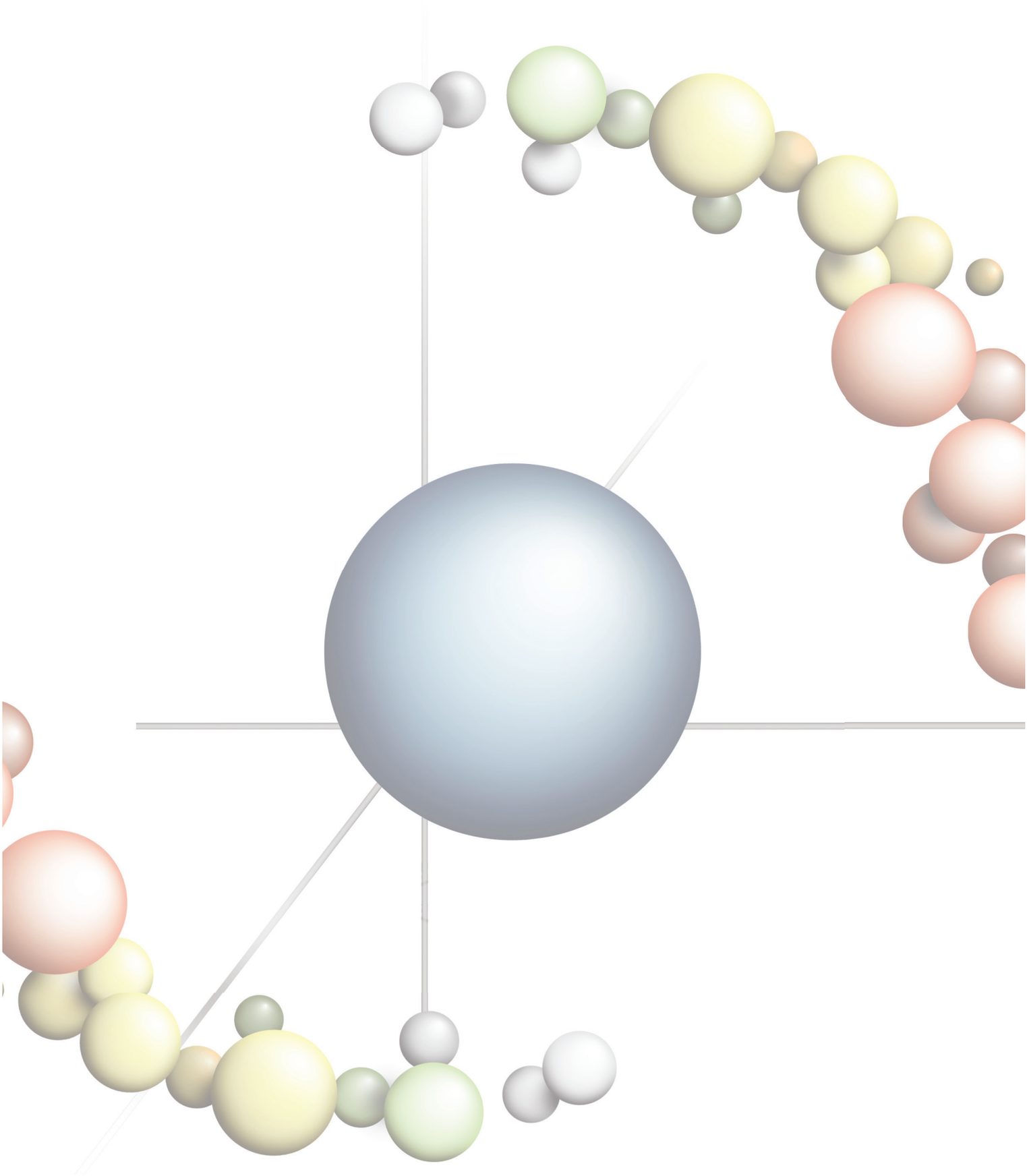


Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 4 07/02/14 01:57

Sumário

Guia de Práticas Circulares no Coração da Esperança

O uso de Círculos de Construção de Paz para Desenvolver a Inteligência Emocional, Promover a Cura e Construir Relacionamentos Saudáveis

I FUNDAMENTAÇÃO

Prefácio 11
Introdução 15
Como e Onde Poderá Ser Usado? 15
Fundamentação Teórica para Guia de Práticas Circulares No Coração da Esperança 17
Perspectiva 19
Uma Palavra a Respeito de Facilitar 21
Uma Palavra a Respeito da Fonte de Poder 22

SETE PRESSUPOSTOS CENTRAIS: O QUE NÓS ACREDITAMOS SER VERDADE 23
1. O Verdadeiro Eu de Cada Um é Bom, é Sábio, é Poderoso 24
2. O Mundo Está Profundamente Interconectado 25
3. Todos os Seres Humanos Têm um Desejo Profundo de Estar em Bons Relacionamentos 26
4. Todos os Humanos Têm Dons e Cada um é Necessário pelo que Traz 27
5. Tudo que Precisamos para fazer Mudanças Positivas já Está Aqui 28
6. Seres Humanos são Holísticos 29
7. Nós Precisamos de Práticas para Construir Hábitos de Vida a Partir de Nosso Eu Verdadeiro 30

Vamos Falar de Poder 31
Vamos Falar de Esperança 33

II PRÁTICAS
Módulo 1: Aprendendo o Processo do círculo de Construção de Paz 37
Círculo de Valores 56
Círculo para estabelecer Diretrizes 60
Círculo para Criar um Mundo Melhor 63
Círculo de Espaço Seguro 66
Círculo para Explorar nossas Raízes & Galhos 70
Círculo de Construção de Relacionamento 73
Círculo para Conhecermos a Nós Mesmos e ao Outro 76

Módulo 2: Desenvolvimento da Competência Emocional e Atenção Plena 81
Círculo "Quem sou Eu de Verdade?" 84
Círculo do Eu Verdadeiro 88
Círculo de Ver a Luz ao invés do Abajur 92
Círculo de O que é Meditação? 96
Círculo de Escolher uma Emoção 98
Círculo de Previsão do Tempo Emocional 102
Círculo Os Jovens Precisam de Quê?, O Que Eles Sentem? 107

III APLICAÇÕES
Módulo 3: Lidando com a Injustiça da Vida: Trauma e Resiliência 113
Círculo de Injustiça na Vida Pessoal 117
Círculo de "O que eu Desejo para Meus Filhos" 120
Círculo da História de Jesse 124
Círculo para Lidar com as Perdas 127
Círculo de Compreensão de Trauma 133
Círculo Mascarando a Dor 136
Círculo de Resiliência: Quando a Infância é Dura, Nós Ficamos Duros 141
Círculo de "O que deu Certo na Sua Família" 144

Módulo 4: Lidando com a Injustiça da Sociedade 148
Círculo para Explorar as Dimensões da Identidade 151
Círculo de Hierarquias Sociais 155
Círculo do Privilégio dos Brancos 160
Círculo da Tabela de Gêneros 163

Módulo 5: Construindo Relacionamentos Saudáveis 168
Círculo da Autoestima 170
Círculo de Autocuidado 173
Círculo de Explorar a Minha Natureza 176
Círculo de Respeito 179
Círculo de Elementos de Relacionamentos Saudáveis 182
Círculo de Escolha de Amigos Confiáveis 186
Círculo de Conexões Familiares 190
Círculo de Identificação de Fontes de Apoio 195
Círculo para Falar sobre Sexo 197
Círculo de Relacionamentos Sexuais e Necessidades Emocionais 200
Círculo de Escolha de Ser Pai ou Mãe 203
Círculo de "Como é ser Pai?" 208

Módulo 6: Construindo Parcerias Saudáveis entre Famílias & Sistemas 212
Círculo(s) de Pontos Fortes da Família 214
Círculo 1 - Construindo Parcerias Com Famílias: Princípios de Apoio da Família 218
Círculo 2 - Construindo Parcerias Com Famílias: Princípios de Apoio da Família 222
Círculo 3 - Construindo Parcerias Com Famílias: Princípios de Apoio da Família 225
Círculo de Avaliação do Bem-Estar das Crianças 228
Círculo de *Check-in* do Bem-Estar das Crianças 231
Círculo de Construção de Equipe de Trabalho 233

Módulo 7: Avançando com Esperança 236
Círculo de Apresentação do Círculo para Outras Pessoas 238
Compartilhando o Círculo com a Família 240
Círculo de Viver Junto como Comunidade 242
Círculo de Visão de uma Vida Boa 246

APÊNDICES
1. Aberturas e Encerramentos 250
2. Aberturas e Encerramentos Usando Yoga 260
3. Exemplos de Perguntas Norteadoras 263
4. Dicas para Alternar Check-Ins 264
5. Fundamentação Teórica para o Guia de Práticas Circulares 268
6. Bibliografia 282

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 8 07/02/14 01:57

Apresentação

Desde 2005, o Projeto Justiça para o Século 21 dedica-se a difundir as boas práticas da Justiça Restaurativa (JR), tendo por objetivo pacificar conflitos e violências envolvendo crianças e adolescentes. Trata-se de uma iniciativa interinstitucional articulada pela Escola Superior da Magistratura da AJURIS - Associação dos Juízes do Rio Grande do Sul, através do seu Núcleo de Justiça Restaurativa.

A formatação dos encontros promovidos pelo Projeto foi baseada nas Conferências de Justiça Restaurativa da Nova Zelândia, enquanto a metodologia de condução foi fundamentada na Comunicação Não-Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg.

Paralelamente às experiências práticas, estudos teóricos sobre Justiça Restaurativa e CNV contribuíram para uma abordagem crítica dos modelos de relacionamento hierárquicos legados pela nossa cultura patriarcal, que potencializa posturas autoritárias e tende a instalar mecanismos de subjugação e controle. Propensões que encontram no controle jurídico-penal sua expressão máxima, mas que também se revelam de forma sutil no cotidiano dos relacionamentos. A CNV muito ajudou a evidenciar as formas mais sutis de violência que contaminam nossa linguagem e reverberam negativamente nos relacionamentos, debilitando laços sociais e fragmentando comunidades. Ao mesmo tempo, estudos e práticas de Justiça Restaurativa permitiram perceber o quanto o déficit de coesão social daí resultante, agravado pela nossa dificuldade de oferecer "*feed backs*" e de promover responsabilidade de maneira confiável e respeitosa, acaba por tornar nossas comunidades mais instáveis e consequentemente menos seguras.

Foi no curso dessa trajetória que, em 2010, a "comunidade de aprendizagem" do Justiça 21 recebeu a visita da Profª Kay Pranis, com seus ensinamentos sobre os Círculos de Construção de Paz - vertente das práticas restaurativas inspirada nos povos indígenas norte-americanos e canadenses.

Numa iniciativa do Justiça 21, com apoio da UNESCO/Criança Esperança e em cooperação com diversos parceiros locais, a Profa. Kay Pranis esteve no Brasil em outubro daquele ano cumprindo um roteiro de conferências e oficinas em quatro Estados (MA, RJ, RS, SP), que refletirá em verdadeiro divisor de águas na difusão da Justiça Restaurativa no país.

A par de as aulas da Profª Kay encantarem a todos, pela suavidade e pelo refinamento, a metodologia dos Círculos de Construção de Paz mostrou-se de fácil apropriação e capaz de produzir resultados concretos imediatos: já na semana seguinte às oficinas os participantes venciam as usuais barreiras entre teoria e prática, e anunciavam a realização dos seus primeiros círculos.

Além da funcionalidade, os Círculos de Construção da Paz trouxeram importante contribuição ao ajudarem a compreender que processos circulares não se confundem com processos restaurativos, embora possam - e devam - conviver sinergicamente com eles. Ou seja, nem toda prática circular, ainda que inspirada em valores restaurativos, deve ser considerada uma prática restaurativa: melhor reservar o conceito para a abordagem de situações conflitivas. Essa clareza

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 9 07/02/14 01:57

ajudou a iluminar uma indeterminação conceitual que tendia a se alastrar perigosamente, levando à vulgarização e depreciação da novidade restaurativa. Ao distinguir de forma não excludente os distintos campos de aplicação das práticas circulares e das práticas restaurativas, a concepção reforça a conexão estratégica entre ambos, possibilitando difundir mais amplamente as práticas circulares aplicadas a situações não conflitivas, e ao mesmo tempo abrindo caminho para introduzir as práticas propriamente restaurativas.

Isso porque, quanto mais fizerem uso das práticas circulares, mais nossas instituições e comunidades poderão, progressivamente, amadurecer um autêntico modelo de democracia interna, promovendo experiências dialógicas valiosas por si sós, mas também propícias à fertilização do ambiente comunitário e à formação de um quadro de colaboradores aptos a facilitarem as práticas restaurativas, quando se tornem oportunas e necessárias.

Por isso tudo, os subsídios práticos representados pelo "Guia do Facilitador de Círculos" e "Guia de Práticas Circulares - No Coração da Esperança", cujos direitos foram graciosamente cedidos pelas autoras, representam um impulsionamento estratégico na difusão da Justiça Restaurativa, e ao mesmo tempo que abrem um leque de benefícios que não se esgota nela. Esse o motivo da escolha dessas obras para a tradução e divulgação que, mais uma vez sob patrocínio da UNESCO e Criança Esperança, ora compartilhamos.

