suas relações. Um aspecto fundamental do pensamento narrativo, segundo Bruner, é constituído pela “*criação narrativa do eu*”, uma dimensão essencial da construção da identidade subjectiva e, ao mesmo tempo, de abertura constante ao Outro.



"Hoje com a emergência da neurociência e todas as suas maravilhas, é ainda mais importante prestar atenção à narrativa pessoal, considerar cada paciente como um ser humano único com a sua própria história e estratégias de adaptação e sobrevivência" - escreve o médico e psicólogo Oliver Sacks em "The Man Who Mistook His Wife For a Hat". (Ed. Adelphi, 1986, p.14.

"Há um momento, no decurso da vida escreve o filósofo Duccio Demetrio- em que sentimos que as coisas precisam de ser ditas de uma forma diferente do habitual. [...] Uma vez que, talvez, a escrita assumiu a tarefa de contar em primeira mão o que se viveu e de resistir ao esquecimento da memória". Esta necessidade chama-se pensamento autobiográfico, "aquele conjunto de memórias da nossa vida passada, do que fomos e fizemos, é portanto uma presença que a partir de um certo momento nos acompanha para o resto da nossa vida". (D. Demetrio, "Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé" Raffaello Cortina Editore, 1996, pag.9)

"Escrever é como correr para um amante e o amante é a história, o romance". - cita a escritora Dacia Maraini (1990)

O objeto do amor, no caso da escrita autobiográfica, é representado pela nossa história. Quando escrevemos iniciamos um caminho de auto-reconhecimento através de um movimento introspectivo em busca de quem somos, retrospectiva de quem fomos e projectiva de quem poderíamos ser, mas estamos também "em busca dos muitos papéis, das muitas partes que desempenhámos e da personagem que mais nos interessa retratar um dado momento ou instante da vida" (Duccio Demetrio, 1996, p 35), dos muitos eus que fomos, que somos e que seremos.

AtravésdaquiloaqueDemetrio chamabiloção cognitiva, dividimo-nos, multiplicamo-nos, distanciamo-nos de nós próprios enquanto retraçamos os nossos eventos de vida. O nosso tecelão tem a função de coser os fragmentos das nossas histórias, de dar legitimidade aos outros eus que aí vivem, de nos chamar à responsabilidade de nos aceitarmos como somos e de dar espaço a sonhos, aspirações, ideias, àquilo que não fomos capazes de expressar antes (1996, página 14).

A escrita autobiográfica torna-se então um recurso e uma cura para "redescobrir a pluralidade que se tinha perdido, pelo menos na nossa memória", mesmo mais tarde na vida. Permite-lhe reflectir sobre as suas próprias acções, sobre as suas próprias percepções e o autoconhecimento torna-se o objectivo do autocuidado. Escrever como autocuidado implica disciplina e constância, e tem o poder de nos orientar para aquilo que não pensávamos poder alcançar, mesmo com o medo de falhar, mas com a tensão que nos leva à revitalização de nós próprios.

### **Escrita Egográfica**

A escrita do eu inclui uma vasta gama de expressões e pode ser dividida em duas categorias principais: obras menores ou episódicas e obras maiores de auto-narrativa. Os termos "maior" ou "menor" não exprimem um juízo, mas querem indicar o tempo dedicado à escrita.

Os egógrafos menores utilizam de preferência o tempo presente, com características típicas do diário. Entre estes incluímos: engramas autobiográficos, que incluem escrituras elementares e primitivas como o desenho, rabiscos, os traços simbólicos que um indivíduo pode deixar ao longo da sua viagem; fragmentos autográficos, ao contrário dos engramas, mostram um maior conhecimento da língua através da utilização de notas, sms, cartões postais, cartões afectivos... ); cartas entregues em mão, que têm um formato improvisado e semelhante a um diário (notas de pais, amigos, amantes, cartas escritas por luto); auto-engano, em que um escritor que escreve sobre si próprio mascara os seus próprios aspectos e traços através da escrita; escrita auto-referencial, auto-referencial, com auto-descrições físicas e psicológicas, que também é utilizada dentro de grandes obras e pode fazer parte de confissões ou autobiografias.

As grandes escritas egográficas caracterizam-se por uma atenção particular à estrutura narrativa e investigação retrospectiva. Entre estas podemos incluir: egopoesia, na qual a investigação composicional é mais precisa; diário; escritos de

experiências centradas na família, vida profissional, etapas ou passagens da vida; confissões em que a história da própria vida pode ser acompanhada por um pedido de perdão ou reintegração social; memoriais que descrevem retrospectivamente acontecimentos memoráveis, tais como uma viagem de aventura, uma grande história de amor, um período de guerra, uma doença; autobiografias, que “são a reconstrução cronológica do próprio passado onde a memória tenta dar conta das estações da vida, das experiências mais significativas, das vicissitudes, do entrelaçamento entre as várias autobiografias da própria existência, independentes e interligadas” (Demetrio, 2008). Vejamos algumas delas mais em profundidade.

Um diário é definido por P. Lejeune como “*um lugar para experimentar e testar, um exercício para a memória, uma base de dados própria, um esboço de si próprio*” e pode preparar-nos para tipos de escrita mais exigentes.

O termo diário vem do latim dies (dia). Um diário é, de facto, uma narrativa em primeira pessoa do singular, escrita no impulso do momento, dia após dia, indicando a data do dia em que uma determinada página foi completada e utilizando um registo linguístico informal. As suas funções são as de cuidado, auto-ajuda, e tem um efeito catártico e libertador, especialmente quando se trata de diários de crianças e adolescentes.

Durante a vida adulta, os diários podem ser utilizados para se sentirem mais presentes no mundo, para escrever sobre o indizível, para descrever meticulosamente acontecimentos, encontros, reflexões.

As pessoas escrevem diários para si próprias ou para um interlocutor imaginário. São geralmente encontrados e publicados post-mortem.

Várias metáforas que expressam o carácter consolador, purificador e libertador da escrita são atribuídas a diários, bem como a autobiografias. Um diário pode ser visto como uma bússola, um confessionário, um mealheiro, um labirinto, um cadeado, um rosário (Duccio Demetrio, 2008).

Alguns exemplos de diários: o diário de guerra De Bello Gallico de Giulio Cesare; o diário de Cristovão Colombo; os diários de Anne Frank e Hetty Hillesum; os diários do poeta americano, que morreu por suicídio, Sylvia Plath e muitos outros.

### **Autobiografia e Biografia.**

A palavra autobiografia vem do grego *αὐτός* “eu”, *βίος* “vida”, *γράφω*, “eu escrevo” - “Eu escrevo sobre mim mesmo”. Se escrever sobre si ou sobre ele ou sobre eles, estou a escrever uma biografia”.

A autobiografia é um género literário antigo para todos aqueles que querem falar de si próprios e das suas vidas, sobre o que fizeram e aprenderam ao longo dos anos. Através da prática autobiográfica, todos, em qualquer idade, aprendem a documentar a sua própria experiência, a deixar um testemunho de si próprios aos outros, a pensar e a reflectir melhor, a redefinir-se a si próprios.

A autobiografia pode ser definida como um método auto-formativo que todos, sozinhos ou com a ajuda de um facilitador, podem experimentar em primeira mão dentro de um caminho de auto-descoberta, com a possibilidade de destacar potenciais narrativas que antes eram desconhecidas. Isto promove, de um ponto de vista psicológico, um aumento da auto-estima e uma diminuição da solidão.

Está cientificamente provado que escrever a sua

### **AUTOBIOGRAFIA**

VEM DO GREGO  
ΑΥΤΟΣ «EU », ΒΙΟΣ  
« VIDA», « ESCRIVO  
», ESCRIVO SOBRE  
MIM

própria história, praticar a escrita dia após dia e fazer um balanço, de vez em quando, de certos passos e fases da existência, educa para o desenvolvimento do próprio mundo interior, estimula a recordar, a concentrar-se, a raciocinar sobre si próprio. É um caminho de crescimento que acompanha muitas análises terapêuticas individuais. A autobiografia é também considerada um método de auto-cura (Demetrius, 1996) porque dá sentido à memória e gera reflexividade, bem como promove a exploração da própria identidade.

Na prática autobiográfica, como foi anteriormente descrito, existe um fenómeno que Demetrio (1996) define como “bilocação cognitiva”, a capacidade que cada pessoa tem de dividir a sua identidade, sendo simultaneamente o autor, o protagonista da história e também a pessoa que lê o que foi escrito, sem o risco de se perder ou de se negar a si própria. Este processo de distanciamento acontece tanto no tempo (então - agora), como no espaço (ali e aqui), e também em tornar-se personagens de vários episódios das nossas histórias. Esta “ubiquidade temporal” permite-nos viver o passado, o presente e o futuro ao mesmo tempo, e redescobrimo-nos através da imagem de alguém que é Outro de si próprio.

Esta fase implica uma vontade de se ouvir a si próprio (Formenti, 1998) com o desejo, também, de comunicar a nossa experiência a um interlocutor que nos escuta ou ao leitor da nossa autobiografia.

### **BILOCAÇÃO COGNITIVA**

A CAPACIDADE  
QUE CADA UM TEM  
DE DIVIDIR A SUA  
IDENTIDADE, SENDO  
SIMULTANEAMENTE  
O AUTOR, O  
PROTAGONISTA  
DA HISTÓRIA E A  
PESSOA QUE LÊ OS  
SEUS PRÓPRIOS  
ESCRITOS, SEM SE  
PERDER OU NEGAR

Além de ser uma actividade espontânea e individual, a escrita autobiográfica pode ser utilizada na educação de adultos (em programas de aconselhamento de carreira, em cursos de línguas para adultos), em ciências sociais (para fins de investigação, como apoio a intervenções políticas e sociais), no campo da saúde (saúde mental, doenças crónicas, fim de vida).

“

“DURANTE A VIAGEM EDUCACIONAL”, A PRÁTICA AUTOBIOGRÁFICA, ATRAVÉS DA ESCRITA DA PRÓPRIA VIDA, AJUDA AS PESSOAS A DESCOBRIR COISAS DAS QUAIS NÃO TINHAM CONHECIMENTO ANTES, DAR SIGNIFICADO AOS ACONTECIMENTOS DA HISTÓRIA DA PRÓPRIA VIDA, PARA REFLETIR SOBRE AS EXPERIÊNCIAS PESSOAIS, ENCONTRANDO NOVOS BALANÇOS QUANDO SE SENTEM PERDIDOS, COMO ACONTECE COM AS DOENÇAS CRÓNICAS. ”

”

A escrita autobiográfica torna-se assim um importante instrumento profissional, uma vez que consegue dar dignidade a qualquer história de vida. A colecção de biografias de pessoas que apresentam sofrimento físico ou existencial, desconforto social, que não podem ou não querem escrever sobre si próprias, permite-lhes fazer ouvir a sua voz e sentir-se menos sós.

É necessário, no entanto, que aqueles que desejem fazer uso profissional de tal metodologia, realizem um curso de auto-formação antes de a utilizarem para outros.

A autobiografia envolve três níveis igualmente importantes: o nível individual em que o objectivo de uma autobiografia é tentar construir uma narrativa, um eu consistente, realçar a sua singularidade, mostrar que a sua história de vida é semelhante à dos outros e assim aumentar um sentimento de pertença social; o nível de coletividade ou memória coletiva, através do qual as memórias que unem uma geração, um grupo social, étnico, ou religioso são preservadas; o nível histórico

ou de memória histórica, no qual a memória do passado se instala em indivíduos e grupos sociais de um País através de escritos autobiográficos, e que Maurice Halbwachs definiu como “*um oceano no qual fluem todas as memórias parciais*”.

Estes níveis estão interligados uma vez que todas as histórias de vida estão ligadas e dizem respeito ao indivíduo mas também à sua geração, à comunidade e ao período histórico em que vivem.

Outro tema interessante é o dos escritos “*minúsculos*” introduzidos por Pierre Michon (1984) ou a “*filosofia das pequenas coisas*” (2013) por Francesca Rigotti, onde as microescritas e as microescritas têm uma relevância significativa, pois trazem à luz pessoas e histórias que estavam destinadas a cair no esquecimento.

## Referências Bibliográficas

- Bruner J., *A Study of Thinking*, John Wiley & sons, New York, 1956. trad. it. *Il pensiero. Strategie e categorie*, Armando, Roma, 1969.
- Bruner J., *Acts of Meaning*, Harvard University Press, Cambridge 1990, trad. it. *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- Bruner J., *Making Stories. Law, Literature, Life*, Farrar, Strauss and Giroux, New York 2002, trad. it. *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*, Laterza, Roma-Bari 2006.
- Cavarero A., *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano 1997.
- Demetrio D. *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, 2008, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2008.
- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.
- Eco, U. *Sei passeggiate nei boschi narrativi*. Harvard University, Norton Lectures 1992-1993 Ed. Bompiani 1994, pag.107.
- Formenti, L., Gamelli, I. *Quella volta che ho imparato*, Ed.Cortina, 1998.
- Hilgard E.R., Bower G.H., *Theories of Learning*, Appleton, New York 1966, trad. it. *Le teorie dell'apprendimento*, Franco Angeli, 1971.
- Halbwachs M. *La classe ouvrière et les niveaux de vie. Recherches sur la hiérarchie des besoins dans les sociétés industrielles contemporaines*, Paris, Alcan, 1912 (trad. it. *Come vive la classe operaia. Una ricerca sulla gerarchia dei bisogni nella società industriale complessa*, a cura di D. Secondulfo e L. Migliorati, Carocci, Roma, 2014).
- Kaneklin C., Scaratti G. (a cura di), *Formazione e narrazione. Costruzione di significato e processi di cambiamento personale e organizzativo*, Cortina, 1998.
- Lejeune P., Bogaert C. *Un journal à soi, histoire d'une pratique*, Textuel, Paris, 2003, Leyeune P.

(Autore), Santini. F. (Traduttore), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, 16 Maggio 1986

Maraini, D. *La lunga vita di Marianna Ucrìa*, Collana La Scala italiani, Milano, Rizzoli, 1990. *The silent duchess*, translated from the italian by Dick Kitto & Elspeth Spottiswood, Flamingo, London 1993.

Sacks, O. *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Ed. Adelphi, 1986, pag.14. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat : And Other Clinical Tales*, 1998.

Smorti A., *Il pensiero narrativo*, Giunti, Firenze 1994. Smorti A., *Narrazioni. Cultura, memorie, formazione del Sé*, Giunti, Firenze 2007. Taylor D., *The healing power of stories. Creating Yourself Through the Stories of Your Life*, Doubleday, New York 1996, trad. it. *Le storie ci prendono per mano. L'arte della narrazione per aiutare la psiche*, Frassinelli, Piacenza 1999.

Vygotskij L.S., *Myšlenie i reč Psicholodičeskie issledovanija*, 1934, trad. it., *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*, trad. it., Laterza, Roma-Bari 2001.



3

**BREVE HISTÓRIA  
DA AUTOBIOGRAFIA**

Caterina Benelli, Sara Calcini, Grazia Chiarini





# BREVE HISTÓRIA DA AUTOBIOGRAFIA

CATERINA BENELLI, SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

A história da escrita autobiográfica é tão vasta e tantos autores contribuíram ao longo dos anos, enriquecendo com os seus textos este fascinante género literário, que se torna difícil mencionar mesmo os autores mais representativos sem ser redutor. Nas referências bibliográficas há alguns ensaios de referência para aqueles que estão dispostos a ler mais sobre o tema.

Exemplos de narração autobiográfica têm estado presentes desde a pré-história, embora não na forma escrita, através de pinturas e gravuras rupestres. Um exemplo seriam as gravuras da caverna de Romito, especificamente os graffiti, que podem ser encontrados numa grande rocha exterior, representando um majestoso bovino ( Uro ou Bos primigenius ), uma das mais antigas provas da arte pré-histórica em Itália e uma das mais importantes a nível europeu, localizada no município de Papasidero na Calábria. Através de gravuras e outras descobertas, que cobrem um período de tempo entre 23.000 e 10.000 anos atrás, foi possível reconstruir os hábitos alimentares, a vida social e o ambiente em que o Homo sapiens vivia.

O exemplo mais antigo de escrita autobiográfica data do século X a.C. e é atribuído ao autor egípcio Sinuhé, servo do Faraó Sehetepibtawy (Ammenemat I), que escreveu as Aventuras de Sinuhé.

Os gregos e latinos também escreveram sobre si próprios, através de memórias, cartas, comentários e orações (Demetrio, 1996), embora estes textos estejam longe da autobiografia e do pacto autobiográfico, descrito por Lejeune (1986), no qual o autor, o desejo de se representarem a si próprios, está empenhado em dizer a verdade.

Santo Agostinho foi o primeiro a utilizar a escrita autobiográfica num sentido introspectivo. Nas suas "Confissões" (escritas de 397 a 400 d.C.), que representam o início deste género, o autor expressa as suas reflexões sobre as suas próprias

acções, com uma perspectiva predominantemente religiosa, dentro de um caminho que levou ao crescimento pessoal e moral. Através da memória pode compreender-se melhor a si próprio.

**PARA S. AUGUSTIN, SABER SIGNIFICA LEMBRAR. A SUA CONCEÇÃO DO TEMPO É INTERESSANTE. O TEMPO EXISTE COMO UMA DIMENSÃO SUBJETIVA, QUE COLOCA O ACONTECIMENTO EM SUCESSÃO: PRIMEIRO O PASSADO, ATRAVÉS DA MEMÓRIA, DEPOIS O PRESENTE, ATRAVÉS DA ATENÇÃO, POR ÚLTIMO O FUTURO, ATRAVÉS DO ATO DE ESPERAR.**

Os primeiros escritos autobiográficos principalmente religiosos, como os textos de George Fox, um pregador inglês que foi o fundador de Quakers, e o teólogo inglês John Wesley, fundador do Metodismo, foram gradualmente abandonados com o advento do Humanismo, para dar lugar a obras mais pessoais e evolutivas.

As obras de Francesco Petrarca são também dignas de menção, com a colecção de episódios “Familiares” e no “Secretum”; Enea Silvio Piccolomini, autor do “Commentarii rerum memorabilium”; Benvenuto Cellini com “La Vita”, de 1570, uma história pessoal no contexto de uma era histórica, descoberta e publicada durante o século XVIII. Outro importante autor autobiográfico Michel de Montaigne: os seus “Ensaio” (1588) são uma colecção de escritos sobre vários temas e com numerosas reflexões pessoais.

Durante o Iluminismo, os acontecimentos pessoais estão interligados com uma particular atenção à vida social contemporânea e nasce um interesse pela aventura. Alguns exemplos são as Memórias de Carlo Goldoni (1784-87), Histoire de ma vie (1822) de Giacomo Casanova, as Memórias escritas por ele (1823-29) sobre a vida de Lorenzo Da Ponte e Vittorio Alfieri, publicadas postumamente em 1806.

As “Confissões” (1782-1789) de Jean Jacques Rousseau representam um dos exemplos mais significativos da literatura autobiográfica, que conta os primeiros 53 anos de vida do autor em 12 livros.

A partir de Rousseau assistimos ao nascimento de uma série de escritos autobiográficos sobre vários temas: a infância, o passado, a memória.

Durante o século XX, a tradição autobiográfica tende a contaminar-se com o romance, dando origem a romances autobiográficos.

Entre as obras mais importantes recordamos “Em busca do tempo perdido” (A la recherche du temps perdu) de Marcel Proust, publicado em sete volumes entre 1913 e 1927, “A Portrait of the Artist as a Young Man” de James Joyce (1916), “Zeno’s conscience” de Italo Svevo (1923) e “The Man Without Qualities” de Robert Musil, (1930-1943).

Devemos também citar autobiografias que são caracterizadas por um forte compromisso político e civil, tais como “As palavras (Les Mots, 1964)” de Jean-Paul Sartre e “Memories of a dutiful daughter” (Mémoires d’une jeune fille rangée, 1958) de Simone de Beauvoir.

Com o desenvolvimento da psicologia da relação e da psicanálise, a autobiografia torna-se um instrumento de pesquisa e de cuidados para identificar, e acompanhar muitas viagens psicoterapêuticas, nas quais o paciente é encorajado a reconstruir e revelar a sua própria história íntima através da narração, a apreender a estrutura narrativa do Eu, a compreender a sua própria forma actual de existir, a perseguir a mudança.

Uma síntese interessante da escrita autobiográfica e da psicanálise auto-analítica é o livro Memórias, sonhos, reflexões de Carl Gustav Jung, escrito em colaboração com Aniela Jaffé e publicado em 1965. Este tipo de escrita autobiográfica também pode ser visto no romance de Marie Cardinal The words to say it (2017).

Nos anos 80, a escrita autobiográfica despertou o interesse de muitos estudiosos franceses, canadianos, suíços e italianos pertencentes a vários campos do conhecimento: psicológico, sociológico e pedagógico (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Fabbri, 1991).



Escrever sobre si próprio e as suas histórias de vida tornou-se, para estes autores, uma oportunidade para a meditação e regeneração intelectual.

A escola francesa no campo da autobiografia viu o seu desenvolvimento nos estudos de Philippe Lejeune, começando com o conhecido volume “Le pacte autobiographique (1975)”. A obra de Lejeune, iniciada nos anos setenta, é de grande interesse cultural e científico porque cruza a história dos estudos autobiográficos na literatura a partir dos clássicos da autobiografia francesa (Rousseau, Stendal, Proust), abordando as histórias de “pessoas comuns” através da fundação “Association pour l’Autobiographie et cultural heritage” ([www.autopacte.org](http://www.autopacte.org)).

Lejeune posiciona-se na cena internacional como o principal estudioso de autobiografia cuja trajectória científica merece ser conhecida e cuidadosamente considerada (Benelli, 2006).

O interesse em abordagens biográficas nasceu na América nos anos 20 e 30 com a Chicago School of Sociology através da colecção de escritos autobiográficos relacionados com a agitação social e a marginalidade urbana.

O modelo sociológico biográfico seria retomado nos anos setenta pela escola francesa que escolherá, como temas de investigação, os artesãos e as suas famílias, como descrito por Manuela Olagnero e Chiara Saraceno no seu ensaio *Che vita è. The use of biographical materials in sociological analysis*, Editore Carocci, 1993.

A análise de histórias de vida no campo pedagógico é descoberta e utilizada desde 1970, por investigadores franceses, Gaston Pineau e Pierre Dominicè e italianos, especialmente por Duccio Demetrio, embora actualmente seja possível falar de uma verdadeira escola internacional, à qual pertencem muitos estudiosos, de vários países.

Em Itália, no início dos anos noventa, foi fundado em Milão um grupo de investigação da Universidade de Bicocca, coordenado por Duccio Demetrio, antigo professor titular de Filosofia da Educação e Teorias e práticas de narração de histórias para adultos.

A 10 de Setembro de 1998, Duccio Demetrio e Saverio Tutino, animador e organizador do Arquivo Diarístico de Pieve Santo Stefano, assinaram a constituição da Universidade Livre de Autobiografia, uma associação cultural sem fins lucrativos com sede em Anghiari, Toscana, que se tornou uma comunidade de investigação, formação e disseminação da cultura da memória em todos os tipos de campos.

A 5 de Setembro de 1998, em Pieve Santo Stefano, representantes dos arquivos europeus, que têm características comuns de preservação e disseminação da autobiografia, reuniram-se pela primeira vez. Durante a conferência internacional Arquivos Autobiográficos na Europa, realizada em Rovereto em Janeiro de 1998, foi criada a Associação Europeia de Autobiografia (AEA), que desde então tem promovido muitas iniciativas e projectos, numa tentativa de encontrar convergências europeias sobre o tema da autobiografia de base e de construir uma rede. A European Diary Archives and Collections Network (EDAC) foi fundada em Junho de 2015 em Amesterdão, com o objectivo de trocar melhores práticas, dados e conhecimentos entre diferentes arquivos diários na Europa e promover a investigação académica sobre diários.

O género autobiográfico está em constante evolução e com o tempo tem adquirido novos elementos. Nos últimos anos, a escrita autobiográfica a partir de livros passou para redes sociais como o Facebook, Instagram, blogs pessoais, onde os autores partilham experiências, emoções através de imagens, vídeos, posts, ou tweets.

Mas mesmo assim, a investigação neste campo ainda não está madura e, de qualquer forma, questiona-nos sobre o poder da escrita autobiográfica em diferentes lugares e contextos e sobre as funções da escrita autobiográfica pública como forma de comunicação.

## Referências bibliográficas

Agostino d'Ippona, *Le confessioni*, trad. e cura di Dag Tessoro, Introduzione di Vittorino Grossi, Roma, Newton Compton, 2012. Titolo originale: *Confessionum libri XIII*.

Benelli, C. Philippe Leune. *Una vita per l'autobiografia*, Milano, Unicopli, 2006.

Bresciani, E. *Letteratura e poesia dell'antico Egitto*, Torino II ed., 1990.

Bolletti, S. Meo, V. et al., *Scrivere Oltre il Silenzio: la metodologia Autobiografica in aiuto alle donne che hanno subito violenza*, 2015, Ed. Youcanprint, *Writing beyond The Silence: promoting autobiographical competence to help survivors of gender violence*.

Casanova, G. *Histoire de ma vie (12 voll.)*, Wiesbaden-Paris, F. A. Brockhaus-Librairie Plon, 1960-62.

Cellini, B. *La Vita*, A cura di L. Bellotto, Collana Biblioteca di scrittori italiani, Parma, Guanda, 1996.

Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.

Goldoni, C. *Memorie* Ed. Mondaori, 1993, *Memoires (1787)*.

Joyce, J. *A Portrait of the Artist as a Young Man*, Dedalus. *Ritratto dell'artista da giovane*, traduzione di Cesare Pavese (col testo inglese a fronte) Collana I grandi libri, Milano, Garzanti, 2021.

Leyeune P. (Autore), Santini. F. (Traduttore), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, 16 Maggio 1986, Lejeune P., Bogaert C. *Un journal à soi, histoire d'une pratique*, Textuel, Paris, 2003.

Martini F., Lo Vetro D. 2018, *Grotta del Romito a Papasidero. Una storia calabrese da 24.000 anni fa*, Parco Nazionale del Pollino, Rotonda.

Martini F., Lo Vetro D. 2018, *Grotta del Romito. Il sito e le ricerche*, in De Pascale A., Tarantini M., a cura di, *Segni dalla Preistoria, siti dell'arte rupestre italiana nell'archivio dell'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria*, Sguardi sulla Preistoria 2, IIPP, pp. 187-200.

Martini F., *Grotta del Romito. Le evidenze figurative*, in De Pascale A., Tarantini M., a cura di, *Segni dalla Preistoria, siti dell'arte rupestre italiana nell'archivio dell'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria*, Sguardi sulla Preistoria 2, IIPP, pp. 201-205

Montaigne, M. *Saggi*, nuova edizione ritradotta sul testo stabilito da André Tournon, testo francese a fronte, Collana Classici della Letteratura Europea, Milano, Bompiani, 2012

Naguib Mahfouz, *The Return of Sinuhe in Voices from the Other World* (tradotto da Robert Stock), Random House, 2003

Petrarca, F. *Secretum o De secreto conflictu curarum mearum ("Riguardo al segreto conflitto delle mie angosce"* Introd. trad. e note di Ugo Dotti. Ediz. con testo a fronte. Roma, Archivio Guido IZZI Ed. 1993, cm. 16,5x24, pp. XLVIII-223, br. Coll. Francesco Petrarca. Opere Latine.

Piccolomini, E.S. *Papa Pio II I Commentarii*, edizione a cura di Luigi Totaro, Adelphi, 1984.

Proust, M. *À la recherche du temps perdu*, traduzione it. di Maria Teresa Nessi Somaini, 7 voll., a cura di Giovanni Bogliolo, Collana BUR Classici, Milano, BUR, 1985-1994,

Rousseau, J.J. *Les Confessions (1782-1789)*, Le Confessioni trad. di Michele Rago, con introduzione di Jean Guéhenno (Einaudi, 1978), ripresa in *Scritti autobiografici*, a cura di Lionello Sozzi (Einaudi-Gallimard, Torino, 1997);

Svevo I. *La coscienza di Zeno*, Edizione illustrata da Alessio Balduzzi, Brescia, Temperino rosso edizioni, 2018.

## Sitegraphic references

European Ego-Documents Archives and Collections Network – EDAC

[www.edac-eu.org](http://www.edac-eu.org)

Archivio diaristico Pieve di Santo Stefano

<http://archiviodiari.org/index.php/collaborazioni/archivi-europei.html>

Association pour l'Autobiographie et le patrimoine culturelle (APA)

<http://edac-eu.org/the-network/apa-association-pour-lautobiographie-et-le-patrimoine-autobiographique/>



4

## **A UNIVERSIDADE LIVRE DE AUTOBIOGRAFIA DE ANGIARI**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



# A UNIVERSIDADE LIVRE DE AUTOBIOGRAFIA DE ANGHIARI

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

A **Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari**, fundada sob o patrocínio da Faculdade de Educação da Universidade de Milão-Bicocca e da Cidade de Anghiari, desde 1998, ano da sua fundação, tem vindo a seguir a aspiração de ser um lugar de acolhimento para todos aqueles que desejam reflectir, compreender verdadeiramente mas também experimentar o valor da escrita autobiográfica.

Em Agosto de 2011, o Ministério italiano da Educação, Universidade e Investigação acreditou a LUA entre os organismos de formação para a actualização profissional e formação de professores. Duccio Demetrio, antigo professor de Filosofia da Educação e Teoria e prática da narração e da autobiografia na Universidade de Milão-Bicocca, é o Director Científico, assistido por um Conselho Científico e Educativo, (composto por professores de várias universidades italianas e professores da Escola LUA) e cinquenta colaboradores locais.

A LUA tem uma vocação social, político-pedagógica e é uma verdadeira comunidade de prática autobiográfica em constante evolução; através das experiências adquiridas por indivíduos ou grupos provenientes de todo o tipo de origens, apoia não só contribuições teóricas, mas também os resultados de actividades experimentais e inovadoras desenvolvidas “no terreno”, que prefiguram novas orientações e espaços de reflexão que são partilhados em reuniões regulares, seminários e workshops ao longo do ano.

Os objectivos da auto-formação desta abordagem autobiográfica, que são os elementos-chave das actividades levadas a cabo pela LUA, são encorajar a capacidade de auto-narrador, de reler e reinterpretar a própria experiência - experiências que muitas vezes contemplam mudanças e acontecimentos dolorosos.

Os objectivos de aprendizagem permitem adquirir consciência pessoal através

da escrita de si próprio e da aquisição de competências específicas na utilização de metodologias autobiográficas e biográficas; isto permite operar profissionalmente na educação de adultos, no aconselhamento autobiográfico individual com pessoas em dificuldades existenciais, e na recolha e promoção de memórias a nível local.

A Associação organiza formação e investigação através de várias actividades: o Centro de Investigação e Estudos Autobiográficos Athe Gracci, seminários, semanas de Verão, a Escola de Eco-narração, cursos para representantes e formadores, a Escola “Mnemosyne”, que é a deusa da memória na mitologia grega. Mnemosine provém da mesma raiz da palavra mnemónica, que é a palavra grega mnēmē, que significa “memória”.

A *Escola Trienal de Escrita Autobiográfica e Biográfica*, denominada **Mnemosyne**, oferece um primeiro ano preparatório (**Graphain**); no segundo ano, quatro cursos avançados (**Morphosis/Mnemon** I nível, **Koinonia**, **Mimesis** I - e II nível e Ta Eis Heauton) e no terceiro ano três cursos de especialização (**Biblos**, **Morphosis/Mnemon** II nível, Kliné). No final do primeiro ano, os estudantes podem adquirir o título de *estudioso de escrita autobiográfica*, e, se decidirem continuar os seus estudos, no final de um dos cursos do segundo ano ganham respectivamente o título de *Perito na gestão de laboratórios autobiográficos e de colecção autobiográfica*; *Perito facilitador*, através da escrita e metodologia autobiográfica, diálogo e relações de cooperação no que diz respeito à diversidade; *Perito em escrita narrativa*; *Perito em metodologias autobiográficas e escrita de auto-análise*; no final de um dos cursos de especialização do terceiro ano podem ganhar o título de Consultor para a promoção da literatura autobiográfica contemporânea: na escola, nas famílias, nos serviços culturais e sociais, o título de *Formador especialista no planeamento e desenvolvimento de laboratórios e colecções biográficas comunitárias*, de *Consultor em escrita autobiográfica*.

