



Guia para depoimento pessoal nos encontros online do Repensando a Loucura

**Nossos encontros acontecem quinzenalmente nas sextas-feiras, das 18h às 19h30, via Zoom. Acesse nosso calendário no site:*

<https://repensandoaloucura.wixsite.com/site>

O Repensando a Loucura sempre incentivou o depoimento pessoal das nossas “crises” por reconhecer o potencial de cura que elas carregam. Desde que o ambiente seja acolhedor e sem julgamento, contar a nossa história pode ser extremamente revelador e curativo, pois temos a oportunidade de ressignificar nossas experiências, por mais difíceis que essas tenham sido.

Também nos inspiramos na proposta da Biblioteca Humana que surgiu em 2000 na Dinamarca, como iniciativa da ONG *Stop the Violence*, a fim de construir diálogos entre pessoas de diferentes culturas e com diferentes vivências.

Como uma forma de orientação, elaboramos este guia de depoimento para orientar aqueles que se sentirem confortáveis para compartilhar suas “loucuras divinas” em nossos encontros.

Temos planos de eventualmente publicar um livro com essas narrativas ou mesmo disponibilizar para pesquisas, então aqueles que quiserem, podem nos enviar por escrito também!

Segue as orientações que podem servir de guia nesse processo:

1. Fazer uma pequena apresentação trazendo alguns aspectos de sua vida que julgar importante
2. Trazer um contexto de quando aconteceu a sua primeira experiência ou de quando tudo começou
3. Falar de algumas das sensações / pensamentos / sentimentos que você Teve e que te marcaram
4. Explorar se reconheceu algo de "espiritual" ou "místico" na sua experiência ou experiências
5. Pensar em possíveis gatilhos e desencadeadores que você acha que foram as causas da sua experiência
6. Trazer alguns dos aspectos negativos ou prejudiciais de sua experiência e, se possível, algum benefício para você em relação ao seu próprio desenvolvimento pessoal após a crise
7. Deixar algum insight ou aprendizado sobre o que você passou que considera útil no caso de uma próxima crise, ou para outras pessoas que passam pela mesma experiência ou mesmo para profissionais que trabalham nessa área.