



“Partilha Musical e Mapeamento Afetivo”

Uma atividade que começa com a partilha de canções que vêm da infância/juventude dos participantes e que mapeia as relações humanas evocadas por essas canções.

Num segundo momento, cada participante pode construir criativamente uma mensagem para enviar à(s) pessoa(s) evocada(s) pela música (ou pelas emoções trazidas pela música). Pretende-se dar oportunidade à pessoa de fazer um gesto de reparação ou de reforço de um vínculo importante para si. Esse gesto poderá ter algum potencial terapêutico. Pretende-se também fortalecer laços entre os participantes, incluindo nesse fortalecimento a relação com o próprio mediador.



DURAÇÃO ESTIMADA

Cerca de 50 minutos



MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Acesso à internet;
- Instrumento para gravar as músicas partilhadas pelos participantes.



VÍDEO & PRÁTICA ONLINE





1

Grupo de 4 a 12 pessoas em círculo, que gostam de música. Não é preciso saber cantar ou tocar, basta gostar de música. Se for necessário apresentar um "pretexto", pode-se apresentar a sessão como uma recolha documental (áudio) das memórias musicais das pessoas;

2

Quem quiser, partilha uma música antiga, ou que tenha um significado importante para si. Pode cantar só uma parte, ou trautear ou assobiar. O mediador trata, eventualmente, de descobrir mais partes da letra de cada música com auxílio da internet. Apenas com a parte da música partilhada também se pode incitar a que todos a cantem em conjunto;

3

Após cada partilha, perguntar ao participante que memórias associa àquela música. Perguntar especificamente se lhe recorda alguém e se há alguma emoção que sinta quando a canta;

4

Após 45 minutos de partilhas (aproximadamente) ou quando o mediador sentir que já há saturação ou cansaço do grupo, caminhar para o encerramento. Perguntar como se sentem as pessoas. Perguntar se gostaram e se há algo que gostassem de dizer acerca do que foi partilhado ou acerca de como se sentem.



(cone de: Burlesck (Dreamstime.com))



NOTAS

- Pode-se recorrer à internet para todos ouvirem o resto da música de que a pessoa não se recordava, mas é importante que nalgum momento se cante (não "ficar a ouvir rádio!"). O importante é a música que era só de uma pessoa ser escutada e partilhada ativamente pelos presentes.
- O mediador também pode partilhar uma música do seu passado que tenha um significado importante para si, para exemplificar ou estar em igualdade de circunstâncias com os participantes.
- Atenção àqueles que cantam baixinho, dar lugar a esses também, pedindo silêncio para que se ouça e encorajando a pessoa.
- O mediador deve estar atento (nas palavras ou nos silêncios, no tom de voz ou na linguagem corporal/facial do participante) a indícios de relações realmente relevantes, pessoa(s) a quem possa ser endereçada a mensagem construída no segundo passo. As pessoas a convidar para fazer o passo dois não são, então, necessariamente as que mais cantaram, mas aquelas em que algum tipo de genuína vulnerabilidade afetiva não excessivamente emocional aflorou.