O curso Mnemosyne, nas suas várias declinações, permite aos participantes obter uma preparação na área da formação de adultos em específico, uma preparação

centrada em torno da concepção, implementação e gestão de laboratórios em vários domínios: escolas, hospitais, cuidados - como na prevenção -, lares, prisões e contextos multiculturais com o objectivo de promover o bem-estar e melhorar as condições de vida das várias camadas da população.

Governos locais, instituições, associações culturais e sociais operam dentro da complexidade do difícil período histórico que vivemos, caracterizado por importantes mudanças sociais, económicas e políticas que foram influenciadas tanto pela pandemia do Coronavírus iniciada em 2020 como pelas repercussões da guerra na Ucrânia que começou em 24 de Fevereiro de 2022; estas instituições exigem cada vez mais projectos e caminhos de valorização de histórias pessoais e comunitárias para responder às necessidades de vários grupos populacionais.

Entre as actividades organizadas pela LUA incluem-se Congressos, Conferências, Festivais de Autobiografia, participação em Projectos Europeus e activação, juntamente com o Departamento de Formação, Línguas, Intercultura, Literaturas e Psicologia da Universidade de Florença, em 2022, do Mestrado de Primeiro Nível em Metodologias de investigação auto-biográfica, práticas de narração de histórias, educação de adultos: para profissões educativas, escolares, culturais e caritativas, coordenado pela LUA por Duccio Demetrio e Caterina Benelli.

Finalmente em 2022, a LUA, sob a direcção de Caterina Benelli e com a colaboração da editora milanese Mimesis, lançou a revista internacional “Autobiographies”. *Investigação, experiências práticas*”. A revista tem um Comité Científico Internacional e um Comité Editorial e está disponível em acesso aberto no sítio web da Mimesis. Uma revista única na cena internacional que apresenta palestras, estudos, investigação, e boas práticas autobiográficas: um ponto de referência para desenvolver projectos, ideias e reflexão no campo da ficção, biografias e autobiografias.

## **Referências siteográficas**

<http://lua.it/>

<https://www.facebook.com/AutobiografiaAnghiari/>

<https://www.facebook.com/groups/100793335017/>

[https://www.youtube.com/channel/UCz6JPF\\_KW6BIRzPMag8uheg](https://www.youtube.com/channel/UCz6JPF_KW6BIRzPMag8uheg)<https://journals.openedition.org/mimesis/>



5

**A NARRAÇÃO DO EU NA DOENÇA  
E NO TRAUMA**

Grazia Chiarini, Sara Calcini





# A NARRAÇÃO DO EU NA DOENÇA É NO TRAUMA

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Uma doença é uma alteração transitória do estado psico-físico de um organismo, capaz de reduzir ou modificar a sua funcionalidade. É a quebra de um equilíbrio, uma transição de um tipo de vida para outro, especialmente se se tratar de doenças crónicas.

É importante saber como e porquê a alteração ocorreu, encontrando a causa mas também o significado que esta alteração tem na vida de uma pessoa e das pessoas à sua volta. Saber tudo isto pode levar ao início, mas sobretudo à progressão e ao prognóstico.

**É TAMBÉM IMPORTANTE REFLETIR SOBRE A DIFERENÇA ENTRE TRATAR OU CURAR ALGUÉM E TOMAR CONTA DELE.**

**Curar** (do latim Cura- ae) engloba os meios terapêuticos e prescrições médicas relacionadas com certas doenças ou estados mórbidos gerais. O termo inglês é para curar e refere-se à doença no sentido orgânico. O corpo é um objecto a ser estudado.

**Cuidar de alguém** ou de algo é um compromisso assíduo e diligente de prosseguir um objectivo ou de praticar uma actividade, de prover a alguém ou a algo; de cuidar de si próprio, da sua pessoa, da sua saúde. O termo inglês refere-se à forma como a doença é vivida (doença). O corpo torna-se o sujeito, o foco é a pessoa.

O cuidado é uma prática relacional de comunicação verbal e não verbal, combinando conhecimento científico, competência técnica, e interesse humano pela pessoa doente. No espaço do cuidado, como em qualquer interacção entre seres humanos, há uma troca de narrativas e escuta mútua.

**A escuta e a compreensão** permitem identificar a chave para alinhar com a pessoa doente e obter a sua cumplicidade; As histórias permitem-nos ver em primeira mão as consequências da doença na vida das pessoas.

## Medicina Narrativa

Através da Medicina Narrativa, podemos formular melhor o diagnóstico, avaliar a eficácia de uma cura e identificar as melhores respostas em comparação com os pedidos.

*“Um paciente, muito antes de ser objeto de uma investigação médica, é um simples contador de histórias, um narrador do seu sofrimento - um viajante que foi para a terra dos doentes” (Spinsanti 2015)*

O conceito de contar histórias em Medicina nasceu nos Estados Unidos nos anos 90, no seio da Harvard Medical School, onde os psiquiatras e antropólogos Byron Good e Arthur Kleinman foram dos primeiros a enfatizar a importância das “histórias” como uma ferramenta para avaliar a eficácia do tratamento e construir uma relação terapêutica sólida.

Em Medicina, racionalidade e experiência, Good argumenta que o significado da doença é construído através de práticas narrativas das quais os protagonistas são as pessoas que vivem com a doença, as suas famílias, todos aqueles envolvidos no caminho do tratamento. As histórias de doença referem-se à experiência pessoal, à percepção subjectiva (doença) que cada pessoa tem da sua própria doença, à forma como a sociedade percebe uma doença ou uma situação de desequilíbrio (doença).

“Ouvir uma história de doença não é apenas um acto terapêutico, mas é dar dignidade a essa voz” (A. Frank, 1995).

*“O direito a ter liberdade absoluta para falar de si próprio é sempre a regra básica da autobiografia. Devemos sentir-nos intitulados e receber atenção por tudo o que dizemos. [...]”*

**MEDICINA NARRATIVA**  
UMA FORMA DE EQUIPAR MÉDICOS, OPERADORES SOCIAIS OU FISIOTERAPEUTAS COM A CAPACIDADE DE VER, INTERPRETAR, IMAGINAR, ADOPTAR A PERSPECTIVA DE OUTRA PESSOA, MUDAR AS SUAS PRIORIDADES, MOVER-SE ENTRE ESSA ÁREA LIMINAR

*Nenhum julgamento deve poluir o testemunho autobiográfico; ninguém pode dar-se ao luxo de nos corrigir, de nos fazer variar uma nuance ou uma opinião” (D. Demetrio, 1995).* Nem todas as pessoas, contudo, têm o desejo de contar coisas sobre si próprias. É desta forma que a competência narrativa e comunicativa se torna fundamental para as profissões de cuidados.

A expressão Medicina Narrativa (MN) foi cunhada por Rita Charon, médica estagiária da Universidade de Columbia em Nova Iorque, para indicar este tipo de medicina praticada com habilidades narrativas, que se distingue da medicina tradicional devido a uma maior compreensão das situações narrativas complexas que são criadas entre o pessoal médico, os pacientes e todos os outros sujeitos que estão em relação com eles.

A medicina narrativa é [...] “uma forma de equipar o médico, o assistente social, ou o fisioterapeuta com a capacidade de ver, interpretar, imaginar, adoptar a perspectiva do outro, de mudar as suas prioridades, de se deslocar nessa área liminar entre eles. Oferecer, modestamente, qualquer coisa que possa ajudar” (Rita Charon, 2000).

Por “competência narrativa”, Rita Charon significa aquele conjunto de competências relacionadas com o reconhecimento, a absorção, a interpretação e o estar um pouco condicionado pelas histórias da vida de outras pessoas, no contexto de uma inter-relação narrativa. No domínio da autoescrita, também se pode falar de competência autobiográfica. Ambos os termos podem ser considerados parte de uma relação holística de ajuda e cuidado.

Jerome Bruner recorda-nos como as competências narrativas (e também autobiográficas), embora motivadas por uma necessidade original, necessitam de construção cultural, adaptação e aprendizagem.

Em Itália, em Roma (11-12-13 de Junho de 2014), o **Instituto Nacional de Saúde**, juntamente com o **Centro Nacional de Doenças Raras, na Conferência de Consenso “Guidelines for the use of narrative medicine in clinical care, for rare and chronic degenerative diseases”, forneceu uma definição de Medicina Narrativa e indicações para a formação. Aqui estão alguns pontos importantes: “A expressão “Medicina Narrativa” refere-se a uma**

metodologia de intervenção clínica baseada numa competência comunicativa especial. A narração é o instrumento fundamental para adquirir, compreender e integrar os diferentes pontos de vista das pessoas envolvidas na doença e no processo de tratamento. O objectivo é a construção partilhada de um curso de tratamento personalizado (história dos cuidados). A Medicina Narrativa (MN) integra-se com a Medicina Baseada em Evidências (MBE), e tendo em conta a pluralidade de perspectivas, torna as decisões de cuidados clínicos mais completas, personalizadas, eficazes e apropriadas. A narração do paciente e daqueles que dele cuidam é um elemento essencial da medicina contemporânea, com base na participação activa dos envolvidos nas escolhas. As pessoas, através das suas histórias, tornam-se protagonistas de um caminho de cuidados”.

#### **As recomendações para a formação dos operadores mencionam:**

“A Medicina Narrativa é um método de trabalho que oferece um potencial ainda não explorado nas relações de cuidados. Para além de cursos de formação especializada, portanto destinados a vários operadores de conteúdos, deve ser salientada a necessidade de utilizar diferentes meios (literatura, cinema, teatro, canções, pintura, etc.) através dos quais uma história pode ser narrada. Isto pode criar uma preparação básica para uma cultura de narração de histórias em profissionais de saúde.

Recomendação: Recomenda-se a introdução da competência narrativa em todos os seus aspectos e campos de aplicação nos cursos de formação académica e de saúde pública dos profissionais da saúde social. Recomenda-se a concepção de percursos multidisciplinares e interprofissionais, com a utilização de métodos e ferramentas activas como, por exemplo: - colecções de histórias de doentes, familiares e profissionais de saúde; - escrita reflexiva; - literatura, cinema e outras artes expressivas; - web 2.0.

Razões: A medicina narrativa deve tornar-se parte integrante da formação e actualização, para que os trabalhadores sociais e de saúde disponham de ferramentas adequadas para apoiar os tratamentos farmacológicos, cirúrgicos e físicos. Utilizando

obras de escritores, artistas, realizadores é enormemente mais eficaz e penetrante do que as próprias histórias reais e permite uma espécie de desprendimento que é útil no campo educativo”.

“A Medicina Narrativa diz respeito principalmente a três abordagens analíticas diferentes que derivam de diferentes campos disciplinares: 1. narratológica (literatura); 2. fenomenológico-hermenêutica (filosofia); 3. sócio-antropológica (ciências sociais). Na literatura científica existe uma pluralidade de instrumentos propostos em relação a diferentes contextos, objectivos e actores. Não há provas de que um instrumento seja melhor do que o outro. Aqui estão alguns exemplos: - entrevista realizada com capacidades narrativas; - entrevistas narrativas semi-estruturadas; - gráficos paralelos; - Intervenção de Partilha de Histórias (SSI); - escrita reflexiva; - vigário narrador; - lapsos de tempo; - entrevista em vídeo.

Critérios de utilização das ferramentas: - a importância de deixar o entrevistado livre para utilizar o modo narrativo mais adequado a ele; - conter a dimensão da história, visando um lado operacional no processo de atendimento”.

Algumas notas sobre a metodologia:

**“A METODOLOGIA NARRATIVA TEM UMA ARTICULAÇÃO PRECISA QUE PROSEGUE POR ETAPAS: ESTIMULAR O NARRATIVO, COLECTAR OS SEUS CONTEÚDOS, MARCAR E INDEXAR, CONSTRUIR AS MEDIDAS, ELABORAR A LÍNGUA NARRATIVA, AVALIAR COM BASE NO IMPACTO”**

(Ver Relatórios de Peritos em bibliografia).

A Medicina Narrativa permite abordar as “razões” do paciente, através da comparação entre os pontos de vista dos diferentes operadores, facilita o trabalho de grupo, diminuindo ineficiências e erros; ajuda a reflectir sobre si próprio, sobre a prática clínica diária e a promover o autocuidado, evitando o esgotamento. (Zannini L.-2008).

### **A escrita sobre si mesmo em estado traumático: escrita expressiva**

Em 1983 o Prof. James Pennebaker, psicólogo e investigador, interessado na relação entre escrita e saúde (Pennebaker, 1997), aceitando a ideia de uma das suas alunas Sandra Beall, que queria fazer uma tese de mestrado sobre o quanto a expressão de emoções pode ter uma influência positiva no bem-estar das pessoas, realizou uma experiência em dois grupos de estudantes de psicologia do primeiro ano de licenciatura.

Os dois grupos foram aconselhados a apresentar-se no laboratório durante 4 dias consecutivos e a escrever durante 15 minutos por dia, sem parar e sem prestar atenção à ortografia, seguindo as instruções.

O primeiro grupo teve de escrever sobre acontecimentos traumáticos pessoais de que não tinham falado antes, de uma de três maneiras: simplesmente expressando as suas emoções durante a sessão de escrita; tratando os traumas nos seus aspectos factuais, lidando com factos e expressando as emoções sentidas ao lidar com o referido trauma.

O segundo grupo teve de escrever sobre a vida quotidiana e o ambiente em que viviam.

Com a permissão dos sujeitos, a quem era garantido o anonimato, os investigadores avaliariam o seu estado de saúde através da recolha e comparação de informações sobre o número de visitas para tratamento médico, realizadas na clínica da universidade reservada aos estudantes, nos meses que antecederam e que se seguiram à experiência.

Os resultados mostraram que: os estudantes do primeiro grupo desistiram dos exames médicos nos meses seguintes, com melhorias na saúde e no humor. Aqueles que tinham escrito os seus pensamentos e sentimentos mais profundos tinham recorrido à clínica menos de 0,5 vezes - uma diminuição de 50% na frequência mensal de visitas. Quanto aos estudantes do segundo grupo, não se registou qualquer alteração.

Todas as informações dos vários questionários compilados pelos estudantes,

juntamente com os dados fornecidos pela clínica, confirmaram que “escrever sobre os pensamentos e sentimentos mais profundos relacionados com os seus traumas tinha desencadeado uma melhoria do humor, uma atitude mais positiva e uma melhor saúde física” (Lo Iacono G. G., 2016).

Pennebaker pensou que os efeitos benéficos da escrita, a que chamou escrita expressiva, se deviam à expressão de pensamentos e emoções que tinham escondido dos outros e parcialmente escondidos de si próprios. Uma experiência traumática, traduzida na escrita, pode ser melhor compreendida e superada.

### **Referências bibliográficas**

- Balint M. *The Doctor, His Patient and the Illness*. London: Churchill Livingstone, 1957. Trad. it *Medico, paziente e malattia*, Feltrinelli, Milano, 1961
- Belcari C, Chiarini G., Roncato B. *The parallel chart as a cognitive and empathetic tool for a solid alliance between caregiver and caretaker*, tr.it. *La cartella parallela come strumento conoscitivo ed empatico per una solida alleanza tra curante e curato*, in Tutor/ Società Italiana Pedagogia Medica, Vol.21 N2,2022:54-65
- Bert G. *Medicina narrativa. Storie e parole nella relazione di cura*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 2007
- Bruner J.S. *La ricerca di significato. Per una psicologia culturale*, tr.it. Bollati Boringhieri, Torino, 1992
- Castiglioni M. *La parola che cura*, Ed. Cortina, 2016
- Charon R. *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Edizione italiana a cura di Micaela Castiglioni, Raffaello Cortina Editore, 2019
- Cima R., Moreni L., Soldati M.G., *Dentro le storie: educazione e cura con le storie di vita*, Francoangeli, Milano, 2000
- Demetrio D. *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina, 1995.
- Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, 2008
- Formenti L. *La formazione degli operatori alla relazione di cura: contesti, livelli e apprendimenti trasformativi*, in M. Castiglioni (a cura di), *Narrazione e cura*, Mimesis Edizioni, Milano - Udine, 2014
- Frank A. *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*, Chicago: The University of Chicago Press, 1995; p. 65
- Frank A. *Il narratore ferito: corpo, malattia, etica*, Ed. Einaudi, 2022
- Garrino L, *La medicina narrativa nei luoghi di formazione e di cura*. Edi.Ermes - divisione Centro Scientifico Editore, Milano: 2010.
- Good B.J. *Narrare la malattia. Lo sguardo antropologico sul rapporto medico-paziente*, Einaudi, Torino, 2006
- Greenhalgh T, Hurwitz B, *Narrative Based Medicine. Dialogue and Discourse in Clinical Practice*. London: BMJ Books, 1998.



- Kleinman A *The illness narrative, suffering, healing and the human condition*. New York, Basic Book, 1989
- Lippi D. *Specchi di carta. Percorsi di lettura in tema di medicina narrativa*, Lexis, 2010
- Lo Iacono G. *Lo studio sperimentale della scrittura autobiografica: la prospettiva di James Pennebaker* in Rivista di Psicologia dell’Emergenza e dell’Assistenza Umanitaria N 16/2016.
- Marinelli M. *Trattare le malattie, curare le persone. Idee per una Medicina Narrativa* FrancoAngeli, 2015
- Marini M. G. *Medicina Narrativa. Colmare il Divario tra Cure Basate sulle Evidenze e Humanitas Scientifica*, Edizioni Effedi, 2019
- Masini V. *Medicina narrativa. Comunicazione empatica ed interazione dinamica nella relazione medico-paziente*, Franco Angeli, Milano, 2005
- Moja E.A. E. Vegni, *La visita medica centrata sul paziente*, Raffaello Cortina, Milano, 2000
- Pennebaker J.W. e Francis M. (1996), *Cognitive, emotional, and language processes in disclosure, “Cognition and Emotion”*, 10, 601–626.
- Pennebaker J.W. (1997a), *Opening up. The healing power of expressing emotions*, Guilford Press, New York. Trad. it: *Scrivi cosa ti dice il cuore*, Edizioni Erickson, Trento, 2004.
- Pennebaker J.W. (1997b), *Health Effects of the Expression (and Non-Expression) of Emotions through Writing*. In A. Vingerhouts, F. van Bussel e J. Boelhouwer (a cura di), *The (non) expression of emotions in health and disease*, Tilburg University Press, Tilburg.
- Pennebaker J.W. (2002), *What our words can say about us: Toward a broader language psychology, “Psychological Science Agenda”*, 15, 8-9.
- Polvani S. *Cura alle stelle. Manuale di salute narrativa*, Emmebi Edizioni Firenze, 2016
- “Relazioni degli esperti”, allegato al documento della Consensus Conference *Linee di indirizzo per l’utilizzo della medicina narrativa in ambito clinico-assistenziale, per le malattie rare e cronico-degenerative*, disponibile nella sezione “medicina narrativa” del sito web del Centro Nazionale Malattie Rare dell’Istituto Superiore di Sanità [www.iss.it/cnmr](http://www.iss.it/cnmr).
- Spinsanti S. *La bioetica. Biografie per una disciplina*, Franco Angeli, Milano, 1995
- Spinsanti S. *La medicina vestita di narrazione*, Il Pensiero Scientifico, 2016
- Spinsanti S. *La Cura con Parole Oneste. Ascolto e trasparenza nella conversazione clinica*, Il Pensiero Scientifico, 2019
- Zannini L. *Medical humanities e medicina narrativa. Nuove prospettive nella formazione dei professionisti della cura*, Raffaello Cortina, Milano, 2008
- Zannini L. *Salute, malattia e cura*, Franco Angeli, Milano, 2001

## Referências siteográficas

- Società Italiana di Medicina Narrativa SIMeN  
<https://www.medicinanarrativa.it/it/simen/medicina-narrativa>
- Fondazione ISTUD Milano  
<https://www.istud.it/sanita/medicina-narrativa/>
- Istituto Superiore di Sanità Italia  
<http://www.iss.it>

6

**METODOLOGIA  
E PRÁTICA AUTOBIOGRÁFICA**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



# METODOLOGIA E PRÁTICA AUTOBIOGRÁFICA

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

As experiências humanas, retrabalhadas através da narração e da escrita autobiográfica, produzem um maior conhecimento de si próprio e do contexto sociocultural em que vivemos. Retrair os acontecimentos da nossa vida dá-nos a oportunidade de os contar a nós próprios e aos outros, de partilhar experiências, pensamentos, de tentar compreender e dar um sentido às nossas acções mas também àqueles que estão ou estiveram próximos de nós. A narração individual, de facto, está entrelaçada com as histórias de outras vidas e contribui para dar sentido às próprias vidas das pessoas.

A escrita autobiográfica permite-nos ter consciência da nossa história e valorizar a memória pessoal. Não é simplesmente uma viagem no tempo de acordo com uma perspectiva narcísica; o objectivo é escrever sobre si próprio numa perspectiva formativa que conduza à auto-consciencialização e à revitalização de si próprio.

*“A autobiografia [...] não é apenas sobre o passado: é presente sempre que o protagonista da história transcende a experiência pura da sua vida e faz perguntas” (Demetrius, 1998).*

Além disso, a autobiografia é sempre unânime porque dá voz às pessoas que conhecemos, mesmo àquelas que já não estão lá. Pode-se começar a sentir a urgência de pensamentos autobiográficos em qualquer idade, isto é, escrever sobre nós próprios para recuperar a nossa memória mas também para adquirir um novo hábito mental que nos permite cuidar da nossa história, dar-lhe novos significados e partilhá-la com outros.

Bruner (1992) assinala que o método consiste em propor uma



negociação sobre o significado através da mediação da interpretação narrativa, constituindo um dos grandes resultados do desenvolvimento humano num sentido ontogenético, cultural e filogenético. Entre o final dos anos setenta e o início dos anos setenta, a noção de um narrador “Self” apareceu; é definido por Bruner (1992) como um Self que conta histórias em que a descrição do Self é parte essencial da história.

A metodologia autobiográfica oferece ferramentas para uma pessoa reconstruir a trama da sua relação consigo própria, com os outros, para recuperar o sentido da sua experiência de vida, dos seus próprios acontecimentos existenciais, para se compreenderem a si próprios mais profundamente e se redesenharem a si próprios.

É uma prática formativa-biográfica, um caminho de investigação, uma perspectiva de auto-formação, que tem como conteúdo as diferentes dimensões da vida humana: pessoal, social, profissional, moral, espiritual, religiosa.

A escrita autobiográfica é predominantemente individual, mas também pode ser realizada com outros e/ou em grupo. Na sede da LUA, realiza-se em grupo. Para ser mais preciso, é um trabalho individual realizado em conjunto com outros.

As pessoas, principalmente dispostas em círculo, escrevem individualmente, em torno de uma mesa ou, dependendo das tensões ou dos momentos do dia, em outros lugares à sua escolha. O grupo, metaforicamente, retrata-se inicialmente no fundo porque é a singularidade da história de cada um que é dada importância e valor. Ao partilhar, o grupo vem a representar a corralidade de contar uma história num espaço onde prevalece a abstenção de julgamento.

No início do caminho autobiográfico as pessoas são convidadas a fazer um pacto (Lejeune P. 1986) no qual se comprometem sempre a

ser autênticas, a dizer a verdade sobre a sua vida (ou uma parte ou um aspecto da mesma); a destacar se a escrita dizia respeito ao primeiro período, a génese da sua identidade. O pacto autobiográfico opõe-se à ficção mesmo que, numa obra autobiográfica, elementos de ficção possam por vezes ajudar onde existem lacunas de memória ou quando o autor relata episódios da sua vida contados por outros, principalmente por pais ou familiares, quando se trata de memórias de infância.

*“O acordo, - escreve Duccio Demetrio - que o autobiógrafo faz (de sinceridade com respeito à veracidade da fonte) não diz apenas respeito ao leitor, potencial destinatário de tal escrita” [...] “mas, para além desta relação, o acordo, em primeiro lugar, é feito entre o escritor e a personagem que o autor quer conscientemente ser: uma personagem que é obrigada a ser outra - de um lado ou do outro, entrando e saindo ludicamente. O acordo que se faz com eles próprios deve corresponder à semelhança entre o eu narrador e a personagem”.* (2008, p.222)

A metodologia autobiográfica é uma abordagem não rígida que pode ser adaptada criativamente a diferentes contextos; tem, contudo, algumas características precisas e estruturadas: escrita individual, partilha de textos não obrigatórios, reflexão, restituição.

As reuniões criam um espaço de tempo limitado, um espaço de bem-estar e de liberdade em que cada um pode tomar tempo para si próprio, abrindo-se a novas possibilidades e perspectivas.

Através de exercícios guiados por um facilitador, leituras e comentários de passagens literárias, partilha de testemunhos, os participantes desenvolvem a capacidade de se ouvirem a si próprios cuidadosamente e de reflectirem sobre as experiências por eles vividas.

O aspirante a autobiógrafo inicia uma viagem na qual é convidado a “lançar-se gradualmente para o fardo de se encontrar e legitimar-se

existencialmente, escrevendo páginas ligadas a situações vividas, em relação a memórias evocativas de:

- *percepções sensoriais e fisicamente salientes (o fardo da corporeidade);*
- *humores (o fardo da emoção);*
- *estações, períodos, fases, não necessariamente respeitando cronologias e antecedentes (o peso da carga temporal);*
- *lugares onde se viveu (o fardo espacial);*
- *acontecimentos: o resultado das próprias escolhas para as decisões tomadas ou porque foram decididas, condicionadas, à mercê dos acontecimentos (o peso dos acontecimentos apicais);*
- *personagens protagonistas e significantes da própria existência (o fardo relacional);*
- *valores, crenças (o fardo ético);*
- *reflexões sobre as consequências dos próprios actos, sobre as experiências emocionais, sobre as consequências de certos acontecimentos (o fardo da interpretação e do ónus simbólico);*
- *enigmas ligados aos momentos inexplicáveis e obscuros da existência, não necessariamente autobiograficamente conotados (o fardo filosófico e religioso)". (Demetrius, 2008, p. 242)*

A procura de ligações entre as várias dimensões existenciais, também em momentos de partilha de grupo ou na relação dupla com um consultor autobiográfico, abre oportunidades de discussão, reflexão, crescimento.

Em função do contexto educativo autobiográfico, o facilitador desenha um caminho no qual eles fornecem solicitações específicas à escrita. O contexto pode ser o aconselhamento individual ou em grupo, uma única

reunião ou um caminho a longo prazo. A facilidade autobiográfica cuida do conforto daqueles que participam, assegurando uma escuta activa, o feedback do que surgiu, prestando atenção à qualidade das interações.

**PARA QUE A HISTÓRIA DE SI PRÓPRIO SE TORNE VERDADEIRAMENTE UM INSTRUMENTO EFICAZ PARA O CRESCIMENTO, CUIDADO E VALORIZAÇÃO DAS PESSOAS, É ESSENCIAL QUE AQUELES QUE PARTICIPAM NOS WORKSHOPS ESTEJAM DISPONÍVEIS PARA EXPLORAR OS SEUS CONHECIMENTOS SOBRE SI PRÓPRIOS, SOBRE OS OUTROS E PARA SE ENVOLVEREM.**

Para facilitar isto, a prática autobiográfica do grupo deve prever a criação de um contexto narrativo em que os participantes possam trocar as suas próprias narrativas, sem medo de serem julgados. A história individual de cada um começa a entrar noutra história, a do grupo que participa e se encontra progressivamente com a história de todos. Surgem aspectos emocionais, fragmentos de si próprio, conteúdo autoreflexivo, significados que se misturam uns com os outros e ajudam ao crescimento individual e do grupo. É um trabalho de co-construção onde o contexto narrativo é uma oportunidade de conhecimento e enriquecimento mútuo.

É importante que o cenário onde se realiza a oficina seja um lugar acolhedor e tranquilo, com uma mesa suficientemente grande, com papel, canetas e possivelmente lápis ou marcadores de cor. Os participantes aceitam as regras do pacto autobiográfico.

A escrita é o meio principal, apoiado por leituras de poesia, excertos narrativos, fragmentos reflexivos, fotografias. O objectivo não é escrever bem ou estar sobre o tema, mas sim que os participantes realizem pesquisas sobre si próprios e sobre os eventos da sua existência. As regras importantes a seguir são a suspensão do julgamento em relação à própria escrita e a dos outros. É importante que os participantes aceitem as palavras que vêm sem dar interpretações ou comentários, mas com uma atitude de escuta em ressonância, para ecoar. Isto permite-lhes

interrogarem-se sobre o que essas palavras estimulam nelas, que partes da sua história ajudaram a despertar, a espelharem-se noutra pessoa. Outra regra é permanecer em silêncio durante a escrita para melhor abordar a memória, os próprios pensamentos. A escrita é individual, mas pode ser intercalada com um trabalho em pares. Depois, a partilha dos escritos permite a meta-reflexão sobre o que aconteceu na escrita e com a escrita, que novos aspectos surgiram, que aspectos ou conteúdos foram activados. As canções são lidas em voz alta por aqueles que as querem, mas há também amplo espaço para reflexão e descobertas. As tensões utilizadas pelos facilitadores têm uma tendência progressiva, com a função, no início do caminho, de “aquecer” os pensamentos e a caneta, através de engramas ou fragmentos de escritos, mais tarde através de formas narrativas mais complexas para fomentar a reflexão educativa.

Os cursos de formação LUA destinam-se a pessoas de diferentes idades (de 25 a 60 ou mais) motivadas para escrever por razões pessoais e dispostas a enfrentar uma fase autobiográfica preparatória de pelo menos seis meses, que inclui três momentos intensivos (de quarta-feira ou quinta-feira a domingo de manhã) num workshop, com momentos de tempo e espaço pessoais. Os métodos de trabalho pertencem à categoria dos escritos sob tensão, como mencionado acima, o que significa sugestões que não são improvisadas mas consistentes com os modelos propostos pelos especialistas em autobiografia, na sequência de estudos e experiências internacionais. Os

vários cursos de formação, propostos pela LUA, permitem a quem os frequentou, não só escrever a sua própria autobiografia, mas também ter as competências autobiográficas para divulgar as teorias e práticas adquiridas em várias ocasiões.

