

A escrita afetiva em nosso cotidiano



A escrita afetiva em nosso cotidiano.



Foto:pixabay

Escrever não é só uma forma de compartilhar o que penso o que eu sinto. É mais do que isso. É uma prática para me ajudar a me entender, a me ouvir e a lidar melhor com meus pensamentos e sentimentos. Rafaela Baião.

A escrita afetiva é um jeito de **olhar-fazer-contar-refletir**. Como bem explica Mi Prazeres – é um convite a viver e nomear o vivido; a sentir e nomear o sentido; a afetar(-se) e nomear o afetado e afetivo.

Está na mensagem de seus aplicativos, no bloco, papelzinho que improvisa uma anotação ou mensagem, nos documentos que assina, nos cartões comemorativos, nas fichas que preenche, no seu dia a dia.

- O quanto você presta atenção no poder das palavras, na intenção delas e no conjunto da harmonia que formam a mensagem?

Escrever pode parecer “muito difícil”, pois temos que combinar palavras, rimas, organizar as ideias de como passaremos aquilo que sentimos e desejamos. Na escrita afetiva não existe uma forma certa ou errada para criar frases, devemos nos desprender de regras, medos que travam nossa espontaneidade, criatividade e imaginação.

A escrita afetiva é isso: libertar de vozes e crenças que dizem que escrever é complicado, pois escrever é um recurso terapêutico de autoconhecimento, de comunicação e de transformação pessoal. Não precisa ser escritor para ser beneficiar da escrita.

É a escrita que mostra quem somos e toca o outro que está na mesma sintonia que a gente, é uma espécie de porta que nos liga, simplesmente dois seres humanos conectados por um assunto comum, por um interesse em se fazer entender e em ser entendido e trazer aquele conteúdo para o seu cotidiano.

E aí você pode estar se perguntando ... Como encontrar o caminho da escrita afetiva? Eu sigo a dica de Carolina Rocha, professora, escritora e historiadora que diz: Escrita é um exercício físico, que envolve o corpo todo e requer prática diária.

Quanto mais se escreve, melhor se escreve. Use um diário, lembre os feitos e os afazeres do dia a dia em um caderno específico, é superimportante. Escrever ajuda a organizar pensamentos, a nomear as emoções e desenvolver a memória, a cognição e a concentração.

Além da dica, ela também, sugere seis razões que podem motivá-lo a escrever que são: escrever para dar forma aos seus desejos e sonhos; escrever para organizar a rotina e tarefas; escrever para compartilhar e perceber a conexão com outras narrativas; escrever para reelaborar os traumas; escrever para “botar pra fora “o que incomoda.

Seja com um recurso terapêutico, por meio da autoescrita, ou utilizada como ferramenta criativa ou afetiva, a certeza que temos é que o poder da palavra escrita é transformador para quem se dispõe a se revelar e se enxergar escrevendo.

É importante ressaltar que a escrita afetiva não significa que você tenha que deixar de dar orientações técnicas e explicar questões científicas, mas sim que você possa fazer isso de uma forma mais suave, olhando para você e para o outro, de forma que a conexão entre escritor e leitor, aconteça.

Então lhe convido a pegar papel e caneta e começar a rabiscar as primeiras linhas.

Boa prática!



Livros: - Escrita terapêutica – Carla Silva
-Como se encontrar na escrita – Ana Holanda
-Escrevendo com a alma – Natalie Goldberg

Rosemary Tomelino



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados