

ZOOM IN / ZOOM OUT MUDANÇA DE PERSPECTIVA

Lugar Específico - entre Arte e Educação



Nº of pax 5-20



exterior



1h30 - 2h



Mediação cultural | escrita | fotografia

OBJETIVOS

COLOCAR AS COISAS EM
 PERSPETIVA

- auto e inter conexão
- bem-estar mental/físico

MATERIAIS

- smartphone ou câmara fotográfica digital
- 2 papéis A4/ participante
- 1 caneta/participante

PREPARAÇÃO

- Escolhe um local ao ar livre na tua zona: um monumento, uma obra de arte pública, um jardim, uma fachada interessante ou um outro espaço estimulante que esteja cheio de detalhes e que seja suficientemente agradável para passar algum tempo ali ou por perto.

INTRODUÇÃO

E se o que mais nos preocupa de repente se tornasse menos relevante? E se, por outro lado, uma boa sensação pudesse ser amplificada? Pode tudo ser uma questão de perspectiva? Será que podemos mudar a perspetiva das coisas? Poderá a ligação com outros ajudar-nos a ver as coisas de outra forma? Será que ajuda realmente a ver o panorama geral? Nesta atividade podes tornar-te consciente de que podes ser o realizador do filme da tua vida, brincando com o zoom da tua câmara interior, dando-lhe perspetivas mais saudáveis.



1. Despertar um estado de consciência: - Num círculo, o facilitador pede aos participantes que observem os outros como se fossem uma câmara a fazer zoom in e zoom out, procurando detalhes da sua postura corporal, expressões, traços, sem julgar, apenas contemplando, como se fosse uma paisagem, dedicando cerca de 1 min por pessoa. - O facilitador pergunta „como te sentiste enquanto observavas? Como te sentiste ao ser observado?” e os participantes partilham as suas impressões.

2. Recolhendo pequenos tesouros - O facilitador pede aos participantes para contemplarem sem julgamento o espaço em que se encontram ou obra de arte para onde estão a olhar, para observarem as formas, cores, texturas, etc. Em seguida, pede-lhes que escolham uma parte para fotografar como fotografia de zoom-out. Depois, o facilitador pede-lhes que recolham 5 detalhes dessa parte usando o zoom-in da câmara, a um ponto que deixe de se poder compreender de onde vem. De seguida, os participantes são convidados a escolher e a escrever 1 palavra que associam a cada detalhe. Depois, o facilitador pede aos participantes que observem as 5 fotografias de zoom-in e que reflitam: „Onde é que o meu olhar tende mais a ir? Será que os detalhes estão relacionados entre eles? Será que têm algo em comum?” Com isto em mente e as 5 fotos zoom-in, os participantes são convidados a escrever no papel A4 um poema no qual utilizam as 5 palavras. O tema pode ser a beleza das pequenas coisas com base nos 5 detalhes.

3. Mudança de perspetiva: Em pares, os participantes trocam (mostram) as suas 5 fotos de zoom-in minúsculas, tendo o cuidado de não mostrar a foto de zoom out. A outra pessoa escreve então 5 palavras, uma para cada imagem dos pequenos tesouros da outra. E vão escrever um poema num papel A4, mais uma vez usando estas 5 palavras que ele/ela acabou de inventar (semelhante ao que foi feito no passo anterior). Depois, ambos partilham todos os poemas que acabaram de escrever: primeiro, aquele escrito no passo 2, depois o poema escrito neste passo 3. Conversam sobre a experiência. Depois, cada um mostra ao outro a foto de zoom out. E cada participante dá um título ao seu poema a partir desta imagem e da experiência que viveram. O facilitador pede aos participantes para mostrarem as suas fotos com zoom out, e notando como, embora estivessem no mesmo local, todos escolhem partes diferentes (zoom out), que podem escolher visitar juntos. Agora, dentro dos pares, cada um guia o seu parceiro para visitar o local onde foram tiradas as fotos e dialogam um pouco: como foi mudar de perspetiva e ver a perspetiva de outra pessoa? O que encontraram em comum ou diferente nas suas perspetivas?

4. No final, o facilitador reúne o grupo e abre uma conversa sobre o assunto: Qual é o papel do contexto (zoom out) e como este pode mudar a nossa perspetiva? Como pode a perspetiva de outra pessoa fazer-nos ver outras novas e até mudar a nossa primeira perspetiva?



REFLEXÃO

- Como se sentiram durante cada parte da atividade?
- O que aprendeste sobre ti próprio, os outros, a perspetiva e este local/contexto?
- Como pensas que esta atividade pode contribuir para a construção da resiliência individual/grupo?

COMENTÁRIOS

“Observação consciente” é tornarmo-nos conscientes de como observamos e de como a nossa observação interfere com o que está a ser observado. A Física já o explicou com o “efeito do observado” e a mudança de comportamento das partículas quânticas quando observadas.

Somos seres sociais e interrelacionados, pelo que as nossas perspetivas da realidade, quando juntas, podem ajudar-nos a ver o panorama geral.

Não podemos mudar o que nos acontece, mas podemos escolher a forma como queremos vivenciá-lo. A perspetiva da imaginação pode ajudar-nos a lidar com a realidade - „Sem arte, a crueza da realidade tornaria o mundo insuportável”. George Bernard Shaw.

Esta atividade pode ser complementada com **Recital de Poesia**, outra ferramenta HEARTLAND.