ARTIGO

DESPERTAR MEMÓRIAS: UMA JORNADA PESSOAL E COLETIVA DE RE-MEMBRANÇA*

DESPERTAR RECUERDOS: UN VIAJE PERSONAL Y COLECTIVO DE REMEMBRANZA

AWAKENING MEMORIES: A PERSONAL AND COLLECTIVE JOURNEY OF RE-MEMBERING

ADRIANA MÜLLER [1]

GLÁUCIA TAVARES [2]

MARÍLIA AGUIAR [3]

[1] *Em Harmonia Psicologia, Vitória, ES, Brasil*

[2] *NEAPSI – Núcleo de Estudos, Atendimento e Pesquisa em Saúde Integrada Belo Horizonte, MG, Brasil*

[3] *Autônoma, Brasil.*

RESUMO: O objetivo deste artigo é apresentar uma nova metodologia de prática narrativa coletiva que visa promover um espaço sagrado de afeto no qual cada pessoa pode se reconectar com sua história, pessoas significativas, momentos preciosos e potências que fazem parte desse contexto. A jornada da metodologia Despertar Memórias é realizada em oito etapas, todas elas alinhadas com os passos propostos por David Denborough: partir do conhecimento individual e próximo à experiência de cada participante; conectar a potência das histórias pessoais na busca da 'unidade na diversidade' em uma costura de afetos, saberes locais e culturais, e potências coletivas surgidas nas rodas de conversas. Finalmente, o grupo cria um documento coletivo em forma de poema para ser compartilhado com outras pessoas que passam por situações semelhantes. Compartilhamos também os resultados da oficina vivencial Despertar Memórias Reconectando Histórias, na qual cada participante pode realizar uma jornada pessoal e coletiva de re-membrança.

Palavras-chave: despertar memórias; práticas narrativas coletivas; terapia narrativa; conversas de re-membrança.

RESUMEN: Este artículo presenta una nueva metodología para la práctica narrativa colectiva que busca promover un espacio sagrado de afecto en el que cada persona pueda reconectar con su historia, personas significativas, momentos preciosos y las potencias que forman parte de este contexto. La metodología de Despertar Recuerdos desarrolla en ocho etapas, alineadas con los pasos propuestos por David Denborough: partir del conocimiento individual y cercano a la experiencia de cada participante; conectar la potencia de las historias personales en la búsqueda de la "unidad en la diversidad", entrelazando afectos, conocimientos locales y culturales, y potencias/capacidades colectivas que emergen en los círculos de conversación. Finalmente, el grupo crea un documento colectivo en forma de poema para compartir con otras personas que atraviesan situaciones similares. También compartimos los resultados del taller vivencial "Despertar Recuerdos: Reconectando Historias", en el que cada participante puede emprender un viaje personal y colectivo de remembranza.

Palabras clave: despertar recuerdos; prácticas narrativas colectivas; terapia narrativa; conversaciones de remembranza.

ABSTRACT: This article presents a new methodology for collective narrative practice that seeks to promote a sacred space of affection in which each person can reconnect with their story, significant relationships, precious moments, and the potential that belongs to this context. The Awakening Memories methodology journey is carried out in eight stages, all aligned with the steps proposed by David Denborough: starting from individual knowledge and close to the experience of each participant; connecting the power of personal stories in the search for "unity in diversity", in a tapestry of affections, local and cultural knowledge, and collective potential that emerged from conversation circles. Finally, the group creates a collective document in the form of a poem to be shared with others going through similar situations. We also share the results of the experiential workshop "Awakening Memories: Reconnecting Stories", in which each participant undertake a personal and collective journey of re-membering.

Keywords: awakening memories; collective narrative practice; narrative therapy; re-membering conversations.

* O conceito proposto por Michael White (re-member) é um trocadilho no idioma inglês e, como tal, não possui tradução nas línguas latinas. Diante dessa dificuldade, esse é um conceito que aparece em diferentes versões, inclusive em seu formato original. Neste artigo, decidimos manter a tradução proposta por Adriano Migliavaca – em respeito e gratidão a quem fez a primeira tradução oficial desse termo aqui no Brasil.

Recebido: 17/09/2025
Aceite: 23/02/2026

https://www.doi.org/10.38034/nps.v35i84.923

INTRODUÇÃO

Há uma citação que diz o seguinte:

> Se você tem uma maçã e eu tenho uma maçã e trocamos as maçãs – cada um de nós fica com apenas uma maçã. Mas, se você e eu temos uma ideia e trocamos ideias – cada um de nós fica com duas ideias. (Brannan, 1949, citado em O'Toole, 2011)

Algumas trocas apenas deslocam objetos, outras, porém, multiplicam sentidos. Inspiradas na imagem das maçãs e das ideias, convidamos você a *narrativar* conosco durante a leitura deste artigo. Narrativar (Müller, 2025b) significa a habilidade performativa de colocar em prática, no aqui-agora de conversas, oficinas e documentos coletivos, os princípios da Terapia Narrativa de Michael White e David Epston. Em vez de apenas descrever conceitos, *narrativar* implica operá-los de forma situada e colaborativa, convidando pessoas e comunidades a ativar suas histórias preferidas e a colocá-las em circulação pública.

Dessa forma, este artigo é um convite para que sua leitura seja um encontro no meio do caminho: nós apresentamos a nossa ideia, assim como nossos achados, e você aporta experiências, intuições e reflexões. Nosso esperançar é que, ao final, cada pessoa siga adiante com mais do que trouxe – não apenas uma soma de opiniões, mas possibilidades ampliadas de pensamento e de prática.

Para facilitar a compreensão da metodologia, vamos seguir algumas etapas específicas: o convite que a metáfora proporciona, a estrutura da metodologia (suas oito etapas), possibilidades de perguntas para orientar o fluxo das conversas em roda, e um exemplo prático de sua apresentação (a oficina). Então, sinta-se à vontade para seguir narrativando conosco: lendo ativamente, sublinhando, questionando, oferecendo exemplos e acrescentando novas camadas às conversas aqui abertas. Que essa troca narrativada nos permita voltar ao caminho com "duas ideias" – ou tantas quantas forem necessárias para seguir criando práticas mais éticas, situadas e colaborativas.