Leoberto Brancher
Núcleo de Justiça Restaurativa
Escola da Magistratura da AJURIS

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 10 07/02/14 01:57

Prefácio

O enfoque do livro No Coração da Esperança foi desenvolvido pelo Centro de Justiça Restaurativa da Universidade de Suffolk com o trabalho criativo e cuidadoso de Carolyn Boyes Watson e Kay Pranis. O Departamento de Famílias e Filhos apoiou o desenvolvimento do enfoque dado pela obra No Coração da Esperança através de uma doação que veio do Departamento de Saúde Pública.

Como Agência do Bem-Estar da Criança da Commonwealth, o Departamento de Crianças e Famílias está encarregado de intervir e ajudar crianças e famílias em situação de vulnerabilidade e isso envolve os assistentes sociais nas vidas complexas dos adolescentes. Repetidamente, os pesquisadores e avaliadores no âmbito do trabalho social do bem-estar da criança têm enfatizado a importância fundamental do relacionamento positivo entre os assistentes sociais e as famílias a quem eles servem. Na verdade, a qualidade dos relacionamentos que as crianças e os cuidadores têm com os profissionais que os auxiliam é o fator mais importante na previsão de sucesso da família a longo prazo. A pesquisa tem simplesmente documentado aquilo que nós, profissionais que ajudam famílias, já tínhamos entendido intuitivamente.

Com a ciência e nossos corações de acordo a respeito do valor dos relacionamentos fortes e positivos, a pergunta que surge é: "Como nós promovemos esses relacionamentos?" Uma coisa é falar sobre o poder da relação e outra muito diferente é montar estratégias para nossas ações, nosso engajamento, nossas avaliações e nosso planejamento em um processo que, na verdade, constrói relacionamentos. Isso se confunde mais além, em situações em que nossos esforços vão de encontro a famílias e crianças que estão amedrontadas, desconfiadas e descrentes. Os desafios de construir relacionamentos são particularmente exasperadores em nossos esforços para nos engajarmos com adolescentes. Os processos de desenvolvimento da adolescência são marcados por ondas emocionais de incerteza, um esforço imenso para reconhecer o impacto do comportamento e uma busca por espaços seguros onde se "encaixar". Mesmo nas melhores circunstâncias, com pleno apoio, a transição da infância para a idade adulta é uma época da vida complexa e de muita perplexidade.

A abordagem encontrada e descrita neste Guia denominado No Coração da Esperança é um recurso maravilhoso para assistentes sociais no esforço de construir relacionamentos com adolescentes. Como uma coleção de ferramentas para engajamento, diálogo e investigação, este Guia é uma abordagem prática para se conectar com os adolescentes, para levá-los a aumentar sua consciência emocional, sua compreensão das relações saudáveis e para empoderá-los no sentido de que sejam líderes em suas próprias vidas.

John M. Vogel, MSW, LCSW
Diretor Adjunto
Instituto do Bem-Estar da Criança de Massachusetts
Departamento de Crianças e Famílias

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 11 07/02/14 01:57

Prefácio desta Edição

Terre des hommes Lausanne no Brasil (Tdh Brasil) é uma instituição sem fins lucrativos, que faz parte da Fondation Terre des hommes Lausanne, organização internacional fundada em 1960, cuja atuação é em prol dos direitos de crianças e adolescentes em qualquer circunstância social, na perspectiva de sua valorização como sujeitos de direitos, partícipes do desenvolvimento da cidadania.

Fundamentando-se nos preceitos constitutivos do Estatuto da Criança e do Adolescente, do Sistema Nacional de Atendimento Socioeducativo e da Convenção Internacional dos Direitos da Criança, Tdh Brasil tem foco preciso na participação igualitária de crianças e adolescentes, em todas as ações que desenvolve, considerando o protagonismo infanto-juvenil como um direito humano, conforme está contemplado no Artigo 12 da Carta das Nações Unidas voltada para os Direitos da Criança, de 1989.

A partir de uma demanda oficial do governo do Maranhão, em 2009, Tdh Brasil iniciou um Projeto em Justiça Juvenil Restaurativa (JJR) em São José de Ribamar, no ano de 2010, aplicando os princípios e metodologias da JJR no atendimento socioeducativo e pela construção de uma cultura de paz. Em parceria com a Prefeitura local e com a 2ª Vara da Infância e da Juventude, e apoio técnico-financeiro da Secretaria de Reforma do Judiciário, foi criado o primeiro Núcleo de Justiça Restaurativa do Norte e Nordeste, que passou a desenvolver práticas restaurativas com adolescentes em conflito com a lei e, também, atendendo demandas vindas da comunidade, de conflitos não configurados como atos infracionais. As ações do Núcleo foram incorporadas como política pública pelo governo municipal, em 2012.

Com conhecimentos acumulados em outros países de atuação, como Peru e Nicarágua, interligados por um conselheiro técnico para a América Latina, Tdh tem difundido a Justiça Restaurativa para outras localidades do Brasil, em uma perspectiva regional de articulação que envolve cinco zonas de intervenção do norte e nordeste: São Luis - MA, Fortaleza - CE, Belém - PA, Natal - RN e Teresina - PI. Em tais zonas, as práticas restaurativas se apresentam como ferramentas metodológicas de cuidado, responsabilização e construção da cidadania, não só diante do ato infracional, em uma abordagem dentro do sistema de justiça juvenil e cuidado às vítimas, mas também na sua prevenção em um trabalho estabelecido junto às comunidades, sobretudo, às comunidades escolares.

Dentre os diversos recursos disponíveis às práticas restaurativas, os Círculos de Paz têm sido uma importante referência no tocante à instrumentalização desse novo modelo de Justiça. Em novembro de 2010, Terre des hommes organizou no Maranhão a realização de um workshop sobre Círculos de Paz com a especialista norte-americana Kay Prannis, em parceria com o Programa Justiça para o Século 21 - Porto Alegre - RS, a UNICEF, a Escola de Magistratura do Maranhão e a Rede Maranhense de Justiça Juvenil. Desde então, os Círculos têm se constituído importante ferramenta por valer-se de uma prática de fácil assimilação e

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 12 07/02/14 01:57

apropriação, bem como pela amplitude de sua aplicabilidade, tendo significativos resultados no trabalho com escolas e no âmbito do sistema socioeducativo, por exemplo, nos Centros de Referência Especializada da Assistência Social.

Além de sua funcionalidade, os Círculos geram e fortalecem conexões. Assim se deu entre Tdh e seus parceiros (muitos em processos formativos realizados pelo Projeto): atores do sistema de justiça, organizações governamentais, escolas, secretarias municipais e estaduais de educação e da assistência social, crianças, adolescentes e famílias. Ao lado de Tdh, estes parceiros ajudaram-nos na construção de um saber-fazer que se reconhece na necessidade de um aprender contínuo. Nesse processo, significativa colaboração vem se estabelecendo entre o Projeto Justiça para o Século 21 e a Tdh.

Compartilhar, portanto, este Guia é um contentamento pela certeza de sua contribuição educativa, comunitária e judicial, oportunizando que crianças e adolescentes se beneficiem de experiências positivas de diálogo, vínculos afetivos e responsabilidade para sua cidadania.

Boa leitura e boas práticas!

Anselmo de Lima
Delegado de Tdh Brasil

Nkdsfh Ds Ndsfo Ndndfn Djn Df Nfdg No

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 13 07/02/14 01:57

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 14 07/02/14 01:57

Introdução

Este Guia de Práticas Circulares está formatado para profissionais que trabalham com jovens, jovens adultos e suas famílias, dentro dos serviços sociais, na prevenção da violência/gravidez, educação e programas de desenvolvimento positivo para jovens. Oferece um conjunto de ferramentas flexível que podem ser aplicadas em uma variedade de ambientes e com objetivos variados. Nós acreditamos que qualquer indivíduo responsável e preocupado com as questões acima pode aprender a usar estas práticas de maneira segura, criativa e eficiente:

- o círculo de construção de paz;
  a prática de meditação e atenção plena; e
  exercícios e conceitos derivados da Fonte de Poder, um programa de conscientização/competência emocional para adolescentes e adultos jovens em situação de risco.

O círculo de construção de paz é a prática central deste guia. Os círculos trabalhados pelo guia No Coração da Esperança propiciam um ambiente no qual os participantes desenvolvem a consciência emocional e competência emocional e aprendem a praticar a atenção plena. Os usuários aprendem a planejar, criar e facilitar o círculo de construção de paz como um lugar seguro para compartilhar o diálogo. O Guia de Práticas Circulares fornece 50 modelos passo-a-passo. Cada modelo de círculo oferece atividades para construir e aprofundar relacionamentos, bem como para desenvolver a consciência emocional e a competência emocional. Também inclui exercícios fáceis de usar para respiração, exercícios simples de yoga e meditação.

Como e Onde Pode Ser Usado?

O Guia de Práticas Circulares No Coração da Esperança tem amplas aplicações em serviços com adolescentes, bem-estar da criança, educação, todos os tipos de programas preventivos. O projeto iniciou com uma solicitação do Departamento de Saúde Pública e Departamento da Criança e Famílias de Massachusetts para desenvolver um programa de prevenção à gravidez para jovens de cor do sexo masculino.

Nosso enfoque tem sido oferecer uma metodologia que vá ao encontro das necessidades emocionais e de desenvolvimento subjacentes que apoiam um comportamento saudável para todos os jovens e jovens adultos. Se nós queremos que jovens de cor do sexo masculino façam escolhas sexuais responsáveis, nós acreditamos que temos de entender quem eles realmente são e por que eles agem da maneira que agem e sentem o que sentem. Eles têm de ter uma visão de como eles querem que seu futuro seja. Eles também têm de poder reconhecer e entender sua dor emocional, reconhecer obstáculos que realmente têm impedido seu crescimento, e aprender habilidades para lidar com esses obstáculos que continuarão a desafiá-los no futuro.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 15 07/02/14 01:57

Isto é verdade para homens e mulheres jovens de qualquer situação e quaisquer antecedentes. Como sociedade, nós nos deparamos com uma crise dentro de nossas instituições sociais para criarmos crianças saudáveis e para apoiar uma idade adulta saudável. Tornar-se um adulto com capacidade para o autocuidado é resultado de ser bem cuidado pelos outros. Crianças e jovens que são criados sem uma forte influência parental e apoio de adultos e que continuam a ser impactados pela pobreza, violência, racismo e outras fontes de perturbação e de disfunção têm uma necessidade tremenda de relacionamentos com adultos que se importem com eles e que sejam de confiança. Esses jovens precisam de orientação, apoio, reconhecimento e amor que adultos possam lhes dar.

É importante que se forneçam informações aos jovens para que façam escolhas saudáveis; só a educação, porém, raramente é suficiente para influenciar o comportamento. Fatos e estatísticas, mostrando as possíveis consequências das escolhas, frequentemente parecem ter pouco impacto no comportamento dos jovens. Nós acreditamos que isso ocorra, não porque os jovens estejam se recusando a ouvir ou porque não estejam entendendo. Ao invés, isso ocorre porque o comportamento que eles escolhem reflete uma lógica emocional convincente. Apesar das consequências objetivamente autodestrutivas de suas escolhas, o comportamento de risco (tanto sexual como outros) é, frequentemente, um esforço significativo de ir ao encontro de necessidades de desenvolvimento e necessidades psicológicas legítimas.

A abordagem aqui é engajar os jovens em uma jornada de autoconscientização das relações

A abordagem aqui é engajar os jovens em uma jornada de autoconscientização das relações. Nosso objetivo é ajudá-los a reconhecer e buscar alternativas saudáveis para suprir suas necessidades. Nós acreditamos que, a partir de uma base saudável, os jovens farão escolhas saudáveis. Nós confiamos em que a sabedoria interna de jovens, e dos adultos à sua volta, emergirá se esses fortalecimentos e essas habilidades relacionais forem nutridas.

Nós acreditamos que este Guia de Práticas Circulares tem ampla aplicação dentro dos serviços sociais, educação pública e programas de prevenção. As práticas centrais ensinadas dentro deste programa de estudos são os blocos essenciais da construção para criar relacionamentos saudáveis e são benéficos, tanto para jovens como para adultos. Estas práticas são facilmente aprendidas e facilmente ensinadas. Os círculos podem ser adaptados para uso dentro da sala de aula, em casa, em conferências de família, encontros de equipes de trabalho, ou onde quer que esteja ocorrendo uma programação. Qualquer um pode aprender a respiração profunda ou outras técnicas de meditação simples que reduzam o estresse, que não custam nada, que não exigem nenhum equipamento especial e que podem ser usadas em qualquer hora e em qualquer lugar. Conscientizar-se de suas próprias emoções, as emoções dos outros, e como cada um causa impacto no outro é, reconhecidamente, uma habilidade interpessoal decisiva para uma vida bem sucedida, tanto pessoal como profissionalmente.

Nós encorajamos os usuários a verem este Guia de Práticas Circulares e os modelos de círculos como se fossem receitas em um livro de culinária. Escolha os que são atraentes, tanto para você como para aqueles com quem você vai

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 16 07/02/14 01:57

compartilhar o círculo. Você é, no final das contas, o juiz que vai decidir o que vai fazer sentido para si mesmo e para o grupo. Nós também reconhecemos que é possível substituir um ingrediente por outro; então, encorajamos os usuários a serem criativos para adaptar atividades específicas que possam ir ao encontro de suas necessidades.

Ao mesmo tempo, nem todos os elementos são dispensáveis. Assim como a temperatura do forno e o tempo de cozimento são pontos críticos para o sucesso da receita, nós temos clareza a respeito do que é importante que não seja modificado.