As palavras de Duccio Demetrio descrevem com precisão a prática autobiográfica:

*“Ao escrever sobre a nossa vida, na presunção corajosa de a recontar na sua complexidade e totalidade, ou apenas no que diz respeito a momentos salientes e cruciais, todos se apercebem de que para a contar é preciso dar uma sequência cronológica aos acontecimentos; é preciso fazer uso das próprias regras da escrita; é preciso dar-se um método e uma autodisciplina que seja simultaneamente cognitiva e inerente às condições de que qualquer escritor necessita: silêncio, solidão procurada, concentração, continuidade de aplicação, etc. Além disso, deve escolher temas, temas, factos, classificar as memórias: introduzindo critérios de ordenação que considerem o que dizer e como dizê-lo e o silêncio, o que colocar em primeiro lugar e o que considerar como secundário. Como mencionado acima, como poderia uma escrita completada de acordo com estes métodos auto-induzidos ou solicitados, realizados durante experiências formativas (como os propomos na Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari há mais de quinze anos) não gerar mudanças dentro de nós próprios e nas nossas relações sociais e emocionais?” (Demetrio D. 2015, p., 67-68).*

**PRÁTICA  
AUTOBIOGRÁFICA  
TORNA-SE  
A ATITUDE  
DAQUELES QUE  
CUIDAM DE SI  
PRÓPRIOS E DOS  
OUTROS**

A prática da autobiografia durante os processos de formação tem em consideração duas trajectórias principais: **a razão por detrás da escrita sobre si próprio e o que acontece com a escrita autobiográfica.**

Em relação ao primeiro número, podemos referir o volume **Por que gostamos de escrever. Filosofia e mitos de uma paixão** de Duccio Demetrio (2011) que nos leva ao desejo de escrita autobiográfica, que deriva mais de uma necessidade inconsciente do que de um lucro ou da procura de um objectivo muito preciso. **Entre os principais benefícios da escrita autobiográfica, está:**

• *Compreensão: escrever sobre nós próprios e as nossas vidas leva-nos a um nível mais profundo de consciência daquilo que vivemos, pois ao escrever observamo-lo com lucidez e clareza.*

• *Cura: a escrita autobiográfica pode curar ou acalmar muitas feridas, permite-nos trazer “paz” à nossa história. Poder ver com um olhar muito mais amplo o que nos aconteceu muitas vezes implica uma maior indulgência, compreende-se porque agimos de uma certa forma e que talvez, aqueles que nos feriram (embora não seja certamente uma justificação), o tenham feito sem se aperceberem ou por causa da sua situação, da sua condição, que pode não lhes ter permitido agir de forma diferente.*

• *Depoimento social: através da nossa autobiografia, damos testemunho social de uma época, de uma sociedade civil, de uma situação política e cultural. Pensemos em grandes histórias do passado na obra de Vasari, por exemplo, que, ao contar as vidas de pintores, escultores e artistas, fala realmente em profundidade sobre a sociedade da época.*

• *Denúncia: escrever pode ser um meio de denunciar várias situações, como podemos ver em muitos exemplos de textos onde as pessoas contam a sua própria história.*

• *Equalização dos relatos emocionais: escrever funciona sobre o ressentimento, uma das emoções que mais nos pode magoar por causa da sua estagnação. Através da escrita trazemos luz, arejamos as salas onde há sentimentos negativos que eclodem como brasas debaixo das cinzas.*

• *O leitmotiv da nossa vida: existe um. Há um fio condutor comum, um tema, uma música contínua que é constantemente repetida revelando os nossos talentos, a nossa atitude, o dom que devemos trazer ao mundo.*

No segundo caso, **é o que acontece com a prática da escrita autobiográfica;** estas estão entre as principais funções, as consequências formativas e educativas que resultam da metodologia autobiográfica.

#### *Formação de auto-escuta*

- ✓ Necessidade de nos ouvirmos uns aos outros, de nos mantermos dentro de nós próprios
- ✓ Necessidade de fazer silêncio num mundo de caos e urgência de auto-escuta
- ✓ Deixar um rasto para se ver crescer
- ✓ Necessidade de se conhecerem uns aos outros em todas as idades

Educação para a alteridade e para um novo tipo de atenção às histórias dos outros

- ✓ A necessidade de educar as pessoas para ouvir, de prestar atenção às histórias e às vidas dos outros para as conhecer, de educar as pessoas para terem uma relação com os outros - de si próprios
- ✓ Necessidade de participar nas histórias dos outros e de formar empatia.
- ✓ A necessidade de se ligar e comunicar.

#### *Educação para a recordação*

- ✓ Necessidade de criar uma ponte entre ontem, hoje, e amanhã.
- ✓ Necessidade de fazer parte de uma história e compreendê-la, a partir de dentro e através das “histórias comuns e comuns e de criar a “memória do futuro”.
- ✓ Pesquisar, documentar, guardar histórias (Benelli, 2020).
- ✓ Necessidade de realçar a singularidade e originalidade das histórias

#### *A escrita autobiográfica melhora as capacidades narrativas*

Finalmente, depois de tanto trabalho sobre as memórias e sobre si próprio, é necessário que a escrita redescubra como construir histórias plausíveis, inspiradas pelos factos que foram testemunhados. Escrevendo-as, descobrindo os poderes da linguagem, a pesquisa da trama, as variedades lexicais que podemos escolher para aprender a contar aos outros sobre nós próprios.

Essencialmente, tenha em mente porque propomos a prática autobiográfica e as

potenciais consequências educativas e didáticas; torna-se a atitude do formador, do professor e do educador que cuida dos outros (mesmo antes, de si próprio) através de todas as formas e declinações de auto-contar histórias escritas, narrativas e lúdicas.

### **Referências bibliográficas:**

Benelli, C., *Raccontare comunità*, Unicopli Milano, 2020

Bruner J., *La ricerca del significato*, Torino, Ed. Bollati Boringhieri, 1992, *In search of mind: essay in autobiography*, 1983.

Demetrio D. *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina, 1995

Demetrio D. *Perché amiamo scrivere*. Milano: Raffaello Cortina, 2011.

Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, 2008.

Demetrio D. *La metodologia trasformativa autobiografica nei soggetti vulnerabili in "Writing Beyond the Silence - Promoting autobiographical competences to help survivors of gender violence"*, 2015, pag. 64-69)

Lejeune P. *L'autobiographie in France*, Paris, Colin, 1971 ; *Il patto autobiografico*, Ed. Il Molino, 1986

Castiglioni M. *La parola che cura* Raffaello Cortina Editore, 2016.

### **Referências siteográficas**

Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari

[http://lua.it/argomento\\_publicazione/p/](http://lua.it/argomento_publicazione/p/)

Fondazione Archivio Diaristico Nazionale onlus



7

**“MY LIFE IN EUROPE” O JOGO**

Sara Calcini, Grazia Chiarini



# **“MY LIFE IN EUROPE” O JOGO**

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

O Jogo é o produto final do projecto europeu Erasmus + Project My Life in Europe, uma nova metodologia para inserir autobiografias no contexto europeu, juntamente com o manual metodológico e o folheto de instruções técnicas.

O objectivo do jogo é familiarizar as pessoas com abordagens autobiográficas, estimulando de forma cativante o acto de escrever sobre episódios de vida; ajudar a construir a sua autobiografia, através da recolha dos seus escritos; dar a conhecer histórias de vida, estimulando a construção de novas relações também com pessoas de diferentes países e aumentando assim o sentimento de pertença à Comunidade Europeia; cuidar de si próprio e dos outros para melhorar o bem-estar psico-social dos cidadãos, particularmente dos grupos mais fracos da população.

Este estado de bem-estar está também relacionado com o facto de que quando escrevemos sobre nós próprios activamos um processo que ajuda a trazer à tona episódios de vida que podem estar escondidos, a tomar consciência deles, a pôr ordem no que estamos a viver (ou já vivemos), propondo também novas perspectivas, um projecto a ser construído. Quando podemos alcançar uma certa clareza e consciência com a escrita, sentimos algum alívio, especialmente no caso de acontecimentos dolorosos.

O Jogo pode ser inserido entre os chamados jogos sérios, ou a última geração de jogos digitais concebidos para fins educativos no contexto da educação de adultos, numa perspectiva de aprendizagem ao longo da vida e, ainda mais especificamente, de aprendizagem pela prática.

Através do jogo, nas suas várias versões, qualquer educador pode utilizar a técnica da escrita autobiográfica de uma forma fácil e divertida, como um caminho útil a ser integrado em programas terapêuticos, de reabilitação e recreativos.



É de notar que a actividade recreativa no âmbito da escrita autobiográfica representa um dispositivo educativo significativo para experimentar a narração de histórias através de actividades educativas que se enquadram na categoria “**ludo-biográfica**” (Staccioli, 2010).

De um ponto de vista educacional, especialmente em referência à teoria da Educação de Adultos (Knowles, 1980), cada educador será capaz de estimular as pessoas a encontrar várias respostas à pergunta “o que é importante aprender para mim?”, também em referência à sua própria história de vida.

A prática autobiográfica, através do jogo My Life, pode envolver vários tipos de destinatários, principalmente com duas abordagens diferentes: individual e grupal, como veremos a seguir.

Embora o público alvo seja representado por indivíduos com mais de 56 anos e pessoas com deficiência com mais de 40 anos, de acordo com as indicações fornecidas pela Fundação ASPHI de Bolonha, todos aqueles que desejem utilizar este método especial tanto para escrever sobre si próprios, como para alargar as suas competências profissionais com ferramentas tecnológicas inovadoras que possam apoiar a aprendizagem e formação ao longo da vida, podem participar nas sessões de jogo.

*Existem três versões do jogo:*

- uma versão de aplicação web, facilmente descarregável em smartphone ou PC, completamente gratuita, com a qual pode jogar offline ou online e que, graças à contribuição da ASPHI, é acessível a deficientes visuais e cegos.
- uma versão impressa também facilmente descarregável a partir do website My Life in Europe.
- uma versão híbrida

De cada versão existem vários baralhos de cartas, a preto e branco e a cores, com os quais se pode jogar. É também possível construir novos baralhos de cartas.

*Os modos de jogo são principalmente dois::*

- jogo individual se prevalecer o desejo de escrever a sua própria história, levando todo o tempo necessário, sem partilhar com outros, pelo menos inicialmente. As cartas nas várias versões fazem parte do fil-rouge que permite a todos escrever uma autobiografia que será enriquecida ao longo do percurso.

- jogo de grupo de preferência coordenado por um facilitador/mestre.

Quer ocorra em presença ou online, a prática autobiográfica do grupo necessita de um contexto narrativo onde cada participante possa escrever e partilhar fragmentos da sua própria história, sem medo de julgamento. A presença do mestre é crucial para a criação deste contexto e para dar toda a informação e apoio necessários para que os participantes possam prosseguir no jogo.

Na versão online um jogo de grupo consiste em dois subgrupos:

- Partida de grupo: prevê que cada participante jogue com todas as cartas do baralho;
- Jogo Colaborativo: As cartas do baralho escolhido serão divididas pelo Mestre entre os jogadores.

*Na versão online um jogo de grupo consiste em dois subgrupos:*

- Partida de grupo: prevê que cada participante jogue com todas as cartas do baralho;
- Jogo Colaborativo: As cartas do baralho escolhido serão divididas pelo Mestre entre os jogadores.

### **As características**

O jogo apresenta uma série de cartas, utilizadas como estímulo à narração, também chamadas dispositivos narrativos, que constituem dois tipos principais de baralhos: o baralho de 64 cartas e o baralho de 22 cartas. A escolha do número de cartas tem um significado:

- **64** é o número de caixas do clássico Jogo do Ganso, 63 caixas + 1 representando o centro, o objectivo do jogo. De acordo com a simbologia dos números, 6+4=10 e

1+0=1 representando o símbolo da Unidade, como na Unidade Europeia.

•**22** é o número de arcanos maiores de Tarot, cartas de origem antiga com implicações psicológicas que foram tratadas por vários estudiosos, incluindo o psicanalista Carl Gustav Jung e o escritor Alejandro Jodorowsky, segundo o qual as imagens simbólicas das cartas de Tarot são a representação mental e interior de situações da vida e prestam-se a muitas interpretações. Mudando a estratégia de leitura, cada carta diz coisas diferentes. (2021 Alejandro Jodorowsky, 2021). De acordo com a simbologia dos números, 22 representa o Universo e a sua energia.

A escolha dos dois tipos de baralhos depende do tempo que se quer dedicar ao jogo e à escrita. O baralho de 64 cartas pode ser mais útil no jogo individual e se forem organizados workshops de escrita com vários dias ou várias semanas, sem a urgência de chegar ao fim do jogo o mais cedo possível. Oferece mais possibilidades de explorar mais aspectos da sua história de vida. Se, por outro lado, tiver um tempo limitado disponível, o baralho de 22 cartas irá facilmente levá-lo ao fim do jogo. Também pode começar pelo baralho mais curto e depois utilizar o baralho mais longo mais tarde.

Também pode jogar o jogo várias vezes escolhendo um novo tema para escrever, uma vez que há tantos episódios em cada uma das nossas vidas.

Cada carta contém um número, uma imagem, uma palavra, por vezes um som, a descrição da imagem e uma proposta de escrita, a título de exemplo. Estes estímulos visam a aragem, a lavoura, as memórias em movimento, a reorganização de eventos da vida sobre os quais os jogadores podem escrever num espaço dedicado oferecido pelo jogo online ou em qualquer outro meio disponível.

Uma proposta escrita pode ser útil se se encontrar a jogar pela primeira vez, para superar um momento inicial de perda. As imagens nas cartas e especialmente as palavras não dão indicações precisas mas oferecem a possibilidade de vaguear na

memória ou, como se deve dizer, nas memórias, como escreve Duccio Demetrio: “Temos de facto muitos tipos de memórias, cada uma desempenha uma função diferente dependendo do objectivo que queremos alcançar”, como encontramos nos verbos italianos que derivam do latim: rievocare, recordar (dar voz às memórias); ricordare, recordar (trazer de volta ao coração com emoções); rimbembrare, recordar (juntar o que está disperso); commemorare (recordar e recordar com alguém, alguém que pensamos ser digno de ser recordado); rammentare, ter em mente, ( recordar um acontecimento, uma situação pouco clara).

As memórias que surgem de uma forma caótica podem ser alinhadas, dando-lhes um enredo, um sentido. Com a aplicação web do jogo, todos os escritos que nascem das memórias podem ser guardados em PDF e utilizados para construir a sua própria autobiografia.

Há também outros baralhos com os quais pode jogar: o baralho de cartas europeu; o baralho de cartas “solto”, constituído apenas por imagens com uma descrição para cegos na versão online, sem outras indicações.

## Regras

As regras são muito simples.

*Para a versão em papel é necessário:* um ou dois dados, marcadores de lugar, cartões coloridos ou a preto e branco, um caderno, uma caneta, cores para quaisquer desenhos.

*Para a versão online é necessário:* um computador, um tablet ou um smartphone, uma ligação à Internet para jogar online.

*Para a versão híbrida precisa:* um computador, um tablet ou um smartphone, possivelmente um projector com cabos de trabalho, para poder ver o baralho escolhido num grande ecrã, material de escrita.

O caderno de instruções contém toda a informação técnica sobre como proceder.

No jogo em grupo, o número ideal é de 7-8 jogadores, mas eles podem ser ainda

mais. É preferível ter um facilitador, um Mestre que siga os participantes e ajude se houver problemas. Uma secção do manual é dedicada ao papel do Mestre.

Na versão em papel, as cartas são colocadas numa superfície plana, em sequência numérica a partir do número mais baixo, na forma que é decidida no início do jogo (espiral, vertical, horizontal) ou as cartas podem ser tiradas directamente do baralho.

Cada participante lançará os dados para decidir em que ordem jogar. Por exemplo, aqueles que tiverem o número mais alto puxarão primeiro e depois, mais tarde, os números mais baixos puxarão.

Cada jogador joga à vez ao lançar os dados e procede com tantas cartas quantas o número indicado pelos dados. Com base na imagem e palavra da carta, o jogador escreve um episódio da sua vida que depois lê para os outros participantes. Todos, se desejarem, podem escrever de si próprios na sequência da solicitação do cartão mas, com base no tempo disponível, a leitura da sua própria escrita só pode ser reservada à pessoa que tenha lançado os dados.

A proposta de escrita deve ser utilizada opcionalmente e é uma das muitas sugestões que podem ser encontradas neste manual. Pode ser útil quando se joga pela primeira vez, para “quebrar o gelo”.

O vencedor é o primeiro jogador que chega à caixa 64 ou 22 dos respectivos baralhos. Se o passarem, devem recuar um número de cartas igual ao número de cartas em excesso e continuar o jogo.

Antes de começar, os participantes, juntamente com o Mestre, podem decidir variar o jogo, escolhendo um tema especial para escrever, como veremos mais adiante no Manual.

No início de um jogo, pode ser estabelecido um prémio para a pessoa que chegar primeiro ao fim do jogo.

Na versão de grupo online, o Mestre pode ler todos os escritos dos jogadores e salvá-los em PDF.

### **Cartas como dispositivos narrativos**

A narração autobiográfica é uma história que uma pessoa decide contar sobre a vida que viveu e contém os acontecimentos mais importantes, as experiências significativas que quer dar a conhecer aos outros. Pode cobrir o período que vai desde o nascimento até ao presente ou uma parte mais limitada da vida.

Cada uma das cartas do My Life Game é utilizada como um dispositivo narrativo que tem o propósito de fazer ressurgir memórias.

Algumas palavras ou imagens têm um significado claro, como família, escola, amigos; outras têm um sentido mais obscuro, metafórico, como realizações, quedas, paragens, mudanças. Este tipo de estímulo foi escolhido para dar aos participantes mais espaço para a interpretação pessoal, criatividade e reflexão.

Quando um jogador está diante de uma carta, tanto na versão em papel como na online, olham para ela nos seus componentes, podem fechar os olhos, se quiserem, e deixar a sua mente viajar livremente, num caminho que os leva de volta às suas experiências passadas, a quem foram e ao que viveram, fazendo-o reflectir sobre o significado que estas experiências tiveram para ele.

Quando surge uma memória passada ou recente, uma emoção, uma pessoa, um objecto, uma canção, um livro, um film, que têm um significado para eles, o jogador escreve num caderno, quer esteja a utilizar a versão em papel ou a versão híbrida do jogo, quer no espaço apropriado da versão online.

A escrita autobiográfica pode tomar a forma, aparência e estilo que cada jogador decide dar-lhe: micro-narração, forma poética, carta, história ou outras formas criativas.

Os números, imagens e palavras das cartas são colocadas numa determinada ordem, desde a infância até à idade adulta e podem ser inseridos dentro de certas categorias: tempo, espaço, corpos/ εἶδος/ rostos, acções/factos, emoções, percepções sensoriais, objectos, categorias que Platão chamaria “eidética” (da antiga palavra grega εἶδος, “forma”, “aspecto”, de uma das raízes do verbo indicar a visão, ἰπάω). A estas categorias, também chamadas “descritores”, são acrescentadas outras: nomes, datas, animais.

O jogador pode seguir a sequência proposta ou pode escrever de uma forma mais livre e menos ordenada, por exemplo, escrever desde o início do jogo sobre um período de vida diferente daquele indicado no cartão. “A minha primeira memória” pode então referir-se não apenas à infância, mas a qualquer primeira memória que lhe venha à mente relativamente a diferentes períodos de vida. Se um cartão não evoca memórias ou faz emergir episódios dolorosos, que são demasiado dolorosos para serem escritos, pelo menos nesse momento, pode ser ignorado e retomado mais tarde. Não se trata, de facto, de trabalho escolar, mas de estímulos concebidos para evocar memórias.

Ao lado de uma breve descrição dos cartões, há algumas propostas de escrita que podem ser utilizadas para escrever de si próprio ou servir de incentivo à procura de novas. Em comparação com uma imagem e uma palavra, de facto, há muitos episódios que podem ser recordados e, para cada novo jogo, os jogadores têm a oportunidade de escrever memórias diferentes e construir gradualmente a sua própria autobiografia.

Ao escolher um tema especial, antes de começar o jogo, para cada novo jogo, podem ser criadas mais autobiografias relacionadas com um determinado período da vida: trabalho, estudos, saúde, amor, eventos obscuros e assim por diante. Nesta escolha, o Mestre pode ser de grande ajuda.

## O Baralho de 64 cartas

Esta seção do Manual é dedicada ao baralho a preto e branco de 64 cartas, na ordem em que aparecem no jogo online. Entre parênteses, pode ver a classificação das cartas no baralho de 22. As cartas abaixo estão em inglês, com a tradução para a língua do país de cada parceiro.

Cada carta contém: uma imagem, o nome dado à carta, a descrição da imagem para cegos ou deficientes visuais, uma proposta de escrita. Seguem-se algumas breves notas, curiosidades, informações e seis propostas de escrita para além das indicadas pelo cartão, que podem servir como estímulos para mais informações e que podem ser desenhadas tanto pelo Mestre como pelo jogador individual, estando ciente de que cada um dos jogadores é livre de expressar memórias, sentimentos e pensamentos, independentemente das propostas de escrita mencionadas.

Não esqueçamos, de facto, que o objectivo do jogo Minha Vida, com referência às palavras de Duccio Demetrio, é “desenvolver a narrativa, [...] encorajar o regresso à escrita pessoal e o prazer de ler as autobiografias dos outros, os romances biográficos e tudo o que possa contribuir para que se lembre da educação que hoje em dia está tão em risco”.

## Referências bibliográficas:

- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.
- Jodorowsky, A., Costa, M. *La via dei tarocchi*, traduzione di Finassi Parolo, M. E. Feltrinelli, 2008.
- Jodorowsky, A., *Io, i tarocchi. Con 22 Carte*. Lo Scarabeo, 2021.
- Nichols S. Jung and Tarot: *An Archetypal Journey* Ed. Weiser; New edition, 1994
- Knowles, M., Elwood F. Holton III, Richard A. Swanson *Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*, Ed. Franco Angeli 2016. *The Adult Learner, Sixth Edition: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development*, Ed. Butterworth-Heinemann, 2005.
- Staccioli, G. *Ludobiografia: raccontare e raccontarsi con il gioco*, Ed. Carocci, 2010.

## Nome

Imagem de um cartão de identificação.

*Sabe quem escolheu o seu nome e porquê?*



The term "name" has a very wide variety of meaning. It has the same root in almost all Indo-European languages, in Greek *ὄνομα* (onoma), in Latin *nomen*, which has assonance with *numen*, divine power. The Latin word *Nomen omen* (or in the plural noun *sunt omina*) literally means "a name an omen" and expresses the concept of the auspicious value attributed to names, according to the belief of the Romans that a person's fate was indicated their name.

Common nouns indicate in a generic way people, animals, things, actions or ideas of the same species. Common names are, for example: man, woman, dog, river, apple. Proper names indicate in a special way a certain person, a place, a thing, an animal.

Giving a name to someone or something means identifying it to understand what or who you are talking about. That's what giving a name and being given one is very important. Usually, we carry our name with us a lifetime.

### Outras propostas de escrita:

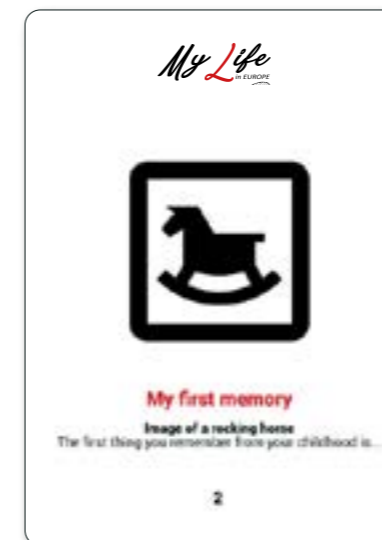
- Quem lhe deu o seu nome e porque é que o escolheu?
- Sabe o significado do seu nome?
- Sente que o seu nome o representa?
- Se mudasses o teu nome, como te chamarias a ti próprio?
- Como se sente ao ouvir o seu nome ser pronunciado?
- Escolheu um nome para alguém? Pode ser uma pessoa mas também um animal, um objecto...

## A minha primeira memória

Imagem de um cavalo de balanço.

*A primeira coisa que se lembra sobre a sua infância é...*

(N.1 no baralho de 22 cartas)



A memória de um acontecimento que aconteceu na primeira infância pode não estar tanto relacionada com a experiência pessoal como ligada a histórias familiares, fotografias ou aos filmes caseiros. A sua combinação seria então experimentada como uma memória pessoal. (Duccio Demetrio).

### Referência Bibliográfica

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi Ed. Guerini and ass. , 1997.

### Outras propostas de escrita:

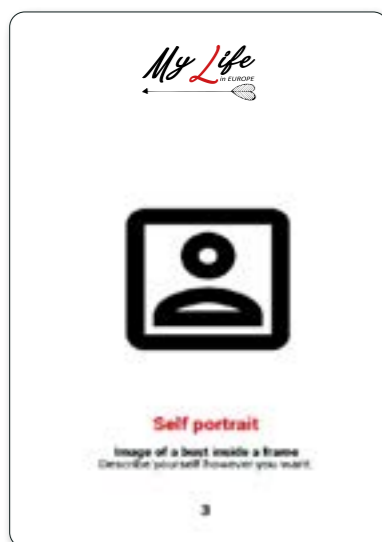
- Se pensar nas memórias da primeira infância, que imagem lhe vem à cabeça? Quantos anos pensa que tinha?
- Do que se lembra que aconteceu da primeira vez que...  
percebeu que estava no mundo  
encontrou algo importante  
amou alguém  
aprendeu algo útil



## Auto-retrato

Imagem de um meio busto dentro de uma moldura

*Descreve-te como quiseres.*



Ao descrever-se, Duccio Demetrio convida-o a escrever sem interrupção e, no final da escrita, convida-o a reler a sua própria escrita para descobrir qual dos seguintes estilos adoptou:

**Curricular:** um estilo impessoal e formal sem conotações emocionais. Uma espécie de crónica de quem você é.

**Auto-reflexivo:** uma espécie de exame de consciência, sem distinção particular de períodos de vida, e negligenciando factos.

**Poético-metafórico:** utilização de metáforas, símbolos, imagens para se descrever a si próprio.

**Composto:** Utilização dos estilos anteriores, misturando-os entre si.

É possível que surjam circunstâncias, lugares, períodos de vida que estão de alguma forma ligados à descrição de si próprio. É também possível que muitos auto-retratos surjam na memória (eu próprio me represento aos cinco anos, vinte, trinta...), o que nos faz pensar se houve mudanças no tempo, o que mudou e o que permaneceu o mesmo.

### Referência Bibliográfica

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Thirty proposals to tell Ed. Guerini and ass. , 1997.

### Outras propostas de escrita:

- Quais das suas características físicas lhe agradam?
- Quais das suas características psicológicas lhe agradam?
- Se mudasses alguma coisa em ti, o que mudarias e porquê?
- Existe alguma característica tua que gostarias de dar a uma pessoa que amas?
- O que gostaria que um ente querido lhe desse como uma característica física ou psicológica?
- Escreva uma carta ao seu corpo ou a uma parte dele.

## Família

Imagem de pessoas adultas com crianças.

*Descreva a sua família, incluindo você mesmo. Lembra-se de algum episódio em particular?*



O termo “família” vem do latim familia, “grupo de criados e escravos que pertencem ao chefe da casa”, de famulus, “criado, escravo”. A família romana incluía também a noiva e os filhos das famílias pateras, uma vez que lhe pertenciam legalmente.

Ao longo dos anos as famílias assumiram diferentes estruturas e funções, mudando de acordo com as mudanças históricas, económicas e sociais dos vários países. Hoje em dia o termo “família” pode ser entendido de várias maneiras.

### Outras propostas de escrita:

- Escreva as características relevantes de cada membro da sua família, destacando, se desejar, os pontos fortes e fracos.
- Tente construir uma árvore genealógica da sua família. Há pessoas que já não estão lá ou que não vê há algum tempo?
- Lembra-se de um episódio com um membro da sua família? Com pais, avós, irmãos...? O que aconteceu? Onde estava? Que idade tinhas?
- Lembras-te de uma festa familiar? Escreva sobre isso.
- Houve algum tempo em que não se sentia em casa?
- Reflita sobre o que o termo família significa para si.

## Professor

Imagem de uma pessoa com uma varinha na mão  
a apontar algumas frases num quadro negro.  
*Se pensar no seu professor, quem lhe vem à cabeça?*



O termo italiano para professor, insegnante, vem do latim “gravar, imprimir os sinais”, (entendido, na mente), composto de in- e signare de signum signare. Com o significado de expor alguém a algo, explicar algo para que seja aprendido, comunicar um conhecimento.

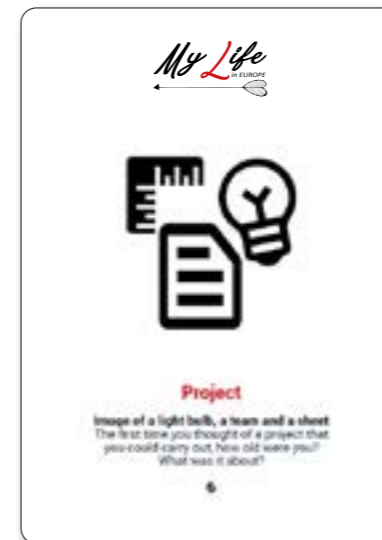
Se pensarmos nos professores que lá estiveram e que ainda lá estão nas nossas vidas, o número é bastante grande porque tantas pessoas que conhecemos ou conhecemos nos transmitiram algo, nos ensinaram algo. Avós, pais, irmãos, irmãs ou outros membros da família, professores, amigos, conhecidos ou pessoas que conhecemos há pouco tempo mas também animais podem ter-nos ensinado algo que nos serviu, que ficou gravado na nossa mente

### Outras propostas de escrita:

- Tente pensar e descrever os professores que teve e o que aprendeu:
  1. na infância.
  2. na adolescência
  3. na idade adulta.
- Naquela altura, aprendeu ... Quem lhe ensinou isso? Quantos anos tinhas?
- Lembras-te de algum professor de uma Nação que não a tua?

## Projeto

Imagem de uma lâmpada, de uma equipa e de uma folha de papel  
*A primeira vez que pensou num projecto que podia desenvolver, que idade tinha?  
De que se tratava?*



O termo “projeto” vem do latim: pro, forward, e jacere, throw. O que é atirado para a frente. Tem vários significados. Entre estes, a concepção do projecto é geralmente acompanhada por um estudo das possibilidades de implementação ou execução do que foi pensado (por exemplo: concepção de um edifício, de um curso, de uma ponte).

Para a filosofia de orientação existencial, é a concretização desse ser que é sempre projectado à frente de si mesmo. Um projecto é também o cuidado que se tem de si próprio, de outras pessoas, do seu próprio mundo.

### Outras propostas de escrita:

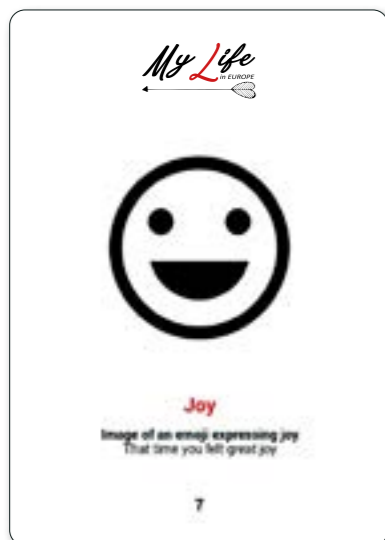
- Pense num projecto concluído e no caminho que tomou para o completar. O que aconteceu? Que pessoas conheceu que o ajudaram ou prejudicaram?
- Pense num projecto que não realizou e no caminho que tomou para o tentar completar. O que aconteceu? Que pessoas conhecia que te ajudaram ou dificultaram?
- Daquela vez que tentou fazer...
- Que pequenos projectos gostarias de realizar para o futuro?
- Que grandes projectos gostarias de realizar para o futuro?
- Conhece um projecto de um membro da família ou de um conhecido? Como poderia ajudar?



## Alegria

Imagem de um emoji expressando alegria

*Aquela vez que sentiu uma grande alegria*



As emoções são reações afetivas intensas e de curta duração, determinadas por um estímulo interno ou externo, cujo aparecimento provoca mudanças a nível psicossomático. Existem numerosas classificações para as emoções. Segundo o psicólogo americano Paul Ekman, as emoções podem ser agrupadas em duas categorias principais: primária e secundária. As primárias estão presentes desde o nascimento e são comuns a todos os seres humanos. Para Ekman (1972), há sete: alegria, medo, raiva, nojo, tristeza, surpresa, desprezo.

Emoções secundárias, mais complexas, tais como vergonha, ciúme, nostalgia, desenvolvem-se durante o crescimento com interações sociais e diferem de cultura para cultura. As memórias emocionais são mais vívidas.