DESPERTAR É RECORDAR

> Recordar: do latim *re-cordis*, voltar a passar pelo coração.
> (Galeano, 1991/2017, p. 11)

Quem desperta, acorda. Ao despertar, convidamos memórias a deixarem o sono e firmamos um acordo com as sabedorias do coração. É desse pacto que nasce a prontidão para nos reconectarmos com a vida. Foi por meio dessas reflexões que nasceu o Despertar Memórias – como convite, como metodologia e como oficina.

Como convite, Despertar Memórias fala ao coração. É a partir dele, *Cordis*, que temos 'Coragem' (qualidade do coração), agimos de forma 'Cordial' (relativo ao coração), conseguimos 'Decorar' (guardar no coração) e podemos 'Recordar' (trazer de volta ao coração). Como metodologia, Despertar Memórias é uma prática narrativa coletiva que promove a reconexão com memórias preciosas e histórias especiais que fazem a diferença na construção da nossa identidade e em como vivemos a nossa vida. Como oficina vivencial, Despertar Memórias oferece a cada participante a oportunidade de honrar sua história e o entrelaçamento de existências, resistências e reexistências diante de temas comuns: elaboração de traumas e lutos diversos,

reconquista do que se perdeu, reconexão com a emoção viva, guardada, resgate do fio de afeto que conecta histórias, entre tantas outras possibilidades.

Neste artigo, vamos apresentar cada um desses aspectos que circundam a metáfora do Despertar Memórias. Uma metáfora potente para ajudar as pessoas na artesania dos afetos, tanto de quem habita o agora quanto de quem habita o lembrado. Além disso, vamos entrelaçar nossa conversa com outras metáforas, como a da troca de maçãs e de ideias (Brannan, 1949, citado em O'Toole, 2011) e, mais à frente no texto, a do rio que nasce, flui, conflui e transflui (Bispo dos Santos, 2023). O uso das metáforas narrativas irá nos acompanhar ao longo do texto, convidando a refletir sobre temas delicados, como as perdas, desde outros lugares e com outras lentes. Por isso, ressaltamos que, assim como Michael White (1988, p. 28), também acreditamos que

> toda experiência de perda é única, assim como o são as exigências para a resolução de cada perda. **Qualquer metáfora só é útil na medida em que reconhece e facilita a expressão dessa singularidade, e não submete as pessoas a especificações normativas** [grifo nosso].

Tendo como foco esse cuidado ético, seguimos nossa jornada mostrando as etapas dessa metodologia que pode acontecer de forma presencial ou on-line.

METODOLOGIA DESPERTAR MEMÓRIAS

Esta é uma metodologia que propõe despertar memórias de relacionamentos significativos – sejam eles com presentes ou ausentes, com quem segue à luz do dia ou com quem já virou constelação. Não é uma metodologia de luto, é uma metodologia de re-membrança (White, 2012). Seu objetivo é ajudar as pessoas a seguir cultivando vínculos contínuos, honrando presenças e narrativando reexistências.

Geralmente, as metodologias de práticas narrativas coletivas (Denborough, 2008) são divididas em três momentos: individual, coletivo e de compartilhamento. O primeiro movimento é pessoal: olhar para si, para a sua história, para a experiência do relacionamento com a pessoa homenageada e a conexão com aspectos significativos da sua vida e identidade proporcionados por essa relação preciosa. Em seguida, os participantes são convidados a tornar públicas as suas vivências e os aspectos que são relevantes na história desse relacionamento. Com isso, todos falam e são ouvidos, e as narrativas pessoais começam a ganhar outros contornos, mesclando o individual com aspectos coletivos e sociais. O grupo é convidado a buscar a 'unidade na diversidade' (Freire, 2008): reconhecer objetivos comuns, solidariedades e metas compartilhadas a fim de realizar a construção de algo coletivo sem que as diferenças individuais sejam apagadas. Dessa forma, os relatos pessoais acessam e se entrelaçam aos fios de narrativas e de saberes coletivos, tecendo uma experiência única do grupo que pode ser consolidada em um documento coletivo – textual, poético ou musical – a ser compartilhado com outras pessoas que passam por situações semelhantes, por exemplo, em trocas de mensagens ou em cerimônias de definição (Denborough, 2008; Campillo Rodríguez, 2011; Müller, 2013).

Um detalhe simples, mas não trivial: as pessoas que participam sentam-se em roda. Esse é um convite conectado ao saber ancestral dos povos originários que se reúnem, em diferentes momentos do dia, em um grande círculo, no qual todos falam e são ouvidos. Essa tradição ancestral serviu de base para os círculos de cultura propostos por Paulo Freire (1999), que também servem de guia para a proposta aqui apresentada: promover uma relação horizontal entre os participantes, valorizando a voz de

cada pessoa e legitimando a diversidade de culturas e saberes presentes, propiciando o respeito, a autonomia e a dialogicidade.

Na metodologia Despertar Memórias, a proposta dos círculos acontece seguindo um movimento fluido, flexível e acolhedor, no qual a grande roda inicial, com todos os participantes, em alguns momentos específicos, é dividida em pequenos círculos de três ou quatro pessoas para reflexões mais intimistas, realizando o que Geni Núñez (2023) denomina uma *artesania dos afetos*. Em seguida, as pessoas voltam a formar uma grande roda para compartilhar as construções realizadas nos pequenos círculos.

Esse é um movimento ritmado de acolhimento da singularidade de cada pessoa, de celebração das diferenças que nos constituem e de compartilhamento do que somos. Essa é a proposta do movimento dessa metodologia de prática narrativa: circularidade, artesania de afetos, compartilhamento que flui, conflui e transflui.

Na metodologia Despertar Memórias, essa jornada é realizada em oito etapas, sendo que as três primeiras são voltadas para as narrativas pessoais, as três seguintes são movimentos coletivos de recordar e, as duas últimas, a possibilidade de colocar os corações juntos – Concordar – e criar algo único e especial para ser compartilhado. A partir daqui, o texto segue em três movimentos: (1) a apresentação das oito etapas da metodologia Despertar Memórias; (2) as considerações sobre o fluir das perguntas (fluir, confluir e transfluir) como modo de sustentar a conversa em roda; e (3) uma exemplificação a partir de uma vivência prática.

