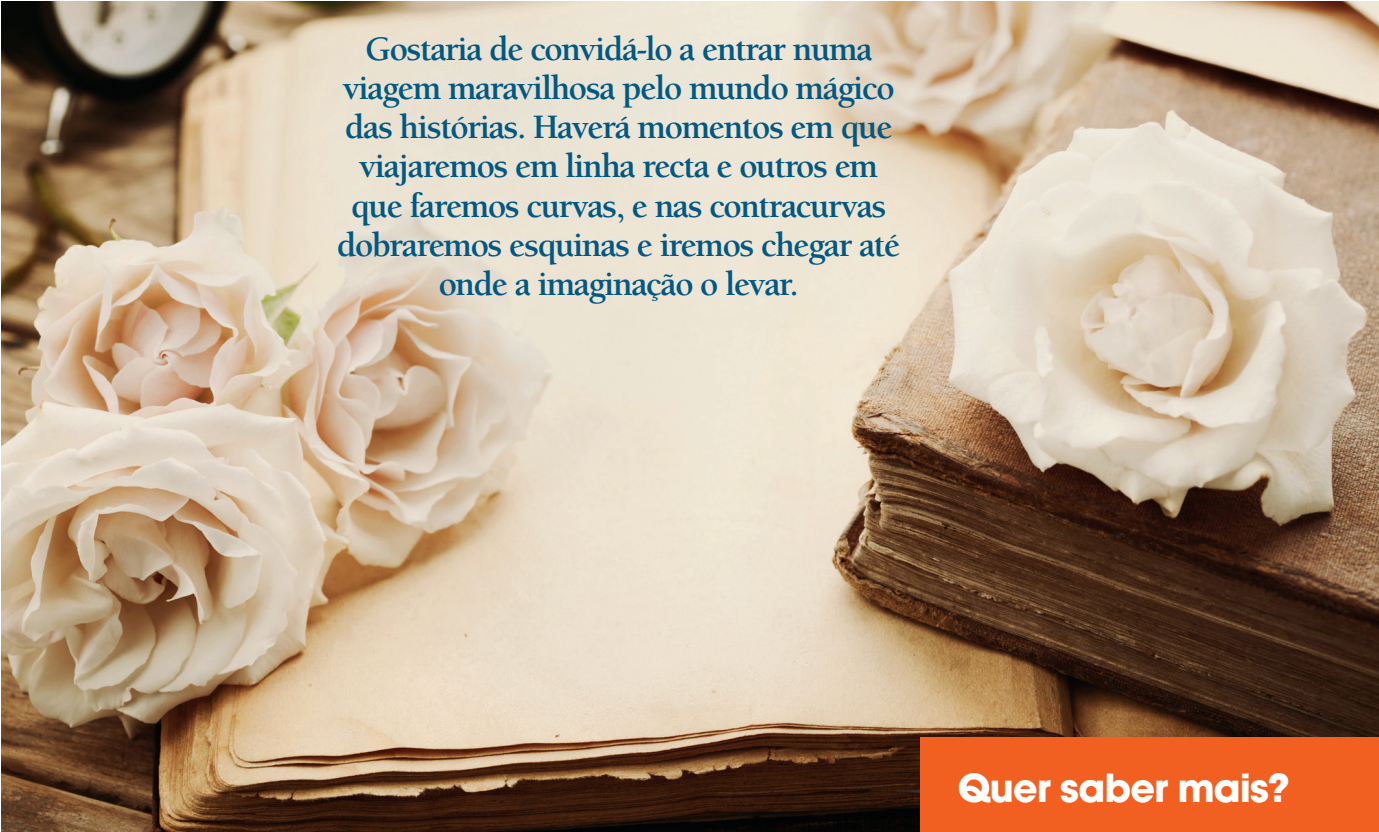


Storytelling

A arte da transformação



Gostaria de convidá-lo a entrar numa viagem maravilhosa pelo mundo mágico das histórias. Haverá momentos em que viajaremos em linha recta e outros em que faremos curvas, e nas contracurvas dobraremos esquinas e iremos chegar até onde a imaginação o levar.

Quer saber mais?

Tenho ainda muitas histórias para lhe contar. Por isso, se quer saber mais sobre este mundo de possibilidades, acompanhe-me nas próximas edições da **Zen Energy**. Estarei aqui com muitos conteúdos sobre diversos temas, falarei da dinâmica em que assenta a arte de contar histórias, como pode utilizá-las para solidificar e estreitar a relação com os seus filhos. Irei dedicar edições ao universo terapêutico, infantil e até empresarial, dizendo-lhe como o *Storytelling* poderá ajudá-lo a desenvolver a criatividade e obter melhores resultados. Que Março lhe traga pozinhos mágicos de perlimpimpim. Espero por si em Abril!

Eu gosto de histórias. Quem não tem uma história para contar? Quem já não desenhou os seus caminhos, ainda que de modo inconsciente, pela voz de um amigo ou até pela dos avós numa narrativa que nos fez pensar?

As histórias têm o poder único de transformar. Por norma, quando me refiro a histórias, as pessoas são facilmente remetidas para o universo dos contos infantis. E, de facto, contar uma história a uma criança é muito mais do que a divertir ou entreter. Na verdade, trata-se de lhe proporcionar a oportunidade de estimular a sua imaginação, o que lhe permite contactar com outras visões e pensamentos, somando valores e desenvolvendo competências

para lidar com os seus problemas. Mas nós, adultos, esquecemo-nos que bem no centro do nosso coração habita uma criança. A nossa criança interior. A verdade é que as histórias podem operar verdadeiras mudanças nos adultos!