### Referência Bibliográfica:

Ekman, P. (1972) Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion. In J. Cole (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 19, pp. 207-282). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

### Outras propostas de escrita:

- Naquela altura, em que sentiu uma grande alegria.
- O que significa a alegria para si?
- Se pensar num episódio em que se sentiu feliz, o que lhe vem à cabeça?
- Quando eras pequeno, tinhas medo de alguma coisa? Escreva sobre isso.
- Se pensarmos na alegria, que imagem nos vem à cabeça?
- Que diferença encontra entre a alegria e a felicidade?

## Casa

Imagem de uma casa

*Se pensar na casa onde vive, o que lhe vem à cabeça?*



Quando, entre 10.000 e 8.000 anos atrás, a espécie humana abandonou o nomadismo para se tornar mais sedentária, o lar tornou-se o símbolo da segurança, da paz, um lugar onde a família pode crescer. O lar é um espaço físico, mas é também um lugar cheio de significados simbólicos que representam o reflexo da nossa interioridade e das nossas relações. Segundo o psicanalista Alberto Eiguer (2007), um lar tem uma função de contenção, que nos protege do que está fora, que pode ser experimentado como negativo, e cria uma atmosfera de segurança e intimidade. Um lar é também a representação daqueles que lá vivem e podem transmitir memórias familiares, se estas forem herdadas por parentes. Dentro do lar, de facto, podem existir objectos, mesmo não de valor, que têm a função de ligar o presente com o passado.

### Referência Bibliográfica:

Eiguer, A. L'inconscio della casa Ed. Borla, 2007; L'inconscient de la maison Ed. Dunod, 2004.

### Outras propostas de escrita:

- A casa dos seus avós.
- A casa dos seus pais.
- O que gostas e não gostas na casa em que vives agora?
- Lembra-se de uma casa em particular que viu durante a sua vida?
- Que tipo de casa gostaria de ter?
- O que quer dizer com a palavra casa?

## Viajar na Europa

Imagem da Europa com dois carros, motos, bicicleta.

*Já visitou outros países europeus para além do seu? Qual deles gostaria de visitar?*



A União Europeia baseia-se nos seguintes valores, estabelecidos no artigo 2º do Tratado de Lisboa e na Carta dos Direitos Fundamentais da UE: dignidade humana; liberdade; democracia; igualdade; o Estado de direito; direitos humanos.

Como cidadão da UE, tem o direito à livre circulação. Se é cidadão de um país Schengen, somos igualmente livres de viajar para outros países Schengen sem necessidade de controlos fronteiriços. Também pode beneficiar dos direitos dos passageiros através da UE quando utilizar um avião, comboio, autocarro ou navio para viajar para, da ou dentro da UE. Pode trazer consigo animais de estimação, desde que cumpra as regras. A UE tem limites para a quantidade de álcool, tabaco ou dinheiro para levar consigo para outro Estado Membro. Cada país da UE pode estabelecer os seus próprios limites ou restrições.

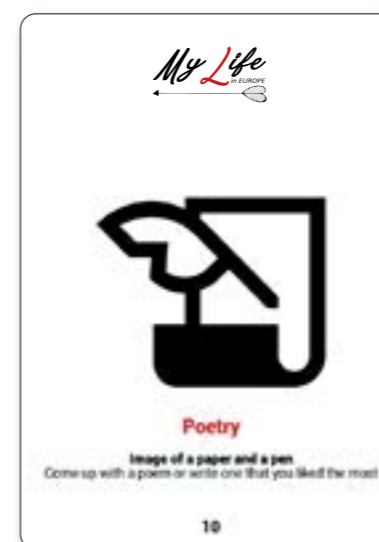
### Outras propostas de escrita:

- A primeira vez que se pode viajar livremente na Europa.
- A primeira vez que alguém lhe disse que viajava livremente na Europa.
- Do que gostou mais, ou do que menos gostou no país que visitou?
- Entre os valores da UE listados acima, há algum que se destaque como mais importante para si? Porquê?
- Por que ordem colocaria, do mais importante ao menos importante para si, os valores da UE? Porquê?
- Escreva sobre a sua, ou algum conhecido seu, última viagem na Europa

## Poesia

Imagem de uma folha de papel e de uma caneta

*Invente um poema ou escreva um dos que mais gosta*



O Psicanalista S. Freud definiu a poesia como um jogo (1907). O poeta, segundo Freud, é como uma criança que “[...] constrói o seu próprio mundo [...]”; “cria um mundo de fantasia, que leva muito a sério ao mesmo tempo que o distingue claramente da realidade”.

Para K. G. Jung, que tratou a ligação entre psicologia e poesia em “Poesia e psicologia”, (1979), a poesia, através das palavras, tem a possibilidade, como o inconsciente, de “dizer” o “indizível”, de trazer à superfície emoções e vibrações, sonhos e memórias. A criação realiza-se quando uma parte do não falado começa a emergir.

A poesia é um meio poderoso, libertador e cognitivo que pode ser utilizado no campo psicológico, por exemplo durante a psicoterapia para ajudar o paciente a refazer experiências de trabalho.

O Petit Onze é uma estrutura poética caracterizada por cinco linhas que consistem em 1 - 2 - 3 - 4 - 1 palavras, num total de 11. É uma composição curta de origem europeia, atribuída ao poeta, escritor e surrealista francês André Breton (1896-1966). Em francês ONZE = onze, portanto “pequenos onze”. Se escrever as palavras no centro da folha, primeiro no topo, prosseguindo, dois, três e quatro, concluindo sempre com uma única palavra, tem uma pequena árvore de palavras com o tronco.

### Referência Bibliográfica:

Ethel Spector Person, E.S.; Fonagy, P., Figueira S.A. On Freud's “Creative Writers and Day-dreaming” Ed. Yale University Press, 1995; Freud, S. Creative Writers and Day-dreaming, 1907.

Jung,C.G. Poetry and psychology”, Ed it. Bollati Boringhieri, 1979, Psychologie und Dichtung, 1922-50.

### Outras propostas de escrita:

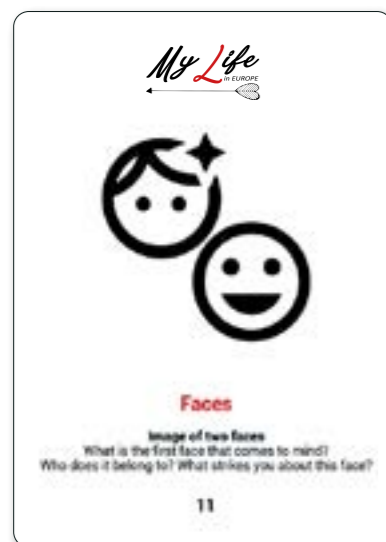
- Alguma vez escreveu um poema? Com que idade?
- Pensando num poema de que gosta, pode dizer porque gosta dele? Que características tem?
- Pensando num poema de que não gostas, podes dizer porque é que não gostas? Que características tem?
- Escreve um Petit Onze no que quiseres.
- Pode citar algum poeta que o fascina? Porque é que o fascina?
- Podes citar algum poeta de um país europeu diferente do que gostas

## Caras

Imagem de duas faces..

*Qual é a primeira cara que lhe vem à cabeça? A quem pertence?*

*O que é que lhe chama a atenção nesta cara?*



Há pessoas que conhecemos na nossa vida que nos impressionaram de alguma forma, pelo seu sorriso, pelo seu olhar, pela sua atitude. Começando pela mãe e pelo pai quando viemos ao mundo, depois avós, tios, primos, primeiros amigos, primeiros amores, enriqueceram gradualmente o nosso álbum de memórias. Não só rostos de pessoas que conhecemos bem, mas também rostos de estranhos que vimos acidentalmente algures, durante uma viagem ou na paragem do autocarro. Vimos, talvez, não só traços somáticos mas também as emoções que transpiraram de um determinado rosto que nos tocou: alegria, dor, surpresa, desespero, amor. Esse rosto permaneceu na nossa memória. No "Phaedrus" (370 AC) Platão disse que os olhos são o espelho da alma, pois sabem como expressar as nossas emoções e os nossos sentimentos, falam de nós e das nossas vidas.

### Outras propostas de escrita:

- O que é que mais o impressiona, em geral, num rosto?
- Durante a pandemia do Coronavírus, os rostos foram parcialmente cobertos por máscaras protectoras, excepto para os olhos. Lembra-se de algum olhar em particular dos olhos de alguém?
- Descreva os olhos de um membro da família ou amigo. O que é que eles lhe dizem?
- Há rostos na sua vida de que se lembre em particular?
- Pensando numa film, numa peça de teatro, numa fotografia, ou num trabalho artístico que tenha visto, consegue pensar num rosto em particular?
- Pense no aspecto de um pequeno ou grande animal que viu ou tem. Descreva-o.

## Ponte

Imagem de uma ponte

*Uma passagem física de uma parte de uma cidade para outra ou uma passagem importante da sua vida.*



Uma ponte é uma passagem física sobre um rio, um riacho, uma estrada maior. É uma estrutura física que une o que está dividido, que lhe permite chegar ao outro lado. Pode também ser metaforicamente um período de transição na sua vida: da infância à adolescência, da adolescência à idade adulta, da idade adulta à velhice, mas também de uma escola para outra. De um ponto de vista psicológico, uma ponte refere-se ao que os seres humanos aprenderam a construir para superar a dolorosa condição de separação e isolamento entre eles e os outros (dimensão interpessoal) ou entre partes de si mesmos (dimensão intrapsíquica). A experiência do conflito, da separação e ao mesmo tempo da atracção pelo desconhecido, pelo outro, pelo diferente, activou nos seres humanos a capacidade de construir pontes (linguagem, metáforas, diálogo...) que permitem comunicar, encontrar-se entre diferentes margens sem dificultar o que está no meio (Gordon, 2003).

### Referência Bibliográfica:

Gordon, R. The bridge: a metaphor of psychic processes, Ed. Boringhieri, 2003, Bridges: Metaphor for Psychic Processes 1st Edition Routledge; 1st edition, 1993.

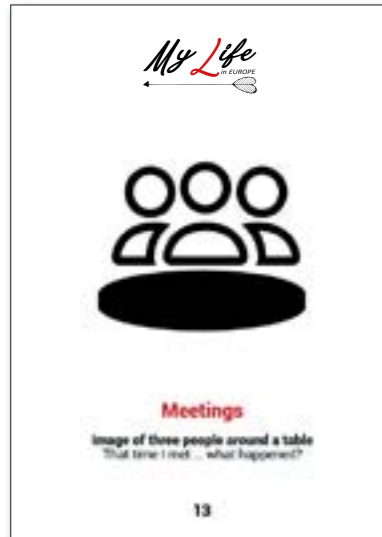
### Outras propostas de escrita:

- A primeira vez que se viu essa ponte.
- Daquela vez que atravessou aquela ponte.
- Se pensar nas pontes que atravessou ou construiu na sua vida ...
- Pontes de países europeus: quais lhe vêm à cabeça?
- O colapso de uma ponte: descreva os seus sentimentos. Em que ponte pensas?
- O tempo em que construiu uma ponte entre si e outra pessoa, quando antes havia um muro. Descreva a sua própria experiência ou a de um conhecido.

## Reunião

Foto de três pessoas à volta de uma mesa.

*Naquela vez que conheci... o que aconteceu?*



Ao conhecer outros, podem nascer novas amizades, amores, novos trabalhos ou colaborações de estudo. Em cada situação, surgem novas relações entre as pessoas, que podem desenvolver-se com o tempo ou chegar ao fim. Se olharmos para trás ou olharmos para o presente ou para o futuro, apercebemo-nos dos muitos encontros que tivemos e que de alguma forma nos marcaram, para o melhor ou para o pior.

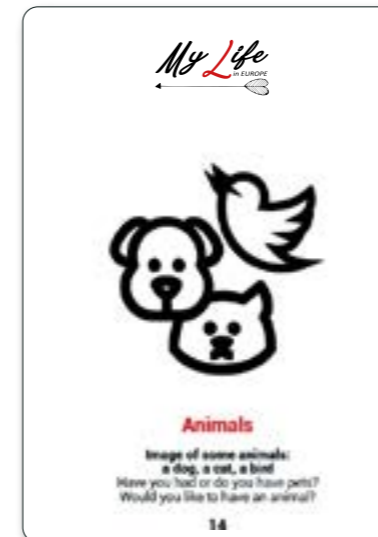
### Outras propostas de escrita:

- Uma reunião que não esperava.
- O seu primeiro encontro com o amor.
- O teu primeiro encontro com a amizade.
- O primeiro encontro com a dor.
- A vez em que assistiu a um encontro.
- Um encontro especial.

## Animais

Imagem de alguns animais: um cão, um gato, um pássaro.

*Já teve ou tem animais de estimação? Gostaria de ter um animal de estimação?*



A companhia de um animal de estimação desempenharia, segundo alguns estudiosos (Shoda, Stayton e Martin, 2011), importantes funções de apoio contra a solidão e o isolamento, apoio social, especialmente para os idosos, protecção contra problemas e distúrbios de natureza psicossomática, uma vez que estimulariam as funções do sistema imunitário. Simplesmente acariciar um animal seria um factor calmante nos batimentos cardíacos e na respiração. (Solano, 2013)

### Referências Bibliográficas:

Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252.

Solano, L., *Between mind and body: how to build health*, Ed Cortina, 2013.

### Outras propostas de escrita:

- Se pensas em ti como um animal, que animal serias e porquê?
- A primeira vez que viste um animal...
- De que animal gostas mais e de qual gostas menos? Porquê?
- Há pessoas que, pelas suas características físicas ou psicológicas, te fazem pensar num animal? Lembra-se de alguém em particular?
- Descreva a sua experiência com um animal.
- Pense em dar um animal a alguém que conhece. O que faria? Que animal escolheria? A quem o daria?

## Jogos de Infância

Imagem de raparigas e/ou rapazes a brincar com uma bola

*Há algum jogo favorito que costumava jogar quando era criança?*



Este estímulo leva-nos imediatamente ao período da infância. Cada país europeu tem jogos diferentes ou semelhantes, mas com nomes diferentes. É importante saber o que são os jogos infantis na Comunidade Europeia. Os jogos infantis podem, portanto, variar ao longo dos anos e é uma interessante comparação intergeracional para aprender sobre os jogos dos nossos avós e pais. Brincar com os outros significa muitas coisas: comunicar, criar novas relações, regozijar-se, discutir, fazer arranjos... É uma experiência de vida que faz parte da educação do indivíduo. Os jogos não se limitam apenas ao período da infância, mas também envolvem adultos e provou ser uma ferramenta útil no ensino, aprendizagem e reabilitação terapêutica em qualquer idade, na ausência ou presença de deficiência. Os jogos também podem ser úteis para processar experiências dolorosas e traumáticas, no campo psicológico.

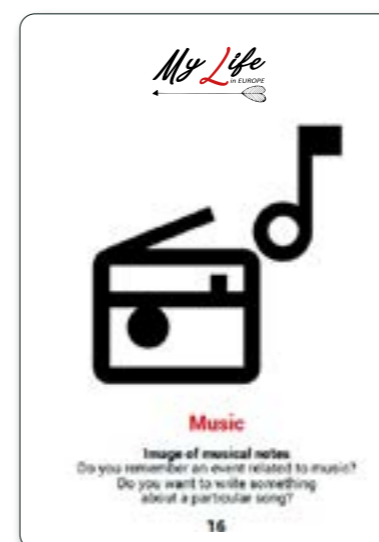
### Outras propostas de escrita:

- Quais foram os seus jogos de infância?
- Os teus companheiros de brincadeira
- Os jogos contados pelos seus avós
- Os jogos dos seus pais
- Os jogos de que gosta hoje
- Qual é a sua relação com os jogos?

## Música

Imagem de notas musicais

*Lembra-se de um evento musical? Quer escrever algo sobre uma canção em particular?*



A música tem-nos acompanhado ao longo da nossa vida, desde as canções de embalar, às canções durante a nossa adolescência, até à música preferida durante a idade adulta. Talvez tenhamos aprendido a tocar um instrumento ou visto um amigo ou familiar tocar piano, guitarra, violino ou qualquer outro instrumento. Talvez os tenhamos acompanhado com a nossa voz porque gostamos de cantar.

A música pode dar conforto, relaxar, dar emoções, melhorar o humor, como vários estudos sobre os efeitos da música na psique humana mostram.

A música pode também ser uma actividade social e cantar ou tocar juntos pode ajudar as pessoas a aproximarem-se e aumentar o sentimento de pertença a um grupo. Outro aspecto interessante é que a música pode evocar na mente do ouvinte cores específicas. No estudo de S. Palmer e colegas da Universidade da Califórnia (2013), pessoas do México e dos EUA mostraram semelhanças notáveis na ligação de cores escuras com canções, cores tristes e

mais brilhantes com canções mais alegres. Estas associações entre música e cores reflectiriam o conteúdo emocional da melodia.

### Referência Bibliográfica:

Palmer, S. E., Schloss, K. B., Xu, Z., & Prado-León, L. R. (2013). Music-color associations are mediated by emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(22), 8836-8841.

### Outras propostas de escrita:

- Quais são as canções que considera importantes na sua vida? Em que ocasião é que as ouviu?
- De que música gosta?
- Daquela vez que cantou...
- Se fosse um instrumento musical, que instrumento escolheria?
- Daquela vez que ouviste cantar...
- Tocas um instrumento musical, ou gostarias de o tocar?



## Tristeza

Imagem de um emoji expressando tristeza

*Se pensar num episódio em que se sentiu triste, o que lhe vem à cabeça?*



As emoções são muito importantes porque desempenham papéis essenciais para a nossa qualidade de vida. Ajudam-nos, por exemplo, a tomar decisões e a fazer escolhas que são adequadas para nós num determinado momento.

Expressar a emoção da tristeza permite-nos assinalar àqueles que nos rodeiam a necessidade de cuidado e apoio em determinados momentos. Pensemos nas crianças que manifestam as suas necessidades através do choro. Muitos momentos de tristeza passaram pelas nossas vidas e ajudaram-nos a encontrar sentido no que nos estava a acontecer, a elaborar acontecimentos desagradáveis, a incitar-nos a uma mudança com vista a alcançar um novo equilíbrio. Essencialmente estimula-nos a conhecermos melhor, a melhorarmos a nós próprios e a compreendermos melhor os outros.

### Outras propostas de escrita:

- A primeira vez que sentiu tristeza. Quantos anos tinha? Com quem estava?
- Daquela vez que viu um amigo a chorar. O que sentiu? O que aconteceu?
- Se pensarmos na tristeza, que imagem nos vem à mente?
- Que outra palavra ou emoção se pode associar à tristeza?
- Se pensas na tristeza como uma flor, o que vês?
- Tente escrever uma carta ou mensagem a um ente querido que se foi.

## Europa

Imagem da bandeira europeia

*Sinta-se livre para escrever pensamentos, ideias, propostas, desejos sobre o que o lema europeu "unidos na diversidade" estimula em si. Escreva uma mensagem a alguém de outro país europeu.*



A bandeira europeia nasceu em 1955 e simboliza a unidade e identidade europeias. É constituída por um círculo de 12 estrelas douradas sobre um fundo azul. O número 12 é um símbolo de perfeição e plenitude. O círculo é um símbolo de unidade, solidariedade e harmonia entre os povos da Europa. Os valores fundamentais da UE são: dignidade humana, liberdade de circulação, democracia, igualdade, Estado de direito, direitos humanos.

"Unidos na diversidade" tem sido o lema da União Europeia desde 2000, traduzido para as línguas dos países membros. A frase sublinha que os cidadãos de cada nação europeia, embora mantendo a riqueza da história e da identidade da sua própria cultura, procuram ir além das diferenças e divisões entre os povos, no centro dos conflitos, cooperando para a prosperidade, paz em toda a Europa e para construir uma identidade comum.

A melodia utilizada desde 1972 para representar a UE é retirada da "Nona Sinfonia", composta em 1823 por Ludwig van Beethoven, que se transformou em música "o Hino à Alegria", escrita por Friedrich von Schiller em 1785. O hino, sem texto, exprime os ideais de liberdade, paz e solidariedade perseguidos pela Europa.

O Dia Europeu ou Dia da Europa é 9 de Maio e celebra a paz e a unidade. A data marca o aniversário da Declaração Schuman, emitida pelo então Ministro dos Negócios Estrangeiros francês Robert Schuman a 9 de Maio de 1950, que expôs a ideia de uma nova forma de cooperação política na Europa, que teria tornado impensável a guerra entre as nações europeias.

### Referência siteográfica:

[https://european-union.europa.eu/index\\_it](https://european-union.europa.eu/index_it)

### Outras propostas de escrita:

- Sinta-se à vontade para escrever pensamentos, propostas, desejos sobre aquilo em que ser cidadão europeu o faz pensar.
- Invente o seu próprio lema.
- Se imagina a Europa a olhar de cima, o que lhe vem à cabeça?
- Qual dos valores fundamentais da UE é que mais lhe interessa? O que é que isso significa para si?
- Se pensa nos direitos humanos, o que lhe vem à cabeça?
- O que gostaria que a UE conseguisse antes de 9 de Maio do próximo ano?

## Aventura

Imagem de um mapa e de uma bússola

Falar de uma aventura, quer seja sua ou de outros. Que idade tinha? O que aconteceu?



Uma aventura é uma experiência excitante ou invulgar, que também pode apresentar riscos, por exemplo do ponto de vista físico, financeiro ou sentimental. As actividades aventureiras ao ar livre podem ser realizadas com fins recreativos, como o turismo de aventura, mas também com fins terapêuticos, como a terapia de aventura, uma forma de terapia experimental que envolve vários tipos de actividades ao ar livre (Russell, 2017).

O objectivo da terapia de aventura, que está generalizado em muitos países, é ajudar os participantes a desenvolver habilidades de vida importantes que são úteis na vida quotidiana. Adequada para todas as idades, pode ser indicada para aqueles que sofrem de patologias crónicas, tais como depressão, diabetes, obesidade ou patologias neoplásicas, mas também é utilizada para aprender e praticar novos comportamentos, para melhorar as capacidades interpessoais, para enfrentar medos, para experimentar novas emoções positivas, com a ajuda de operadores especializados.

### Referência Bibliográfica:

Russell, K.C. (2017). Process Factors Explaining Psycho-Social Outcomes in Adventure Therapy. *Psychotherapy (Chic)* 54 (3), 273-280.

### Outras propostas de escrita:

- Se pensar numa aventura film, qual lhe vem à cabeça? Descreva-a.
- Se pensar num livro de aventuras, o que lhe vem à cabeça? Que idade tinhas quando o leste? Qual foi a personagem que mais o impressionou e porquê?
- Há alguma pessoa na sua família, viva ou não, que esteja ou tenha estado envolvida numa pequena ou grande aventura?
- Se pensa numa aventura em que poderia enfrentar riscos, o que gostaria de fazer e com quem?
- Para si, uma aventura é...

## Divisão

Imagem de uma sala com sofá e candelabro

Existem aposentos onde já viveu ou onde vive que despertam memórias especiais?



Uma divisão significa geralmente um ambiente delimitado por paredes, que constituem o interior de um edifício: por exemplo, sala de jantar, quarto de dormir, sala de leitura. Se pensarmos na infância, juventude e idade adulta, temos andado por várias casas, temos habitado os seus quartos ou abandonámo-los.

Segundo Misner, Emery e Sapio (2022), a vida é como uma sala sem limites de espaço mas com apenas uma porta de entrada da qual as pessoas que deixamos entrar já não podem sair e continuar a influenciar a nossa vida e as nossas escolhas. Os autores querem estimular uma auto-reflexão para nos compreendermos melhor, os nossos valores e escolhas que fizemos ou que vamos fazer.

Nos sonhos, a sala pode representar um espaço psíquico e emocional básico da nossa personalidade.

### Referência Bibliográfica:

Misner, I., Emery, S., Sapio, R. Who is in your room? Independently published 2022, Who's in Your Room?, 2018 Ed. Indigo River Publishing, 2018.

### Outras propostas de escrita:

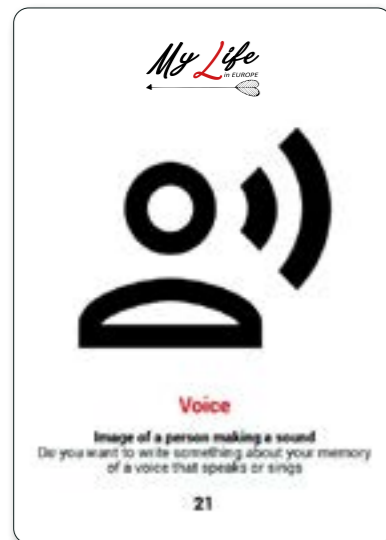
- Qual é a divisão da sua casa de que mais gosta? Porquê?
- A primeira vez que entrou naquele quarto ...
- Imagine que está num quarto com apenas uma porta, da qual as pessoas só podem entrar se acenar com a cabeça. Lá fora, há algumas pessoas à espera. Quem deixaria entrar?
- Daquela vez que sonhou com aquela sala...
- O quarto dos seus sonhos.
- Um armário, um sótão, um armário escondido num jardim, são quartos que nos fizeram fantasiar, reviver, desejar. Consegues pensar num desses pequenos quartos?



## Voz

Imagem de uma pessoa a fazer um som

*Quer escrever sobre uma memória de uma voz que fala ou canta?*



Muitas vozes acompanham-nos desde o nascimento, a começar pela nossa. Cada voz tem um tom diferente que identifica uma pessoa: uma voz pode ser doce, seca, cantando, tocando, alegre, apaixonada, profunda, zangada, melodiosa, triste, tranquilizadora, quente ... Há vozes que cantam canções de embalar, que dizem palavras sedutoras, ou palavras tão duras como pedras, que podem magoar. Depois há outra voz, aquela que ouvimos dentro de nós.

### Outras propostas de escrita:

- Naquela altura sussurrou-lhe...
- Há alguma voz em particular que lhe venha agora à cabeça? A quem pertence? Em que ocasião é que a ouviu?
- Lembra-se de um poema, uma rima infantil, uma peça que alguém lhe leu? Que idade tinhas? Quem estava a ler?
- Tenta gravar a tua voz e ouvi-la: como é que soa? Podias descrevê-lo? Gosta dele? Que cor lhe vem à cabeça?
- A pensar num cantor ou numa cantora, quem lhe vem à cabeça?
- Pense num argumento que testemunhou ou que alguém lhe disse, com vozes zangadas e agressivas...

## Mochila

Imagem de uma mochila

*Uma mochila pronta para uma viagem ou uma mochila cheia de memórias, mágoas, alegrias. Descreva uma destas mochilas, o que colocaria dentro da mochila que escolheu?*



Uma mochila é normalmente constituída por uma bolsa feita de tecido grosso ou outro material muito durável e impermeável, e é usada pendurada nos ombros e é usada para transportar vários objectos. Uma mochila, de facto, é utilizada durante o período escolar para transportar livros e cadernos ou durante excursões, frequentemente a pé, sozinha ou com outras pessoas. É necessário que o viajante escolha o que deve colocar para não pesar demasiado ou lutar durante a viagem.

As mochilas são também consideradas como uma metáfora da vida e estão associadas a tudo o que levamos connosco, mesmo tudo o que nos pode pesar: coisas materiais, preocupações, medos, relações incómodas. Caminhar torna-se difícil, mesmo na vida, se não removermos o que é demasiado pesado, se não estabelecermos prioridades.

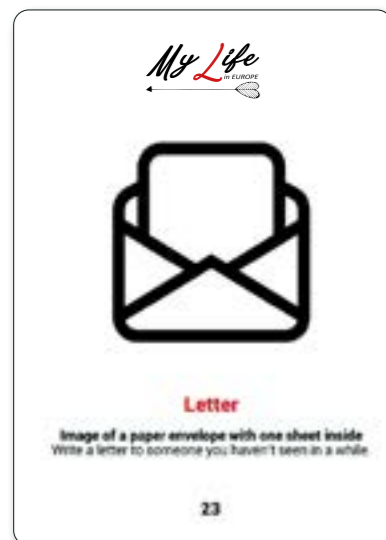
### Outras propostas de escrita:

- Lembra-se de uma das mochilas que usou em um ou mais períodos da sua vida? Descreva-a.
- O que contém a sua mochila para uma viagem ideal?
- Se pensa na mochila como uma metáfora para a vida, o que tiraria da sua mochila?
- Imagine fazer uma viagem a pé com um amigo. Com quem escolheria ir?
- A mochila de que mais gosta, quer seja sua ou de alguém que conhece.
- Pense em um ente querido, que item, que tem na sua mochila, lhe daria?

## Letra

Imagem de um saco de papel com uma folha no interior

*Escreva uma carta a alguém que já não vê há algum tempo.*



Uma carta é um tipo de texto em que o escritor tem a intenção precisa de comunicar com aqueles a quem a carta é dirigida.

Distinguem-se diferentes tipos de cartas, dependendo do remetente e do destinatário.

Uma carta pessoal é aquela que se envia, com linguagem simples e directa, a pessoas com quem está familiarizado: família, amigos ou amantes.

Normalmente, uma carta em papel é escrita à mão e enviada por correio, dobrada e encerrada num envelope, que ostenta o endereço do destinatário e do remetente.

Hoje em dia, as cartas em papel são substituídas por outras formas de comunicação, tais como SMS, correio electrónico, aplicações de mensagens instantâneas.

Uma carta escrita em forma literária como uma carta aberta é dita epístola.

Alguns escritores escolhem escrever um romance epistolar, no qual o protagonista conta o que lhes acontece através das cartas que enviam a um destinatário ou através de uma troca de cartas entre várias personagens. Um exemplo de um romance epistolar é "Drácula" de Bram Stoker.

### Outras propostas de escrita:

- Há alguma carta específica de que se lembre?
- Escreva uma carta a um ente querido.
- Escreva uma carta a si próprio e responda à sua carta.
- Escreva uma carta a quem quiser: pode ser um animal, uma natureza, um lugar, um carácter histórico...
- Uma carta que tenha escrito ou recebido na sua adolescência.
- Uma carta que não queria receber.

## Comidas

Imagem de diferentes alimentos

*Existe algum prato de outro país que não o seu de que goste? Onde o comeu?*



Durante alguma viagem, num livro, numa revista ou numa loja perto da nossa casa, podemos ter visto alguma comida cozinhada de uma forma diferente daquela a que estamos habituados no nosso país, ou sentimos o cheiro, o que nos fez querer comê-la para a saborear. Podemos ou não gostar dessa comida mas, em qualquer caso, é uma forma de conhecer melhor os outros e a nós próprios. Mesmo tentar provar um alimento de um país diferente do nosso pode fazer-nos reflectir sobre o quanto estamos disponíveis para nos abirmos ao Outro, ao que é diferente, pondo-nos à prova. A comida é um meio de conhecer a história, a cultura, os hábitos de outro país, bem como os nossos, e ajuda-nos a olhar para além dos nossos limites, abrindo-nos à inclusão e à partilha de experiências com os outros.

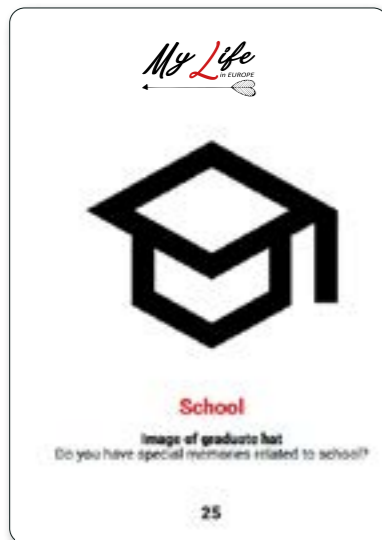
### Outras propostas de escrita:

- Conhece uma receita de um prato de outro país? Escreva-a.
- Existe algum prato de um país europeu de que comeu e de que não gostou? Porquê? Onde estava?
- Lembre-se de qualquer ocasião em que comeu juntamente com pessoas de diferentes países. O que provou? O que comeu?
- Há algum prato do seu país de que goste mais? Qual deles? Tente escrever a receita.
- Como é composto o seu menu diário? Quais os alimentos que prefere comer?
- Pensando em comida e emoções, o que lhe vem à cabeça?