Fundamentações Teóricas para o Guia de Práticas no Coração da Esperança

Este guia fundamenta-se em quatro bases teóricas distintas, mas que se interrelacionam. A primeira é a compreensão profunda de nosso desenvolvimento social e emocional como seres humanos. Nós nos focamos na conscientização emocional e competência emocional, porque a jornada de desenvolvimento para chegar a um ser saudável é um desenvolvimento relacional. Na primeira infância, o desenvolvimento saudável depende de um sentido sólido de vínculo seguro com cuidadores específicos. Para os adolescentes, a conexão emocional com os outros é tão importante quanto o é para a criança pequena. Nós nos tornamos quem realmente somos através de nossos relacionamentos com os outros.

Leitores interessados em uma discussão completa sobre essas fundamentações teóricas, podem encontrá-la no Apêndice

Aperfeiçoar nosso QE, ou quociente de inteligência emocional, é uma competência essencial para levar a uma vida bem sucedida e para encontrar nosso caminho juntos como comunidade. As emoções desempenham um papel importante no processo de raciocínio. Como parte crítica de nossa inteligência, as emoções nos guiam até as decisões sábias. A conscientização emocional e a competência emocional emergem de um processo de engajamento com nosso eu subjetivo, abrindo-o para a conscientização, autogestão e escolha conscienciosa. O objetivo deste Guia de Práticas Circulares é construir relacionamentos de carinho e preocupação que engajem os jovens. O seu método busca ajudar os jovens a explorarem seu eu espiritual e emocional dentro do círculo de construção de paz, já que o ambiente do círculo é formatado de maneira única para criar segurança emocional.

A prática da atenção plena é a segunda base que nos ajuda a nos desenvolvermos plenamente como seres humanos. Como o exercício físico, a atenção plena nos ajuda a aprender a partir da sabedoria de nossos corpos, à parte das preocupações efêmeras da vida diária que nos distraem. Embora ainda nova para a sociedade ocidental, a atenção plena é um método altamente prático de autocuidado. Ele nos ajuda a alcançar maior clareza a respeito de nossos pensamentos e sentimentos. Exercício físico, esporte,

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 17 07/02/14 01:57

dança, música são formas de conhecimento e expressão que nossa cultura, altamente verbal e mental, tende a negligenciar. Pela prática da atenção plena e do relaxamento, os jovens desenvolvem importantes caminhos para a mudança pessoal que não só a do intelecto consciente. Ao mesmo tempo, eles aprendem maneiras saudáveis de acalmar o corpo quando se deparam com o estresse. Eles conseguem ganhar opções de autogestão emocional que não seja voltar-se para as drogas, comida, televisão, ou outras formas menos construtivas de lidar com emoções intensas.

A terceira base é a prática dos círculos de construção de paz. Esse processo de povos indígenas também é novo para a cultura ocidental, mas tem suas raízes na maioria das sociedades humanas. Oferece um método simples, mas profundo, de criar relacionamentos mais significativos e com mais profundidade um com o outro. O círculo é um processo para martelar, de maneira gentil, na força da visão e dos valores compartilhados.

O círculo de construção de paz é, acima de tudo, um lugar para criar relacionamentos. É um espaço em que os participantes podem se conectar uns com os outros. Essa conectividade inclui não só a ligação com o facilitador ou a pessoa que trabalha com o jovem (professor, conselheiro, etc.), mas também com os outros participantes. O círculo pode ajudar a fortalecer a família, dando a seus membros a chance de reconhecer seus próprios recursos. Também pode ajudar a redirecionar uma cultura de jovens para uma direção positiva, criando a oportunidade dos jovens serem uma fonte de apoio e sabedoria um para com o outro. O círculo de construção de paz é um lugar para se adquirir habilidades e hábitos para formar relacionamentos saudáveis, não só dentro do círculo, mas também fora dele.

A última base é uma perspectiva que se tem desenvolvido dentro do bem-estar de crianças conhecido como empoderamento da família. Nós vemos este guia como uma abordagem baseada em pontos fortes. Nós reconhecemos a necessidade de que setores do governo e profissionais formem parcerias com as famílias e comunidades em um espírito de responsabilidade mútua e profundo respeito. Criar filhos saudáveis é um esforço criativo e sagrado, e nós precisamos desesperadamente encontrar maneiras de cuidar melhor de nossas crianças e de nós mesmos como adultos.

O círculo de construção de paz é, acima de tudo, um lugar para construir relacionamentos.

O desafio de serviços sociais centrados na família é, de um lado, equilibrar o que é necessário para manter as crianças seguras e, de outro lado, ter o objetivo de fortalecer famílias e comunidades. O Guia de Práticas Circulares *No Coração da Esperança* assume a visão de que, para promover os valores de cuidado e de respeito mútuo, esses valores têm de ser colocados em prática dentro da própria intervenção. Muitos danos são criados através de relações de dominação e controle. É essencial, então, que os processos de cura operem com valores de inclusão e de respeito. A intenção é de rever o poder necessário do Estado para retirar crianças de lares, quando sua segurança estiver em risco. Tomadas de decisão transparentes e compartilhadas, com o diálogo em pé de igualdade entre todas as partes, pode trazer cura para relacionamentos e equilíbrio restaurativo em ocasiões em que o trauma para a criança é inevitável.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 18 07/02/14 01:57

Visão Geral

Este guia tem três partes. A primeira parte apresenta nossas fundamentações teóricas e os pressupostos centrais do guia. Os leitores que estiverem interessados em uma discussão mais elaborada dessas fundamentações teóricas podem reportar-se ao Apêndice. A seção intitulada "O Que Nós Acreditamos Ser Verdade" traz aos facilitadores um entendimento claro de nossos pressupostos subjacentes. Essas crenças estão refletidas no conteúdo deste guia. Por que explicar nossos pressupostos centrais? Porque aquilo em que acreditamos dá forma ao que vemos. Nós ilustramos essa simples verdade com uma ilusão de ótica bem conhecida: uma figura de um vaso. Se nós dissermos às pessoas que é a figura de um vaso, elas verão o vaso. Se nós dissermos que é a figura de dois rostos, elas verão esses dois rostos. A nossa pressuposição do que está lá, dá forma ao que vemos.

É importante que os facilitadores saibam quais são nossos pressupostos para que eles examinem seus próprios pressupostos, a fim de fazer o melhor uso deste Guia de Práticas.

A seção seguinte é denominada "Práticas". Os modelos de círculo nessa seção têm seu foco em ajudar os participantes a desenvolverem o uso básico do círculo, meditação e exercícios fundamentais para a conscientização emocional. Círculos posteriores exploram temas e tópicos mais desafiadores, usando as habilidades básicas aqui praticadas. Nós recomendamos que os facilitadores comecem a trabalhar com os modelos de círculos na seção de "Práticas", até que se sintam confortáveis para basear-se neste material quando forem usar os círculos apresentados nas "Aplicações."

"Aprendendo o Círculo de Construção de Paz" fornece instruções passo a passo sobre como organizar e facilitar um círculo de construção de paz. Esta parte das instruções é a mais importante do guia. O ideal é que o usuário faça um treinamento da prática de círculos de construção de paz, mas acreditamos que os usuários deste guia devem conseguir facilitar círculos. Nós explicamos cada um dos elementos necessários para construir o círculo: aberturas e fechamentos, peças centrais, check-ins, objetos da palavra, perguntas norteadoras e o papel do facilitador. Nós delineamos o fluxo geral do círculo e a ordem das atividades dentro do círculo. Nós diferenciamos, de maneira muito clara, o formato de um círculo do formato de uma sessão de "grupo"; no entanto, nós também mostramos como incorporar todos os tipos de atividades de grupo tradicionais no fluxo do círculo, tais como: arte, escrever diários e atividades físicas.

No **primeiro módulo**, nós fornecemos sete modelos de círculo, que demonstram como fazer círculos introdutórios com um grupo. Cada modelo de círculo oferece um guia passo a passo para aquele círculo específico. Nós encorajamos os usuários a misturarem e combinarem a partir dos modelos de círculo. Nós também instigamos os usuários a incorporarem suas próprias idéias e rituais no processo do círculo, de modo que tanto o facilitador como os participantes do círculo se sintam confortáveis. O Apêndice deste Guia de Práticas Circulares fornece materiais de recursos adicionais para construir um

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 19 07/02/14 01:57

círculo, inclusive um compêndio de aberturas e fechamentos e uma lista de perguntas norteadoras muito úteis, organizadas por temas e tópicos.

O **Segundo módulo**, "Desenvolvendo a Competência Emocional e Atenção Plena", apresenta modelos de círculos para ajudar os participantes a desenvolverem a consciência emocional, a competência emocional e a atenção plena. Aqui, nós apresentamos sete modelos de círculos que incorporam atividades, exercícios e tópicos do programa *Power Source*, Fonte de Poder. Os modelos de círculo neste módulo oferecem exercícios formatados para explorar o conceito do "eu fundamental", ou "eu verdadeiro", a prática da meditação simples e vários exercícios para "iniciantes" para a conscientização emocional e competência emocional.

Após "Fundamentações" e "Práticas", a terceira parte principal deste Guia de Práticas Circulares é "Aplicações." Aqui nós aplicamos as práticas de círculos e conscientização emocional a assuntos complexos e desafiadores.

O **terceiro ódulo** - "Lidando com a Injustiça da Vida"- oferece oito modelos de círculo para explorar o assunto trauma e como ele pode afetar nossas vidas. Ele começa com modelos de círculos que ajudam os participantes a entenderem as necessidades humanas básicas e os sentimentos que surgem quando essas necessidades são negadas ou negligenciadas. Os modelos de círculo são formatados para ajudar os participantes a conseguirem a conscientização sobre as maneiras como seu comportamento ou o comportamento dos outros pode refletir uma resposta a um trauma não reconhecido. Nós oferecemos modelos de círculo que ajudam os participantes a identificarem fontes de apoio em suas vidas e seus próprios padrões de resiliência. Nós também oferecemos modelos de círculo que abrem espaço para trabalhar a dor/sofrimento e para compartilhar histórias.

Os modelos de círculos apresentados no **Módulo 4,** "Lidando com a Injustiça da Sociedade", estão formatados para explorar o impacto do racismo, sexismo e a profunda desigualdade social. Estas são forças poderosas que afetam as vidas dos jovens e de suas famílias. Nós apresentamos 4 modelos de círculos para ajudar os participantes a pensar e a falar sobre raça, desigualdade de sexos e os assuntos pobreza e classes. Os modelos de círculos têm o foco na sensibilização para os impactos emocionais desses "ismos": como eles podem ter influenciado nosso comportamento no passado e como nós poderemos escolher que resposta vamos dar a essas difíceis realidades de maneiras saudáveis daqui por diante.

O **Módulo 5**, "Construindo Relacionamentos Saudáveis", apresenta doze modelos de círculos que ajudam os jovens a se tornarem conscientes do que sejam relacionamentos saudáveis e como construí-los em suas vidas. Relacionamentos saudáveis incluem amizades saudáveis, família e trabalho saudáveis, e relacionamentos sexuais saudáveis. Devido ao fato de termos a tendência a tratar aos outros como nós tratamos a nós mesmos, os relacionamentos saudáveis começam pela conexão saudável consigo mesmo. Nós começamos com modelos de círculos que exploram o auto amor e o autocuidado. Quais são as mensagens que damos a nós mesmos? Como tratamos a nós mesmos – mental, fisica, emocional e espiritualmente? Nós oferecemos modelos de círculos para aprender padrões de comunicação

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 20 07/02/14 01:57

eficientes pela identificação das próprias necessidades e pela expressão clara das mesmas. Modelamos círculos para explorar os assuntos da sexualidade, da intimidade e escolhas reprodutivas. Também apresentamos maneiras de praticar comunicação eficiente a respeito de assuntos difíceis relacionados à sexualidade, intimidade e reprodução.

Os modelos de círculos no **Módulo 6** estão formatados para ajudar os assistentes sociais a desenvolverem relacionamentos positivos com seus clientes. "Construindo Parcerias Saudáveis entre Famílias e Sistemas" oferece modelos de círculos para ajudar os assistentes sociais e as famílias a se focarem nos pontos fortes e recursos dentro da família. Nós também apresentamos três modelos de círculo que ajudam os assistentes sociais e as famílias a explorar os "Princípios do Apoio da Família" adotados pelo *Massachusetts Department of Children and Families* – Departamento Massachusetts de Crianças e Família - e que trabalham juntos para fazer com que esses ideais sejam uma realidade dentro da parceria.

Além disso, oferecemos dois modelos de círculo baseados na abordagem *"Signs of Safety"* - "Sinais de Segurança" - desenvolvido por Andrew Turnell na Austrália e praticados agora em Massachusetts, Minnesota e em outras partes dos Estados Unidos. "Sinais de Segurança" é um método para conduzir a avaliação no check-in com as famílias que nós acreditamos que esteja alinhada com a prática dos círculos e a filosofia de empoderamento da família. Nosso último modelo de círculo, "Círculo de Apoio a Grupo de Funcionários", promove a construção de equipe para grupos de funcionários trabalhando em serviços sociais.

Nossa esperança é que essas habilidades se tornem hábitos para a vida inteira - para indivíduos e famílias - e que vão empoderá-los para serem líderes de suas próprias vidas.

O **Módulo** 7, "Avançando com Esperança," projeta os participantes para o futuro. Aprender a praticar conscientização emocional e competência emocional implica em nos direcionarmos para termos uma vida completa e com satisfação em bons relacionamentos com os outros. Só se aprende a fazer isso praticando. Estes círculos mostram como usar estas práticas – o conhecimento e habilidades compartilhadas neste guia – a fim de ajudar a formatar o futuro que desejamos para nós mesmos. Nossa esperança é que estas habilidades se tornem hábitos para a vida toda, para indivíduos e para famílias, e que irão empoderá-los para que sejam líderes de suas próprias vidas. Nós oferecemos modelos de círculo para ensinar estas práticas, de modo que os jovens e as famílias possam continuar a usá-las sozinhos. Também oferecemos modelos de círculo para criar uma visão para si mesmo e para sua comunidade como estratégia para a vida toda. Esta prática de ver-se no futuro pode sustentar o jovem na construção de uma vida boa e saudável.