Ainda assim, vale lembrar que metodologias inspiradas nas práticas narrativas não são 'dinâmicas de grupo' que seguem passos fixos ou um roteiro fechado de perguntas, nem buscam 'acertar' um resultado. Elas se orientam por princípios e conceitos narrativos e pedem condução por pessoas familiarizadas (e confortáveis) com entrevistas narrativas, com atenção muito mais ao processo e à ética da conversa do que ao produto final.

NARRATIVAR AS PARTÍCULAS PRECIOSAS: A CARTA-CONVITE

Partícula preciosa é um conceito criado pela escritora capixaba Bernadette Lyra (2018): "toda obra começa com uma partícula preciosa, alguma coisa que pressiona a mente do escritor. Pode ser qualquer coisa". Em termos narrativos, as partículas preciosas são os acontecimentos singulares (White, 2012): aqueles momentos únicos que dão início às conversas de reautoria.

Conforme White e Epston (1990) explicam, após acessarem esses elementos preciosos

> as pessoas podem então ser encorajadas a descobrir que mensagens importantes esses acontecimentos singulares lhes trazem acerca de si mesmas e de suas relações, e a identificar aqueles "saberes singulares" que possam acomodar essas novas compreensões. Assim, saberes locais, populares ou indígenas tornam-se disponíveis para serem colocados em prática. (p. 32)

Todos temos histórias preciosas que aguardam o convite para se tornarem presentes, serem contadas e compartilhadas. Por isso, dias antes da data do encontro, enviamos uma carta-convite para cada pessoa. Nela, pedimos para que comecem a narrativar suas vivências, acessando as 'partículas preciosas' que envolvem as memórias vividas em um relacionamento especial com alguém que será honrado durante o encontro – alguém que pode tanto estar vivo ou já ter falecido, ser uma pessoa ou um pet, ser um amigo imaginário ou um personagem.

O convite que fazemos envolve criar um espaço sagrado de afeto que honre a história desse relacionamento, colocando ali elementos sensoriais que despertem recordações significativas: objetos, música, aroma, alimento de conforto, foto, imagem

ou qualquer outra fonte de conexão. É nesse espaço sagrado de afeto, construído de partículas preciosas, que o Despertar Memórias começa.

CRIAR OS ESPAÇOS SAGRADOS DE AFETO

No dia marcado, cada pessoa que chega é acolhida e convidada a criar seu espaço sagrado de afeto. Quando o encontro acontece em um espaço presencial, as pessoas são convidadas a organizarem esse espaço perto de onde vão se sentar, dispondo ali os elementos que trouxeram com elas. Na versão on-line, a reunião acontece com o celular ou computador sendo colocado dentro ou perto desse espaço previamente preparado, trazendo para o encontro um toque de magia.

O objetivo aqui é que cada participante esteja afetivamente próximo e conectado à pessoa que será homenageada e tenha os elementos afetivos sensorialmente acessíveis durante a vivência. Sentir-se próximo àqueles que amamos e honramos facilita as conversas de re-membrança, pois contribui para "dizer olá novamente" a quem faz parte do nosso 'clube da vida' (White, 1988, 2012).

COLOCAR O PRESENTE NO CENTRO DA RODA

As pessoas que participam se sentam em uma grande roda e, neste momento, cada pessoa apresenta algo que está em seu espaço sagrado de afeto – seu 'presente no presente'. Pode ser uma frase, um objeto, uma música, uma comida afetiva, um aroma, ou qualquer elemento que proporcione à pessoa se conectar com lembranças preciosas. Unindo esses elementos a uma narrativa, eles deixam de ser apenas objetos e passam a ser história – a história de um relacionamento significativo com uma pessoa especial, uma pessoa *necessária:* "as pessoas que são necessárias são as que fazem falta. Pessoas que precisam estar presentes, de quem se vai atrás" (Bispo dos Santos, 2023, p,24).

Cada 'presente no presente' é uma arqueologia de afetos, um garimpar de preciosidades que constituem a história de vida que vale a pena ser contada, que precisa ser reconhecida e nomeada, que envolve pessoas necessárias e um relacionamento que merece ser honrado. Esse é o primeiro passo da vivência: o encontro de cada pessoa com a história preferida do seu relacionamento especial.

PEQUENOS CÍRCULOS DE ARTESANIA

Então, os participantes são convidados a compartilhar em grupos menores. Esses pequenos círculos de artesania de afetos criam um espaço dialógico para a partilha dos presentes apresentados e o entrelaçamento de histórias. As narrativas pessoais são compartilhadas e se conectam, despertando memórias e reconectando histórias. Nesse momento, cada grupo é convidado a criar um símbolo que represente o que foi conversado e partilhado: pode ser uma imagem, um verso, uma frase, um trecho de música, algo que coordene as histórias e os conhecimentos que circularam entre as pessoas nesses pequenos círculos de artesania afetiva.

MEMORIAL

Volta-se, então, para a grande roda – o grande círculo de homenagem – com novos elementos. Os participantes trazem o símbolo criado no seu pequeno círculo de artesania: algo novo, criado a partir das histórias compartilhadas, mas que preserva e reconhece a força de tudo o que foi narrado.

O grupo cria, então, um Memorial relatado que agrega as representações coletivas: tudo aquilo que, conjuntamente, os participantes querem honrar, preservando os aspectos pessoais de cada relato. Diante do Memorial coletivo, convidamos as pessoas a reconhecerem aspectos semelhantes e que se destacam nas representações dos relacionamentos significativos e nas histórias preferidas. É um movimento para criar o que Paulo Freire (2008) chama de *unidade na diversidade*. A partir dessa percepção sobre o que há de singular e significativo e do reconhecimento de que somos compartilhantes de histórias e saberes coletivos, os participantes são novamente convidados a formarem pequenos círculos de artesania.