## Escola

Imagem de uma cartola de licenciado

*Tem alguma memória relacionada com a escola?*



A escola é uma instituição social, pública ou privada, que se ocupa da educação com o objectivo de transmitir aos alunos o património de conhecimentos pertencentes à sua cultura e de oferecer uma formação especial numa determinada disciplina, arte, técnica ou profissão, através de uma actividade didáctica organizada de acordo com regras comuns. Para além das diferenças entre países, o elemento comum entre várias escolas é a formação e consolidação do conhecimento de acordo com determinados objectivos de aprendizagem. Além disso, as escolas, num quadro diferente em relação às famílias, podem proporcionar o desenvolvimento de contextos relacionais com adultos e pares. É um lugar onde os afectos e sentimentos nascem e crescem, as amizades desenvolvem-se e por vezes duram uma vida inteira. Uma função importante da escola é, portanto, fornecer os instrumentos necessários para crescer cultural, psicológica e socialmente e para adquirir responsabilidade e autonomia nas escolhas de cada um.

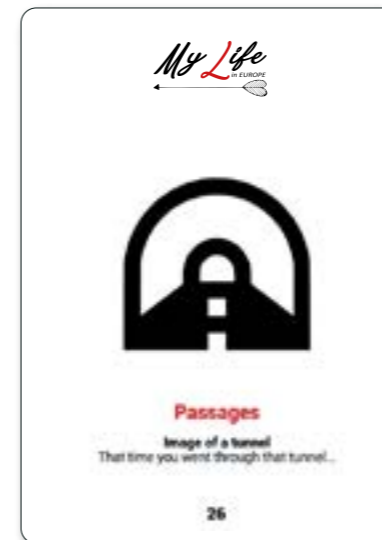
### Outras propostas de escrita:

- Como está organizado o currículo escolar no seu país?
- O primeiro dia de aulas, colegas, professores: quantas recordações, quantas esperanças, quantas desilusões, quantos desejos.
- A sua educação: com quem esteve, com os seus professores, a escola.
- Escolhas escolares: alguém te aconselhou? As tuas motivações e ideias.
- As tuas expectativas em relação aos teus estudos.
- Naquela altura, abriste um caderno e viste...

## Passagem

Imagem de um túnel

*Daquela vez atravessou aquele túnel.*



O termo passagem tem numerosos significados. Entre eles, passagem significa um lugar físico pelo qual se passa mas também a transição de um lugar para outro. O túnel é o exemplo mais clássico de passagem, que pode ser físico, mas também tem um significado metafórico. Nesta perspectiva, um túnel é um caminho no fim do qual podem ocorrer mudanças naqueles que por ele passaram, mudanças que podem afectar a vida social, laboral, emocional e profissional.

Para algumas pessoas não é fácil sair de um túnel (por exemplo, drogas, depressão) e é necessário o apoio de membros da família e profissionais.

### Outras propostas de escrita:

- Naquela altura, passou por um momento negro da sua vida...
- Se pensa na sua vida até hoje, por quantos passos pensa ter passado? Com que idade?
- Se pensar numa transição em particular, poderia reflectir sobre como foi antes e como mudou?
- Se pensar num túnel, o que lhe vem à cabeça?
- Lembra-se de um ou mais túneis que atravessou em algum país europeu?
- Lembra-se de alguma situação em que ajudou um amigo/membro da família a atravessar um determinado período da sua vida?

## Estudar e Trabalhar na Europa

Imagem da bandeira europeia e duas pessoas lendo numa mesa em frente de uma pessoa que está a ouvir.

*Já teve ou tem experiência de estudo ou de trabalho noutro país europeu? Escreva as suas impressões. Alguma da sua família ou amigos teve experiências como esta?*



A União Europeia ajuda os Estados-Membros a proporcionar aos seus cidadãos as melhores oportunidades de educação e formação. Também promove a aprendizagem de línguas na Europa: encorajando mais professores e estudantes a ensinar e aprender línguas; encorajando estudantes, estagiários, professores e jovens a viajar e estudar/trabalhar no estrangeiro; criando redes para partilhar conhecimentos e experiências. Existem vários programas da UE que podem ajudar a melhorar a educação, as competências e o desenvolvimento pessoal em muitos países da UE.

Os cidadãos da UE que trabalham na UE também gozam de certos direitos ao abrigo da legislação da UE. Por exemplo: no local de trabalho no estrangeiro, gozam dos mesmos direitos que os cidadãos desse país (remuneração, saúde e segurança, segurança social e benefícios fiscais e reintegração em caso de despedimento sem justa causa).

### Referência Siteográfica:

[https://european-union.europa.eu/live-work-study/studying-and-training-eu\\_it](https://european-union.europa.eu/live-work-study/studying-and-training-eu_it) ;

[https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu\\_en](https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_en)

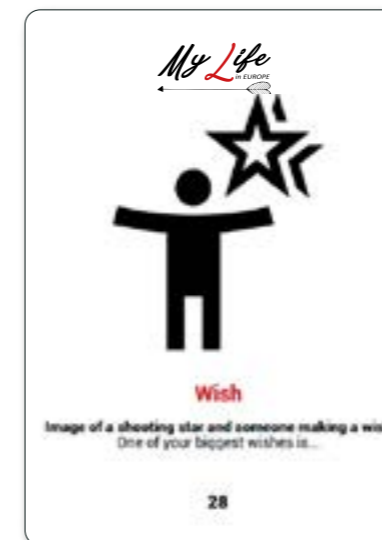
### Outras propostas de escrita:

- Existem aspectos de outros Estados europeus que gostaria de conhecer melhor? Quais?
- Se tivesse a oportunidade, iria estudar ou trabalhar noutro país europeu? Para onde gostaria de ir?
- Gostaria que o seu familiar fosse estudar ou trabalhar para outro país europeu? Porquê?
- Que tipo de estudo gostaria de fazer noutro país europeu?
- Que tipo de trabalho gostarias de fazer?
- Que oportunidades acha que poderia ter se estudasse ou trabalhasse noutro país?

## Desejo

Imagem de uma estrela cadente e de alguém que faz um desejo

*Um dos seus maiores desejos é...*



Do latim desiderium, composto de de e sidera, falta de estrelas, a palavra desejo indica a falta de algo que está distante, para aspirar.

Desejo no passado, no presente, no futuro. Escolha a proposta escrita que mais o inspira no momento.

### Outras propostas de escrita:

- A primeira vez que sentiu o desejo de... Quantos anos tinha?
- No futuro, gostaria de...
- Os desejos que fez.
- Os desejos de alguém que ajudou a realizar.
- Os desejos que não cumpriu.
- Faça um desejo.

## Amigos

Imagem de algumas pessoas juntas.

*Tem memórias relacionadas com os seus amigos?*



A imagem da carta mostra duas figuras nos lados de uma pessoa central, como os amigos que estão ao seu lado, ajudam-no em momentos de necessidade e partilham consigo alegrias, tristezas e muitas outras experiências. A amizade, de facto, é uma relação interpessoal acompanhada de sentimentos de confiança, respeito, sinceridade e disponibilidade mútua.

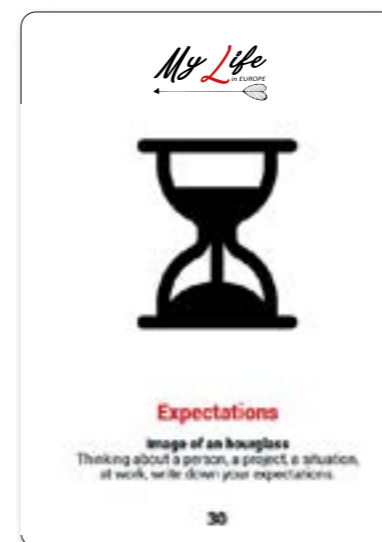
### Outras propostas de escrita

- Descreva o seu amigo mais próximo. Quando é que os conheceu? Que características têm em comum e quais são diferentes?
- Tem alguma recordação de um ou mais momentos passados com um amigo?
- O que significa para si "amizade"?
- O tempo em que se sentiu magoado por um amigo. Escreva sobre isso.
- Escreva uma carta ao(s) seu(s) amigo(s).
- Aquele tempo com os seus amigos...

## Expectativas

Imagem de uma ampulheta

*Pensar numa pessoa, num projeto, numa situação, ou num trabalho, aponte as suas expectativas.*



A ampulheta é uma ferramenta que foi inventada no passado para medir a passagem do tempo e indica simbolicamente uma ligação com a memória e o tempo, com as experiências feitas na vida e as mudanças que ocorreram.

Uma expectativa é um comportamento ou qualidade que esperamos de uma situação e de outras pessoas em determinados contextos e circunstâncias que também nos afectam. Uma expectativa é unidireccional na medida em que surge de nós próprios e representa a nossa crença pessoal de que um ou mais eventos irão ocorrer.

As nossas expectativas são formadas a partir das informações que possuímos com base nas nossas experiências passadas directas ou indirectas e podem ser utilizadas como guia para o nosso comportamento.

### Outras propostas de escrita:

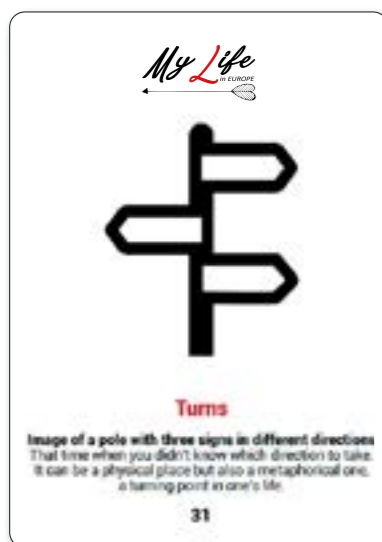
- Alguma vez ficou desiludido com as expectativas que tinha sobre uma pessoa?
- Já alguma vez ficou desiludido com as expectativas que tinha em relação a uma situação, emprego ou projecto?
- O tempo que esperava... em vez disso...
- Quantas vezes na sua vida já criou expectativas?
- Quando vi a imagem de uma ampulheta, pensei em...
- O tempo de espera...



## Ponto de viragem

Imagem de um poste com três sinais que vão em direcções diferentes

*Naquela altura não sabia para que lado ir. Pode ser um lugar físico, mas também um lugar metafórico, um ponto de viragem na vida de alguém*



*Muitas vezes na vida somos confrontados com uma mudança de direcção enquanto viajamos de carro ou por qualquer outro meio ou a pé. Podemos ver novas paisagens, lugares diferentes que podem ser mais ou menos bonitos. Com a sinalização rodoviária, a placa indicando uma curva pode fazer-nos prestar mais atenção à estrada em que estamos a conduzir ou proibir-nos de virar numa determinada direcção (por exemplo, sem virar à esquerda).*

*Num sentido figurativo, um ponto de viragem pode implicar a necessidade de tomar uma decisão, de fazer uma escolha, quando existem situações que podem mudar radicalmente o curso dos acontecimentos, de dar uma volta importante na nossa vida (por exemplo, no trabalho, na nossa vida pessoal). Alguns acontecimentos podem mudar radicalmente as nossas vidas ou as que nos rodeiam. Isto pode ocorrer, por exemplo, no caso de uma doença ou após um acidente rodoviário. É portanto necessário*

*encontrar novos significados e novas formas de proceder na nossa jornada de vida.*

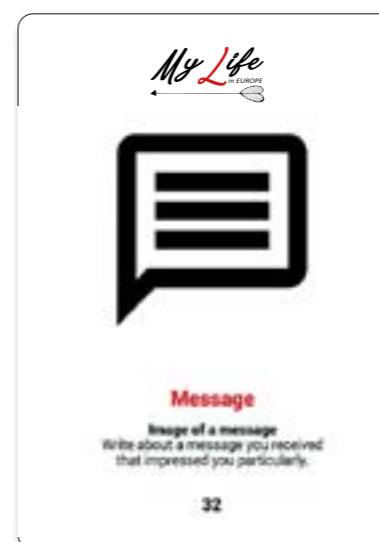
### Outras propostas de escrita:

- Naquela altura teve de escolher um caminho diferente... com quem estava? Quantos anos tinhas?
- A primeira vez que viraste a esquina e...
- Se pensar nos pontos de viragem da sua vida, o que lhe vem à cabeça?
- Um acontecimento da vida que não esperava. Trouxe mudanças na sua vida?
- Se olhar para baixo na sua vida, quantas voltas teve ou quis fazer?
- Se quisesse dar uma reviravolta na sua vida hoje, o que faria?

## Mensagem

Imagem de uma mensagem

*Escreva uma mensagem que tenha recebido e que o tenha impressionado particularmente.*



Uma mensagem é uma notícia, um anúncio dirigido a uma ou mais pessoas, dado verbalmente ou por escrito, através de um meio de comunicação de qualquer tipo ou através de uma pessoa responsável (um amigo, um membro da família...).

Pode também ser um discurso proferido por personalidades importantes, em ocasiões especiais e de forma particularmente solene (por exemplo, m. proferido pelo Chefe de Estado no final de cada ano, m. proferido por personalidades religiosas).

Uma mensagem pode também representar uma proposta de reflexão sobre um tema particular, um ensinamento que o autor de uma obra literária, cinematográfica ou artística quer dar a outros.

Ao escrever a nossa autobiographyfia, transmitimos a nossa mensagem pessoal àqueles que nos vão ler.

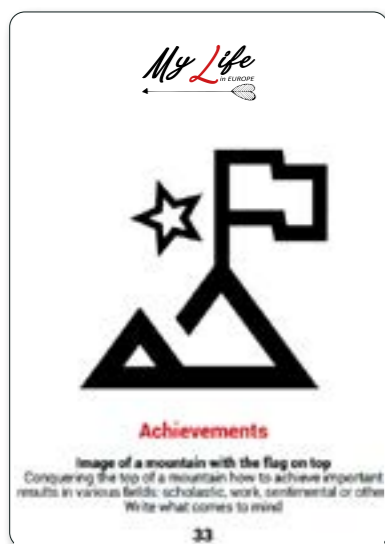
### Outras propostas de escrita:

- Há alguma mensagem específica de que se lembre?
- Escreva uma mensagem a um ente querido.
- Pense em colocar a sua mensagem numa garrafa que deixará ir para o mar e que alguém irá encontrar. O que escreveria?
- Uma mensagem que não queria receber.
- Lembra-se de um film que transmitia uma mensagem importante?
- Que mensagem gostaria de dar aos outros com a sua autobiografia?

## Conquistas

Imagem de uma montanha com uma bandeira

*Conquistar os picos de uma montanha como alcançando resultados importantes em vários campos: escola, trabalho, vida pessoal ou outros. Escreva o que lhe vem à cabeça.*



Quando pensamos no termo “conquistar”, pensamos em tomar posse de um país, uma cidade, uma população, geralmente através do uso de armas.

Se nos referirmos, contudo, ao termo inglês “achievement”, pensamos na realização de um objectivo, um objectivo que estabelecemos, envolvendo-nos intensamente, por exemplo, no estudo, no trabalho, no desporto.

Pode ser a satisfação de um desejo de amor, de ganhar a simpatia e a estima de alguém, mas também a realização do cume de uma montanha, de ter caminhado até Santiago de Compostela, escrevendo um livro...

Num sentido mais amplo, significa também a árdua realização de algo ao longo dos anos (por exemplo: as realizações dos trabalhadores, das mulheres, os avanços na ciência).

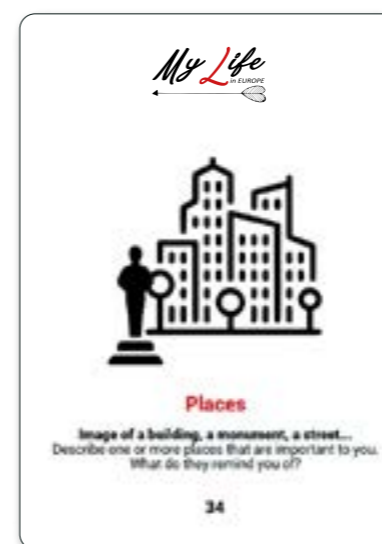
### Outras propostas de escrita:

- Já atingiu um objectivo importante para si próprio? Qual deles? Em que campo?
- Quer atingir um objectivo que estabeleceu para si próprio há muito tempo? Qual deles? Como planeia alcançá-lo?
- Quando a beleza daquela paisagem o conquistou...
- Naquela altura, quando ..... e pensou que não conseguia.
- A primeira vez que alcançou...
- Os feitos que os cidadãos alcançaram no seio da União Europeia.

## Lugares

Imagem de um palácio, de um monumento, de uma rua.

*Descreva um ou mais lugares que lhe interessam. O que é que eles lhe lembram?*



A palavra “lugar” tem muitos significados. Vejamos alguns deles: genericamente é uma parte do espaço físico que pode ser ocupada por alguém ou algo (por exemplo, um lugar de descanso); pode indicar uma cidade, um país, uma aldeia; um lugar aberto, não limitado por abrigos naturais ou artísticos; um lugar fortificado; um lugar onde algo acontece ou aconteceu (p. ex. do crime; p. da batalha); um edifício ou parte dele destinado a um uso particular (p. de diversões, estudo, castigo, oração).

Um lugar pode ser um símbolo de pertença e recorda valores, tradições, acontecimentos partilhados. “Cada paisagem é na sua essência uma concretização de acontecimentos, um conjunto de pegadas, de sinais, de “memórias” (Turri, 1974).

De um ponto de vista psicológico, um lugar é uma paisagem cultural construída e sobre a qual os significados são projectados.

Todos os dias, por várias razões, encontramos-nos a frequentar vários lugares: o bairro onde vivemos, o caminho para chegar ao nosso local de trabalho, os hábitos que nos levam a preferir um lugar a outro. Cada lugar tem para nós um certo significado, suscita emoções particulares.

particular emotions.

### Referências Bibliográficas:

Turri E., Anthropology of the landscape, Edizioni di Comunità, Milan 1974, p. 80.

### Outras propostas de escrita:

- Os lugares da sua infância
- Os lugares da sua adolescência
- Um lugar, num país diferente do seu, onde gostaria de regressar.
- Onde fica a Europa?
- Lugares de mito: Europa a montar o touro.
- Um lugar para onde não quer ir.



## Surpresa

Imagem de uma caixa da qual sai algo

*Há acontecimentos ou pessoas na sua vida que o surpreenderam? Descreva-os.*



Uma surpresa é um estado emocional, de curta duração, consequente a um acontecimento inesperado ou contrário à expectativa daqueles que o experimentam. Uma surpresa estimula as reacções emocionais e comportamentais subsequentes, a partir da análise de uma nova situação. As emoções subsequentes podem ser, de facto, alegria, raiva, tristeza, repugnância ou medo.

Na filosofia aristotélica, no texto "Poética", a surpresa, a emoção da maravilha, é entendida como uma fonte de conhecimento, no preciso momento em que uma personagem entra num jogo. De facto, o indivíduo, ao tomar consciência do que pensava, acreditava, via em comparação com o que realmente acontece, pode encontrar uma forma de se adaptar ao inesperado.

Pode também ser um pequeno presente inserido numa embalagem de confeitaria.

### Outras propostas de escrita:

- Uma surpresa que me agradou. Que idade tinha eu?
- Uma surpresa muito nojenta.
- Depois dessa surpresa, tudo mudou.
- Eu gostaria de surpreender...
- A primeira vez que me senti maravilhado.
- Uma surpresa dolorosa.

## Cidades Europeias

Imagem de uma cidade

*Já visitou alguma cidade europeia? Qual delas gostaria de visitar?*



Na Europa há muitas cidades ricas em história, paisagens naturais, monumentos e lugares característicos.

Os símbolos das cidades são expressos tanto nas estruturas físicas (ruas, praças, monumentos) como nos modos de vida, hábitos, rituais, cerimónias típicas que representam a sua identidade.

Deste conjunto complexo deriva o sentido de pertença dos seus cidadãos e a cultura da memória colectiva e partilhada, ligada ao discurso local, à narrativa da vida urbana, aos trabalhos característicos. Todo este sistema de valores, costumes, tradições, são a face e o encanto de uma cidade.

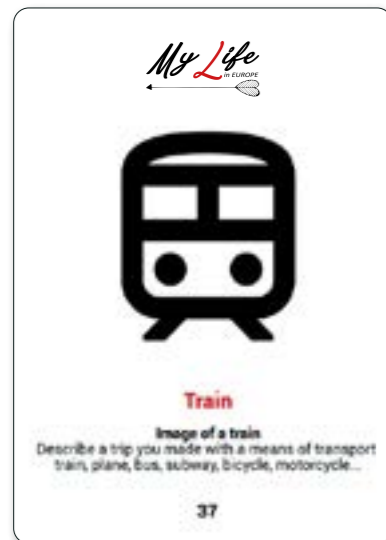
### Other proposals for writing

- Cada cidade europeia tem um ou mais símbolos que a caracterizam: lembra-se de algum deles?
- Há lugares na sua cidade de que goste particularmente?
- Há cerimónias, eventos que caracterizam a sua cidade? Quais são elas?
- Pensando numa cidade europeia que visitou, de que gostou mais?
- Já testemunhou ou ouviu falar de eventos ou cerimónias numa cidade europeia em particular? Quais são eles?
- Descreva a sua viagem real ou imaginária a uma cidade para onde gostaria de ir.

## Comboio

Imagem de um comboio

Descreva uma viagem que fez com um meio de transporte: comboio, avião, autocarro, metro, bicicleta, motocicleta ...



Um comboio é um meio de transporte, constituído por elementos identificáveis, os vagões, permanente ou temporariamente unidos para formar um único comboio. Representou um ponto de viragem para as nações do século XIX, no período da revolução industrial, e desempenhou durante muitos anos um papel central na estrutura política, económica e social de muitos países.

De um ponto de vista psicológico, os comboios podem ser vistos como a metáfora da vida, com os seus vagões, estações, as suas mudanças, os seus carris, os seus acidentes. No momento de entrar no comboio, ao nascer, encontramos os nossos pais e avós, depois, a seu tempo, no nosso comboio encontraremos muitas outras pessoas, algumas delas com significado: irmãos, irmãs, amigos, amantes, crianças. Outras pessoas serão menos importantes e em breve sairão do nosso comboio. Outras, quando descerem, deixarão um vazio dentro de nós. Continuaremos a viajar sem saber em que estação iremos descer, mas é importante prestar atenção a quem irá sentar-se ao nosso lado.

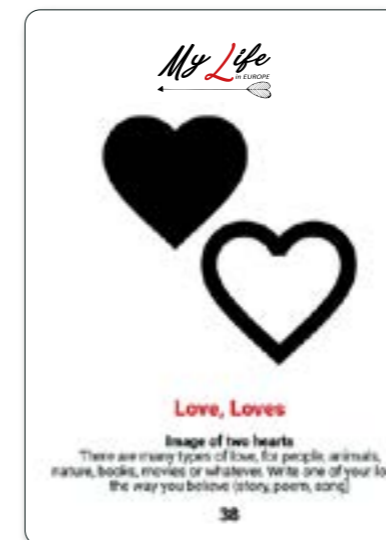
### Outras propostas de escrita:

- Por que meio de transporte prefere viajar? Porquê?
- A primeira vez que tomou... (um avião, um comboio, andou de bicicleta...)
- Se passasse pela sua vida de comboio, que paisagens veria?
- Se a sua vida consistisse em muitos vagões, o que ou quem poria em primeira classe? O quê ou quem colocaria em segunda classe e quem ou o quê no vagão de carga? E onde estás tu? Diga o nome do seu comboio.
- Um passageiro que se sentou ao seu lado.
- Quem sairia do seu comboio?

## Amor, Amores

Imagem de dois corações

Há muitos tipos de amor, por pessoas, animais, natureza, livros, film ou outros. Escreva sobre um dos seus amores escolhendo um estilo à sua escolha (história, poema, canção)



Quantas formas de amor existem na vida!

Amor romântico, amor apaixonado, amor platónico, amor paternal, amor filial, amor fraterno, amor amigável, amor traído, amor pelo trabalho, amor pelos animais, amor pela natureza, amor pelos livros, amor e por vezes desinteresse pela vida...

Muitos livros, film, poemas, obras de arte têm sido feitos em nome de um amor.

Muitas memórias e muitas histórias para contar.

### Some writing proposals:

- A primeira vez que se apaixonou.
- Escreva sobre os seus amores ou amor. Pode falar sobre pessoas, mas também sobre animais, natureza, livros, film e muito mais.
- Reflita sobre o significado que tem o termo "amor" para si
- Escreva uma mensagem, uma carta, um poema ou uma canção ao seu amor.
- Escreva uma carta de amor ao seu corpo.
- Daquela vez querias que alguém te dissesse "Eu amo-te".

## Queda

Imagem de uma pessoa em queda

*Na vida há tantos momentos em que se pode cair e depois voltar a levantar.*

*Escreva o que lhe vem à cabeça.*



Na vida há alturas em que se pode cair, realmente ou metaforicamente. Pode cair das escadas, pode cair de uma bicicleta, pode cair de uma cadeira, pode magoar-se. Também se pode cair porque a mochila que carregamos nos ombros é demasiado pesada: pode conter sofrimento, tristeza, ingratidão, dor, necessidades não satisfeitas.

O acto de cair, que na imaginação colectiva é frequentemente sinónimo de fracasso, desordem e rendição, pode também ser um instrumento de conhecimento, aceitação, um ponto forte que nos permite tomar consciência do que nos está a acontecer e seguir em frente.

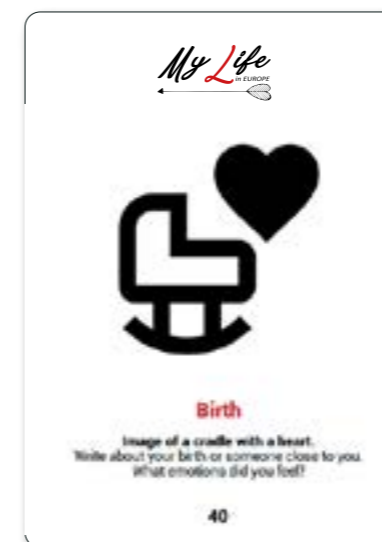
### Outras propostas de escrita:

- Naquela altura em que caíu... estava sozinho? Quem estava contigo?
- Quando te sentias “de castigo” por algo que querias e não podias fazer? De que se tratava? Com quem estavas tu? O que aconteceu depois disso?
- Aquela vez em que viste outra pessoa cair. O que é que fez?
- Daquela vez em que sonhou em cair. O que é que isso poderia significar para si?
- Quando se levantou, depois de uma queda, como se sentiu? O que pensou? Escreva sobre isso.
- A subir, depois de uma queda: o que mudou?

## Nascimento

Imagem de um berço com um coração

*Escreva sobre o seu nascimento ou sobre o nascimento de alguém de quem gosta. Que emoções sentiu?*



Na Europa a utilização de berços é muito antiga (do latim cuna; cunarius ou cunaria era a pessoa responsável pelo balanço do berço) e cada cultura tem um rito particular de acolhimento a um recém-nascido. O berço é feito com a intenção de reproduzir o movimento experimentado pelo recém-nascido no ventre para dar confiança, para tranquilizar.

O berço também representa simbolicamente o nascimento, que é o acto de vir ao mundo, o início da vida de cada ser, mas também o início de qualquer actividade, por exemplo o nascimento de um movimento artístico, um grande complexo industrial, uma festa...

### Outras propostas de escrita:

- Tem uma memória particular do seu nascimento de que alguém lhe falou?
- Alguma vez testemunhou o nascimento de alguém?
- Já alguma vez cuidou de um animal recém-nascido?
- Na altura em que participou no nascimento de ...
- Conhece uma ou mais imagens simbólicas relacionadas com o nascimento?
- Pensando naquela foto de família ...

## Descobertas

Imagem de uma pessoa a escavar e a encontrar algo

*Já alguma vez teve a sensação de ter descoberto algo? Quando? Como?*



Ao longo dos anos, cientistas e exploradores fizeram grandes descobertas: de continentes, de novas espécies animais, de constelações, de ADN, descobertas que envolveram toda a humanidade. Depois há descobertas pessoais que envolvem ou perturbam a vida de um indivíduo: descobrir um tesouro, uma cidade, um livro precioso escondido num baú, um novo caminho, os próprios talentos, que gostamos de uma pessoa ou que alguém gosta de nós e assim por diante. Em qualquer caso, as descobertas provocam pequenas ou grandes mudanças, boas ou más.

### Outras propostas de escrita:

- Ao abrir essa gaveta, encontrou...
- Daquela vez que descobriu a injustiça...
- A altura em que descobriu a solidão.
- Quando descobriste que eras capaz de...
- Quando abriste aquela porta, aquela gaveta, aquele envelope...
- Aquela vez em que foste encontrado a fazer...

## Viagens

Imagem de uma mala

*Lembra-se de alguma coisa sobre uma das suas viagens? Que viagem gostaria de fazer?*



“A verdadeira viagem de descoberta não é procurar novas terras, mas ter novos olhos”, diz o escritor francês Marcel Proust (1871 - 1922).

É importante, conhecer-se melhor, descobrir como se viaja, se se gosta de planos ou se prefere uma viagem já organizada, que tipo de viajante é e que tipo de viagem se adequa melhor a si. Pode ser uma viagem longe de casa ou perto de casa. Pode ser uma viagem que desejou ou desejou.

### Some proposals of writing:

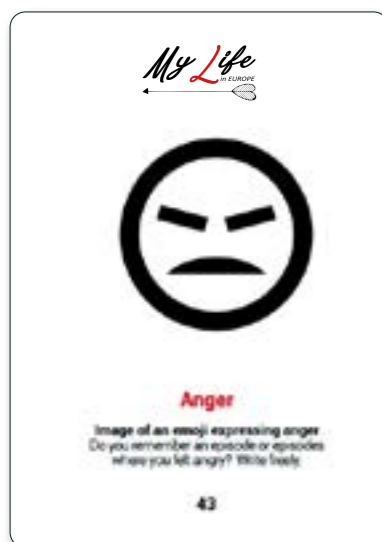
As viagens da sua vida. Escreva sobre:

- A primeira vez que foi...
- Caminhando, você chegou a...
- Os países europeus que já visitou ou que gostaria de visitar.
- O que significa para si “viajar”?
- Viagens num mundo de fantasia.

## Raiva

Imagem de um emoji a exprimir raiva

*Lembra-se de um episódio ou de vários episódios em que se sentiu zangado?  
Sinta-se à vontade para escrever sobre eles*



A raiva é uma emoção primordial e universal que pertence à experiência humana, vem do instinto de se defender para sobreviver no ambiente em que se está, e tem diferentes graus de intensidade. Pode, portanto, ter uma função adaptativa na medida em que actua como um sinal em circunstâncias particulares, como acontece quando somos confrontados com um perigo. Cada um de nós expressa a raiva de formas diferentes e pode por vezes suprimi-la. Pode-se falar de raiva maladaptativa ou disfuncional quando ela cria sofrimento individual ou prejudica as relações sociais. A raiva é diferente da agressão na medida em que nem sempre é seguida de um comportamento físico ou verbal agressivo.

### Outras propostas de escrita:

- Se pensarmos na raiva, que imagem nos vem à mente?
- Aquela altura em que a raiva lhe trouxe algo de bom.
- A primeira vez que senti a raiva
- Qual é a coisa que mais o irrita?
- Aquela vez que essa pessoa ficou zangada consigo.
- Raiva e dor: reflexão

## Objetos

Imagem de alguns objetos: uma lâmpada, uma âncora, um ferro.