Uma Palavra sobre Facilitação

Os modelos de círculo neste guia são formas de círculos de conversa. Os círculos também podem ser usados para resolução de conflitos e tomada de decisão. Esses círculos são processos mais complexos, porque têm de usar o processo para chegar a um consenso. Apesar de ser possível fazer um círculo de conversa sem um treinamento aprofundado, nós recomendamos treinamento formal como facilitador para facilitar círculos de justiça restaurativa, círculos de conflito e círculos de tomada de decisão.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 21 07/02/14 01:57

Uma Palavra sobre "Power Source" - Fonte de Poder

Nós incorporamos conceitos e exercícios básicos do plano de estudos da *Power Source* - ou Fonte de Poder – neste guia. O programa completo da Fonte de Poder oferece um recurso rico de técnicas e estratégias para administrar a raiva, para resolução de conflitos, controle de impulsos, cura de traumas, conscientização da vítima e responsabilidade do ofensor. *Power Source Parenting* - Fonte de Poder para Pais - é um programa de estudos adicional, projetado para ajudar jovens pais a lidarem com os conflitos de criar crianças saudáveis. Os dois livros são escritos para os jovens lerem por si mesmos. Além disso, a Fundação Coração de Leão - *Lionheart Foundation* – publica um Manual de Fonte de Poder para Facilitadores e uma série de vídeos de Fonte de Poder para facilitar grupos. Nós recomendamos muito que os usuários explorem o currículo completo das duas publicações: *Power Source: Taking Charge of Your Life* - Fonte de Poder: Assumindo o Controle de Sua Vida e *Power Source Parenting: Growing up Strong and Raising Healthy Kids* - Fonte de Poder para Pais: Crescendo Forte e Criando Filhos Saudáveis

Crescendo Saudável e Criando Filhos Saudáveis.
Visite o site www. Lionheart.org, ou faça contato com:
The Lionheart Foundation
Box 194 Back Bay
Boston, MA 02117

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 22 07/02/14 01:57

7 Pressupostos Centrais

ou o Que nós Acreditamos Ser Verdade

Nesta Seção nós apresentamos nossos pressupostos sobre seres humanos. São ideias básicas que nós acreditamos serem verdadeiras sobre a natureza humana e a nossa relação com o mundo. É importante estar consciente a respeito dos pressupostos centrais, porque o que nós acreditamos ser verdade formata o que vemos. Nossas crenças formam o prisma através do qual nós vemos a nós mesmos e aos outros no mundo. Por exemplo, o mais provável é que você veja a imagem de um vaso no formato parecido com uma urna grega. Porém, olhe de novo. Você consegue ver também a imagem de duas faces brancas? Ambas as imagens estão lá, mas o que nossas mentes nos dizem é que devemos esperar ver formas que nossos olhos possam ver. Sua suposição sobre o que está lá formata o que você vê!

Os pressupostos centrais que nós estamos por apresentar não são exclusivos deste Guia de Práticas Circulares. São princípios que podem ser encontrados em tradições culturais e sabedoria pelo mundo todo. Nós convidamos cada pessoa a usar este guia para refletir a respeito destes pressupostos, bem como a se dar o tempo de examinar os seus próprios pressupostos.

Quando você olha para esta imagem, o que você vê?



Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 23 07/02/14 01:57

1 Dentro de cada um de nós está o verdadeiro eu: bom, sábio e poderoso...

Nós acreditamos que cada um tem um eu que é bom, sábio, poderoso e sempre presente. Neste Guia de Práticas Circulares, nós nos referimos a isto como o "o eu verdadeiro" que está em cada um. Está em você, em jovens e nas famílias com quem você trabalha. A natureza do eu verdadeiro é sábia, gentil, justa, boa e poderosa. O eu verdadeiro não pode ser destruído. Não importa o que alguém tenha feito no passado e não importa o que tenha acontecido com ele ou ela, o verdadeiro eu permanece tão bom, sábio e poderoso como no dia em que nasceu. Este modelo do eu distingue entre o fazer e o ser. O que nós fazemos não é o todo que nós somos. Nós frequentemente confundimos isso.

Nós confundimos os papéis que desempenhamos e as emoções que sentimos com o nosso verdadeiro eu. Mas, a maneira como nos comportamos ou como nos sentimos não é o mesmo que nosso eu verdadeiro. O nosso eu verdadeiro pode não estar refletido em nossas ações e em nossos sentimentos. Por trás de nossos atos e máscaras, o que nós, humanos, adotamos é um eu mais saudável e mais profundo. Ajudar as pessoas a se sintonizarem com a bondade e sabedoria de seu eu verdadeiro, é o primeiro passo para realinhar seu comportamento no mundo com este eu mais profundo. Para usar uma metáfora, a camada externa de uma ostra é áspera, com protuberâncias e reentrâncias. Alguns poderão dizer que ela é feia. Porém, dentro, no centro, está esta pérola magnífica, lisa, infinitamente linda. É assim que nós vemos o eu verdadeiro.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 24 07/02/14 01:57

O mundo está profundamente interconectado

O ser humano é parte do todo por nós chamado de "universo." Nós vivenciamos a nós mesmos, nossos pensamentos e sentimentos, separados do resto – uma espécie de ilusão de ótica de nossa consciência. A nossa tarefa deve ser nos libertarmos desta prisão, ampliando nosso círculo de compaixão, para abraçar todas as criaturas vivas e a natureza inteira.

— Albert Einstein

De acordo com a teoria do caos, quando uma borboleta bate as asas na América do Sul, o vento muda na América do Norte. Isto nos leva à interconectividade das forças naturais em volta do mundo. A mudança climática é outro lembrete visível da interconectividade na natureza. Pode ser que nós não estejamos sempre conscientes do impacto de nossas ações em nosso meio ambiente, mas nós devemos finalmente perceber que nossas ações têm consequências. A sabedoria popular americana expressa a mesma idéia em uma frase comum: "Tudo que vai, volta." A Bíblia também diz: "Pois o que o homem semear, assim também colherá."

Em nossos relacionamentos humanos, nós estamos, da mesma forma, profundamente interconectados. Quando os povos nativos dizem "nós estamos todos relacionados", eles querem dizer que os seres humanos estão relacionados a todas as criaturas vivas, a todo o mundo natural. A sociedade africana tradicional usa o termo "ubuntu" para expressar a idéia de que cada um de nós é, fundamentalmente, uma parte do todo. Significa que "Eu sou porque você é."

Nós acreditamos que este princípio nos faz lembrar que não há jovens e pessoas que possamos jogar fora. Nós não podemos desistir, chutar ou nos livrarmos de nada sem, literalmente, jogar fora uma parte de nós mesmos. Ao excluir alguém, nós nos prejudicamos e prejudicamos o tecido de nossa comunidade. Pelo fato de estarmos conectados, o que fizermos ao outro, fazemos a nós mesmos, embora possamos não nos dar conta de que isto esteja acontecendo. Muitas de nossas tradições nos aconselham a agir com esta percepção em mente.
Buddha disse,

Não releve ações negativas simplesmente porque são pequenas; por menor que uma faísca possa ser, ela pode queimar um monte de feno do tamanho de uma montanha... Não releve pequenas boas ações, pensando que não trazem benefício; até mesmo minúsculas gotas d'água acabarão por encher um balde enorme.

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 25 07/02/14 01:57

3 Todos os seres humanos têm um profundo desejo de estarem em bons relacionamentos

Nós acreditamos que todas as pessoas querem amar e ser amadas e que todas as pessoas querem ser respeitadas. Pode ser que não demonstrem isso em seu comportamento, particularmente quando não foram amadas e respeitadas pelos outros. Mas, em nosso cerne, em nosso centro, nós todos desejamos ter um bom relacionamento com os outros.

Nós temos de parar de pensar na natureza humana como um problema. A natureza humana é a bênção, não o problema. Em nossa cultura, nós temos a tendência a focar no lado ruim da conduta humana.

Enquanto a ganância, a raiva, o medo e a inveja humana são a fonte real de muito sofrimento para outros seres humanos, isso é somente metade da história humana. Hoje, em nossa cultura, nós temos uma grande necessidade de lembrar o fato impressionante da bondade humana.

Existe muito sofrimento no mundo – sofrimento físico, sofrimento material, sofrimento mental…Mas o maior sofrimento de todos é estar sozinho, sentindo-se rejeitado, não tendo ninguém. Cada vez mais eu percebo que ser indesejado é a pior doença que qualquer ser humano pode experimentar.

— Madre Teresa

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 26 07/02/14 01:57

Todos os seres humanos têm dons; cada um é necessário pelo dom que traz

De acordo com alguns ensinamentos de povos indígenas, cada criança nasce com quatro dons únicos vindos da Mãe Terra. É responsabilidade dos adultos reconhecer estes quatro dons únicos e ajudar os jovens a cultivá-los, de maneira que a criança cresça e perceba o seu objetivo na vida e use os dons para auxiliar os outros. Nós acreditamos que, nas sociedades humanas, todos os dons são indispensáveis para o bem-estar do todo. Dentro da natureza, a diversidade é a fonte da força. A interdependência é essencial para sobreviver. É o jeito da natureza.

Cada célula de nosso corpo é diferenciada para desempenhar uma função especializada que contribui para o todo. Isto é tão verdadeiro para as famílias como o é para as organizações. Pessoas diferentes são necessárias, porque pessoas diferentes veem e fazem coisas de modo diferente. Nós temos de ter talentos, personalidades e perspectivas diversificadas a fim de encontrar soluções inovadoras para suprir nossas necessidades. É preciso ter humildade – percebendo que cada um de nós sozinho não tem todas as respostas – e é preciso ter gratidão para que possamos estar abertos aos dons que os outros trazem.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 27 07/02/14 01:57

Tudo de que precisamos para fazer mudanças positivas já está aqui...

Reúnam-se.
Eliminem a palavra luta de seus vocabulários.
Tudo que fizermos agora deve ser feito de maneira sagrada e em celebração.
Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

— Anciãos Hopi , 2001

Este guia é um modelo baseado nos pontos positivos. Nós acreditamos que tudo de que precisamos para fazer mudanças positivas já está aqui, porque a criatividade humana e o comprometimento humano são nossos maiores tesouros e nossa maior esperança. Um modelo de déficit identifica o que está faltando a fim de criar mudança. É fácil nos convencermos, inadvertidamente, de que os recursos de que precisamos para satisfazer nossas necessidades comuns como seres humanos sejam escassos e estejam diminuindo. Mas nós acreditamos que aquilo que nós presumimos como sendo falta de recursos, frequentemente é uma questão de valores e prioridades.

Nós acreditamos que nossas comunidades contêm ricas reservas de talento e sabedoria que estão esperando para serem acessadas. Se falharmos em vermos a nós mesmos como criadores do mundo, nós negamos nosso poder de mudá-lo. Nós precisamos aprender como podemos nos infiltrar na sabedoria e na energia de todos os nossos recursos humanos. Fazendo isso, nós podemos liberar o potencial de nossa vontade coletiva para criar o mundo que desejamos. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 28 07/02/14 01:57

Seres Humanos São Holísticos

Na língua inglesa, as palavras saúde (health) e inteiro (whole) têm a mesma raiz. Nossas mentes, corpos, emoções e espíritos estão em tudo que fazemos. São partes igualmente importantes de nós, como seres humanos, e cada uma fornece maneiras de saber e fontes - tanto de sabedoria como de cura. Neste guia, nós nos inspiramos em todas as partes de nós mesmos: nosso intelecto, emoções, espírito e corpo através da arte, contação de histórias, música e movimento. É por isso que não faz sentido para nós escrevermos um programa de estudos com um foco estreito em prevenção de gravidez para jovens de cor do sexo masculino.

A sexualidade é uma parte integrante de quem nós somos como seres humanos no mundo. Nós não deveríamos nem ignorar nem tratar isso como um aspecto separado de nossos relacionamentos com os outros. Quando desenvolvemos relacionamentos saudáveis, nós também desenvolvemos sexualidade saudável. Nós também não deveríamos isolar grupos diferentes dentro de nossa sociedade com base em idade, raça ou classe social. É verdade que jovens de cor do sexo masculino enfrentam pressões e desafios únicos, diferentemente das mulheres e daqueles que são de cor branca e/ou socialmente privilegiados. Mas estes desafios surgem dentro do contexto de nossa interconectividade. Nós não podemos mais separar nossa sexualidade do resto de nós mesmos, da mesma maneira que não podemos tratar jovens de cor do sexo masculino como se estivessem desconectados de suas mães, irmãs, primas e namoradas. E nós também não podemos desconectar jovens de cor do sexo masculino da sociedade branca dominante, que alocou privilégio e construiu a diferença baseada na cor da pele.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 29 07/02/14 01:57

7

Nós Precisamos de Práticas para criar hábitos de viver a partir do eu verdadeiro

Um avô da nação Cherokee estava conversando com seu neto.
"Está acontecendo uma luta dentro de mim," ele diz ao menino.
"É uma luta terível entre dois lobos.
Um lobo é mau e é feio.
Ele é a raiva, a inveja, a guerra, a ganância, a autopiedade, a tristeza, o arrependimento, a culpa, o ressentimento, a inferioridade, a mentira, o falso orgulho, a superioridade, o egoísmo e a arrogância.
O outro lobo é lindo e bom: ele é amistoso, alegre, pacífico, carinhoso, esperançoso, sereno, humilde, bondoso, justo e compassivo.
Esta mesma luta está acontecendo dentro de você e dentro de cada ser humano."
"Mas Avô!" exclama o neto, "qual deles vai vencer?"
O ancião olhou para seu neto e respondeu: "Aquele que você alimentar."