ARTESANIA POÉTICA

Desta vez, novos pequenos grupos recebem o convite para criar quatro linhas poéticas sobre o que vivenciaram ao longo do processo de despertar memórias reconectando histórias. É um convite para uma artesania de almas: "a arte é conversa das almas porque vai do indivíduo para o comunitarismo, pois ela é compartilhada" (Bispo dos Santos, 2023, p. 23).

DESPERTAR EM VERSOS

Finalmente, o grupo volta a se reunir na grande roda para a troca dessas linhas poéticas e para a elaboração de um documento coletivo que entrelace coração e recordação, memória e história, ética e poética. Esse momento abre espaço para a última etapa da metodologia Despertar Memórias – o momento de semear legados.

SEMEAR LEGADOS

Esta etapa é um convite para que o grupo encontre formas de que a voz coletiva presente no documento possa ser compartilhada com pessoas que passam por situações semelhantes. É o momento de semear as palavras e o saber orgânico do grupo para que alcancem outras pessoas, outros territórios e outras narrativas. E, ao compartilhar essas *palavras germinantes* (Bispo dos Santos, 2023) presentes no documento coletivo poético, os legados e as sabedorias daqueles que inspiraram as conversas em roda durante a vivência permanecem acordados.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O FLUIR, CONFLUIR E TRANSFLUIR NA METODOLOGIA

> O nosso movimento é o movimento da transfluência.
> Transfluindo somos começo, meio e começo.
> Porque a gente transfluir, conflui e transflui.
> Conflui, transflui e conflui.
> (Bispo dos Santos, 2023, p. 49)

Como mencionado anteriormente, a metodologia Despertar Memórias é baseada nas práticas narrativas coletivas e busca fazer com que cada pessoa acesse as histórias preferidas de seu relacionamentos com pessoas e/ou outros seres, (a) nomeando o que há de especial e significativo nessa relação, contando sobre essas partículas preciosas, (b) recordando como esse relacionamento contribuiu para consolidar sua identidade

preferida e fortalecer a identidade da pessoa significativa, vinculando essas narrativas a tradições coletivas, e (c) criando um documento coletivo poético que pode ser compartilhado, semeando palavras, poesia e esperança. A aplicação dessa metodologia acontece de forma ritmada, seguindo a ideia do fluir, confluir e transfluir de um rio – um movimento cadenciado e constante, como apresentado no poema Confluir (Müller, 2025a):

> Cada rio nasce em um território e traz consigo suas histórias e suas potências. Seu primeiro verbo é fluir.
> Em seu caminho de fluência, rios se encontram e, quando o fazem, não se anulam. Eles somam suas histórias e suas potências. Seu segundo verbo é confluir.
> E, na confluência, algo do rio vai e algo do rio fica. O rio segue sendo ele, mas também leva algo do outro. Seu terceiro verbo é transfluir.
> Transfluir é um movimento circular de começo, meio e começo.

A metáfora do rio que segue é potente porque pode se entrelaçar com a experiência de cada um de nós na jornada da vida. Assim como os rios, nascemos em um lugar definido e passamos a fazer parte de um contexto. Fluímos como o rio que, ao longo de sua trajetória, percorre territórios, enfrenta desafios, irriga margens, traça caminhos e segue fluindo. Em determinados pontos do percurso, suas águas confluem com a de outros rios, cada qual com sua composição, sua cor, sua história. Essa confluência não anula a potência de cada rio, mas eles se tornam diferentes do que eram. Como nos lembra Laurenti (2004, p. 179): "cada um que passa em nossa vida, passa sozinho, mas não vai só, nem nos deixa sós; leva um pouco de nós mesmos, deixa um pouco de si mesmo" e, levando um pouco do outro e deixando um pouco de si, os rios seguem fluindo e confluindo em direção ao mar. Quando finalmente chegam ao seu destino, transfluem: são simultaneamente rio e mar; não terminam, chegam ao novo começo: um começo que é sequência e que possibilita ir além de onde qualquer rio pode ir. Tocam outras margens, em lugares distantes da sua fonte original. Assim como os rios, somos começo, meio e começo. Somos um fluir constante de vida e história. Na metodologia Despertar Memórias, buscamos fazer a transposição desse fluir ritmado para o encontro entre os participantes. Isso acontece por meio dos objetivos específicos de cada etapa.

Antes do encontro, enviamos a 'Carta-Convite' para que cada pessoa acesse a sua fonte: o caminho da história do relacionamento, o lugar sagrado onde aquele rio nasce. Há algo de magia no nascer de um rio, quando suas águas começam a escoar na superfície de forma contínua, seja de um olho d'água, de áreas de degelo, de solos encharcados, de aquíferos, de ressurgências, da umidade da mata... Ali, a vida começa. A carta-convite tem esse objetivo: que cada pessoa se conecte com uma história única e especial desde o seu início, mapeando sua origem, sua potência, sua relevância e sua magia.

No dia do encontro, iniciamos convidando todos a formarem uma grande roda: o espaço onde as histórias preciosas serão compartilhadas. Cada pessoa assume um lugar e posiciona perto de si a sua fonte de histórias e conexões significativas, criando seu 'Espaço Sagrado de Afeto'. Em seguida, convidamos cada um a colocar o seu 'Presente no Centro da Roda', introduzindo para o grupo a história pessoal que merece ser honrada, com os elementos sagrados que dão vida ao relato e à conexão afetiva:

- quem eu trouxe comigo?
- de onde eu falo?
- quais as preciosidades que compartilho com o grupo?
- o que quero dizer sobre o meu espaço sagrado?

Cada um no seu tempo, vindo de uma fonte diferente, revela no seu fluxo de narrativa "o que trago para o encontro". À medida que as pessoas vão apresentando seus presentes, cada rio começa a fluir.