*Pense em objetos, coisas que usou, viu, construiu, em momentos diferentes da sua vida.  
Descreva um destes objectos, colocando-o no espaço e no tempo.*



Objetos, fotografias, roupas, postais enchem as nossas casas. Por vezes estão fechados num baú ou numa gaveta e são esquecidos. No entanto, abrindo aquela gaveta ou aquele baú e revendo-os, muitas memórias e muitas emoções voltam para nós. Os objectos representam a nossa memória e têm muitos significados para nós.

### Outras propostas de escrita:

- Pense em objectos, fotografias ou outras coisas que tenha usado, visto, construído, em diferentes períodos da sua vida. Coloque-os nos lugares da sua vida, nas ruas, nas casas, nos quartos, ao ar livre. O que é que eles lhe fazem lembrar? Que acontecimento?
- Pense num objecto em particular. Porque é que é importante para si?
- Um objecto que lhe é querido: foi-lhe dado por alguém? O que é que ele representa para si?
- Pense nos objectos que tem e construa um romance: por exemplo, a cafeteira que fala, a chávena que responde, a colher de chá que salta. Deixe a sua imaginação levá-lo.
- Existe algum artigo que tenha e que queira deitar fora?
- O tempo que perdeu...



## Moeda Europeia

Imagem da bandeira europeia e do euro

*O que significa para si ter uma moeda única europeia?*



O euro foi introduzido na UE a 1 de Janeiro de 1999. Durante os primeiros três anos foi uma moeda escritural, utilizada apenas para fins contabilísticos. O numerário entrou em circulação a 1 de Janeiro de 2002. O nome "Euro" foi escolhido pelo Conselho Europeu de Madrid em 1995. O símbolo do euro (EUR) é inspirado na letra grega Epsilon (€) e representa também a primeira letra da palavra "Europa", enquanto que as duas barras paralelas significam estabilidade.

O Banco Central Europeu e a Comissão Europeia são responsáveis pela manutenção do valor e estabilidade do Banco Central Europeu e por assegurar que os critérios necessários para a entrada dos países da UE na zona Euro são cumpridos. Actualmente, as notas e moedas de Euro têm curso legal em 19 dos 27 Estados-Membros da União Europeia, incluindo ilhas, departamentos e territórios ultramarinos que fazem parte ou estão associados a esses países. Estes países formam a zona do Euro.

### Referências Siteográficas:

<https://www.ecb.europa.eu/euro/intro/html/index.it.html>

<https://www.ecb.europa.eu/pub/pdf/other/euroleafletit.pdf>

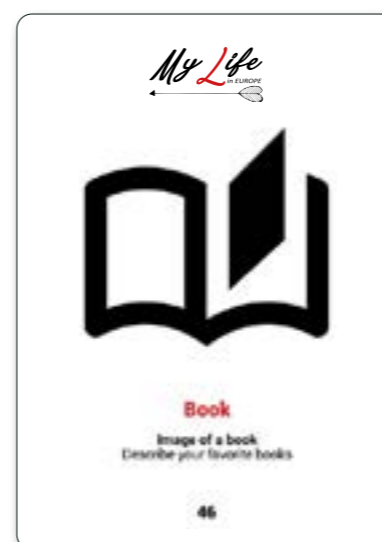
### Outras propostas de escrita:

- Olhe para uma moeda, metal ou papel, que tem: que imagens existem? Em que é que elas o fazem pensar?
- Leia no site, mostrado acima, as imagens nas moedas de outros países. Em que é que elas o fazem pensar?
- Têm moedas com imagens diferentes?
- Têm moedas de outros países que não pertencem à zona Euro?
- Moedas do passado: o que lhe vem à cabeça?
- Daquela vez que encontrou essa moeda na sua mão.

## Livros

Fotografia de um livro

*Descreva os livros que mais lhe agradam*



Um livro é uma obra composta por um conjunto de folhas de papel ou outro material, encadernado e protegido por uma capa.

Ao longo da história, os livros passaram de escritos à mão e/ou pintados a volumes impressos, graças à invenção da impressão por Johannes Gutenberg, que publicou a primeira Bíblia em 1455.

Actualmente o mercado do livro está a sofrer uma revolução com a transição para o formato digital, conhecido como livros electrónicos, ou na sua adaptação ao formato áudio, quando se trata de audiolivros.

Os livros podem cobrir qualquer assunto: ciência, literatura, ficção, medicina, biografia, etc. Os livros podem ser consultados para diferentes fins: para estudo, consulta, fruição...

Os livros sempre foram e continuam a ser extremamente importantes para a humanidade, como instrumento fundamental para preservar e transmitir conhecimentos, crenças e cultura.

### Outras propostas de escrita:

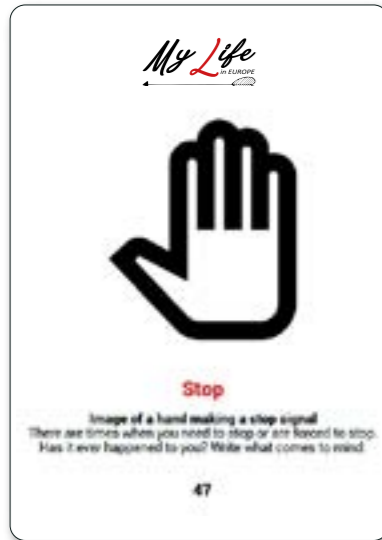
- Quais são os livros que lê que mais lhe agradam?
- Livros impressos, eBooks, audiobooks: quais prefere?
- Descreva uma personagem de um livro que o fascinou.
- O primeiro livro que lhe deram. Que idade tinha? Que livro era?
- Se fosse escrever um livro sobre a sua história de vida, que título lhe daria? Que capa escolheria?
- Livros escolares: alegria e tristeza.



## Stop

Imagem de uma mão a fazer um sinal de stop

*Há alturas em que é preciso parar ou em que é preciso parar. Já alguma vez lhe aconteceu isto? Escreva o que lhe vem à cabeça.*



Na vida pode haver muitas paragens: as de um autocarro, um comboio, um avião, uma nave, momentos em que se tem de parar por causa de uma doença, luto, para tomar tempo e espaço para nós próprios.

Em algumas situações, podem ser vistas como negativas, mas são também oportunidades para reflectir e mudar.

### Outras propostas de escrita:

- As suas paragens perdidas: quando queria parar e não o fez.
- Você parou e viu, descobriu, imaginou...
- Quando o médico lhe disse que...
- A essa hora você saiu do autocarro e viu...
- Aquela vez que não sabia o que fazer quando viste alguém parar.
- Quais foram as paragens na sua vida que lhe permitiram encontrar o seu caminho? O que é que estavas a fazer?

## Jardim

Imagem de um regador a regar flores

*Lembra-se de um jardim em particular que viu e que o fascinou?*



Um jardim é um espaço, público ou privado, grande ou pequeno em que se cultivam flores, plantas ornamentais, plantas aromáticas.

Muitas cidades têm belos jardins onde se pode parar, relaxar, admirar flores bonitas e perfumadas. Pensemos também nos jardins de muitas vilas reais que se podem visitar.

Pode então encontrar jardins comunitários que permitem aos condomínios de um ou mais edifícios desfrutar de um espaço decorativo comum, normalmente delimitado por um muro ou um portão. Aqueles que não têm uma casa com jardim podem esculpir um espaço na sua varanda para cultivar flores, mas também utilizar uma pequena horta.

Cultivar a sua própria horta, prestando atenção à planta que cresce é um acto de cuidado para connosco e para com os outros.

"Foi o tempo perdido pela sua rosa que tornou a sua rosa tão importante". (Antoine de Saint-Exupéry, 2016)

### Referência Bibliográfica:

Saint-Exupéry, Il piccolo principe, traduzione di Maurizia Balmelli, Milano, Rizzoli, 2016, The Little Prince. Reynal & Hitchcock, New York, 1943.

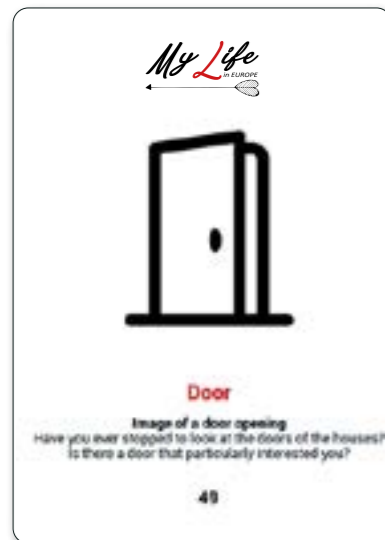
### Outras propostas de escrita:

- Lembra-se de um jardim de que gostou particularmente ou de que gostava mesmo agora?
- Se tem um jardim, como é o seu jardim? Quem cuida dele?
- Se tivesse de se descrever com uma flor, que flor escolheria? Porquê?
- O jardim dos seus avós. Tem alguma recordação especial?
- Se pensasse nos membros da sua família, que flores escolheria para cada um deles? E para si próprio?
- Naquela altura, tem uma flor de graça.

## Porta

Imagem de uma porta aberta

*Já parou para olhar para as portas das casas?  
Há alguma porta que tenha chamado a sua atenção?*



Uma porta é uma abertura caracterizada por uma barreira, articulada, deslizante ou giratória à entrada de um edifício, de uma sala, de um veículo ou de uma estrutura de armário. É, contudo, um espaço que delimita e define dois ambientes distintos.

As portas podem ser feitas de vários materiais, frequentemente madeira, e podem ter diferentes tamanhos, decorações e cores.

Desde os tempos antigos que as portas assumem também um significado simbólico que evoca a ideia de um confine, um limite e o acto de atravessar o limiar simboliza a entrada num espaço diferente daquele de onde se vem, talvez possa ser desconhecido, misterioso, mágico ou sagrado, como a entrada de um templo e a passagem da vida para a morte.

### Outras propostas de escrita:

- Lembra-se da porta da sua primeira casa?
- Quando entrou por aquela porta...
- Fechando a porta a alguém ou a uma oportunidade. Alguma vez lhe aconteceu?
- Imagine abrir a porta de uma casa que não conhece, o que vê?
- Há um ditado italiano que diz assim: "Se si chiude una porta, si apre un portone" (Quando uma porta se fecha, outra se abre); o que lhe vem à cabeça?
- Quando bateu à porta...

## Sonhos

Imagem de uma pessoa numa cama com uma nuvem sobre ela

*Tem um sonho de que se lembra claramente? Alguém alguma vez lhe falou dos seus sonhos?*



*Por vezes de manhã acordamos com a sensação de termos vivido noutra realidade e depois apercebemo-nos de que sonhámos.*

*Não há consenso sobre a definição de sonho na literatura científica e muitos são os estudos sobre sonho no campo da neurociência e da psicologia. Um sonho pode ser considerado uma actividade mental ligada ao sono, em particular à fase REM (Rapid Eyes Movement), embora estudos recentes tenham demonstrado que é possível sonhar mesmo na fase não REM (Foulkes & Vogel, 1965). Os sonhos são caracterizados pela percepção de imagens e sons que parecem reais para o sujeito que sonha, mesmo histórias reais, que podem ser recordadas ao acordar (Domhoff & Fox, 2015).*

*Segundo a "teoria do sonho" do psicanalista Sigmund Freud, que foi o primeiro a utilizar a interpretação dos sonhos como instrumento terapêutico, os sonhos são uma representação dos desejos inconscientes de cada um. Os devaneios são definidos como "pensamentos agradáveis que nos fazem esquecer o presente" (dos Dicionários de Oxford), afastam-nos temporariamente da situação em que nos encontramos. Tal como os sonhos noturnos, os devaneios também são utilizados como um instrumento terapêutico numa abordagem psicoterapêutica como na dos "devaneios guiados" da psicanalista francesa Nicole Fabre (2002).*

*A arte da adivinhação que se crê ajudar a interpretar os sonhos chama-se oneiromancia.*

### Bibliographic References:

- Foulkes, D., & Vogel, G. (1965). Mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology*, 70, 231-243.
- Domhoff, G. W., & Fox, K. R. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition*, 33, 342-353.
- Freud S., L'interpretazione dei sogni. prima edizione in lingua tedesca, 1899; Ed. Boringhieri 2019.
- Fabre, N. "Allo specchio dei sogni" Ed. Magi 2002.

### Outras propostas de escrita:

- Lembra-se de um sonho que teve na sua infância? Gostaria de falar sobre isso?
- Um sonho que o ajudou a reflectir ou a reconsiderar algo.
- Devaneios. Já alguma vez os experimentou?
- Lembra-se de algum film que lide com o tema dos sonhos noturnos ou com devaneios?
- Lembra-se de alguma pintura que retrata sonhos?
- Lembra-se de alguma experiência relacionada com um sonho?
- Do you remember any painting that depicts dreams?

## Passatempo

Imagem: uma televisão, uma bola, uma caneta

*Tem algum passatempo preferido? Qual?*



Um passatempo é uma actividade agradável e divertida com a qual passa o seu tempo livre. Embora não haja muita diferença entre passatempo e passatempo, termos que podem ser utilizados com o mesmo significado, na verdade "passatempo" significa mais uma actividade pela qual somos apaixonados e que gostamos de fazer todos os dias, enquanto "passatempo" significa mais uma actividade com a qual, de facto, passamos tempo quando não temos nada para fazer.

Em qualquer caso, passatempos e passatempos, tais como ouvir música, ler, escrever, cozinhar, caminhar, tocar um instrumento, pintar, são muito importantes para a saúde física e mental.

Ter passatempos e hobbies é muito importante, de facto, mesmo na velhice, porque estimula a criatividade e mantém a mente activa. Os idosos vêem-se obrigados a ocupar muitos momentos livres e precisam de se reinventar para não se aborrecerem, passando o tempo a fazer diferentes actividades que conduzem ao bem-estar psicofísico.

### Outras propostas de escrita:

- O seu passatempo preferido na infância e adolescência.
- Lembra-se de algum dos passatempos preferidos dos seus avós ou pais?
- Um passatempo que se tornou uma paixão: consegue lembrar-se de alguma coisa?
- Já fez alguma coisa (objecto, história, tricô, blogue) com o seu passatempo?
- Lembra-se de algum membro da sua família ou conhecido que tenha criado algo com o seu passatempo?
- Já alguma vez jogou ou viu outros a jogar jogos online, como passatempo?

## Canção de Embalar

Imagem de uma pessoa a cantar para uma criança num berço

*Lembra-se de uma canção de embalar de que gosta? Quem a cantou para si?*



Uma canção de embalar é uma melodia calmante cantada às crianças para as fazer adormecer. A ideia por detrás de uma canção de embalar é que uma canção executada por uma voz familiar faz as crianças adormecerem. As canções de embalar podem ser encontradas em culturas de todo o mundo.

A União Europeia financiou o projecto das canções de embalar da Europa para recolher todas as canções de embalar nas diferentes línguas da Comunidade, a fim de preservar o seu património cultural. Uma lista das canções de embalar recolhidas, traduzida em sete línguas (checo, dinamarquês, italiano, romeno, grego, turco e inglês), está disponível no website "Canções de embalar da Europa".

<http://www.lullabies-of-europe.org/> <https://www.facebook.com/Lullabies-of-Europe-129112613133>

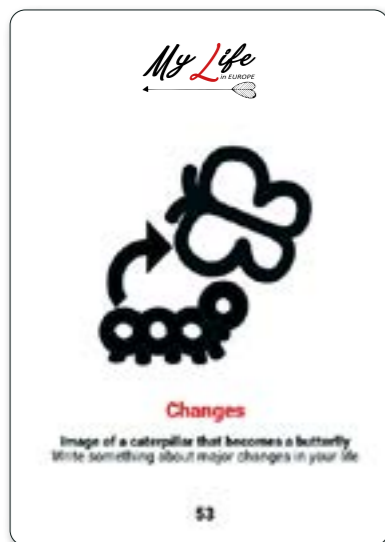
### Outras propostas de escrita:

- Conhece uma canção de embalar de um país que não o seu?
- Ouviu uma canção de embalar em algum film que viu?
- Alguma vez cantou uma canção de embalar a alguém?
- Alguém já lhe disse que lhe cantaram uma canção de embalar?
- Invente uma canção de embalar para alguém. A quem a cantarias?
- Leia uma canção de embalar à sua escolha. De que se trata?

## Mudanças

Imagem de uma lagarta a transformar-se em borboleta

*Escreva sobre mudanças importantes na sua vida*



Na vida pode haver muitas mudanças significativas. Podem trazer felicidade, desilusão, raiva, inquietude, serenidade. Pode mudar a cor do seu quarto, pode mudar de casa, de escola, de trabalho, de parceiro, de amigos. Como mudou de como era antes? Há tantas possibilidades, tantas coisas sobre as quais escrever, ir e procurá-las na sua memória.

### Outras propostas de escrita:

- Se pensar numa mudança que o tenha envolvido, o que lhe vem à cabeça? Está ligado a algum lugar, época, período?
- Pensando em várias mudanças na vida social, afectiva, relacional, escreva quais as que lhe deram satisfação.
- Se pensar numa mudança da sua vida em particular, sobre o que escreveria: "Eu estava..... Tornei-me/a.
- Se pensa na escola ou no trabalho, que mudanças houve na sua vida?
- Se pensa na sua vida pessoal, que mudanças houve na sua vida que considera importantes para o seu crescimento?
- Se pensa num período triste da sua vida (doença, a perda de um ente querido, um acidente), como lidou com isso? Com quem esteve? Encontre um novo equilíbrio?

## Saúde na Europa

Imagem da bandeira europeia, estetoscópio, e cruz médica

*Já esteve alguma vez no hospital para uma visita, uma hospitalização? Quem esteve lá consigo? Os colegas de quarto, os profissionais de saúde... fale sobre isso. Esteve no seu País ou noutro?*



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma organização internacional de saúde fundada em Nova Iorque em 1946, com sede em Genebra, a saúde é entendida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade" "é um direito fundamental de todo o ser humano, sem distinção de raça, religião, opiniões políticas, estatuto económico ou social".

Em 2011 foi apresentado um novo conceito de saúde que consistiria na "capacidade de se adaptar e autogerir-se perante desafios sociais, físicos e emocionais".

Foi decidido que no dia 7 de Abril de cada ano, o dia em que a OMS foi fundada, o Dia Mundial da Saúde deveria ser comemorado.

A União Europeia integra as políticas nacionais de saúde, apoiando os governos locais da UE na consecução de objectivos comuns, na partilha de recursos e na superação de desafios comuns. Para além de formular leis e normas para produtos e serviços de saúde a nível da UE, também fornece financiamento

para projectos relacionados com a saúde em todo o território.

A política de saúde da UE visa proteger e melhorar a saúde, assegurar a igualdade de acesso aos cuidados de saúde modernos e efficient para todos os cidadãos europeus e coordenar ameaças graves à saúde que envolvam mais do que um país da UE. A prevenção e resposta às doenças são duas questões centrais para a saúde pública na UE.

### Referências Siteográficas:

[https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/health\\_it](https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/health_it); [https://health.ec.europa.eu/index\\_enex\\_en](https://health.ec.europa.eu/index_enex_en)

### Outras propostas de escrita:

- Há algum profissional de saúde de que se lembre em particular?
- Alguma vez esteve no hospital para uma visita, uma hospitalização? Quem esteve lá? Os colegas de quarto, os profissionais de saúde... falam sobre isso. Esteve no seu País ou noutro?
- O seu médico de família: teve sempre o mesmo? Que relação tem com ele/ela? Descreva alguns episódios relacionados com o seu médico de família.
- A primeira vez que passou pelo consultório de um médico.
- O que é a saúde para si?
- Que mudanças proporia para melhorar os Serviços de Saúde?

## Sentidos

Imagem de um nariz, ouvido, boca, olho, mão

*Existem cheiros, sons ou gostos particulares de que se lembre*



Tentemos recordar com os nossos sentidos o que temos visto, ouvido, tocado, provado, cheirado em diferentes tempos e lugares. Das nossas memórias, um alimento em particular, um cheiro ou perfume poderia emergir.

Ou talvez nos lembremos de como estávamos extasiados por tocar um tecido ou a pele de uma pessoa, ou como fomos atingidos por um som harmonioso ou um barulho ensurdecedor.

Podemos também ter experimentado o que se chama “sexto sentido”, essa preciosa capacidade da nossa mente, que nos permite ter intuições, previsões, percepções, não atribuíveis a outros sentidos.

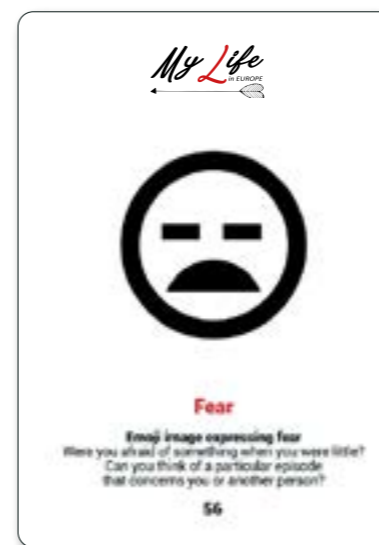
### Outras propostas de escrita:

- Daquela vez que provou...
- Aquela vez que sentiste aquele perfume, aquele cheiro, aquele fedor...
- A primeira vez que acariciou, escovou, tocou...
- Daquela vez que sentiste, percebeste...
- A vez em que pensaste em alguém e depois o conheceste...
- Toma um perfume, uma flor, um alimento que tens à tua disposição: olha para ele, cheira-o, toca-o, sente o que soa a tocá-lo, sente o seu sabor. Descreva-o

## Medo

Imagem de emoji expressando medo

*Quando era uma criança, tinha medo de alguma coisa? Lembra-se de um episódio particular sobre si ou sobre outra pessoa?*



O medo pode ser considerado como um estado de tensão psicológica e física, que leva a uma activação de recursos individuais, útil para preparar um sujeito para enfrentar uma determinada situação que é avaliada como “perigosa” e não segura. O termo “medo” refere-se a estados de intensidade variável que podem variar entre níveis de medo muito intensos quando se fala, por exemplo, de “terror, ansiedade elevada, pânico” e níveis de medo menos intensos quando se trata de “medo, inquietação, ansiedade e tensão ligeiras”.

Todos podemos ter medo da mudança, de perder alguém de quem gostamos, um emprego, um ente querido, de não sermos capazes de ultrapassar um obstáculo que temos de enfrentar.

### Outras propostas de escrita:

- Há animais que o assustam? Fale sobre isso.
- A primeira vez que sentiu medo...
- Quando sentiste que não conseguias lidar com uma situação...
- Quando nessa altura, no escuro, ouviste...
- Se pensarmos no medo, que imagem nos vem à cabeça?
- Aquela vez em que o medo te paralisou...



## Mentor

Imagem de duas pessoas a enviar mensagens uma à outra

*Existem professores da vida, pessoas importantes para si, talvez até alguém que não conhece pessoalmente, como escritores e artistas, que o ensinaram, o aconselharam no passado ou que ainda o fazem no presente?*



Mentor (grego: μέντωρ) é o nome de um personagem mitológico grego, o filho maduro e sábio de Alcimo, a quem, na Odisseia, Ulysses dá o seu filho, o pequeno Telemaco, antes de partir para a Guerra de Tróia, para o ajudar a crescer e conhecer o mundo à sua volta.

O termo "mentor" significa actualmente uma pessoa que ajudou, ensinou, aconselhou alguém no passado ou no presente, acompanhando-o ao longo das escolhas da vida.

Podem também ser pessoas que não conhece pessoalmente, como escritores, artistas, académicos cujas ideias e ensinamentos o estimularam a crescer.

### Alcune proposte di scrittura

- Houve mentores, membros da família ou não, na sua vida? Quem são eles? Que idade tinhas quando os conheceste? O que é que eles lhe ensinaram?
- Existem personagens que consideraste negativas, mas que no entanto te ensinaram alguma coisa? O que é que eles te ensinaram?
- Se pensas num mentor, imaginas imediatamente...
- Se pensa em si mesmo, pensa que é ou foi um mentor para alguém?
- O teu mentor de hoje é ...
- Existe alguma personagem que tenha conhecido através de livros, films, música, eventos desportivos ou outros meios, que tenha pensado ou ainda pense como mentor?

## Labirinto

Imagem de um labirinto

*Já esteve alguma vez num labirinto? Quais foram as suas emoções?  
Alguma vez esteve em situações em que não conseguiu encontrar uma saída?*



Um labirinto é uma estrutura física, geralmente bastante grande, construída de tal forma que é difícil para aqueles que entram nele encontrar a saída. É, de facto, constituído por uma rota complexa que é extremamente difícil de navegar.

O termo "labirinto" vem do substantivo grego labýrinthos (λαβύρινθος), utilizado na mitologia para indicar o labirinto de Knossos do Rei Minos, em Creta, o mais conhecido entre os da antiguidade.

Os labirintos também podem simbolizar o esforço de caminhar pela vida, mas também a esperança de encontrar uma saída.

Hoje em dia, os labirintos são também utilizados para fins recreativos, tais como puzzles, um passatempo clássico.

### Outras propostas de escrita:

- Há algum labirinto que tenha visitado no seu país ou noutros países europeus?
- Naquela altura entrou num labirinto...
- Há situações na vida em que sente que não consegue sair. Conhece alguém que tenha experimentado algo assim, ou já esteve pessoalmente em situações semelhantes?
- Consegue pensar em algum trabalho artístico ou em film em que haja um labirinto?
- Desenhe o seu labirinto numa folha de papel e descreva-o.
- Se pensar na palavra "labirinto", o que lhe vem à cabeça? Quais são os seus pensamentos?



## Artista

Imagem de uma pessoa a pintar um quadro

*Que tipo de arte lhe agrada mais? Ou do menos?*



Um artista é uma pessoa capaz de criar uma obra de arte, em vários campos: pintura, música, desenho, escrita ...

Através das suas obras, um artista é capaz de expressar a sua personalidade e despertar emoções naqueles que as olham, ouvem, lêem.

Entrando numa galeria de arte, ouvindo música ou lendo um livro, apercebemo-nos que estamos rodeados de obras de arte que também nos falam daqueles que as fizeram.

Os artistas nem sempre são conhecidos por muitas pessoas. Podemos encontrar obras de arte mesmo em lugares inesperados, à espera de serem descobertos.

### Outras propostas de escrita:

- Uma obra de arte de que gosta: o que é? Descreva-a.
- Um artista que você admira.
- A primeira vez que conheceu esse artista.
- A vez que entrou numa galeria de arte... onde estava? Em que cidade?
- Se fosses um artista, o que gostarias de fazer?
- Se és um artista, descreve a tua arte.

## Paisagens

Imagem de uma estrada com árvores.

*Campo, mar, montanhas, lagos, cidades.*

*Escreva um ou mais episódios da sua vida relacionados com uma ou mais destas paisagens.*



As paisagens consistem numa série de elementos característicos de uma determinada área (por exemplo, uma paisagem montanhosa ou marinha). A descrição de uma paisagem pode assumir um valor afectivo e estético: uma paisagem pode parecer esquelética, melancólica, encantadora, pitoresca, encantadora.

As paisagens são também frequentemente objecto de reproduções artísticas, tais como obras pictóricas, cinematográficas, fotográficas e audiovisuais. Na nossa vida, vimos e viajámos por muitas paisagens que nos fascinaram.

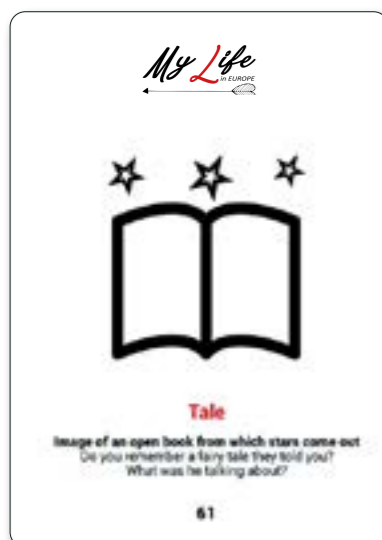
### Outras propostas de escrita:

- O seu primeiro passeio em família.
- Descreva a sua paisagem favorita e uma memória relacionada com essa paisagem.
- A primeira vez que admirava uma paisagem que nunca tinha visto antes. Que idade tinhas? Com quem estava?
- Se pensar numa paisagem distante, o que lhe vem à cabeça?
- O seu primeiro contacto com a terra....
- A natureza que lhe fala...

## Contos de fadas

Imagem de um livro aberto do qual saem estrelas

*Lembra-se de um conto de fadas de que lhe falaram? De que se tratava?*



Os contos de fadas clássicos, de origem popular, são histórias caracterizadas por elementos fantásticos e geralmente têm como protagonistas seres humanos. Numa fábula, no entanto, os personagens principais são frequentemente animais que encarnam os vícios e defeitos dos seres humanos. Segundo o estudioso russo Vladimir Propp (1895-1970), que deu uma notável contribuição para a compreensão dos contos de fadas, a estrutura dos contos de fadas é muito mais complexa e articulada do que as fábulas, com numerosas personagens extraordinárias, e segue um esquema narrativo comum a cada conto de fadas: uma situação inicial a partir da qual a história começa e na qual são apresentados o lugar e o tempo em que é ambientada; evento chave que quebra o equilíbrio inicial e marca o início de novos eventos; desenvolvimento em que há aventuras e obstáculos que o protagonista deve superar, com a ajuda também de elementos mágicos (lâmpada mágica, varinha mágica, anel. ...); restabelecimento do equilíbrio e conclusão com final feliz, em que o protagonista geralmente recebe um prémio.

Contos de fadas ajudam crianças e adultos a comunicar a um nível mais profundo que escapa à linguagem quotidiana. Através dos contos de fadas, uma criança pode entrar em contacto com o mundo circundante e compreender que será capaz de resolver os seus problemas e encontrar o seu final feliz, enfrentando medos e inseguranças.

Os contos de fadas europeus e toda a literatura infantil têm dado um contributo fundamental para a construção da identidade e comunidade europeias.

**Bibliographic References:** Propp, V., *Morfologia della fiaba*, a cura di Gian Luigi Bravo, Torino, Einaudi, 2000, (Sankt-Peterburg 1928); *Morphology of the Folktale*. Trans., Laurence Scott. 2nd ed. Austin: University of Texas Press (1927)

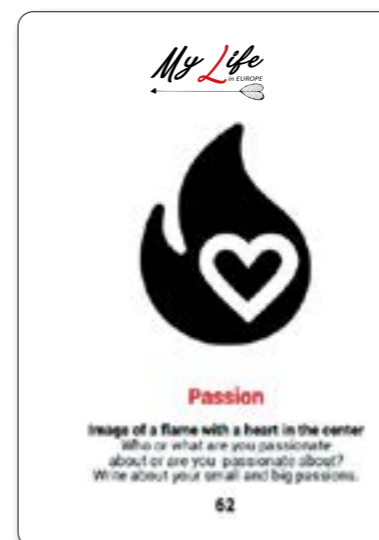
### Outras propostas de escrita:

- Alguma vez contou um conto de fadas a alguém? Quando?
- Invente um conto de fadas, dando um título.
- Em que conto de fadas gosta de viver e que personagem gostaria de representar?
- Um conto de fadas de que gostasse mais.
- Um conto de fadas de que gostou menos.
- Alguém já lhe disse um conto de fadas? A quem? Que idade tinhas?

## Paixão

Imagem de uma chama com um coração no centro

*Por quem ou pelo que é apaixonado ou tem sido apaixonado? Escreva sobre as suas pequenas e grandes paixões.*



A paixão (do grego πάσχω "sofrer,") é um sentimento de entusiasmo intenso ou desejo irresistível por alguém ou algo, como uma ideia, uma proposta, uma actividade, um emprego, uma pessoa.

Quem entre nós não teve uma pequena ou grande paixão por alguém ou alguma coisa na nossa vida, o que nos deu emoções e momentos de alegria? Apenas uma imagem, uma fotografia, um cheiro, uma música para trazer de volta essas memórias, para as trazer de volta à nossa mente e ao nosso coração.