Nós acreditamos que precisamos de práticas que nos ajudem a nos conectarmos com nosso verdadeiro eu, de maneira que possamos viver com nosso eu alinhado com nossos valores e construir relacionamentos saudáveis em famílias e comunidades com esta base. Muitas de nossas práticas atuais reforçam os muros em torno do eu verdadeiro e aumentam a nossa sensação de desconexão do nosso próprio eu verdadeiro e o dos outros. Nós somos encorajados a impor poder sobre os outros e a sentir medo e desconfiança dos lobos que estão de tocaia dentro de nós. Nós temos desenvolvido hábitos de fechar nossos corações e nossas mentes à dor e sofrimento dos outros, bem como à nossa própria dor e ao nosso próprio sofrimento. A próxima seção, sobre "Práticas", oferece muitos meios testados para nos reconectarmos com nosso eu verdadeiro e saudável. Exercícios para o círculo de construção de paz, treinamento para atenção plena e competência emocional, todos introduzem práticas que ajudam a alimentar "o lobo bom" dentro de todos nós.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 30 07/02/14 01:57

Vamos falar de Poder

Nossos pressupostos centrais nos dão a orientação para pensar sobre o poder de formas construtivas. O Poder saudável em nossa vida é uma necessidade humana fundamental. O eu verdadeiro é bom, sábio e poderoso. Consequentemente, o poder pessoal dirigido pelo eu central é poder saudável; ele não funciona às custas de alguém. Se nós formos capazes de ajudar os outros a se conectarem com seus eus verdadeiros, eles terão menos probabilidade de tentar acessar o poder de formas prejudiciais.

Nosso segundo pressuposto central afirma a nossa interconectividade. A implicação direta é que o nosso exercício de poder afeta os outros. Assim sendo, nós temos a responsabilidade de prestar atenção ao impacto do nosso uso do poder. Isto inclui buscar o feedback sobre como os outros experimentam nosso poder.

O poder saudável é uma necessidade humana fundamental.

Nosso terceiro pressuposto central diz que os humanos desejam estar em bons relacionamentos com os outros, o que sugere que as pessoas estão dispostas a intercambiar "poder sobre" por "poder com." Esta mudança nos abre para vivenciar a alegria de bons relacionamentos com os outros.

Nosso quarto pressuposto central confirma os dons que nós todos possuímos, assim como o valor destes dons para os outros. Nossos dons oferecem um lugar para sentir o poder positivo que é o "poder com" ao invés do "poder sobre". Este pressuposto assegura que todos temos dons, e, assim, todos temos oportunidades de experimentar o poder saudável à medida que expressamos nossos dons.

O quinto pressuposto central é que tudo de que precisamos já está aqui, o que nos assegura que já temos o poder de que precisamos dentro de nós, tanto individualmente quanto coletivamente. O nosso poder pessoal saudável é o suficiente. Nós não precisamos de poder sobre os outros para fazer mudanças, nem precisamos roubar o poder dos outros para suprir nossas necessidades.

Nosso sexto pressuposto central é que os seres humanos são seres holísticos. Especificamente, a experiência humana tem dimensões mentais, físicas, emocionais e espirituais. O poder opera em todos esses domínios e é importante prestar atenção em como o poder opera em cada um deles.

As práticas neste guia nos ajudam a termos mais consciência de nossos sentimentos em relação ao poder: onde nos sentimos empoderados e onde nos sentimos impotentes. Essa consciência nos ajuda a fazer escolhas que preencham nossa necessidade humana natural de exercer o poder pessoal sem prejudicar os outros.

Finalmente, nós presumimos que as práticas podem nos ajudar a sermos quem realmente somos. As práticas neste guia nos ajudam a nos tornarmos mais conscientes de nossos sentimentos em relação ao poder: onde nós nos sentimos empoderados e onde nós nos sentimos impotentes. Esta conscientização nos ajuda a fazer escolhas – e assistir aos outros para que façam suas escolhas – que preencham nossa necessidade humana natural de ter poder pessoal de maneira que não prejudique os outros. A forma como o poder está composto em nossa sociedade tem causado muito dano. Isso ocorre porque a sociedade em que vivemos está estruturada em hierarquias. Níveis mais altos da hierarquia têm poder sobre níveis mais baixos. Estas hierarquias classificam o mérito de acordo com os níveis de hierarquia e, assim, aos níveis de poder. Uma pessoa com mais poder é considerada como tendo mais mérito como ser humano - e é tratada assim.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 31 07/02/14 01:57

Estas estruturas de superior/inferior operam em nossas casas, em nossas escolas, em nossas comunidades de fé, em nossos serviços sociais, em nossos locais de trabalho e em nossos governos. Assuntos de poder permeiam as interações humanas nas áreas pessoais, comunitárias e públicas da vida. Porém, embora a dinâmica do poder formate profundamente nossas interações, essas dinâmicas frequentemente nem são examinadas.

O poder, relevante para os serviços sociais, é uma dinâmica significativa no relacionamento de assistentes sociais e educadores com aqueles a quem eles servem. A dinâmica de poder daquele que ajuda com aquele que é ajudado, afeta as vidas dos jovens, suas famílias e seus relacionamentos uns com os outros. Reconhecer e entender estas dinâmicas de poder pode ajudar os assistentes sociais e os educadores a se tornarem mais eficientes em seu trabalho.

O processo do círculo ajuda os indivíduos e o grupo a experimentarem poder saudável na presença um do outro.

O poder, intrinsicamente, não é nem bom, nem ruim. O exercício do poder pode ser saudável e construtivo, ou pode ser desequilibrado e nocivo. Entretanto, quando o poder é usado em hierarquias, ele é exercido sobre os outros. "Poder sobre" tem frequentemente efeitos prejudiciais sérios. Os que estão no papel "sob poder" se sentem menos valorizados, menos capazes, e menos no controle de seus próprios destinos. Quando temos poder sobre os outros, com frequência nós não percebemos o poder. E devido ao fato de presumirmos que nossas intenções sejam boas, nós podemos deixar de ver completamente o potencial de dano na forma como estamos usando nosso poder. Os professores e trabalhadores sociais funcionam em uma estrutura hierárquica que lhes dá o poder sobre os jovens e as famílias com quem trabalham. Os que estão na posição "sob o poder" provavelmente estejam vivenciando a relação como "poder sobre", e isto reforça a sensação de impotência. Os jovens frequentemente têm experiência na escola como sendo um lugar de impotência, assim como os pais que não têm muita escolaridade. Pelo fato do mérito estar atrelado ao poder, os seres humanos em nossa sociedade frequentemente buscam o poder para validar seu sentido de mérito. Se não conseguem ganhar um senso de poder de maneira socialmente legitimada, eles muitas vezes vão procurar o poder de outras formas. Muitos dos comportamentos inadequados que chamam a atenção dos assistentes sociais, ou que causam perturbações nas escolas, são tentativas de pessoas que se sentem impotentes e querem ter poder em suas vidas. A necessidade de poder é profunda na constituição dos seres humanos. O ímpeto para autodeterminação e autorrealização – ambos exigindo um exercício saudável e natural de poder – é uma necessidade humana inata. Frustrar esta necessidade desencadeia emoções profundas. Sentimentos de impotência alimentam a raiva, depressão, dor e desesperança.

A competência emocional e a conscientização emocional fornecem ferramentas decisivas para trabalhar esses sentimentos e ajudar as pessoas a se reconectarem aos poderes saudáveis inerentes ao eu verdadeiro. A prática da atenção plena nutre a conscientização do poder profundo dentro de nós que ninguém nos pode tirar. O processo do círculo ajuda os indivíduos e o grupo a experimentar o poder saudável na presença um do outro. Cada pessoa tem voz; cada pessoa é valorizada; ninguém é mais importante do que ninguém no círculo. O poder individual no círculo é autodeterminante – ter voz, escolher se quer falar. O poder coletivo no círculo é "poder com" – decisões tomadas por consenso que não privilegiam nenhum ponto de vista ou posição.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 32 07/02/14 01:57

Vamos falar de Esperança

A esperança, assim como o ímpeto pelo poder, é parte inata de quem nós somos como seres humanos. A esperança é o motor silencioso conduzindo o poder pessoal num sentido positivo. Quando temos esperança, nós temos confiança de que nossas ações farão diferença. Nós agimos de maneiras que não agiríamos se não houvesse esperança. Um sentimento de esperança muda, literalmente, os resultados na vida das pessoas. Em estudos de laboratório, por exemplo, ratos que conseguiam se recuperar dos estímulos dolorosos, conseguiram sobreviver à injeção de células cancerosas posteriormente e viveram uma vida significativamente mais longa do que os ratos que não tinham conseguido se ajudar. Em um estudo de desenvolvimento adulto, as pessoas que investiram em educação porque acreditavam em um futuro melhor para si mesmos, na verdade viveram mais do que aqueles que simplesmente se resignaram a seu destino na vida.

A esperança é o motor silencioso, conduzindo o poder pessoal em um sentido positivo.

Mesmo em face de circunstâncias muito ruins, os seres humanos encontram um sentido de poder através do sentimento de esperança. Pode ser uma esperança pelo filho, ao invés de por si mesmo. Qualquer que seja o foco da esperança, ela é a emoção subjacente positiva que leva as pessoas a usarem qualquer poder que tenham hoje para que dê frutos no futuro. A esperança é essencial para um futuro humano positivo. Nossa capacidade de ter esperança está em nossa habilidade humana, que é única, de imaginar o futuro. A esperança está enraizada em nossa capacidade cognitiva de estar consciente a respeito do tempo, isto é, de pensar sobre o futuro. Também brota de nossa habilidade límbica de sentir um senso de possibilidade para algo melhor do que aquilo que sabemos ser verdade agora. Esperar é diferente de desejar. Quando nós desejamos algo, nós estamos em uma postura passiva. Pode ser que queiramos que as coisas sejam melhores ou diferentes, mas nós não estamos pensando em como fazer com que esses desejos se tornem realidade. A esperança, por outro lado, é uma orientação ativa. Nós sabemos que vamos ter de trabalhar para o que quer que tenhamos esperança que aconteça.

A esperança também não é o mesmo que fantasia ou negação. Não é algo sem base ou sustentação. A esperança é honesta sobre o que é verdadeiro hoje, ao mesmo tempo que consegue visualizar o que pode ser verdadeiro amanhã. A esperança não enfeita ou minimiza a dor e o sofrimento que possam estar presentes hoje. A esperança e o sofrimento podem estar presentes no coração humano ao mesmo tempo.

De onde vem a esperança? Ela vem de nossos relacionamentos com os outros.

De onde vem a esperança? Vem dos nossos relacionamentos com os outros. Em seu nível mais básico, o sentido de esperança vem de nossas

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 33 07/02/14 01:57

experiências de cuidado mais precoces. Um bebê chora, e um par de braços amorosos o trazem ao colo e o embalam. A esperança é a base para todo o desenvolvimento humano. Nós tentamos, tentamos e tentamos novamente, porque nós continuamos a experimentar a sensação de que no final vamos ter sucesso. A maioria de nós aprende a caminhar, falar, subir em uma árvore, ler um livro, andar de bicicleta e dirigir um carro, mas nós nunca dominamos essas habilidades na primeira tentativa. E nós somos assistidos e encorajados pelos outros nesse processo de dominar a ação. Os pais acreditam completamente que este bebê que mal consegue se equilibrar não só vai aprender a caminhar, mas um dia vai correr mais rápido que seus pais. Esse é o sentido visceral de esperança que uma geração naturalmente, impensadamente, confere à geração seguinte.

Esperança e poder são dois lados da mesma moeda. A impotência leva à desesperança, e sentirmo-nos sem esperança nos deixa impotentes.