Após o convite de fluir, vem o movimento de confluir. Formamos os 'Pequenos Círculos de Artesania' com três ou quatro pessoas e as convidamos a compartilharem suas histórias. O primeiro círculo de artesania tem um caráter afetivo e, o segundo, uma proposta poética. Em ambos, as histórias se entrelaçam com outras e com elementos socioculturais. Confluir significa que cada um traz algo seu para ser compartilhado e coordenado com as demais entregas. Durante o 'Círculo de Artesania de Afetos', cada pessoa apresenta de forma mais detalhada seu "presente no presente":

- quem é essa pessoa?
- qual elemento escolhi para conversar sobre?
- o que esse elemento revela sobre esse relacionamento único?
- quando eu e essa pessoa querida nos tornamos mutuamente especiais?
- onde nossas histórias se conectaram?
- quais valores se revelam nessa história?
- por que esse é o meu presente?

Nesse momento afetivo, os rios se achegam e os corações se aconchegam. Começa o fluir e confluir das narrativas.

Já no segundo círculo – o 'Círculo de Artesania Poética' –, os elementos e os entendimentos são entrelaçados para que revelem algo novo que advém dessa confluência e a poesia vem como continuidade singular do fluxo narrativo de cada grupo:

- quais palavras nos conectam?
- quais imagens se revelam encantadoras?
- o que queremos nomear?
- como queremos que nossa voz seja ouvida?
- como podemos materializar nosso encantamento em palavras e versos?

Depois de cada movimento de confluência, convidamos o grupo a se reunir na grande roda para compartilhar suas produções. O resultado do 'Círculo de Artesania de Afetos' gera o 'Memorial', e o 'Círculo de Artesania Poética' revela as palavras que levam o grupo a 'Despertar em Versos'. Já não são mais histórias pessoais que fluem, mas histórias coletivas que confluem.

O 'Memorial' é um grande círculo de homenagem às histórias preferidas que foram acessadas durante a Artesania de Afetos e às identidades preferidas que elas revelam. Após o relato de cada memorial, o grupo todo é convidado a refletir sobre a beleza desse confluir:

- o que temos em comum?
- o que nos conecta?
- o que é diferente e nos incentiva a um olhar ampliado sobre temas cotidianos?
- o que nos toca de forma especial e merece ser honrado por todos?
- o que nos representa?
- o que faz de nós um grupo que busca sair do ordinário?
- o que nos torna únicos?

Por meio dessas reflexões, juntamente com o compartilhar de narrativas, aspectos semelhantes e distintos são nomeados, e as ressonâncias passam a funcionar como um encontro das águas integrando os filetes de histórias em um novo caudal narrativo. Aqui está a fonte dos elementos para a Artesania Poética.

Quando cada grupo volta dos 'Círculos de Artesania Poética' e compartilha suas confluências em forma de poesias, o recordar faz 'Despertar em Versos'. É o momento no qual convidamos o grupo a elaborar um documento coletivo poético, organizando aquilo que integra e dá voz às experiências individuais e coletivas. Nele, o grupo materializa algo maior do que os rios de histórias que fluem e confluem. Criam um documento plurivocal, realizam um encontro de águas, organizam uma confluência narrativa.

Após fluir e confluir de tantas maneiras, propomos ao grupo o movimento de transfluir e 'Semear Legados'. Todas as partículas preciosas despertadas no momento da criação do espaço sagrado de afeto, ativadas durante o nascer e o fluir do rio, renovadas no seu confluir com outras histórias, abençoadas na artesania de afetos das confluências e tornadas poesia coletiva podem seguir sendo conhecidas e honradas, preservando a potência das histórias e das identidades preferidas de todos os seres envolvidos nessa vivência. O rio chega ao mar e transflui. Convidamos o grupo a encontrar formas de compartilhar a experiência com outras pessoas, deixando que a mensagem construída por tantos corações possa alcançar outros tantos em margens e territórios distantes. Muito mais do que uma dinâmica a ser aplicada em grupos, a base da terapia narrativa confere uma orientação teórica que possibilita criar um contexto organizado e convidativo de compartilhamento, como veremos a seguir.

NARRATIVANDO A OFICINA 'DESPERTAR MEMÓRIAS RECONECTANDO HISTÓRIAS'

A fim de apresentar os conceitos teóricos que embasam a metodologia Despertar Memórias, vamos apresentar os passos aplicados durante a oficina 'Despertar memórias reconectando histórias', realizada em 04 de outubro de 2025. Destacamos que, apesar de não ser o objetivo focal da metodologia, a presente oficina teve como característica o fato de que todas as pessoas participantes 'despertaram memórias e reconectaram histórias' com pessoas significativas que já faleceram.

Também queremos evidenciar o fato de que este artigo foi previamente encaminhado para as pessoas que participaram da oficina, a fim de que tomassem ciência de seu conteúdo e fizessem as suas considerações. Informamos que todo o conteúdo da oficina aqui relatado foi devidamente autorizado pelas participantes.

Para uma melhor organização da aplicação prática da metodologia, criamos uma sequência de sete momentos – cada um relacionado com uma das etapas listadas e explicadas anteriormente neste artigo. Assim, a oficina se constituiu de sete momentos:

1. Meu espaço sagrado de afeto (relativo às etapas 1 e 2 da metodologia)
2. Qual presente trago? (relativo à etapa 3 da metodologia)
3. Partilhando presentes (relativo à etapa 4 da metodologia)
4. Memorial (relativo à etapa 5 da metodologia)
5. Poetizando Memórias (relativo à etapa 6 da metodologia)
6. Despertando em Versos (relativo à etapa 7 da metodologia)
7. Semeando Conexões (relativo à etapa 8 da metodologia)

A seguir, apresentamos um relato do fluir da oficina 'Despertar Memórias Reconectando Histórias', narrativando os conceitos – isto é, colocando em circulação, na prática, as ideias da Terapia Narrativa em diálogo com as experiências vividas pelo grupo.

QUANDO A TEORIA ENCONTRA MÃOS, ESCUTA E POESIA

Essa foi uma oficina online com 15 participantes, todas mulheres, que se encontraram, cada uma com seu espaço sagrado de afeto especialmente preparado para esse encontro (etapa 2). Algumas delas mencionaram que, desde o recebimento da carta-convite (etapa 1), começaram a pensar sobre a oficina e a selecionar elementos que fariam parte desse ambiente afetivo. Esse convite iniciou um movimento interno que lhes trouxe sentimentos diversos e as fez pensar de forma mais clara sobre o relacionamento que seria honrado na oficina.