Apesar dos contos estarem intimamente ligados ao público infantil, inicialmente as histórias eram dirigidas aos adultos por pertencem essencialmente à tradição oral, passando de geração em geração através da oralidade. Serviam de veículo para elucidar e educar.

Não existe unanimidade sobre quando surgiu o conto. Parece que de alguma forma sempre existiu, pois as narrativas ocupam um lugar privilegiado ao longo dos séculos, expressando sentimentos, conflitos

Metáfora: significado e etimologia

A etimologia da palavra “metáfora” é muito interessante e bastante indicativa do seu significado. É de origem grega e deriva de *meta-pherein*, que significa “trocar de lugar”. É composta por *meta*, que significa “ir além de”, e *pherein*, que significa, por sua vez, “transportar”. Trata-se de uma figura de estilo que transporta a palavra ou expressão no seu sentido literal para o sentido figurado.

e simbolizando fantasias universalmente conhecidas. “Os contos sempre ocuparam lugar importante nas sociedades”, dizia Gutfreind.

No livro *Concerto Para Quatro Cérebros*, a Dra. Teresa Robles refere a importância da utilização de metáforas no contexto terapêutico, precisamente por nos oferecerem uma representação simbólica e totalizadora de uma situação onde são incluídos – através de imagens - elementos que seriam quase impossíveis de incluir numa descrição verbal. O “ver” deste modo oferece-nos uma perspectiva mais completa e, por isso, a possibilidade de gerar novas alternativas para a solução do nosso pro-

blema ou dilema.

Na verdade, gostaria que o leitor entendesse por metáforas, os contos, as parábolas, mitos e alegorias que contêm mensagens metafóricas. Digamos que no senso comum, o termo “metáfora” universalizou-se para tudo isto. **Z**

Ana Basto

Life coach pelo método
Terapia Diamante®
Formadora de *Storytelling* terapêutico



Gosta de curiosidades?

Se sim, acompanhe-me no próximo parágrafo...

O que é curioso é que pelo facto das histórias nos possibilitarem a criação de imagens, estimula o lado direito do nosso cérebro.

No seu lado esquerdo, encontram-se as estruturas corticais responsáveis pelo processamento da linguagem. É o lado associado ao pensamento lógico, racional e mente consciente. Assim, a metáfora é compreendida literalmente por este lado. Mas ao mesmo tempo é também compreendida no seu sentido figurado pelo lado direito associado à mente inconsciente, simbólica, criativa, emocional e alegórica.

Ou seja, quanto mais estimulamos o cérebro do lado direito com recurso a símbolos, imagens e imaginação, mais o lado esquerdo necessita de encontrar lógica nisso tudo procurando um sentido, mesmo no que parece não ter sentido, como é o exemplo de um coelho a falar, uma árvore com sentimentos ou um silêncio ensurdecedor.

Esta procura constante de ordem e razão leva-o a produzir significados, de acordo com a própria experiência e necessidades do ouvinte. Gazzaniga, professor de neurociência cognitiva, dá a este processo o nome de *Mecanismo e Interpretação*.

Viajar para outro universo

Quando ouvimos uma história, quando contamos e até quando criamos uma, somos transportados para outro universo, onde temos a possibilidade de brincar com a realidade e dar-lhe novos fins. Considero que uma história é tão terapêutica para quem ouve como para quem conta. Gosto de pensar que temos liberdade para “comprar” bilhetes de ida para viagens indescritíveis. Por isso, agora e só por breves instantes, proponho que se permita...

Permita-se ser criança, experienciando sensações novas...

Permita-se estar no aqui e no agora.... Treine o “eu posso”, deixe-se questionar, angustie-se e aceda aos seus recursos internos, pois vão permitir-lhe ampliar possibilidades e colocá-lo, seguramente, em processo de produção de soluções. Confie em si. A propósito, isto faz-me lembrar da história de Gina...

A Ostra

Gina era uma ostra que vivia no fundo do oceano. Morava dentro de duas conchas que a protegiam de animais predadores. Achava que tinha uma vida muito boa, passeava pelo oceano, conhecia lugares maravilhosos e, quando sentia fome, bastava abrir as suas conchas e esperar que algumas algas marinhas se acomodassem no seu interior.

Um dia, quando Gina se alimentava de algas, um grão de areia aproveitou a oportunidade e alojou-se no seu delicado corpo. Ao sentir aquele corpo estranho dentro de si, tentou expulsá-lo. Abriu novamente as suas conchas para que ele saísse naturalmente. Porém, este esforço foi em vão, pois o grão de areia havia-se agarrado fortemente. Percebendo que não havia a menor possibilidade de se livrar do intruso, Gina teve uma ideia. “*Já que não é possível o grão sair da minha casa, preciso descobrir uma maneira de conviver bem com ele*”.

Assim, Gina produziu um invólucro para o grão e descobriu uma forma da sua aspereza não a incomodar mais. A partir de então, gerou-se dentro da ostra uma pedra lisa e brilhante.

Certo dia, quando Gina abriu as suas conchas para se alimentar, um pescador que passava por ali, notou a linda pedra no seu interior e delicadamente a retirou dali. Maravilhado com a delicadeza da pedra, batizou-a com o nome de “pérola” levando-a de presente para sua mulher. Gina livrou-se, finalmente, do intruso.

(Autor desconhecido)