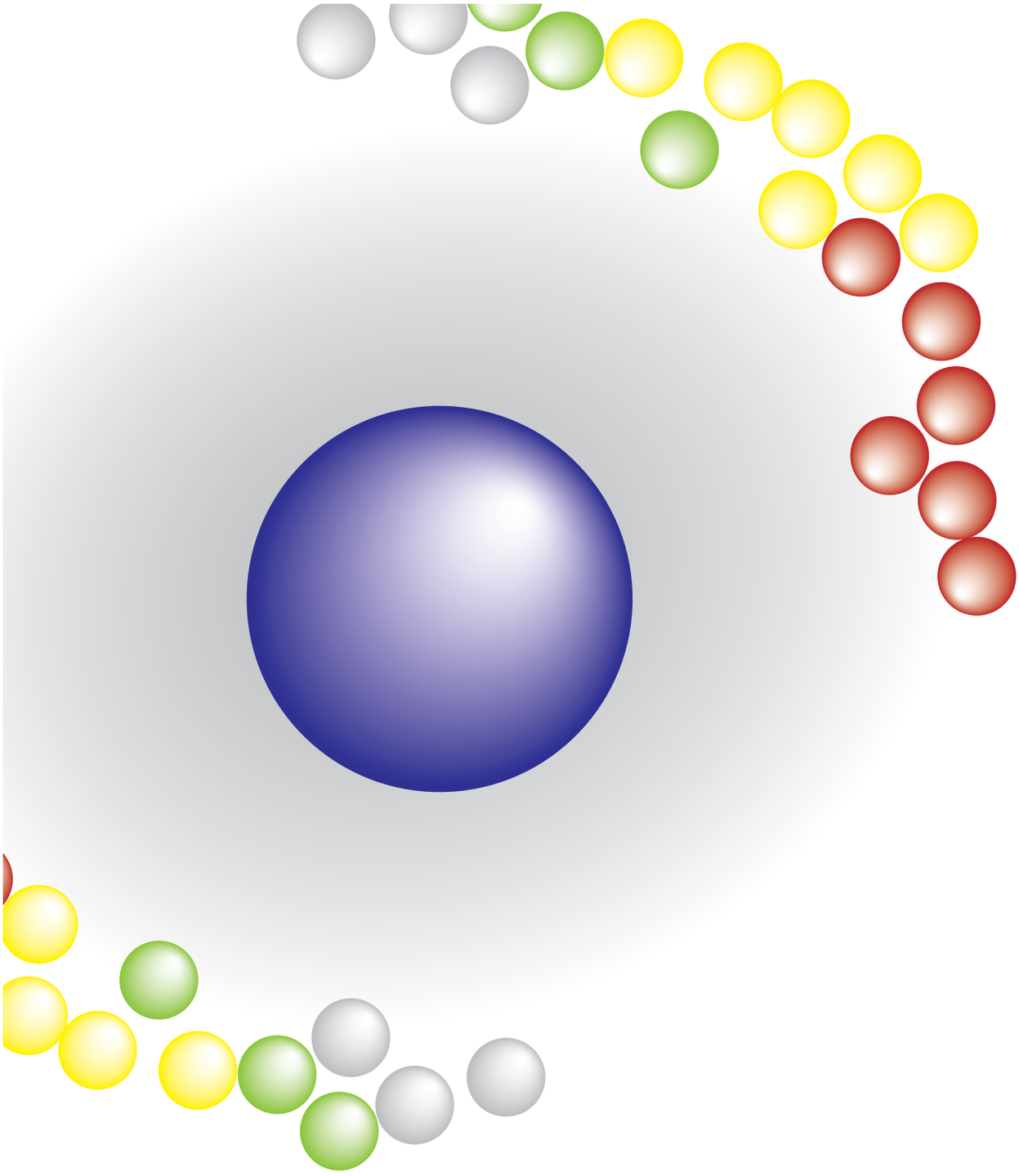
Porém, como as distorções de poder e impotência, os humanos também experimentam a ausência de esperança. Esperança e poder são dois lados da mesma moeda. Quando nos é negado o sentido da autonomia e controle sobre nosso destino, nós experimentamos uma ausência de esperança. O nosso verbo "desesperar" vem do latim *desperare*, que significa "estar sem esperança." Impotência leva à desesperança, e sentirmo-nos sem esperança nos deixa impotentes.

Como seres humanos, nós temos a capacidade de reanimar e nutrir a esperança quando ela fraqueja. Nós fazemos isso através da nossa capacidade de compartilhar nossas experiências uns com os outros.

É aqui que o dom de comunidade pode ter um papel tão vital na vida humana. Ao se defrontarem com realidades difíceis, as pessoas podem achar difícil prenderem-se a um sentido de esperança e podem deslizar para o desespero. Drogas, álcool e outros comportamentos viciantes e escapistas mascaram a dor da desesperança, ao menos temporariamente. Mas o companheirismo de ficar junto em um círculo, ou em reuniões, tais como os AAs, oferece um sentido de esperança de que há, realmente, luz no fim do túnel. O que é verdade hoje não precisa ser verdade amanhã. Como seres humanos, nós temos a capacidade de reanimar e nutrir a esperança quando ela fraqueja. Nós fazemos isto através da nossa capacidade de compartilhar nossas experiências uns com os outros. Nós temos a capacidade de compartilhar e nutrir esperança um pelo outro. É o poder coletivo da comunidade humana, e ele nos sustenta como espécie, apesar dos obstáculos que enfrentamos como indivíduos. Acreditar no eu verdadeiro é a essência da esperança. E com certeza, todos os pressupostos centrais deste Guia de Práticas Circulares têm suas raízes na esperança. A capacidade de ter esperança dentro de cada um de nós nunca se extingue. Ela está sempre presente no eu verdadeiro que é sábio, bom e poderoso.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 34 07/02/14 01:57

PRÁTICAS



Módulo I

Aprendendo o Processo de Círculo de Construção de Paz

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 35 07/02/14 01:57

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 36 07/02/14 01:57

Aprendendo o Processo do Círculo de Construção de Paz

O que é o Círculo?

O círculo é um processo estruturado para organizar a comunicação em grupo, a construção de relacionamentos, tomada de decisões e resolução de conflitos de forma eficiente. O processo cria um espaço à parte de nossos modos de estarmos juntos. O círculo incorpora e nutre uma filosofia de relacionamento e de interconectividade que pode nos guiar em todas as circunstâncias – dentro do círculo e fora dele.

Fundamentação: Por que usar círculos com crianças, jovens e famílias?

Os círculos são um processo particularmente apropriado para trabalhar com crianças, com jovens e com famílias, baseados nos pressupostos centrais a que nos referimos acima. A filosofia do círculo compartilha esses pressupostos e a estrutura do círculo fornece uma maneira de vivenciá-los através dos relacionamentos de trabalho que se desenvolvem com crianças, jovens e famílias.

O círculo é um espaço intencional formatado para:

- apoiar os participantes a apresentarem seu "eu verdadeiro" – ajudá-los a se conduzirem com base nos valores que representam quem eles são quando eles estão no seu melhor momento.
- fazer com que nossa interconectividade fique visível, mesmo em face de diferenças muito importantes;
- reconhecer e acessar os dons de cada participante;
- evocar a sabedoria individual e coletiva;
- engajar os participantes em todos os aspectos da experiência humana – mental, física, emocional e espiritual ou na construção de significados; e
- praticar comportamentos baseados nos valores quando possa parecer arriscado fazê-lo.
  Quanto mais as pessoas praticam este comportamento no círculo, mais estes hábitos são fortalecidos para levar o comportamento para outras partes de suas vidas.

Se os pressupostos centrais encontram ressonância em você, então você provavelmente achará que o círculo é uma ferramenta extremamente útil para sua prática educacional ou de trabalho social.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 37 07/02/14 01:57

Valores e Ensinamentos Indígenas

O alicerce da estrutura do círculo é formado por dois componentes: primeiro, valores que nutrem bons relacionamentos e, segundo, ensinamentos-chave que são comuns nas comunidades indígenas. Juntos, valores que apoiam relacionamentos e ensinamentos antigos criam uma base forte para diálogos muitas vezes desafiadores. Os valores e os ensinamentos criam um recipiente que pode conter a raiva, a frustração, a alegria, a dor, a verdade, o conflito, diferentes visões de mundo, sentimentos intensos, o silêncio e o paradoxo.

Para construir a parte de valores do alicerce do Círculo, os participantes identificam os valores que eles sentem que são importantes para um processo saudável e para bons resultados para todos. As palavras exatas variam para cada grupo, mas os valores gerados pelo círculo numa variedade de contextos são consistentes em sua essência. Os valores descrevem quem nós queremos ser no nosso melhor momento, que é o nosso eu verdadeiro. Estes valores são a pedra fundamental de um círculo. Quando um facilitador de círculo considera o uso de uma estratégia em particular para facilitar o círculo, a pergunta norteadora é: Esta estratégia vai ajudar este grupo de pessoas a se direcionarem para estarem mais alinhados com os valores do eu verdadeiro, da essência do eu?

O círculo pressupõe que cada um carregue esses valores do seu melhor eu. Eles podem estar enterrados debaixo de camadas de hábitos baseados em valores contrários a eles, mas os valores do eu verdadeiro estarão, mesmo assim, presentes. O círculo também pressupõe que, se o lugar for seguro, estes valores têm mais probabilidade de aflorarem. Os valores que representam o meu "melhor eu" (um foco interno) resultam como sendo os mesmos valores que nutrem bons relacionamentos com os outros (um foco externo).

Devido ao fato destes valores serem tão importantes para o processo, o círculo não os considera óbvios, nem o facilitador os impõe. O círculo engaja os participantes diretamente em uma conversa intencional sobre os valores que eles desejam que estejam presentes no espaço coletivo. A discussão dos valores é uma parte fundamental do processo. Esta discussão a respeito dos valores pode ser demorada ou bastante rápida. De maneira típica, as pessoas levantam valores como honestidade, respeito, sinceridade, carinho, coragem, paciência e humildade.

A conversa sobre valores, antes de começar a discutir os assuntos difíceis, pode mudar drasticamente o modo como as pessoas vão interagir na hora de lidar com as preocupações mais desafiadoras. Uma vez que os valores expressam o nosso melhor eu, eles nos dão uma visão de como é nosso eu verdadeiro. Nós temos a experiência de agir a partir de nosso eu verdadeiro de uma forma que geralmente não nos sentimos apoiados para fazê-lo. O espaço do círculo está projetado para nos ajudar a ir em direção ao nosso melhor eu ou verdadeiro eu – de onde quer que estejamos.

O espaço do círculo está projetado para nos ajudar a ir na direção do nosso melhor eu, ou verdadeiro eu – de onde quer que estejamos.

As origens indígenas do processo do círculo estabelecem a fundamentação do círculo em ensinamentos-chave. Estes ensinamentos são frequentemente tirados da imagem do círculo como uma metáfora de como o mundo funciona.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 38 07/02/14 01:57

Para muitos povos indígenas, o círculo, como símbolo, exprime uma visão de mundo – uma maneira de entender como ele funciona. Os seguintes ensinamentos são parte integral, tanto da visão de mundo, como do espaço criado pelo círculo:

- tudo está interconectado;
- embora tudo esteja conectado, há partes distintas, e é importante que estejam em equilíbrio;
- cada parte do universo contribui para o todo e é igualmente valiosa.

Estes ensinamentos indígenas, que formam o alicerce do círculo, são os mesmos conceitos que nós identificamos como nossos Pressupostos Centrais.

O que é a Prática do Círculo?

Como é, então, o círculo? Visualmente, você verá:

- participantes sentados em um círculo, de preferência sem móvel agum no meio;
- uma peça no centro, que cria um foco central para os participantes;
- uma cerimônia de abertura que marca o início de um espaço especial do círculo;
- um objeto, chamado de objeto da palavra, que é passado de pessoa para pessoa, a fim de regular o fluxo do diálogo (quem fala e quando);
- uma cerimônia de fechamento que marca o final de um espaço especial do círculo.

Elementos Essenciais da Construção do Círculo



O facilitador do círculo usa os elementos abaixo para formar o círculo. Juntos, esses elementos criam o espaço para que todos os participantes falem a sua verdade um para o outro, respeitosamente, em pé de igualdade, para buscar uma compreensão mais profunda deles próprios e dos outros.

Todos os participantes sentam em círculo (de preferência sem qualquer mesa)

- Cerimônia de abertura
- Peça de centro
- Discussão de valores e orientações
- Objeto da palavra
- Perguntas norteadoras
- Cerimônia de fechamento

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 39 07/02/14 01:57

Todososparticipantessentamemcírculo

Geometria é importante! É muito importante que todos estejam sentados em um círculo. Este arranjo para sentar-se permite que todos se enxerguem e que todos se comprometam uns com os outros frente a frente. Também cria uma sensação de foco em uma preocupação comum, sem criar a sensação de "lados." Um círculo enfatiza igualdade e conectividade. O fato de não haver nenhuma peça de mobília no centro encoraja a presença completa e a sinceridade um para com o outro. Retirar as mesas pode ser desconfortável para as pessoas, mas é importante criar um espaço à parte do nosso jeito usual de discutir assuntos difíceis. Aumenta o comprometimento, porque toda a linguagem corporal fica óbvia para todos.

Cerimônia de Abertura

Os círculos usam cerimônias de abertura e fechamento para marcar o círculo como um espaço sagrado. A partir da hora da cerimônia de abertura, os participantes ficam sabendo que eles podem estar presentes com eles mesmos e um com o outro de uma maneira que é diferente de uma reunião ou de um grupo comum. É muito importante marcar claramente o início e o final de um círculo. O círculo convida os participantes a deixar cair suas máscaras e proteções que eles usam e que criam distância de seu eu verdadeiro e do eu verdadeiro das outras pessoas. A abertura ajuda os participantes a se centrarem, a colocarem-se como completamente presentes no espaço, a reconhecer a interconectividade, a liberar distrações que não estejam relacionadas, e a estarem atentos aos valores do eu verdadeiro.