Iniciamos o encontro com a música Brincar de viver (Arantes & Lucien, 1983), na voz de Maria Bethânia (etapa 2). Em seguida, estabelecemos alguns critérios para o grupo, tais como: o consentimento para partilha, a possibilidade de não compartilhar, um tempo de fala, o respeito aos relatos, a manutenção do sigilo. Esse é um aspecto que revela a forma descentrada e influente de atuação de terapeutas narrativos (White, 2005). Então, cada participante teve a oportunidade de, no seu tempo e no seu ritmo, apresentar-se e mostrar algo do seu espaço sagrado, explicando o que simbolizava aquele elemento (etapa 3).

Fomos apresentadas a bonecas, a plantas e flores (orquídeas, lavandas, girassóis, dentes de leão, abre-caminho), quadros, fotos e paisagens em lugares especiais da casa, imagens de São Franscisco, anéis, perfumes, Matrioska, taça com vinho simbolizando um licor, e vela de três chamas. As participantes falaram sobre conexão, fé, cuidado, amor, saudade, força, resgate, alegria, sabedoria, continuidade, entre outras partículas preciosas narrativadas. Nesse momento, cada pessoa estava conectada à história preferida, dando voz à beleza e ao maravilhamento (Marsten et al., 2016) que existem na versão de re-autoria da história da dor, trazendo elementos e palavras próximas à experiência pessoal (White, 2005, 2012); dessa forma, cada uma delas se sentiu conectada àquilo que valoriza e que importa para sua vida.

Depois desse momento individual, formamos pequenos grupos de três pessoas para que tivessem a oportunidade de partilhar os presentes que haviam mostrado, contando histórias sobre aquele objeto e sobre o relacionamento que estava sendo honrado. Pedimos que, ao final daquela conversa, cada pequeno grupo trouxesse para o grande grupo uma palavra ou imagem que representasse o que haviam compartilhado (etapa 4).

Iniciou-se o processo de entrelaçamento das histórias individuais com aspectos coletivos. O fato de pedir para que nomeiem ou simbolizem algo dessa conversa auxilia a perceber que o tema de cada pessoa ressoa com as demais histórias, sendo algo compartilhado entre todas. E assim aconteceu. Elas voltaram ao grupo para fazer o Memorial (etapa 5) e falaram sobre "*os caminhos do coração*[1]" – caminhos possíveis conectados pelo fio do coração –, sobre o verbo "*reconectar*", que propõe uma ação voluntária, um "*amor que surge da vida, numa esperança em florescer com cuidado e escuta dos silêncios amorosos – saber escutar com os olhos*", o "*amor transgeracional e a esperança como o sol nascente*" e a música "*Enquanto houver sol*", e "*saudade do que viveu e não viveu, reconhecendo no corpo o 'sabor da brevidade'*"[2].

Durante toda a oficina, há a consolidação do conceito de agenciamento pessoal (White & Epston, 1990), auxiliando as pessoas a se perceberem construindo sentido no seu caminho de transformação: uma jornada do ponto de incômodo para o ponto de

1 As frases das participantes serão apresentadas em itálico e entre aspas duplas.

2 Um trocadilho que utiliza palavras homônimas; no caso, brevidade. Brevidade refere-se a um pequeno bolo, tradicional da doçaria portuguesa e brasileira e, também, a um período de tempo curto, efêmero.

organização – do nó que aperta ao laço que une sentimentos, pensamentos, narrativas e reconhecimento das potências. E isso acontece por meio do diálogo construído nas conversas de andaimes (White, 2012), aqui representadas pelos momentos da oficina. Passo a passo, as pessoas são convidadas a acessarem o conhecido e familiar (a dor e a saudade), indo em direção ao que é possível ser construído – e que Paulo Freire (1970) denominou de inédito viável (a poesia sobre o vínculo). Também transitamos pela noção de ausente, mas implícito (White, 2012), quando elas mencionaram que "*onde há saudade, há vínculo*" ou, então: "*a brevidade traz junto a eternidade*".

Após o Memorial, formamos novos grupos de três pessoas para que pudessem poetizar memórias, criando pequenas poesias de quatro linhas sobre o que haviam vivenciado até o momento (etapa 6). Quando voltamos para o grupo grande, percebemos a potência de um trabalho que está conectado com a poética da vida, no qual a poesia traz lógica para organizar palavras e emoções. Seguem os versos criados por cada grupo:

Memórias do vivido, do sofrido e do amado
Reconquista do perdido, do sorrido e do chorado.

Do sabor da brevidade, do instante eternidade
Da importância da escuta, dos silêncios amorosos.

Caminhos do amor que levam à esperança para recordar as memórias e viver
as saudades

O amor existe, resiste, insiste; reconecta.
Na existência floresce, amadurece e se transforma.
Um ciclo que nunca termina, pois circula e circunda em todos os lugares.

Na costura da vida, um fio conecta ao coração.
Em cada quadrado, uma luta, uma história.
Em cada sabor, cada cheiro, cada prato,
um afeto sussurrado, um silêncio amoroso que guarda a eternidade.

Entre laços leves e suaves eu reconheço e recordo
as histórias de amor na carne que me reconectam com quem fui e sou
e com a esperança de manter a presença na ausência
dos amigos - cúmplices sinceros

No momento 'Despertando em Versos' (etapa 7), o grupo elaborou um documento coletivo poético construído a partir da noção de 'resgatar o dito do que foi falado' (Newman, 2008). Ao entrelaçar as palavras ditas pelas participantes com aspectos que nomeiam e caracterizam a experiência única do grupo, cada pessoa pode se sentir representada e presente no documento que fala e dá voz a todas e cada uma delas. Afinal, como nos mostra Campillo Rodríguez (2011), "quando esses poemas são compostos com as palavras expressas pela pessoa, colocam sua experiência em

primeiro plano e fazem emergir possíveis descobertas insinuadas nas palavras selecionadas" (p.5). A seguir, apresentamos o documento coletivo produzido com as palavras das participantes desse grupo:

DESPERTANDO VERSOS

No dia de São Francisco, uma roda de mulheres veio Despertar Memórias e Reconectar Histórias.