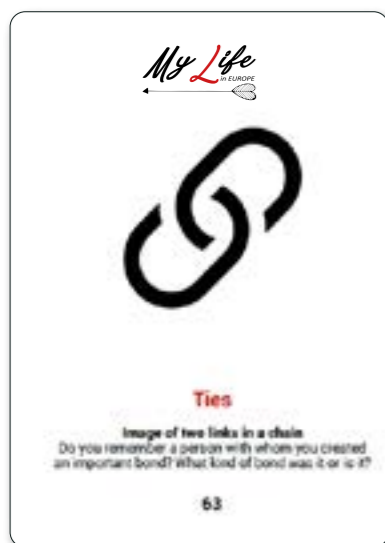
### Outras propostas de escrita:

- A sua maior paixão é....
- As vossas paixões. Que idade tinhas? São diferentes hoje em dia?
- A altura em que o teu coração começou a bater.
- As tuas paixões esquecidas.
- As paixões da tua família.
- Uma paixão avassaladora.

## Ligações

Imagem de dois elos de uma corrente

*Lembra-se de uma pessoa com quem criou uma ligação importante?  
Que tipo de vínculo foi criado?*



O termo “vínculo” tem muitos significados. Pode ser definido como um meio de união, junção, encerramento. Por exemplo, uma ligação química é uma força que mantém os átomos juntos. Pode também ser considerado como uma relação ou vínculo afectivo, que envolve fidelidade mútua, ou limitação da liberdade individual. Um laço, entendido como uma relação entre duas ou mais pessoas, pode ser de vários tipos (laço amigável, laço de casal, laço parental), pode ter diferentes graus de intensidade e pode ser influenciado pelo contexto.

### Outras propostas de escrita:

- Qual é o significado que atribui à palavra vínculo?
- A primeira vez que estabeleceu um laço forte...
- Se pensasse nas ligações que tinha na sua vida, como as descreveria?
- Daquela vez que quebrou as correntes...
- Ligações como pontos fortes. Em que é que eles o fazem pensar?
- Se pensa em “vínculo”, que imagem lhe vem à mente?

## Meta

Imagem de uma seta sobre um alvo de dardos

*Chegou ao fim desta viagem. A primeira vitória é ter dedicado tempo e espaço a si próprio.  
Como se sente?*



Tomou conta de si, escrevendo sobre as suas memórias, experiências, pensamentos, emoções, e sentimentos que sentiu ou que sente. Pode recomeçar esta viagem usando estímulos de escrita diferentes dos que usou e encontrou neste manual ou inventar novos estímulos. Dê espaço à sua criatividade e ludicidade. Ao juntar todos os seus escritos, pode compor a sua autobiografia e partilhá-la com outras pessoas.



8

**PAPEL DO MESTRE**

Sara Calcini, Grazia Chiarini



# PAPEL DO MESTRE

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

## Notas sobre a Teoria da Educação de Adultos M. Knowles

Antes de descrever o papel do facilitador, que no Projecto Minha Vida se chama Mestre, é importante fazer uma breve introdução sobre aprendizagem e educação de adultos para melhor compreender o papel que o Mestre irá desempenhar.

Em 1973, um relatório do Conselho da Europa sugeriu a transformação profunda dos sistemas educativos através da integração da educação escolar com a educação de adultos. Os processos formativos na vida adulta desenvolveram-se na sequência da constatação de que os seres humanos mudam com o tempo e podem ser objecto de educação ao longo da vida, também pela necessidade de actualização contínua no campo profissional e de trabalho. As actividades de formação podem envolver não só pessoas interessadas na formação, mas também aquelas que inicialmente não sentem a necessidade de o fazer.

Andragogia é uma teoria da aprendizagem e educação de adultos, teorizada em 1980, da qual Malcolm Knowles (1913-1997) é o maior expoente. O termo, em analogia com o da pedagogia, que se refere à educação das crianças, vem do grego ἄνδρ-ἄνδρός , e ἄγω , atrás, para liderar.

Um aspecto fundamental do modelo de Malcolm Knowles é a consideração dos adultos como aprendizes (disciplinas de aprendizagem) com as suas perspectivas individuais específicas.

Knowles identifica o modelo andragógico com base em seis pressupostos:

1. *A necessidade de saber: os adultos sentem a necessidade de aprender e de saber quais são os benefícios da aprendizagem*
2. *O conceito de si mesmo: enquanto a vida de uma criança se baseia na*



*dependência dos outros, os adultos vivem geralmente numa dimensão autónoma.*

*3. O papel das experiências anteriores: na educação dos adultos, as experiências anteriores e as que são feitas no terreno desempenham um papel essencial: são experiências através de técnicas experimentais, laboratórios, simulações, actividades de resolução de problemas, em comparação com as técnicas de transmissão. A experiência fornece a base para actividades de aprendizagem.*

*4. Vontade de aprender: os adultos estão dispostos a aprender a lidar com as suas situações da vida real.*

*5. Orientação para a aprendizagem: Os adultos são motivados a investir energia na medida em que acreditam que isso os ajudará a executar tarefas ou a enfrentar problemas que enfrentam em situações da vida real.*

*6. Motivação: o desejo de maior satisfação no trabalho, auto-estima, qualidade de vida.*

*Com base nestas características dos sujeitos adultos, Knowles tenta formular um modelo andragógico de formação em que a responsabilidade do aprendiz e a partilha do projecto é central.*

*Os elementos fundamentais do modelo andragógico são:*

*Ensuring a learning environment:*

- Garantia de um ambiente de aprendizagem*
- Criação de um mecanismo de desenho comum*
- Diagnosticar as necessidades de aprendizagem*
- Desenho de um modelo de experiências de aprendizagem*
- Execução do programa*
- Avaliar o programa*

Knowles propõe, portanto, o envolvimento directo dos sujeitos de aprendizagem em todas as fases do processo, começando com o estabelecimento de objectivos. Ele reavalia entre os recursos de aprendizagem, a experiência, o estado emocional

e afectivo dos indivíduos, as interacções entre eles e o contexto em que vivem.

Depois destas premissas, considerando que a participação no My Life Game envolve pessoas num caminho de formação e aprendizagem através da escrita autobiográfica num processo de co-construção que enriquece o conhecimento de si e do outro, a figura do Mestre assume um papel muito importante.

### **O Papel do Mestre**

O Mestre é uma figura não invasiva que fornece toda a informação necessária para escolher e utilizar as várias versões do jogo My Life, ajuda os participantes que possam ter problemas com o jogo online, apoia os jogadores ao longo do caminho, cuida do grupo e do contexto narrativo, para que os participantes se sintam satisfeitos e livres para escrever sobre si próprios, partilhar os seus textos com os outros, numa atmosfera de confiança, respeito e escuta mútua.

O Mestre deve de preferência experimentar a escrita autobiográfica com o Jogo My Life antes de iniciar um workshop, utilizando as muitas propostas de escrita mencionadas no Jogo e no Manual para escrever de si próprio. Desta forma, ele ou ela pode ressonar e construir uma relação com os participantes, enriquecendo também a sua própria autobiografia. Cada história tem sempre algo a ensinar, a falar, e cria uma certa ressonância emocional no ouvinte, envolvendo o Mestre que ajuda a expressar as emoções num contexto seguro e não julgador. O Mestre pode também partilhar as suas emoções e sentimentos, mas não opiniões ou preferências pessoais, nem interpretar as palavras e pensamentos dos participantes. Embora não se trate de um grupo terapêutico que requeira a presença de um maestro especializado, escrever e partilhar os seus escritos traz uma sensação de alívio e de bem-estar para aqueles que participam na actividade. Em qualquer caso, quer uma pessoa prefira participar num grupo ou prefira uma espécie de escrita íntima e individual, a escrita autobiográfica é a “arte de cuidar de si próprio” (Demetrio, 2008).

É muito importante que o Mestre preste atenção não só às palavras mas a todo

o conjunto de comportamentos, aos modos de ser e de fazer (posturas, expressões faciais, silêncios, inflexões na fala...) a tudo o que acontece no grupo durante cada reunião e deve também ser capaz de se observar a si próprio. Podem também fazer breves notas sobre os aspectos que consideram relevantes. Por exemplo:

- podem escrever sobre um momento que estão a viver;
- podem escrever sobre as suas percepções sensoriais (sons, luzes, sensações, conforto/ desconforto);
- podem escrever sobre a sua própria experiência pessoal, pensamentos, emoções, o que os pode tornar conscientes do que estão a sentir.

Tudo isto pode ser útil para uma leitura retrospectiva do que aconteceu no jogo, e o primeiro conjunto de notas pode sempre ser editado e melhorado

No início de uma reunião, o Mestre pode convidar os participantes a escrever livremente sobre o que lhes vem à cabeça em poucos minutos, sem partilhar os escritos e pode utilizar alguns jogos de abertura, os chamados “quebra-gelos”, que ajudam os participantes a quebrar o gelo e a interagir uns com os outros, facilitando a criatividade e as relações de grupo. Alguns exemplos para utilizar tanto online como em presença:

- escreva três palavras sobre como se sente no início e no fim de cada reunião;
- indique uma cor, uma árvore, uma flor, um animal, um livro ou uma personagem para se descrever a si mesmo ou como se sente.

Este tipo de stress ou estímulo pode ser repetido no final de um longo workshop de alguns dias para dar lugar ao Mestre de verificar se houve mudanças em relação ao início e para ter em consideração a viagem dos participantes, ouvindo também o que eles têm a dizer sobre ela.

Com o tempo, o Mestre pode construir a sua própria “caixa de ferramentas”, que pode consistir em citações de pessoas famosas, poemas, música, peças literárias, fotografias, pinturas, vídeos, a partir dos quais podem desenhar e utilizar,

juntamente com as outras propostas de escrita que encontrará no manual My Life, para estimular os participantes a escavar na sua memória.

Ouvir, não julgar e ser respeitoso são as qualidades fundamentais que um Mestre deve ter. Uma escuta activa e aberta permite dar espaço aos pensamentos e intuições dos participantes, que precisam de tempo e paciência para fomentar uma maior consciência no grupo, mas também no próprio Mestre, que pode aprender quando ficar em silêncio e falar apenas o suficiente para encorajar os outros a expressarem-se.

“Seguindo a rota”, “navegar pela vista” são metáforas que dão uma ideia da atitude que o Mestre deve assumir, especialmente em contextos muito variáveis.

No caso dos participantes terem tendência a partilhar verbalmente as suas memórias sem as escreverem, especialmente no caso de pessoas muito idosas e/ou deficientes, o Mestre deve encorajar a escrita sem a forçar. O objectivo geral da prática autobiográfica dentro do jogo Minha Vida é encorajar as pessoas a escrever a sua própria história, mas também permitir-lhes desfrutar da experiência.

### **As principais responsabilidades do Mestre no jogo em grupo são as seguintes:**

- Identificar o contexto (saúde, educação, social...) e os participantes para os quais propor o jogo.
- Conceber com os participantes reuniões, definindo espaços, horários, horários.
- Na primeira reunião, acolher os participantes e apresentar-se. Propor a escrita inicial e/ou quebra-gelos gratuitos. Identificar as expectativas, motivações e objectivos dos participantes.
- Descrever características e propósitos do Projecto Minha Vida na Europa.
- Descrever o Jogo nas suas várias versões e cartas, informando os participantes que no final do jogo pode guardar as histórias em PDF, copiá-las em formato Word para criar a sua primeira autobiografia, que será expandida ao longo do tempo, jogando mais do que uma vez.
- Dê instruções técnicas sobre a versão escolhida do Jogo, aceitando dúvidas

e perguntas.

- Comece o Jogo convidando os participantes a escrever livremente, sem se preocupar com forma ou gramática.
- Convidar a partilhar os seus próprios escritos e/ou experiências, sem forçar os participantes.
- Orientar os participantes a ouvir atentamente e a responder aos escritos dos outros através de restituições construtivas, sem julgamentos, críticas ou interpretações.
- Acolher as emoções e pensamentos dos vários participantes, bem como os seus próprios.
- Ajudar os participantes a esclarecer quaisquer dúvidas, limites, resistências e orientá-los na procura de possíveis soluções.
- Deixar claro que os encontros são espaços de reflexão de grupo sobre a partilha de experiências de vida, num ambiente seguro e acolhedor.
- Deixem claro que aprendem constantemente com a vossa própria experiência e a dos outros, em qualquer idade e em qualquer situação.
- Use palavras de encerramento, se necessário.
- Recolha as histórias, após os participantes terem assinado formulários de consentimento, e guarde-os.
- Cumprimentem os participantes e possivelmente marquem futuras reuniões.

#### Alguns aspectos do Jogo em Grupo Online

No Jogo de Grupo Online, o Mestre concorda com o grupo de participantes sobre como se encontrar: na presença, num local previamente escolhido, ou numa plataforma online (Zoom, Google meet ...).

Na primeira reunião, ele ou ela cria o jogo, de acordo com o livro de instruções técnicas dedicado ao Mestre que pode ser encontrado no website do Projecto e atribui uma palavra-chave a todos os jogadores. Mesmo os jogadores que não puderem participar na primeira reunião receberão a palavra-chave e o link.

O Mestre convida os jogadores a escrever na primeira carta e a partilhar os seus escritos, como indicado anteriormente. É preferível não utilizar demasiados

estímulos, especialmente na primeira reunião, a fim de dar espaço às apresentações, às expectativas, a fim de encorajar a criação de laços. Os ausentes escreverão nesses mesmos papéis antes da próxima reunião.

No final de cada reunião, o Mestre organizará a próxima reunião sem fechar o jogo.

No final de um curso, o Mestre pode reler o que foi escrito, incluindo o seu próprio trabalho, juntamente com os participantes, encorajando a partilha e a meta-escrita. O Mestre pode também apontar aspectos comuns, diferenças, detectar metáforas, palavras frequentes, descobertas. Este trabalho de investigação, que pode ser utilizado em qualquer workshop, melhora o Mestre desde uma perspectiva profissional e também pessoal; ele ou ela poderá partilhar a experiência com outros Mestres e criar uma rede de intercâmbio de boas práticas e conhecimentos.

### **O papel do Mestre em diferentes contextos:**

#### Exemplos práticos

Dado que o jogo My Life pode ser utilizado em qualquer contexto e para utilizadores de qualquer idade, vamos a cinco exemplos de situações em que o Mestre pode encontrar-se a si próprio.

#### **PRIMEIRO CASO**

*Contexto:* num lar

*Participantes:* Adultos com 60 anos ou mais, com ou sem alguma incapacidade

*Mestre:* externo; mestre externo apoiado pelo animador do lar de idosos; animador e/ou outros operadores.

*Número recomendado de participantes:* mínimo dois, máximo cinco. Com mais participantes, são preferíveis mais grupos.

*Número de reuniões e frequência:* uma vez por semana ou de quinze em quinze dias

por um período que varia de quatro reuniões ou mais, dependendo do convés escolhido e das características dos participantes (competências manuais, atenção, deficiência).

*Duração da reunião:* uma hora/ uma hora e meia, dependendo da hora das outras actividades e do número de participantes.

*Jogo de grupo recomendado:* versão em papel; versão híbrida; versão clássica em linha. O Mestre, para escolher o tipo de jogo, terá em conta o grau e o tipo de deficiência presente nos participantes.

*Tipos de convés:* todos os que são oferecidos no website My Life.

*O papel do Mestre nas várias versões:*

*Versão em papel:* o Mestre propõe aos participantes que joguem como no jogo do ganso, se ele ou ela usar as cartas numeradas a preto e branco; alternativamente, ele ou ela faz com que cada participante tire uma carta do baralho, se ele ou ela usar a versão colorida, as cartas "soltas". O Mestre estimula a narração de histórias e recolhe e/ou regista fielmente as histórias dos idosos e transcreve-as em papel. Pode também registar-se na plataforma online do Jogo, criando o seu próprio jogo individual, onde transcreve no espaço apropriado, ao lado de cada carta, o conjunto de histórias de idosos que recolheu.

*Versão on-line híbrida:* o Mestre escolhe o baralho e mostra no PC ou em ecrã grande as cartas individuais, convidando os participantes a escrever sobre a mesma carta, procedendo à recolha de histórias, tal como descrito anteriormente.

*Versão online clássica:* é recomendado se os participantes tiverem boas capacidades manuais de escrita e em caso de ligeira decadência cognitiva.

Nas versões online é importante que o Mestre não feche o jogo antes de terem terminado todas as reuniões.

*Dicas para o Mestre:* deixar os participantes livres para se expressarem, utilizar a caixa de ferramentas se necessário, não apressar os participantes a atingir o objectivo de chegar ao fim do jogo. O prazer está na viagem e na partilha. O Mestre pode preparar

pequenos prémios, certificados de participação ou outros, para estimular o aspecto lúdico e o prazer de estarem juntos. Podem também organizar encontros com familiares e apresentar o trabalho realizado, promovendo também pequenas publicações.

## **SEGUNDO CASO**

*Contexto:* Associação/ Cooperativa Social/ Fundação, que lida com deficiências e situações de fragilidade.

*Participantes:* adultos com idade igual ou superior a 40 anos, com diferentes capacidades. Podem também participar os jogadores com menos de 40 anos de idade.

*Mestre:* externo; Mestre externo apoiado pelo educador da Associação/ Cooperativa/Fundação; educador e/ou outro operador.

*Número recomendado de participantes:* mínimo dois, máximo cinco. Com mais participantes, são preferíveis mais grupos.

*Número de reuniões e frequência:* uma vez por semana ou de quinze em quinze dias por um período que varia de quatro reuniões ou mais, dependendo do convés escolhido e das características dos participantes (competências manuais, atenção, tipo de diversidade).

*Duração da reunião:* uma hora/ uma hora e meia, dependendo da hora das outras actividades e do número de participantes.

*Jogo de grupo recomendado:* versão em papel; versão híbrida; versão clássica em linha. O mestre, para escolher o tipo de jogo, concordará com os participantes.

*Tipos de baralhos:* todos aqueles fornecidos pelo website My Life

*O papel do mestre em várias versões:*

*Versão em papel:* o Mestre pode propor jogar como no jogo do ganso se utilizar as cartas numeradas a preto e branco, ou pode pedir a cada participante que retire uma carta do baralho, especialmente se optar por utilizar a versão a cores,



as cartas “soltas”. Pode escolher que todos falem sobre a mesma carta ou sobre cartas diferentes. Dependendo do tipo e grau de deficiência, o Mestre convida os participantes a escreverem mesmo pequenas frases num caderno, em papel ou no PC; ou estimula a história e recolhe fielmente ou regista as histórias dos participantes e transcreve-as no PC; ou pode registar-se como Mestre na plataforma online do Jogo, criar um jogo individual com um nome específico e transcrever o conjunto de histórias que recolheu no espaço ao lado de cada carta.

*Versão online híbrida:* o Mestre escolhe o baralho e mostra no PC ou em ecrã grande as cartas individuais, convidando os participantes a elaborar na mesma carta.

*Versão online clássica:* indica se os participantes têm boas capacidades manuais na escrita e em caso de ligeira deterioração cognitiva, para os cegos e deficientes visuais.

Nas versões online é importante que o Mestre não feche o jogo antes de ter terminado todas as reuniões.

*Dicas para o Mestre:* deixar os participantes livres para se expressarem, utilizar a caixa de ferramentas se necessário, não apressar os participantes a atingir o objectivo de chegar ao fim do jogo. O prazer está na viagem e na partilha. O Mestre pode preparar pequenos prémios, certificados de participação ou outros, para estimular o aspecto lúdico e o prazer de estarem juntos. Podem também organizar reuniões com familiares e apresentar o trabalho realizado, promovendo também pequenas publicações.

### **TERCEIRO CASO**

*Contexto:* Associação Cultural/ Biblioteca, Centro de Lazer.

*Participantes:* Adultos com idade igual ou superior a 40 anos, sem ou com deficiência.

Podem também participar jogadores com menos de 40 anos de idade.

*Mestre:* externo ou interno às estruturas.

*Número recomendado de participantes:* mínimo quatro participantes, máximo dez.

Com mais participantes, são preferíveis mais grupos.

*Número de reuniões e frequência:* uma vez por semana ou de quinze em quinze dias por um período que varia de quatro reuniões ou mais, dependendo do convés escolhido e das características dos participantes (competências manuais, atenção, tipo e grau de deficiência).

*Duração de uma única reunião:* de uma hora e meia a duas horas.

*Jogo de grupo recomendado:* versão em papel; versão híbrida; versão clássica em linha. O Mestre, para escolher o tipo de jogo, terá em conta as preferências dos participantes, o grau e o tipo de deficiência presente.

*Tipos de baralho:* todos os que são oferecidos no website My Life

*O papel do mestre nas várias versões do jogo:*

*Versão em papel:* o Mestre propõe jogar como no jogo do ganso se ele ou ela usar as cartas numeradas a preto e branco, ou se cada participante tirar uma carta do baralho, especialmente se ele ou ela optar por usar a versão a cores, as cartas “soltas”. Ele ou ela estimula a contar histórias e convida os participantes a escrever a sua história num caderno, numa folha de papel, ou no PC.

*Versão on-line híbrida:* o Mestre escolhe o baralho e mostra no PC ou em ecrã grande as cartas individuais convidando os participantes a elaborar na mesma carta e a escrever num caderno, numa folha de papel ou no PC.

*Versão online clássica:* indicado se os participantes têm capacidades de escrita manual suficientes, em caso de cognitivo ligeiro deficits, para os cegos e deficientes visuais.

Nas versões online é importante que o Mestre não feche o jogo antes de ter terminado todas as reuniões.

*Dicas para o Mestre:* deixar os participantes livres para se expressarem, utilizar a caixa de ferramentas se necessário, não se apressar a atingir o objectivo de chegar

ao fim do jogo. O prazer está na viagem e na partilha. O Mestre pode preparar pequenos prémios, certificados de participação ou outros para estimular o aspecto lúdico e o prazer de estarem juntos. Pode também organizar reuniões com familiares e apresentar o trabalho realizado, promovendo também pequenas publicações.

#### **QUARTO CASO**

Contexto: Hospital, Unidade de Saúde

*Participantes:* Adultos

*Mestre:* externo ou interno às estruturas.

*Número recomendado de participantes:* considerar escrever em pares (Master-player) ou, se possível, um pequeno grupo de no máximo cinco/seis participantes.

*Número de reuniões e frequência:* uma vez por semana durante um período que varia de acordo com as necessidades identificadas pelos participantes e pela estrutura de acolhimento.

*Duração de uma única reunião:* a partir de uma hora e meia, no máximo.

Jogo recomendado: individual com o Mestre. Jogo de grupo em versão papel; em versão online clássica ou híbrida, se possível. O Mestre, para escolher o tipo de jogo, terá em conta as preferências dos participantes, o grau e o tipo de deficiência presente.

*Tipos de baralho:* todos os que são oferecidos no website My Life.

*O papel do mestre nas várias versões do jogo:*

*Versão em papel:* o Mestre propõe jogar como no jogo do ganso se ele ou ela usar as cartas numeradas a preto e branco, ou se cada participante tirar uma carta do baralho, especialmente se ele ou ela optar por usar a versão a cores, as cartas “soltas”. Ele ou ela estimula a contar histórias e convida os participantes a escrever a sua história num caderno, numa folha de papel, ou no PC.

*Versão on-line híbrida:* o Mestre escolhe o baralho e mostra no PC ou em ecrã

grande as cartas individuais convidando os participantes a elaborar na mesma carta e a escrever num caderno, numa folha de papel ou no PC.

*Versão online clássica:* indicado se os participantes têm excelentes capacidades manuais de escrita.

Nas versões online é importante que o Mestre não feche o jogo antes de ter terminado todas as reuniões.

Dicas para o Mestre: deixar os participantes livres para se expressarem, utilizar a caixa de ferramentas, se necessário, não se apressar e prestar atenção ao contexto narrativo. O Mestre pode organizar, com a permissão do estabelecimento, reuniões com profissionais de saúde e família e apresentar o trabalho realizado, propondo-se a promover pequenas publicações.

#### **Referências Bibliográficas**

Anzaldi,L.,Bella,S. Bolzoni,A, Castiglioni,M., Demetrio, D., Ghedini,A.,Rossetti,S.A. “L’educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni di aiuto” a cura di Duccio Demetrio, Ed. Unicopli,1999

Knowles, M. “La formazione degli adulti come autobiografia”, Raffaello Cortina Editore, 2021; The Making of an Adult Educator, Jossey-Bass Inc., Publishers, 1989.





# APÊNDICE

## Textos autobiográficos e biográficos propostos pelos parceiros

### ITÁLIA

***Fragmentos autobiográficos da prisão. Oficinas de escrita sobre a autoria de prisioneiros e homens livres por Carla Chiappini e Marco Baglio, Ed. Franco Angeli, 2019.***

Sendo pais, sendo filhos, como se vê através dos pequenos escritos de mais de uma centena de homens recolhidos com o método autobiográfico estudado e promovido pela LUA em cinco instituições penais italianas. Pais condenados e pais livres reuniram-se em oficinas de escrita para falar de si próprios e dos outros, através de várias sugestões, “a primeira memória do meu pai”, “naquele dia tornei-me pai”, “quando era criança”, “que são as pessoas que eu admirava” ...”. Uma viagem pela memória, emoções, e fragmentos de histórias pessoais. Homens de várias idades de diferentes nacionalidades, condenados a frases curtas ou longas e homens livres envolvidos em diferentes profissões partilharam histórias pessoais com palavras simples e excitantes, o que proporcionou insights de reflexão e contribuições de professores, investigadores e especialistas. Citações do texto:

Na minha longa viagem - ainda não terminada - pelas prisões do nosso país, recolhi muitos manuscritos, mais ou menos densos e mais ou menos gramaticalmente correctos, muitas lágrimas, emoções e risos libertadores. Carla Chiappini

**“O amor não é suficiente. Uma autobiografia colectiva” por Luigi Ciotti, Ed. Giunti 2020.**

Don Luigi Ciotti é o fundador do Grupo Abele, um exemplo de compromisso social para acolher pessoas com vários problemas: dependência, prostituição, migração,

doenças graves, como a SIDA, e dificuldades económicas. Com a Universidade Livre de Autobiography de Anghiari, tem vindo a realizar o projecto *"Histórias sem casa"*. Desde 1995, tem contribuído para o nascimento da *"Libera"*, que promove uma cultura de legalidade contra o crime organizado. No livro *"O amor não é suficiente"* Luigi Ciotti conta a sua vida de uma forma coral, *"uma vida dedicada a nós"*, através de pessoas e encontros que lhe permitiram viver a sua vida ao máximo. Através da sua história, descrita cronologicamente, conta também os acontecimentos cruciais da história política italiana recente. Citações do livro: *"...se queres cuidar dos outros, da humanidade frágil e oprimida, o amor não é suficiente...precisas do sentimento de justiça, ou seja, de uma profunda empatia pelos assuntos humanos, precisas de sentir na tua pele as feridas dos outros, aquelas emoções que impedem a indiferença, o julgamento e o preconceito, frutos venenosos da ignorância. E isso faz-nos sentir todas as formas de vida dignas do maior cuidado e respeito, incluindo no conceito de vida não só a humana..."*. (p. 176)

### **"O rio da vida". Uma história interior" por Eugenio Borgna, 2020**

Neste livro, o psiquiatra Eugenio Borgna reconstrói a sua própria história. Com a orientação das Confissões de Agostinho, Leopardi, Emily Dickinson, Thomas Mann e Virginia Woolf, segue na esteira das memórias da infância e da adolescência o regresso ao grande lar paterno devastado pelos alemães durante a ocupação nazi. Lembra-se do tempo passado numa clínica universitária em Milão, descobrindo a neurologia, e do trabalho no asilo feminino no Hospital Maggiore em Novara. Relata a revolução da lei de Basaglia e os anos que se lhe seguiram.

*"Nesta viagem a minha atenção - o psiquiatra escreve - não se dirige à história externa, mas à história interior da minha vida: às ansiedades e inseguranças, decepções, tristezas e nostalgias, expectativas e esperanças, as escolhas e decisões que fizeram parte dela"*. A psiquiatria torna-se um insight sobre a vida das emoções

e paixões, a fenomenologia do mundo social. A imagem de um rio é a metáfora da vida, pano de fundo das escolhas, dos dramas, dos grandes e pequenos épicos dos indivíduos.

No final da sua história, o autor cita *"Alla luna"*, de Giacomo Leopardi, onde fornece uma chave de leitura do que é uma autobiografia está na sua reconexão do passado com o futuro, com a *"função redentora das memórias"* e o *alimento insubstituível da esperança como memória do futuro*: *"Conhecendo-se uns aos outros, sabendo como escapar ao encanto enfeitado do presente, à distração e ao descuido de hoje, ao quotidiano banal e como recuperar o passado, essas memórias revivem, dando sentido à passagem febril e fatal dos anos"*.

### **"Ainda estou vivo" por Roberto Saviano e Asaf Hanuka, Editora Bao, 2019.**

O escritor, jornalista e argumentista Roberto Saviano, após a publicação do seu romance de estreia Gomorra, inspirado nas situações reais do mundo criminoso da Camorra e nas ameaças de morte que lhe são dirigidas, vive sob escolta desde 2006. *"Ainda estou vivo"* é a história da sua segunda vida, que começou em 2006. Saviano é um sobrevivente que não desiste e que continua a escrever histórias verdadeiras, de denúncia, de crime organizado. O romance situa-se entre um diário de viagem da sua vida e o jornalismo gráfico, o jornalismo de banda desenhada. *"Ainda estou vivo"* tem a forma de uma banda desenhada ilustrada pelo cartoonista e ilustrador israelita Asaf Hanuka.

Citação do livro:

Eu queria gritar, eu queria gritar, eu queria rasgar os meus pulmões, como Papillon, com toda a força do meu estômago, quebrando a minha traqueia, com toda a voz que a minha garganta ainda conseguia bombear: *"Malditos bastardos, eu ainda estou vivo!"* Saviano

**“A minha casa é onde estou” por Igiaba Scego, Rizzoli 2010**

No livro, a escritora e jornalista Igiaba Scego, nascida em Roma, entrelaça as memórias da sua vida em Roma com a história da sua família (o seu pai era um importante político somali, que escolheu ir com a sua família para Roma após o golpe de Siad Barre) e a história da Somália nos seus vários períodos (pré-colonial, colonial, pós-colonial, Somália independente, República Democrática Somali e Somália como é hoje). Igiaba fala das diferenças e semelhanças entre Roma e Mogadíscio, a capital da Somália e de todas as dificuldades que ela e a sua família enfrentaram. Da sua infância romana recorda os insultos dos seus colegas de turma pela cor da sua pele, e quando foi à noite a Trastevere com a sua mãe à procura de alguma comida e algumas roupas das associações do bairro. A autora fala também das histórias que lhe foram contadas em criança pela sua mãe, nascida na Somália e criada como nómada, e compara-as aos contos de fadas dos irmãos Grimm, em particular à da Branca de Neve. Ela tenta descobrir, explorando a sua cidade, a profunda ligação entre o país em que vive e o país de onde vem o seu povo. No final das suas explorações físicas e interiores, Igiaba consegue reconstruir o seu próprio mapa existencial, aceitar a sua identidade de italiana negra, ligada a Mogadíscio, mas adepta da equipa de futebol dos ciganos. Acima de tudo, ela compreende a importância de se contar a si própria como uma ferramenta para compreender e partilhar a sua história pessoal: “Esta foi a chave. Era inútil tentar preencher os pontos de suspensão das definições. Foi uma batalha perdida desde o início. Esses pontos ter-nos-iam assombrado durante toda a nossa vida. Foi melhor fazer como o Cardeal: tentar contar a viagem que se fez até agora; e talvez a viagem daqueles que nos sentimos realmente próximos de nós. (p. 160)” Scego

**PORTUGAL**

**Contra Mim de Valter Hugo Mãe ,2020.**

Valter Hugo Mãe começa por contar, no essencial, sobre a sua origem, ou seja, o amor oculto e inocente dos seus pais que acabariam por se casar e mudar para

Angola, onde mais tarde nasceu. Ao longo do livro, ele fala de episódios da vida quotidiana que de alguma forma o marcaram. Relata que, por teimosia, descobriu, numa pilha de lixo, um Cristo iluminado. A sua família logo declarou que ele se tornou escritor porque viu uma luz de Cristo que ninguém mais teria podido ver, chamando-se apressadamente “chamada de Deus”. De acordo com esta ideia, ele faz referência a temas como a religião, Deus, e todo o mistério que o rodeava. Mantém ainda hoje o Cristo fluorescente e a ideia de que Deus existiu e foi feito de papel - a bíblia. As histórias obrigam-nos a criar imagens mentais do que lemos e queremos entrar nelas para sentir as palavras escritas. Deixam-nos a pensar e a tentar vestir a infância que não nos pertence.