Peça de centro

Os facilitadores de círculo usam uma peça de centro para criar um ponto de foco que apoia o falar de coração e o escutar de coração. A peça de centro geralmente fica no chão, no centro do espaço aberto pelo círculo de cadeiras. Tipicamente, é um tecido ou uma esteira que serve de base. A peça de centro pode incluir itens que representem os valores do eu verdadeiro, os princípios fundamentais do processo, ou a visão compartilhada do grupo. As peças de centro frequentemente enfatizam a inclusão ao incorporarem símbolos de membros individuais do círculo, bem como culturas que estejam representadas no círculo. O que quer que esteja incluído deve representar uma sensação de calor humano, hospitalidade e inclusão. A peça de centro também deve enfatizar os valores que dão reforço ao processo. Os facilitadores devem dar atenção especial ao escolher o objeto que irão colocar no centro, para que não incluam, inadvertidamente, alguma coisa que aliene um membro do círculo. À medida que o tempo passa, as peças de centro podem ser construídas

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 40 07/02/14 01:57

coletivamente com mais e mais representações do grupo e dos indivíduos do círculo. Por exemplo, o círculo poderá iniciar com um tecido de base e um vaso de flores. Pode-se pedir aos participantes que tragam um objeto que represente um aspecto importante em suas vidas. Durante a discussão dos valores, os participantes podem escrever um valor em um prato de papel e colocá-lo no centro. Na rodada subsequente, pode-se pedir que se apresentem, que compartilhem o objeto que eles trouxeram e o que significa para eles e então que o coloquem no centro. O centro terá agora o tecido original e o vaso de flores, os valores e todos os objetos trazidos pelos participantes. A peça de centro, que inclui alguma coisa de cada participante, é um símbolo poderoso - tanto de conexão como de ponto em comum e da riqueza da diversidade.

Discussão de Valores e Diretrizes

Os participantes em um círculo desempenham um papel principal na projeção de seu próprio espaço de duas maneiras. Primeiro, discutindo os valores que são importantes para eles e para aqueles que eles querem trazer para o diálogo. Lançam o alicerce do espaço do círculo com os valores. Segundo, os participantes trabalham juntos para definir as diretrizes para sua discussão. As diretrizes articulam os acordos entre os participantes sobre como eles vão se conduzir no círculo de diálogo. As diretrizes descrevem os comportamentos que os participantes sentem que deixarão o espaço seguro para que falem suas verdades. As diretrizes não são restrições rígidas, mas lembretes que dão apoio às expectativas comportamentais que os participantes do círculo compartilham. Elas não são impostas aos participantes, mas são adotadas por consenso no círculo. Os participantes elaboram as diretrizes juntos, concordam com elas conjuntamente e então apoiam-se mutuamente para observá-las no decorrer do círculo.

Objeto da Palavra

Os círculos utilizam um objeto da palavra para regular o diálogo dos participantes. O objeto da palavra é passado de pessoa para pessoa à volta do círculo. Somente a pessoa segurando o objeto da palavra pode falar. O objeto da palavra permite que aquele que está de posse do mesmo fale sem interrupção; permite aos ouvintes se focarem na escuta e não se distrair pensando em dar uma resposta ao que está sendo dito. O uso do objeto da palavra permite a plena expressão das emoções, reflexão atenta e um ritmo sem pressa.

O objeto da palavra é um equalizador poderoso. Ele dá a cada participante uma oportunidade igual de falar e carrega um pressuposto implícito de que cada participante tem algo importante a oferecer ao grupo. À medida que passa fisicamente de mão em mão, o objeto da palavra tece um fio de conexão entre

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 41 07/02/14 01:57

os membros do círculo. Nunca se exige que os participantes falem, e eles podem simplesmente passar o objeto sem se pronunciar. Eles podem também escolher segurá-lo por um momento em silêncio antes de passá-lo adiante.

O objeto da palavra retira o peso do controle dos ombros do facilitador e distribui o controle do processo entre os participantes. O facilitador poderá falar sem estar de posse do objeto da palavra, mas o fará somente quando for necessário manter a integridade do processo. Sempre que for possível, o objeto da palavra representa alguma coisa importante para o grupo. Quanto mais significado o objeto da palavra tiver (consistente com os valores do grupo) mais poderoso será para gerar um sentido de respeito pelo processo, alinhando os que falam com seu eu verdadeiro. O significado ou a história do objeto da palavra é compartilhado com o grupo quando for apresentado.

Perguntasnorteadoras

Os círculos usam perguntas norteadoras ou temas norteadores no início da maior parte das rodadas, a fim de estimular a conversa a respeito do interesse principal do círculo. Cada membro do círculo tem uma oportunidade para dar resposta à pergunta ou tema norteador em cada rodada. As perguntas são cuidadosamente formuladas para facilitar a discussão, que vai além das respostas superficiais.

As perguntas formuladas eficientemente irão:

- encorajar os participantes a falar de suas próprias experiências vividas;
- convidar os participantes a compartilhar histórias de suas vivências;
- focar-se em sentimentos e impactos ao invés de nos fatos;
- ajudar os participantes a fazerem a transição da discussão de acontecimentos difíceis ou dolorosos para a discussão do que pode ser feito agora para fazer com que as coisas fiquem melhores.

As perguntas nunca devem convidar a ataques a outro indivíduo ou ao grupo. Às vezes pode ser útil pedir aos participantes que usem frases que comecem por “eu” ao invés de “você”.

Cerimôniadefechamento

O fechamento reconhece os esforços do círculo. Afirma a interconectividade dos presentes. Gera o sentido de esperança para o futuro e prepara os participantes para retornarem ao espaço comum de suas vidas. As aberturas e os fechamentos são projetados para se adequar à natureza do grupo em particular. Por exemplo, dão oportunidades para a expressão cultural. Para um grupo que está em andamento, os participantes podem ser envolvidos na execução das cerimônias de abertura e fechamento, ou podem elaborar a abertura e o fechamento para o grupo.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 42 07/02/14 01:57

O Papel do Facilitador

O facilitador do círculo, frequentemente chamado de guardião, assiste o grupo na criação e na manutenção do espaço coletivo no qual cada participante se sente seguro o suficiente para falar honesta e abertamente sem desrespeitar ninguém. O facilitador faz isso liderando o grupo pelo processo de identificar seus valores e diretrizes e pelo apoio para que o objeto da palavra seja usado da maneira adequada. Através das perguntas ou sugestões de tópicos, o facilitador estimula as reflexões do grupo, monitorando o tempo todo a qualidade do espaço coletivo. O Facilitador não controla os assuntos levantados pelo grupo, nem tenta levar o grupo para um determinado resultado. O papel do facilitador é iniciar um espaço que seja respeitoso e seguro e engajar os participantes a compartilhar a responsabilidade pelo espaço e pelo seu trabalho compartilhado. O facilitador está em uma relação de cuidado do bem-estar de cada membro do círculo. Os facilitadores fazem isso como um participante igual a todos no círculo e não de um lugar à parte do círculo. O facilitador organiza a logística do círculo, atento para as necessidades e interesses de todos os participantes. Isso inclui estabelecer o lugar e horário, fazer convites, preparar todas as partes, selecionar o objeto da palavra e a peça do centro, planejar as cerimônias de abertura e fechamento e formular as perguntas norteadoras. O facilitador poderá envolver os participantes na escolha dos elementos físicos do círculo da seguinte maneira:

- convidando alguém para que traga um objeto da palavra;
- providenciando uma coleção de objetos da palavra para que os membros do círculo escolham um;
- convidando um ou mais participantes para que façam a cerimônia de abertura ou de fechamento;
- convidando membros do círculo para que tragam ou criem itens para o centro.

Desafios no Círculo



Intervalos oferecem uma técnica muito útil para administrar momentos difíceis. No intervalo, você pode verificar com qualquer participante que pareça estar tendo dificuldades. Após o retorno do intervalo, você poderá pedir aos participantes que olhem novamente para os valores e revisem as diretrizes antes de renovar o diálogo.

Quando o objeto da palavra voltar para você após uma rodada, e você não tiver certeza para onde o círculo deva ir, é aceitável dizer: “Eu não tenho certeza para onde devemos ir a partir daqui”, e então passar o objeto da palavra. Muitas vezes alguém do grupo tem uma ideia útil. Esta técnica permite que você demonstre que a liderança é uma responsabilidade compartilhada no círculo. Você pode descobrir que quando você facilita círculos, você pode ficar nervoso a respeito de como vai ser. Questões em torno das expectativas de “ser perfeito” facilmente vêm à tona. É aceitável

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 43 07/02/14 01:57

que se peça ajuda ao círculo. É aceitável que não se "acerte", o que quer que isso signifique. É mais importante que os facilitadores façam com que o espaço seja seguro para que os participantes lhe digam quando não estiver funcionando para eles. Isso exige humildade e abertura para o feedback. O círculo é um recipiente muito forte se for construído sobre valores. É forte o suficiente para conter erros ou incertezas.

De qualquer forma, muitas vezes os facilitadores descobrem mais tarde que aquilo que parecia não ser o melhor para eles, terminou por ter sigificado para os participantes. Os facilitadores devem confiar nos elementos do círculo. Contanto que estejam no lugar e operando, os círculos tendem a ir para onde eles têm de ir em relação às questões do grupo.

Planejando os Pontos Específicos do Círculo

O facilitador monta o plano para um círculo, respondendo às seguintes perguntas:

- Quem fará parte do círculo?
- Qual horário?
- Onde?
- Qual vai ser o objeto da palavra?
- O que estará no centro?
- Que cerimônia de abertura será usada?
- Que pergunta será usada para gerar valores para o círculo?
- Que pergunta será usada na rodada de check-in ou de apresentação?
- Há necessidade de maior construção de relacionamentos antes de entrar nas questões? Se houver, como será feito?
- Que pergunta(s) se usará para iniciar o diálogo a respeito das questões-chave?
- Que outras perguntas podem ser úteis, se o grupo não estiver se aprofundando o suficiente nas questões?
- Que cerimônia de fechamento será usada?

Este Guia de Práticas Circulares apresenta um número de "modelos de círculo" para ajudar os assistentes sociais e educadores a se iniciarem na prática de círculo. Esses modelos de círculo incluem respostas específicas às perguntas na segunda parte da lista.

Autopreparação para Facilitar um Círculo

A autopreparação tem duas dimensões:

- preparação antes de um círculo específico;
- desenvolver hábitos contínuos que cultivam qualidades que ajudam a facilitar um círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 44 07/02/14 01:57

Autopreparação antes de um círculo específico inclui:

- descansar o suficiente;
- comer adequadamente;
- centrar-se;
- tirar outras distrações da mente;
- desligar o celular, pagers, etc.;
- chegar ao local com tempo para relaxar antes de o círculo começar;
- respirar profundamente e liberar a tensão tanto quanto possível.

Respiração profunda, dar uma caminhada, escutar música ou passear um tempo sozinho em silêncio, todas são maneiras de ajudar a fazer com que se sinta mais centrado. Os facilitadores descobrem quais são as estratégias que funcionam melhor para si.

Desenvolver hábitos contínuos que cultivam qualidades que ajudam a facilitar o círculo inclui

Trabalhar no crescimento pessoal. Empenhe-se no trabalho interno contínuo. Verifique seus pensamentos e comportamentos regularmente comparando-os com os valores centrais e princípios do círculo. Logo antes de um círculo se reunir, tire o tempo para centrar-se e cultivar a paz interna.

Autoconhecimento. Conheça o que lhe incomoda. Todos nós temos nossas coisas particulares que nos desafiam. Nós todos temos histórias que podem acionar botões de alarme internos quando certos assuntos ou tipos de personalidade aparecem. Fique atento aos seus alarmes internos – as coisas que o incomodam – e como você pode ser afetado por elas como facilitador em um grupo. Pode ser que você tenha dificuldade para saber como se relacionar com pessoas que falam alto e se exaltam, ou talvez a sua história faça com que seja difícil você ser objetivo em discussões sobre um determinado assunto. Conheça seus padrões, tendências e vulnerabilidades e trabalhe-se para encontrar maneiras de evitar que lhe atrapalhem ao facilitar um círculo.

Autocuidado. Facilitar círculos é um trabalho desafiador emocionalmente. Cuide-se da maneira que seja eficiente para você. No seu autocuidado, tente manter em equilíbrio os aspectos básicos de si mesmo:

- ***físico:*** exercite-se, coma bem, durma o suficiente;
- ***emocional:*** sonde seus sentimentos e vivencie-os através da reflexão, de um diário ou convivendo com amigos;
- ***espiritual:*** medite ou participe de outras práticas espirituais
- ***mental:*** encontre maneiras de estimular sua mente – lendo um livro, fazendo um quebra-cabeça, envolvendo-se com artes, ou qualquer atividade que funcione para você. Entretanto, evite analisar demais o seu trabalho em círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 45 07/02/14 01:57

Aplicações práticas do processo de círculo

Quais são algumas das situações nas quais o círculo pode ajudar? Os círculos servem para uma grande variedade de necessidades que surgem em torno de responsabilidades dos trabalhadores sociais e educadores.

Por exemplo, círculos podem ampliar a comunicação eficiente, apoiar construção de relacionamentos, aprofundar o *insight* pessoal e promover mudanças em hábitos de vida.

Exemplos de usos de círculo para assistentes sociais e educadores incluem:

- círculos para desenvolver a competência emocional;
- círculos para aumentar o apoio e o comprometimento das famílias;
- círculos para construir relacionamentos em uma família, em zonas residenciais ou em uma sala de aula;
- círculo para verificar entre um grupo de pessoas alguma tarefa ou interesse compartilhado;
- círculos para explorar relacionamentos saudáveis;
- círculos para identificar sinais de segurança na dinâmica de família;
- círculos para tomar decisões ou resolver problemas em família;
- círculos para ensinar e aprender;
- círculos de cura; e
- círculos de apoio a equipe de funcionários no planejamento e no processo de experiências difíceis.

O tipo de círculo determina a importância relativa das diferentes fases e componentes do círculo.

Combinando o Círculo com Outros Formatos

Os círculos podem ser usados com muitas outras formas de diálogo ou de atividades. Se você quiser combinar os círculos com outras técnicas, nós descobrimos que se torna mais eficiente "cercar" o outro tipo de diálogo com o processo de círculo. Com isso, nós queremos dizer que o processo de círculo seja usado como uma estrutura, uma moldura, com a outra técnica.