Dispersas pelo Brasil, mas conectadas pelo fluir do Amor, falamos de saudades e da beleza de nossas vitórias.

Entre flores, fotos, quadros, velas e perfumes; no quarto, na sala, em um lugar preferido, junto a bonecas e matriosca, dente-de-leão e anel, na casa, no sítio... todo lugar virou abrigo.

Na colheita de palavras dos caminhos do Amor, memórias do vivido, do sofrido e do amado. Reconquista do perdido, do sorrido e do chorado.

Falamos da beleza de florescer, amadurecer, transformar. E da potência do afeto sussurrado, em silêncio respeitoso, guardando a eternidade do Amor e do Amar.

Compartilhamos a esperança de manter a presença na ausência: do sabor da brevidade; do instante, eternidade. E confirmamos: se o Amor me chama, eu vou!

Vivenciamos a importância da escuta dos silêncios amorosos dos amigos – cúmplices sinceros. Além da confiança na partilha e da potência do compartilhar memórias, histórias e saudades.

Durante esse encontro, em cada quadrado na tela, uma luta e uma história de amor na carne. Recordamos as memórias, vivemos as saudades, nos reconectamos com quem fomos e somos.

Percebemos que na costura da vida um fio conecta o coração a um ciclo que nunca termina, pois circula e circunda todos os lugares, cada sabor, cada cheiro, cada prato. Entre nós, a brevidade traz eternidade.

Nos encontramos nos caminhos do amor que existe, resiste, insiste – e reconecta. Entre laços leves e suaves, reconhecemos e recordamos. Vivemos a reconquista do perdido: histórias repletas de vida.

Na existência, os caminhos do amor levam à esperança e lembramos: a vida é por inteiro. Somos Família. Somos Girassol. Somos Poesia.

Assim como o rio flui, conflui e transflui, que nossa vivência possa chegar a muitas pessoas levando a nossa mensagem: Não deixe para amanhã – ame hoje, ame sempre, ame sem medo. Ao despertar o que permanece vivo e eterno na memória, o amor transforma e encanta a dor.

Com carinho, (nome das participantes).

Essa produção compartilhada ressalta a beleza do processo da metodologia Despertar Memórias, sendo que cada pessoa vivencia o que nos ensina Manoel de Barros: "o olho vê, a lembrança revê, e a imaginação transvê... É preciso transver o mundo" (Barros, 1996, p. 75). Quando o nosso transfluir se conecta ao nosso transver, a mágica acontece!

E, envolvidas por esse espírito de magia e aventura, prestamos, aqui, uma homenagem a White e Epston (1990): propomos que a metodologia Despertar Memórias promove '**meios narrativos para fins poéticos**', entendendo *poético* como a ética do fazer (*poiésis*) na linguagem, um fazer criativo que torna o que importa dizível e compartilhável. Assim, os procedimentos narrativos não são mera ornamentação, são intervenções baseadas na prática (por exemplo, re-membrança, relatos por testemunhas externas, cerimônias de definição e documentos coletivos) que constroem possibilidades ético-estéticas de existência em colaboração. A partir daí, damos um passo adiante e falamos em **meios narrativos para fins po*éticos*** – reunindo *poético* e *ético* para nomear essa postura.

Para finalizar a oficina, pedimos que as participantes transformassem o Legado em sementes de conexão (etapa 8). Não apenas o legado individual da história do relacionamento apresentado por cada pessoa, mas o legado do grupo após essa vivência que promove a construção de histórias alternativas às histórias de sofrimento, dor e pesar – as histórias saturadas de problemas – e ajuda as pessoas a reconhecerem e honrarem pessoas e eventos que contribuíram para o fortalecimento do relacionamento significativo e a identidade preferida de ambas as pessoas envolvidas na relação.

Ao aplicar metodologias das práticas narrativas coletivas, consideramos cada participante como testemunha externa do que está sendo compartilhado (White, 2012). Assim, em diferentes momentos do Despertar Memórias, pedimos para que as pessoas identificassem palavras e expressões que lhes chamaram a atenção, descrevessem imagens e mencionassem a ressonância com aspectos da sua vida. Ao criarem o documento coletivo poético, realizaram o transporte, dando sentido para a experiência vivida, e organizaram uma forma de contribuir com outras pessoas. Especificamente, esse grupo decidiu compartilhar seu documento coletivo poético nas redes sociais e, dessa forma, os ecos dessa oficina puderam continuar produzindo harmonia e sentido na vida de muitas outras pessoas, em tantos outros lugares.

Além disso, durante todo o encontro as participantes conectaram suas histórias com músicas. Iniciamos a oficina com uma música e, ao longo de cada momento, letras e melodias se entrelaçaram com histórias, sentimentos ou ressonâncias. A música é o som dos sentimentos, e isso ficou bem evidente nessa oficina, reforçando a magia do encontro. Quando finalizamos a oficina, uma das participantes transformou a trilha sonora desse grupo em uma *playlist*, criando um arquivo musical do grupo – uma linda maneira de manter a sintonia e a mensagem compartilhada entre todas para além do tempo da oficina. Ecos desse encontro que mantêm a conexão sempre presente.

Passado, presente, futuro – conceitos de um tempo linear que podem até organizar agendas e relatórios, mas se mostram insuficientes quando pensamos em memória, ancestralidade, espiritualidade, ou mesmo em processos terapêuticos. Nem tudo acontece no tempo linear, e isso fica evidente nas conversas de re-membrança (White, 2012), que nos apresenta um tempo relacional, em espiral, povoado de presenças. Um tempo que deixa de ser sentença e se torna território de colheita. Ao serem convidadas a re-cordar, cada participante pode trazer para o presente pessoas e seres queridos que fazem parte do seu 'clube da vida', reinscrevendo valores, gestos e forma de cuidado na trama do agora. Essa trama que entrelaça passado-presente-futuro e se aproxima do que Freyre (2001) nomeia de tempo tríbio: um tempo que não é apenas passado, nem apenas presente, nem apenas futuro, mas a convivência dos três, no

qual o presente não se aparta das permanências do passado nem das projeções de futuro, permitindo-nos estar, a cada momento, em contato com experiências e pessoas significativas. Em *Despertar Memórias*, essa simultaneidade de tempos encontra forma prática: narrativando, tornamos o passado habitável no presente e disponível ao porvir, para que o vivido volte a produzir vida.