As descrições são fluidas, como se estivéssemos a ouvir direta e exclusivamente o narrador. Estão também cheias de infantilidade e de profunda inocência. Todos os pensamentos desconstruídos e explicados são fundamentais, não só para compreender a forma única como ele vê as coisas, mas também para a riqueza do conteúdo, pois são desenvolvidas filosofias bastante interessantes e peculiares.

“Contra Mim” é escrito com particular subtileza, sem nunca suavizar um tema. A escrita é cativante e prende o leitor pela forma ordinária mas incomparável como as narrativas são contadas. Há sempre algo para além do que é dito, há sempre algo mais para explicar e analisar, e Valter Hugo Mãe entra nestes detalhes, escondido à primeira vista, de uma forma quase impercetível. Além disso, há sempre um grande desejo por parte do leitor de seguir esta visita guiada à infância, sem necessidade de pausas para descansar a vista.

Na vida de alguns escritores, tudo parece conspirar para a inevitabilidade da escrita. Cada detalhe, por mais errático ou disfarçado de sem importância, já está a construir o fascínio pelo texto, algo que está entrelaçado com a sobrevivência, com toda a sua dificuldade e alegria.

Valter Hugo Mãe, num “ano introspetivo”, como ele diz, regressa com a história da sua própria infância e a magia profunda de crescer fazendo “palavras” a sua

comida, companhia, lugar, espera, ou pedaços de Deus.

Um livro feito de histórias breves e de coração aberto que nos permitirá aceder à linha do tempo de Valter Hugo Mãe, conhecendo muitos dos lugares e personagens que o moldaram como homem e escritor. E que, uma vez concluída, terá permitido a Valter regressar a uma motivação e certeza mais antigas: que haverá sempre beleza. E poemas. Frases que mais gostaram:

*“Estamos sempre à procura das nossas grandes crianças. Essas que começámos por ser e que se tornam paulatinamente inacessíveis, como irreais e até proibidas. Crianças que caducaram, partiram, tantas por ofensa, tantas apenas por esquecimento.”*

**Amália nas suas palavras di Amália Rodrigues and Manuel da Fonseca, Porto Editora, 2020.**

In 1973, Arcádia Publishing commissioned the writer Manuel da Fonseca to write a biography of Amália Rodrigues. The idea seemed brilliant - to have a famous writer, known for his communist militancy, profiling the woman who was then considered the icon of Fado and one of the “pillars” of the regime’s propaganda. This biography was never written, but long hours of conversation between the two were recorded, whether in the house on Rua de São Bento or on Amália’s estate in Brejão. However, Arcádia ended and the recordings were forgotten. Until now...

In this book, which will certainly be the most important published on Amália’s centennial, that conversation - which has remained unpublished until today - is finally revealed, allowing us to follow the life of Amália, in her own words, from the poverty in which she was born and raised to the peak of her artistic career.

**Cebola Crua com Sal e Broa – da infância para o mundo de Miguel Sousa Tavares, Ed. Clube do Autor, 2018**

Um eterno contador de histórias, o autor dá vida aos seus primeiros anos: da infância à juventude, dos jornais à política. O testemunho de uma vida única com a história contemporânea de Portugal como pano de fundo. Num novo livro, Miguel Sousa Tavares partilha as suas memórias mais antigas - da sua infância, da sua família e do mundo que viu. Da separação dolorosa dos seus pais aos seis anos de idade, da sua primeira viagem a Madrid como enviado especial da RTP, da sua vida familiar, caótica e sem regras, das suas viagens pelo mundo e dos seus amores. Mas também do mar congelado ao Norte e do mar que limpa a alma ao Sul, da escola jesuíta que frequentou durante oito anos num longo e profundo ódio, da Faculdade de Direito, da política. De Chico Buarque, Jorge de Sena, Ruy Belo, visitantes frequentes numa casa onde a liberdade era sempre respirada. As frases mais apreciadas:

*“Mas sim, tive sempre uma escola alternativa, que era a casa dos meus pais. Aquilo era um universo anárquico, irracional por vezes, fascinante muitas outras. Mas não era um mundo fácil para se crescer como adolescente: ou se aproveitava o que era fascinante e se ultrapassava o resto, ou se sucumbia.*

(...)

*Crescemos e aprendemos a viver num ambiente que era estranho e incompreensível a todos os meus amigos de então. Era uma casa sem horários, sem rotinas, sem nada daquilo que dá segurança às crianças. Nunca se sabia quando é que o meu pai vinha jantar, quando é que a minha mãe deixaria de recitar poesia ou de dançar como uma bailarina pela noite fora ou de entrar pelo meu quarto adentro a meio da noite, para ver se não haveria um ladrão debaixo da minha cama.”*

**Eu, Carolina de Carolina Salgado , 2006**

Mais do que uma autobiografia, este livro é um testemunho pessoal, despretensioso e surpreendentemente franco sobre a vida de uma mulher independente e apaixonada, sobre os bastidores e complexidades do futebol português, sobre a

vida noturna, sobre eventos que conhecemos contados de outras formas.

**Fernando Pessoa, uma quase auto-biografia de José Paulo Cavalcanti Filho, Ed. Universidade Falada, 2013.**

Uma biografia copiosa, mas não menos agradável, revela-se como a mais completa reconstituição da triste, sofrida e confusa vida do maior poeta da língua portuguesa. A reconstituição mais completa e detalhada jamais feita da vida do autor. São 712 páginas de um livro que é absolutamente espantoso e que será a conversa da cidade. Apaixonado por esta figura com um romance ainda por escrever e um imenso corpo de trabalho que não precisa de introdução, José Paulo Cavalcanti Filho partiu para descobrir o homem que aqui apresenta, em corpo inteiro: um Fernando Pessoa multifacetado, um homem vaidoso com dons de inventor e astrólogo, com ambições desenfreadas e uma existência modesta; uma vida vulgar e triste para uma obra verdadeiramente universal.

Desde a reconstituição das esferas culturais da época até aos detalhes da vida quotidiana, Cavalcanti decifra a vida por detrás das palavras, a multidão solitária de um único Pessoa.

**ROMÉLIA**

**O romance do adolescente míope de Mircea Eliade Ed. Istros Books, 2018.**

Mircea Eliade (1906-1986) foi um dos historiadores mais romenos da religião, escritor de ficção e filósofo, viveu a maior parte da sua vida no estrangeiro e foi professor na Universidade de Chicago). É um pequeno romance baseado no tempo de Eliade no liceu, escrito na década de 1920, quando Eliade ainda era adolescente. Foi descoberto após a morte do autor e publicado em 1989 na Roménia (uma

tradução inglesa foi publicada em 2016 no Reino Unido). Como escrito numa crítica no The Guardian *“Eliade pode estar a descrever a vida de um estudante num liceu romeno de quase um século atrás, mas qualquer pessoa que já tenha estado na escola, cheio de ideais mas também demasiado tímido para falar com o sexo oposto, ou incapaz de rever para um exame até ao último minuto, relacionar-se-á com isto. Tal como qualquer pessoa que alguma vez tenha dedicado os seus pensamentos privados ao papel, como o verdadeiro registo da sua alma e uma reprimenda à posteridade”*.

Há provas desta atitude auto-confiante e ressentida na escrita de Eliade, especialmente no desprezo demonstrado pelos professores, e pela instituição geral da escola. O narrador anónimo está sob a ameaça de ter de retomar o seu ano escolar e, como milhões de adolescentes antes e depois disso, *“sofre de ser mal interpretado”*. A fonte primária da sua angústia é o fosso entre a sua própria auto-imagem (*“sei quem sou”*) e a ladainha de fracassos que marca a sua vida escolar. Como um verdadeiro herói romântico, ele é atormentado pela *“minha alma, que sofre sem que ninguém saiba, a minha mente que luta, ansiando por coisas de que os idiotas à minha volta nunca ouviram sequer falar”*. Na sua mente, ele é um génio sensível rodeado de mediocridade: *‘Odiava estes adolescentes incultos, sem carácter, de frente larga, que faziam sempre os seus trabalhos de casa’*. A maioria gostava de frases:

*“Mas sempre que tentei ler o primeiro capítulo, ou descobri que o meu lápis não era suficientemente afiado, ou que as minhas tabelas logarítmicas não eram fáceis de apreender. Ou que a janela rangia, que as minhas pernas não estavam na posição correta, que o colarinho da minha camisa estava desconfortável, que o papel que cobria a secretária estava manchado, que o meu ícone não tinha sido polvilhado desde Thomas Sunday, que a tinta no tinteiro tinha secado, ou que eu não tinha papel suficiente, etc.”*. (estava a falar do seu esforço para aprender trigonometria para um exame. Adoro este parágrafo porque isto me aconteceu - e penso que a qualquer um - quando preciso de fazer uma tarefa de que não gosto).



Não sou como os outros adolescentes, um sonhador ingénuo, doente, tolo, sentimental e ridículo. A minha alma é feita de coisas mais estéreis. A minha vontade pode ser absurda, mas continua firme, formidável, afastada e a sufocar tudo o que se encontra no seu caminho.

**Journal 1935-1944 de Mihail Sebastian, Ed. Rowman & Littlefield, 2013.**

Mihail Sebastian era um jovem escritor judeu promissor na entre-guerra de Bucareste, romancista, dramaturgo, poeta e jornalista que contava entre os seus amigos os principais intelectuais e luminárias sociais de uma sofisticada cultura da Europa de Leste.

Depois de ter sido expulso de casa devido às novas leis anti-semitas, Sebastian mudou-se para um bairro de lata onde continuou a escrever. A 23 de Agosto de 1944, o governo romeno de Ion Antonescu foi derrubado, e a Roménia juntou-se aos Aliados

Como romance anterior de Mircea Eliade, a revista de Sebastian (escrita entre 1935-1944) foi publicada em 1996. A sua revista regista a crescente perseguição que sofreu e documenta o desdém que antigos amigos começaram a demonstrar na paisagem sócio-política cada vez mais antisemita da Roménia.

O Sebastian's Journal oferece não só uma crónica dos anos mais negros do anti-semitismo europeu, mas também uma análise lúcida e com sombras finas da vida erótica e social, um caderno de leitura, e um jornal de amantes da música. Acima de tudo, é um relato comedido, mas intenso, dos grandes intelectuais romenos, amigos, escritores e pensadores de Sebastian que foram hipnotizados pelo delírio nazi-fascista da "revolução reacionária" da Europa. Em pungentes e memoráveis sequências, Sebastian toca na progressão da maquinaria da brutalização e no contexto histórico que lhe está subjacente. (ver Roménia durante a Segunda Guerra Mundial). As frases mais apreciadas:

Não estou disposto a ficar desapontado. Não aceito que tenha esse direito. Os

Alemães e o Hitlerismo têm desmaiado. Já chega. Sempre soube, no fundo, que teria morrido felizmente para aproximar o colapso da Alemanha uma fração de um centímetro. A Alemanha entrou em colapso - e eu estou vivo. Que mais posso eu pedir? Tantos morreram sem ver a besta perecer com os seus próprios olhos! Nós, que continuamos vivos, tivemos essa imensa boa sorte. (esta nota diária data do final de 1944, depois da Roménia ter virado as armas contra a Alemanha e é um grande modelo de calma e serenidade, incrível quando se trata de uma pessoa que sofreu a mentira Mihail Sebastian)

Nunca deixarei de ser judeu, é claro (...) Esta não é uma posição da qual me possa demitir. Não é uma questão de orgulho ou vergonha. (Adoro esta citação porque muitas vezes tenho discussões sérias com pessoas diferentes, por vezes com bons amigos, sobre "o orgulho de ser romeno" e tento explicar que a simples pertença a uma determinada nação, seja ela qual for, não é uma questão de orgulho ou vergonha. Nasceu simplesmente assim, tem qualquer mérito ou culpa)

**A História da Minha Vida de Marie, Rainha da Roménia, Ed. Independently published, 2019**

Nascida uma princesa inglesa, Marie Queen of Romania, nesta história de vida, deu-nos um documento humano que é fascinantemente interessante. Filha do Duque de Edimburgo e da Grã-Duquesa Maria, neta da Rainha Vitória e do Czar Alexandre II, ela era parente da maior parte dos antigos direitos de autor europeus.

A história da sua vida abrange quase meio século de alguns dos anos mais importantes da história e ela contou esta história com uma profundidade de sentimento, um sentido de carácter, um bom humor e um encanto simples que a tornam não apenas um registo histórico de importância, mas um documento humano vital e comovente. Nascida numa família real, a jovem cresceu igualmente familiarizada com a vida da corte da Rússia e de Inglaterra, onde a família fez a sua residência.

As suas fotografias de dias infantis em Inglaterra, e em Malta, onde o seu pai, 'O

Príncipe Marinheiro', estava estacionado, transbordam de vida e de bom humor e estão cheias de retratos brilhantes de homens e mulheres, então na sua juventude, que mais tarde iriam desempenhar o seu papel nos trágicos dias da Guerra.

As suas descrições da vida na Corte Imperial Russa, da coroação de Nicolau II e Alexandra, das festividades de inverno em São Petersburgo são inesquecíveis, assim como as páginas em que ela conta do seu casamento aos dezassete anos com Fernando, herdeiro aparente da Roménia, e da sua vida no estranho, quase mítico país sobre o qual iria governar - com a sua rainha poetisa de cabelos brancos e o seu asceta rei asceta severo.

Os grandes nomes guardam as páginas deste livro. Grandes homens e mulheres - e alguns não tão grandes, mas tão fascinantes - folheiam os seus capítulos, vistos, não como 'personagens', mas como seres humanos com todas as suas falhas e fraquezas. É a imagem de um mundo perdido - o estupendo mundo imperial da Europa que está no fim; uma sociedade que está morta com um tempo que foi varrido da face da terra. Aqui está a auto-revelação íntima de uma mulher e de uma rainha. As frases mais apreciadas:

A moda existe para mulheres sem gosto, etiqueta para pessoas sem criação (Isto tocou realmente a minha alma, pois sou "anti-fashionist" e "anti-etiquette". E quando uma rainha diz isto... é brilhante).

Há grandes sonhadores e há grandes trabalhadores no mundo! Quando um sonhador é também um trabalhador, está a trabalhar para hoje e também para amanhã. Pois ele está a construir para aqueles que vêm depois de nós. (isto também é relevante para mim, pois estou a definir-me como um sonhador e trabalhador)

### **Memórias de Infância de Ion Creangă , Ed. Tiberian Press , 2019.**

O feitiço das Memórias da Infância (também conhecido como Memórias da Minha Infância) encontra-se na sua imagem da vida da aldeia e dos costumes tradicionais,

e no seu registo dos padrões de fala moldavos no século passado. Vida familiar, brincadeiras infantis, métodos de ensino escolar, festivais de igreja, cânticos em dias festivos, feiras rurais, a beleza dos campos - tudo é trazido de volta com uma nostalgia tranquila, temperada por sabedoria e humor.

Como Swift ou Mark Twain, Creanga é mais do que um contador de histórias para crianças ou simplesmente um humorista. O seu trabalho é um documento humano e social das formas de pensar e da vida de uma aldeia romena no século XIX. Pode parecer de interesse restrito, devido ao ambiente camponês local, bem como à língua em que foi escrito; não obstante, carrega toda a alegria e pathos de um livro de significado universal. As Memórias de Creanga retratam simbolicamente o destino de cada criança que percorre o caminho da maturidade e da experiência. A obra inaugura uma fórmula original na arte de escrever memórias, e representa um monumento de alto ânimo e abundância verbal. Uma torrente verbal jovial, uma espécie de onda léxica, lança generosamente esta rapsódia da infância perene.

Frases que mais gostaram:

Não pretendo saber como são as outras pessoas, mas por mim, parece que sinto o meu coração vibrar de alegria até hoje, quando me lembro da minha terra natal, a minha casa em Humulesti, o poste que suportava a chaminé do fogão, redondo, em que a mãe costumava atar um pedaço de cordel com borlas no fim do mesmo, com que os gatos brincavam até à exaustão, o parapeito plano do fogão a que eu me agarrava quando me puxava e aprendia a andar, o lugar em cima do fogão onde eu costumava esconder-me quando nós crianças brincávamos às escondidas, bem como outros jogos e delícias cheios de diversão e encanto infantil. (este livro estava - e ainda está nos currículos educacionais e eu aprendi sobre ele na escola primária. A minha infância não foi muito feliz, mas esta citação - de que ouvi falar quando tinha 8 ou 9 anos - sempre me lembrou que felicidade significa desfrutar das pequenas coisas da vida)

Se todos eles ficassem cheios de aprendizagem de livros, como você pensa que deveriam, não haveria mais ninguém para nos tirar as botas. Não ouviram a história

do rapaz que foi a Paris, onde quer que isso seja? Ele foi um boi e voltou uma vaca! Agora, há Grigore, filho de Petre e neto de Luca, na nossa aldeia. Que escolas é que ele frequentou para aprender a fazer discursos tão espirituosos e a atuar como contínuo e recitador do poema nupcial nos casamentos? Não vêem que se um companheiro não tem nós, ele simplesmente não tem, e é o fim da questão? (esta é a resposta que o pai de Ion deu à mãe de Ion quando ela insistiu que o seu filho fosse um padre. É um exemplo de sabedoria cultural versus instituições e escolas formais)

**Petrache Poenaru de George Potra (the main biographer of Petrache Poenaru),  
Editura: Stiintifica , 1963**

Petrache Poenaru, fundador do sistema educativo do nosso país, foi uma personalidade muito interessante do nosso país. Foi inventor, matemático, físico, engenheiro, professor, agrónomo, político, tecnólogo de zoo, filantropo, engenheiro. Este grande homem romeno nasceu em Benești, Vâlcea, a cinco quilómetros de distância da nossa escola, a 10 de Janeiro de 1799. Era o sobrinho dos boyars Otetelișanu, que o apoiaram durante a sua atividade escolar no nosso país e na Europa. Durante o seu percurso escolar, estudou grego, latim, francês, italiano e inglês. Estudando em França, inventou a, “caneta portátil sem fim, que se recarrega com tinta”, sendo a sua invenção registada com o número de código 3208 em 25 de Maio de 1827. Após o fim dos estudos, regressou à Roménia como professor. Em 1830, tornou-se Ministro da Educação, durante dez anos. Neste período de tempo fundou o sistema educativo em escolas do campo onde as crianças não tinham a possibilidade de estudar. Esta é a razão pela qual lhe chamamos o pai do sistema educativo, no nosso país. Poenaru foi um homem da era do Iluminismo. Ele deu às crianças pobres o direito de estudar, tentou abrir a mente do povo, contra a vontade dos conservadores, os seus perigosos inimigos. Era o início da escola romena.

Poenaru foi também o fundador da Sociedade Filarmónica, do Museu Nacional de Antiguidades em Bucareste, e do Jardim Botânico.

Frases que mais gostaram:

*“...Petrache Poenaru, aquela que passou por este mundo fazendo apenas o bem, pertansiit beneficiendo, foi durante a sua vida, e estará sempre na Memória de todos, um verdadeiro Pai da nossa Escola romena”.*

*“Cada criança nasce uma boa pessoa, mas só a sua mãe pode manter intacta esta bondade oferecida pela Mãe Natureza”.*

## **POLÓNIA**

### **Holland. Biografia outra vez**

Nenhum realizador polaco conseguiu um sucesso tão grande no cinema como ela. Ela é um ícone e - como os mais jovens por vezes lhe chamam - a madrinha de toda uma geração de cineastas.

Neste livro, ela revela a verdade sobre a sua vida pela primeira vez.

Como era trabalhar e criar no mundo masculino do cinema? Como foi a sua infância após a trágica morte do seu pai? Por que razão, entre os muitos cineastas polacos talentosos, ela fez uma carreira no Ocidente? Como se encontrou em Paris como mãe solteira de um refugiado? Como chegou a Hollywood sob a ala de celebridades como Coppola?

Karolina Pasternak, jornalista de cinema, conseguiu criar uma biografia da realizadora cheia de factos desconhecidos e surpreendentes graças à sua relação invulgar com a protagonista deste livro.

### **Wedel. O Império do Chocolate**

Carl Wedel veio de Berlim para Varsóvia e em 1851 abriu a sua primeira confeitaria na Rua Miodowa. Emil, e mais tarde Jan Wedel, representantes das gerações seguintes desta dinastia, transformou uma pequena confeitaria numa

enorme fábrica e alcançou sucesso numa escala sem precedentes, excedendo a dimensão financeira - os seus produtos tornaram-se um símbolo permanente do sabor delicioso para os polacos. Por outro lado, eles próprios cresceram cada vez mais na paisagem de Varsóvia, empenhando-se com todo o seu coração (e por vezes com a sua carteira) nos assuntos polacos. Eram polacos por opção.

A família Wedel não tinha medo de novas tecnologias e formas inovadoras de promoção para aqueles tempos. Mas também tinham de encontrar o seu lugar na nova realidade social - cada vez mais mulheres lutavam pelo seu lugar no mercado de trabalho, e havia cada vez mais greves de trabalhadores exigindo uma melhoria nas suas condições de vida. E depois veio a guerra que mudou tudo.

O autor leva-nos à oficina dos mestres da confeitaria do século XIX, antigas fábricas de chocolate, aos escritórios dos donos das fábricas de Varsóvia e salas de fabrico, e ao mesmo tempo conta uma peça agri-doce da nossa história.

### **Maria Czubaszek. É preciso não acreditar em alguma coisa**

Os seus interlocutores tinham medo da sua réplica afiada. Ela tinha apenas medo dos ratos.

Maria Czubaszek, uma figura excepcional, controversa para muitos, uma dona de juízos afiados e de ternas zombarias, roubou o coração de milhões de polacos. Ela estava relutante em falar de si própria, utilizando algumas anedotas em serviço. Não gostava de crianças, de um estilo de vida saudável, de viajar, adorava fumar e cães.

Wojciech Karolak não mudou nada no quarto da sua esposa desde a sua morte. Violetta Ozminkowski conseguiu entrar neste mundo parado, conhecer o arquivo da satirista e persuadir os seus entes queridos a falar francamente. Graças a isto, ela foi capaz de contar a história de uma mulher fascinante que escondia a solidão, a tristeza e por vezes o desespero sob um sorriso.

Maria Czubaszek não estava associada ao sofrimento. Recordamo-la como uma

velhinha infernalmente inteligente e espirituosa com um cigarro. Sempre sorridente, sempre pronta a espetar um alfinete sensível. No início da sua carreira, duvidou-se que ela sequer existisse. Suspeitava-se que existiam vários satiristas proeminentes por detrás do seu nome. Havia nela uma verdade perversa, porque ela própria nunca aconteceria ao mundo, como a sua mãe uma vez lhe gritou. Ela não se importava, de qualquer forma, porque era mantida viva, sabendo que quando realmente se ficasse farta, cometeria suicídio. Na sua juventude, tentou suicidar-se duas vezes, no final da sua vida morreu silenciosamente em frente de toda a Polónia. Sorrindo, ela disse abertamente que a vida tinha deixado de a divertir, e nós tomámo-la como mais uma piada. Ela sempre disse o que pensava, era uma mulher livre e pagou um preço elevado por isso, mas graças a ela talvez todos nós levemos a vida menos a sério por vezes.

### **"Children of the ghetto", Łucyan Magda, Znak Horyzont, 2021.**

Foram condenados à morte mesmo antes do seu nascimento.

*"A eclosão da guerra destruiu o meu mundo, o meu sentido de segurança. Passei três anos e meio no gueto. Foram três anos e meio no inferno", recorda Krystyna, o único sobrevivente de uma família de dez pessoas.*

*No início estávamos todos juntos, não tínhamos ideia de que os nossos dias estavam contados. Não sabíamos o que era o medo, a fome e a luta pela vida - é assim que Józef se lembra da sua infância interrompida.*

*Habitamo-nos ao longo do tempo. À vista dos cadáveres nas calçadas e ao pensamento de que talvez eu seja o próximo - Marian confessa anos mais tarde."*

O mundo que conheciam desapareceu subitamente com a invasão da Polónia pelos Alemães. Quase imediatamente, eles e as suas famílias tornaram-se sub-humanos

para os ocupantes. As repressões cresceram de mês para mês, e mais direitos lhes foram retirados, e finalmente o mais básico - o direito à vida - foi-lhes retirado.

Todos os judeus foram ordenados a serem fechados em distritos designados e fortemente fechados. Nos guetos. Ali, todos os dias eram acompanhados por uma fome terrível, medo avassalador e medo de perder um ente querido. Olhar para a morte e o sofrimento tornou-se a sua vida quotidiana. Só podiam estar satisfeitos por ainda terem forças suficientes para sobreviver no dia seguinte.

São cada vez menos as testemunhas destes terríveis acontecimentos todos os dias. Somos a última geração que tem a oportunidade de ouvir histórias em primeira mão sobre os acontecimentos mais trágicos da Segunda Guerra Mundial. Ouçamos as suas vozes e evitemos que estas histórias alguma vez se repitam.

*“A guerra é a pior coisa que pode acontecer à Humanidade, portanto: nunca mais”*

### **Garça da Noite Vermelha. Wojciech Jaruzelski's biography**

É uma biografia da figura mais importante da República Popular da Polónia, um homem que permaneceu no topo do poder mais tempo do que qualquer outra figura do estabelecimento comunista. Devia-o à sua inteligência, astúcia, impiedade para com os inimigos e amigos, e obediência a Moscovo.

Bierut e Gomułka formaram as fundações da Polónia comunista. A história atribuiu a Jaruzelski o papel de defensora - primeiro na Checoslováquia em 1968, depois em Dezembro de 1970 e finalmente em 1981. Após oito anos do poder ditatorial de Jaruzelski, não havia nada a defender ...

Era um admirador silencioso de Piłsudski, estava absorto na literatura romântica polaca, ao contrário de outros generais e evitava o álcool. Muito trabalhador, acreditava que ao ler as escutas dos ativistas da oposição e colaboradores mais próximos, e mesmo dos atores, organizando reuniões e ouvindo de forma leninista a “voz sábia da classe trabalhadora”, salvaria o comunismo. O comunismo que

matou o seu pai e o privou da casa da sua família.

Com o seu governo, construiu a Polónia numa embalagem de substituição - pobre, esquelética, sempre obedientemente seguindo passo a passo a satrapia do Kremlin. Era ele um “matryoshka” russo, um agente dos serviços especiais soviéticos vestido com o uniforme de um soldado polaco, ou foi apenas quebrado pelo poder comunista, um executor obediente das ideias “eternamente vivas” de Lenine e Estaline?





# PARTNERS

4 nações reunidas no projeto



[www.nkey.it](http://www.nkey.it)



[www.lua.it](http://www.lua.it)



[www.asphi.it](http://www.asphi.it)



[www.proxpert.org](http://www.proxpert.org)



[www.cebs.org.pl](http://www.cebs.org.pl)



[www.vaiavante.org](http://www.vaiavante.org)

## Apoiantes

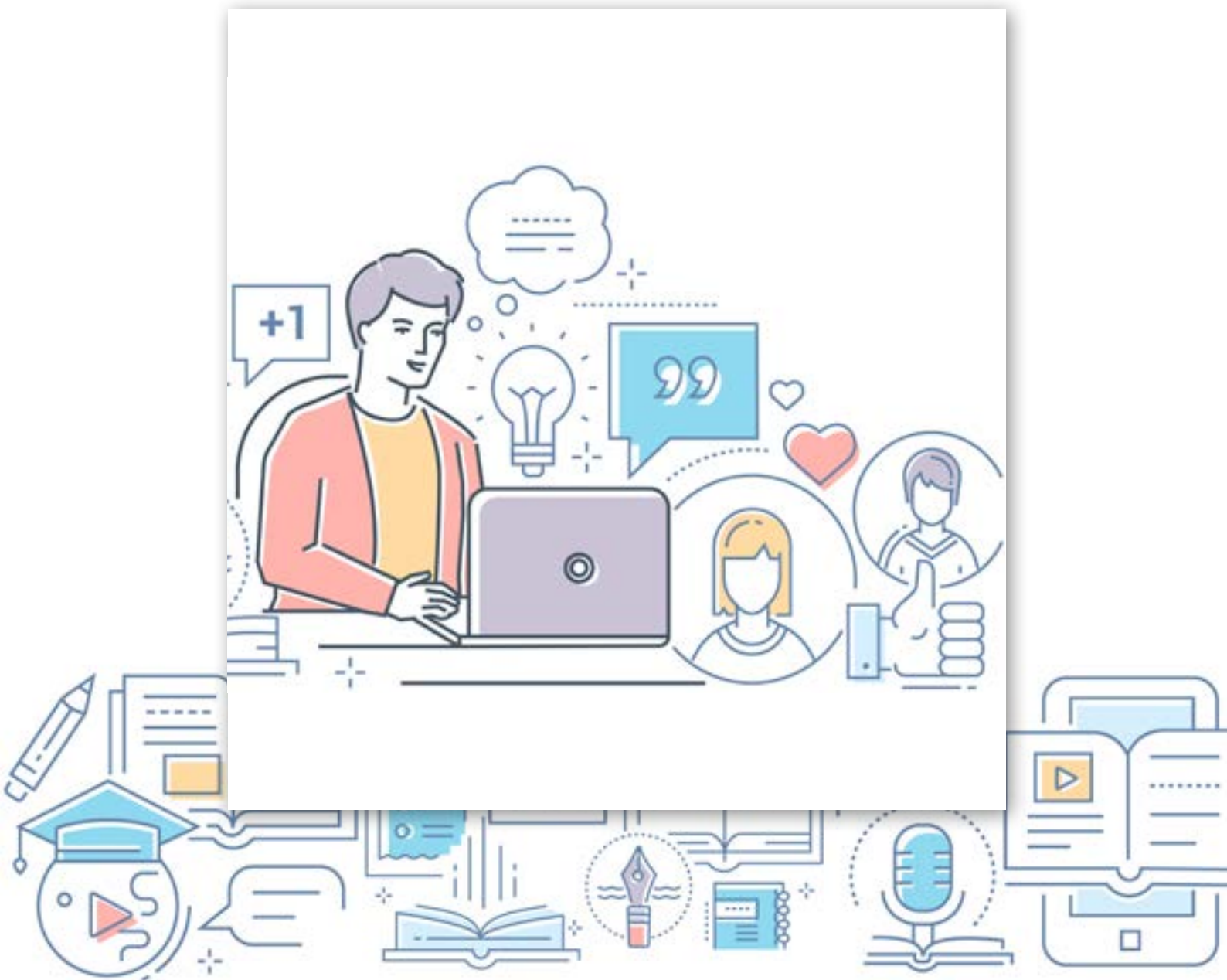
Apoiantes do projecto MY LIFE IN EUROPE





# MyLife

in EUROPE



The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Manual for facilitators  
**MyLife**

# **Methodological Manual**

The therapeutic, social, and cultural value  
of autobiography, through the game MyLife.

[www.mylifeineurope.nkey.it](http://www.mylifeineurope.nkey.it)