MEIOS NARRATIVOS, FINS PO*ÉTICOS*: UM CONVITE-ESPERANÇA

Esta oficina foi tecida por três psicólogas, com coragem, escuta e afeto. Agradecemos profundamente a cada uma das 15 mulheres que se permitiram viver esse processo com autenticidade. A vivência foi uma oportunidade de reconexão conosco e com o grupo. Ao nomear e compartilhar o que sentimos, criamos espaço para o novo. A oficina se encerrou, e as ressonâncias continuam. Que possamos seguir cultivando o que floresceu aqui: vínculos, coragem e presença.

E, para você que nos acompanhou até aqui ao longo destas linhas, deixamos um convite-esperança: que, ao Despertar Memórias, você possa construir *meios narrativos para fins poéticos*. E, caso queira compartilhar sua experiência poética com a gente, por favor, nos envie sua *poiésis*.

Adriana Müller: am@adriana.net.br
Glaucia Tavares: glauciartavares@gmail.com
Marília Aguiar: mafaguiar10@gmail.com

REFERÊNCIAS

Arantes, G., & Lucien, J. (1983). *Brincar de viver* [Canção gravada por Maria Bethânia]. Em *Plunct Plact Zuuum* [Álbum]. Som Livre.

Barros, M. (1996). *Livro sobre nada*. Rio de Janeiro: Record.

Bispo dos Santos, A. (2023). *A terra dá, a terra quer*. São Paulo: Ubu Editora/ Piseagrama.

Campillo Rodríguez, M. (2011). Aprendiendo terapia narrativa a través de escribir poemas terapéuticos. *Haciendo Psicología, 7*(1–2), 1–21.

Denborough, D. (2008). *Práticas narrativas: Trabalhando com indivíduos, grupos e comunidades que vivenciaram traumas*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Freire, P. (1970). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Freire, P. (1999). *Educação como prática da liberdade* (23ª ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Freire, P. (2008). *Pedagogia da esperança* (15ª ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra. (Original publicado em 1992)

Freyre, G. (2001). *Além do apenas moderno* (Prefácio de J. G. Merquior). Rio de Janeiro: Topbooks. (Original publicado em 1973)

Galeano, E. (2017). *O livro dos abraços* (E. Nepomuceno, Trad.). Porto Alegre: L&PM Pocket. (Original publicado em 1991)

Laurenti, R. B. (2004). *Psicopedagogia: um modelo fenomenológico*. São Paulo: Vetor Editora.

Lyra, B. (2018, agosto 28). *Vitória está cheia de minotauros*. *LinkedIn*. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/vit%C3%B3ria-est%C3%A1-cheia-de-minotauros-bernadette-lyra/>.

Marsten, D., Epston, D., & Markham, L. (2016). *Narrative therapy in wonderland: Connecting with children's imaginative know-how*. New York: W. W. Norton & Company.

Müller, A. (2013). "Ritmos da vida": Ajudando crianças na superação da separação. *Nova Perspectiva Sistêmica, 22*(45), 35-47. Disponível em: <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/229>.

Müller, A. [@adrianamuller.psi]. (2025a, julho 3). Confluir [Poema]. *Instagram*. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DMVijZqg2Yy/?img_index=1>.

Müller, A. (2025b). Narrativando conversas com o Outro Internalizado: Uma terapia com pó de pirlimpimpim. *Journal of Contemporary Narrative Therapy* (December 2025 Release), 66–87. Disponível em: <https://www.journalcnt.com/uploads/9/4/4/5/94454805/journal_december_2025_release_narrativando.pdf>.

Newman, D. (2008). 'Rescuing the said from the saying of it': Living documentation in narrative therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 24–34.

Núñez, G. (2023). *Descolonizando afetos: Experimentações sobre outras formas de amar*. São Paulo: Paidós.

O'Toole, G. (2011, December 13). Quote origin: You have an idea. I have an idea. We swap. Now we each have two ideas [Updated March 1, 2025]. *Quote Investigator*. Disponível em: <https://quoteinvestigator.com/2011/12/13/swap-ideas/>.

White, M. (1988). Saying hullo again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief. *Dulwich Centre Newsletter*, (Spring), 17–29.

White, M. (2005, September 21). *Michael White workshop notes*. Adelaide: Dulwich Centre. Disponível em: <https://www.dulwichcentre.com.au/michael-white-workshop-notes.pdf>.

White, M. (2012). *Mapas da prática narrativa* (A. Migliavaca, Trad.). Porto Alegre: Pacartes.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W. W. Norton & Company.

ADRIANA MÜLLER

Psicóloga e terapeuta de família, mestre em Psicologia do Desenvolvimento (UFES). Certificada em Práticas Colaborativas e Dialógicas pelo Interfaci/TAOS Institute. Trabalha com Terapia Narrativa desde 2005 e criou a metodologia Ritmos da Vida, aplicada em vários países. Ministra aulas pelo Em Harmonia Psicologia, escreve e traduz artigos e livros sobre Terapia e Práticas Narrativas.
E-mail: am@adriana.net.br
https://orcid.org/0000-0001-7677-6524

GLÁUCIA REZENDE TAVARES

Psicóloga clínica, mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da UFMG. Certificação internacional em Práticas Colaborativas e Dialógicas pelo TAOS Institute. Membro do comitê de Psicologia da ANCP – Associação Nacional de Cuidados Paliativos e membro titular da ABRATEF – Associação Brasileira de Terapia de Família.
E-mail: glauciartavares@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-8946-8712

MARÍLIA ÁVILA DE FREITAS AGUIAR

Doutora em Ciência da Saúde da Criança e do Adolescente pela UFMG, mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP. Certificada em Práticas Colaborativas e Dialógicas pelo Interfaci/TAOS Institute.
E-mail: mafaguiar10@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-2085-4559