De maneira mais específica, estabeleça a estrutura do círculo com uma abertura, uma rodada de check-in e um pouco de diálogo, usando o objeto da palavra. Você pode suspender o objeto da palavra e engajar o grupo em uma atividade com arte, música, movimento, ou uma variedade de exercícios. Na conclusão do diálogo aberto ou da atividade, use o objeto da palavra novamente em círculo para compartilhar as reações que surgiram com o diálogo aberto ou com a atividade. Use também o objeto da palavra para a rodada de fechamento. Muitos dos modelos de círculo neste guia oferecem uma combinação de exercícios - que não é círculo - inserido no círculo.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 46 07/02/14 01:57

De um modo geral, o objeto da palavra pode ser suspenso para permitir uma forma de interação espontânea durante parte do tempo. Uma sessão de brainstorming é um bom exemplo. É muito importante retomar o uso do objeto da palavra após um período de tempo de diálogo aberto, porque ele assegura que todas as vozes serão incluídas e cria um período valioso de reflexão após uma experiência de estímulo.

Na maioria dos grupos, um número pequeno de pessoas domina a discussão aberta. *Se o objeto da palavra for suspenso por tempo demais, esta dinâmica irá aflorar e a experiência não será mais um círculo.* O objeto da palavra engaja todos de maneira eficiente para que assumam a responsabilidade pelo processo. Sem o objeto da palavra, o facilitador tem de assumir maior controle do diálogo, e isto reduz o grau de autorresponsabilidade dos membros do grupo.

A Diferença Entre Círculos e Outros Processos

Embora os círculos possam ser combinados com outros processos, eles têm várias características únicas que distinguem os círculos de outros processos de diálogo e de resolução de conflitos. O comprometimento do círculo em construir relacionamentos antes de discutir os assuntos centrais é uma estratégia importante e extremamente intencional do processo de círculo. Os círculos retardam, deliberadamente, o diálogo sobre os assuntos delicados, até que o grupo tenha feito algum trabalho de construção de relacionamentos. Uma rodada de apresentação com uma pergunta que convida as pessoas a compartilharem algo sobre elas mesmas. As rodadas seguem para identificar os valores que os participantes querem trazer para o diálogo e as diretrizes que eles precisam estabelecer para que se sintam em um espaço seguro. Uma rodada de contação de histórias sobre um tema que esteja tangencialmente relacionado ao assunto-chave também precede a discussão dos assuntos difíceis que são o foco do círculo.

Essas partes do círculo de construção de relacionamentos geram uma conscientização mais profunda entre os participantes do círculo. Eles descobrem como suas jornadas humanas, por mais diferentes que possam ser, incluem, mesmo assim, experiências, medos, expectativas, sonhos e esperanças que são similares. Os movimentos de abertura do círculo apresentam os participantes um ao outro de maneiras inesperadas, gentilmente desafiando as suposições que possam ter feito um sobre o outro.

A criação das diretrizes de forma conjunta dá oportunidade ao grupo de experimentar afinidades apesar das diferenças. De maneira intencional, um círculo não "vai direto ao ponto". Tomar tempo para criar experiências compartilhadas e conexão no grupo aumenta o nível de segurança emocional. Permite que se verbalizem verdades mais profundas, salienta a autoexploração e dá maiores oportunidades para aprender um sobre o outro. Também promove a mútua conscientização da humanidade de todos os participantes.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 47 07/02/14 01:57

Equilíbrio no Processo



Este diagrama mostra a importância de se construir relacionamentos nos círculos. O processo do círculo está dividido em quatro partes iguais, baseado na estrutura da Roda da Medicina, que é largamente utilizada pelos Povos Indígenas. Uma das lições da roda da Medicina é que as quatro partes têm de estar em equilíbrio. No diálogo de círculo, significa, de maneira geral, que se gasta tanto tempo conhecendo-se e construindo relacionamentos quanto se gasta explorando os problemas e desenvolvendo planos.

Como um círculo é diferente de um grupo?

A natureza da maior parte dos processos de grupo é estabelecida pelo controle e responsabilidade do facilitador. Em contrapartida, várias características do círculo reduzem o poder do facilitador e fazem com que seja mais um participante em pé de igualdade com os outros membros do círculo. Isto transfere o poder e a responsabilidade pelo que acontece no círculo aos participantes de forma natural. O círculo minimiza o poder do facilitador de várias maneiras.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 48 07/02/14 01:57

- De forma óbvia, o objeto da palavra regula o diálogo determinando quem fala e quando. Por si só, isso reduz drasticamente a responsabilidade do facilitador na administração do fluxo da discussão.
- Devido ao fato de os participantes criarem as diretrizes de forma coletiva, essas diretrizes são posse dos membros do círculo. Isso também reduz o papel do facilitador como executor das diretrizes.
- O facilitador participa como outro membro do círculo, compartilhando experiências e perspectivas de sua própria vida quando o objeto da palavra chega até ele. O facilitador não tenta manter um papel "acima de tudo e todos."
- Círculos não têm a ver com desempenho, nem os participantes são julgados pela qualidade ou conteúdo de sua participação.
- Em contrapartida, os facilitadores de muitos grupos com jovens devem avaliar o desempenho dos participantes.
- Os círculos não tentam direcionar os participantes para um resultado pré-determinado. Os círculos são constritos pelos valores, mas não por resultados específicos.

O Esboço do Círculo

Nós fornecemos os detalhes no seguinte esboço para oferecer exemplos concretos e para estimular o pensamento criativo. Nós não temos a pretensão de fazer com que nossas descrições sejam uma receita. O círculo não é um processo rígido. Sempre é importante ser receptivo no momento, e as necessidades dos participantes dos círculos podem não seguir o esboço que você planejou com antecedência. Mesmo assim, é útil ter um esboço para guiá-lo como facilitador.

Boas-Vindas

Dê as boas vindas a todos no círculo. Agradeça por terem vindo. Expresse sua satisfação pela disposição de trabalharem juntos em um espaço compartilhado.

Abertura



As aberturas marcam o tempo e o espaço do Círculo como um lugar distinto da vida diária. As aberturas mudam o ritmo e o tom de como os participantes vão ficar juntos. Os facilitadores programam cerimônias de abertura para ajudar os participantes a se centrarem, lembrá-los dos valores centrais, para retirar energias negativas, encorajar o otimismo e honrar a presença de todos. Lidere o grupo em qualquer cerimônia de abertura que você tenha escolhido. No Apêndice 1, nós temos uma lista de exemplos de cerimônias de abertura e fechamento que nós achamos eficientes.

Explique a peça de centro

Se você criou uma peça de centro, identifique os itens que lá constam e por que você escolheu colocá-los lá.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 49 07/02/14 01:57

Explique o objeto da palavra

Explique que o objeto da palavra é um elemento decisivo do processo do círculo. Seu uso cria um espaço no qual os participantes podem tanto falar como escutar de um lugar profundo de verdade. A pessoa que está segurando o objeto da palavra tem a oportunidade de falar sem ser interrompida, enquanto todos os outros têm a oportunidade de escutar sem a necessidade de responder. O objeto da palavra será passado em torno do círculo, de pessoa para pessoa. Somente a pessoa que estiver de posse do objeto da palavra poderá falar. É aceitável passar o objeto da palavra sem falar. Se for necessário para facilitar o processo, o facilitador pode falar sem o objeto da palavra. Se o objeto da palavra específico foi escolhido por causa de um significado particular, certifique-se de explicar isso.

Estabeleça o objetivo

Lembre aos participantes do objetivo do círculo.

Rodada de apresentação/*Check-in*

Diga aos participantes que você vai passar o objeto da palavra de maneira que nós possamos escutar como cada um está. Convide os participantes a se apresentarem, se eles já não forem conhecidos. Nós sugerimos que, nessa primeira rodada, o facilitador compartilhe primeiro. As pessoas, provavelmente, vão usar a resposta como modelo depois do facilitador. Seja autêntico. Passe o objeto da palavra e pergunte "Como você está se sentindo hoje?" "Existe alguma coisa que você sinta que é importante que saibamos sobre como você está?" Às vezes é útil fazer uma pergunta nesta rodada que convide os participantes a compartilharem algo deles mesmos, de maneira que os participantes possam se conhecer melhor. No Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras, nós oferecemos possíveis perguntas no item "Conhecendo-se." Se o grupo já se encontrou antes, você poderá conseguir ideias nas sugestões do Apêndice 2: Dicas para Check-Ins Alternativos."

Entre em Acordo Quanto a Valores e Diretrizes

Antes do círculo começar, coloque um prato de papel ou metade de uma folha e uma caneta em cada assento. Peça aos participantes para pensarem em um valor que eles achem que seria importante para que se sintam seguros para falar do coração e escutar com o coração. Peça-lhes que escrevam o valor no prato de papel ou pedaço de papel. Passe o objeto da palavra e peça-lhes que compartilhem o valor que eles escolheram, que expliquem por que é importante e coloquem o seu valor no centro do círculo. Neste ponto, novamente, é ideal que o facilitador seja o primeiro e modele a resposta.

Após estabelecer os valores, o próximo passo é desenvolver as diretrizes para o círculo. As Diretrizes do Círculo são os acordos que os participantes fazem um com o outro sobre como se comportar no círculo. Eles estabelecem expectativas claras e pontos afins para ter um espaço onde as pessoas se sintam seguras o suficiente para que falem com suas vozes autênticas, para que se conectem com os outros de uma maneira boa e para assegurar um espaço que seja respeitoso para todos. Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que mencionem um acordo importante para a sua participação no Círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 50 07/02/14 01:57

Algumas diretrizes podem incluir “Fale só por si mesmo” ou “Mantenha a linguagem corporal respeitosa”. Anote as diretrizes sugeridas em uma folha de papel ou num quadro. Quando o objeto da palavra tiver completado a volta no círculo, leia a lista. Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que eles indiquem se aceitam essas diretrizes. Se alguém tiver objeções, explore tanto as objeções quanto o objetivo original da pessoa que propôs essa diretriz. Trabalhe no sentido de encontrar as palavras que sejam aceitáveis para todos.

Bastante conversa a respeito das diretrizes pode ser uma prática boa para lidar com as diferenças de opinião ou perspectiva de uma forma respeitosa. Em um grupo de círculo continuado, os valores e diretrizes gerados no primeiro círculo continuam os mesmos nos círculos subsequentes. É aconselhável chamar a atenção para os valores e diretrizes originais de alguma forma. Em geral, os facilitadores colocam os papéis onde os valores foram escritos em torno da peça central como lembrete contínuo.

Contação de histórias

Em alguns círculos, é crucial se tirar o tempo para que as pessoas compartilhem histórias de suas próprias vidas, de modo que possam aumentar sua compreensão uma da outra e construir empatia. As histórias frequentemente fragmentam estereótipos ou suposiçõesque as pessoas possam ter umas das outras. Uma base de compreensão mais aberta torna possível que elas escutem umas às outras de maneira mais clara quando forem discutir assuntos delicados mais tarde no círculo. Nós damos ideias para a contação de história no Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras. O facilitador geralmente inicia também a rodada de contação de histórias.

Explore o Tema do Círculo

Para começar a explorar o problema ou tema que é o objetivo do círculo, os facilitadores fazem uma pergunta pertinente e então passam o objeto da palavra. Nessas rodadas, os facilitadores geralmente falam por último. Apêndice 3: “Exemplos de Perguntas Norteadoras” podem ajudar os facilitadores a desenvolverem perguntas para abrir o diálogo.

De maneira alternativa, os facilitadores podem direcionar os participantes a se engajarem em uma atividade que os ajude a se conectarem com seus pensamentos e sentimentos a respeito do tema. Siga o exercício com rodadas múltiplas para extrair reflexões sobre o que eles acabaram de experimentar, bem como reflexões a respeito do tema. Agradeça aos participantes pela sabedoria compartilhada no processo. Reconheça a coragem que é preciso ter para falar e escutar de coração.

Rodada de *Check-Out*

Para fechar o círculo, convide os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo e então passe o objeto da palavra. Você também poderá pedir aos participantes que, em uma palavra, resumam como eles estão se sentindo agora, quando o círculo está terminando. Nós sugerimos que o facilitador fale por último nessa rodada.

Agradecimentos

Agradeça a todos por terem vindo. Agradeça a eles também pelos seus esforços para

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 51 07/02/14 01:57

entenderem os outros e a si mesmos de uma maneira que permite a todos estarem em paz consigo mesmos.

Fechamento

Lidere o círculo numa cerimônia de fechamento. No Apêndice 1 nós oferecemos alguns exemplos de cerimônias de abertura e fechamento.

Materiais Necessários

Determine a partir do esboço os materiais que você vai precisar trazer para o círculo. Materiais padrão incluem pratos de papel para os valores, canetas, objeto(s) da palavra, itens para a peça de centro, leituras - ou outros materiais para a abertura e o esboço do círculo que você programou.

Acompanhamento

O acompanhamento após um círculo é uma parte muito importante do processo. A responsabilidade do facilitador inclui várias tarefas de acompanhamento:

- Um relatório oral completo entre os co-facilitadores para aprender a partir da experiência e avaliar a necessidade de fazer check-in com qualquer dos participantes.
- Fazer check-in com qualquer participante para quem o círculo foi estressante ou perturbardor.
- Planejar os círculos subsequentes, se o grupo for se encontrar de novo.
- Realizar aquilo com que se comprometeu com os participantes do círculo.

Os modelos de círculos que nós oferecemos nesta sessão estão projetados para familiarizar e proporcionar bem-estar no processo de círculo e para estabelecer uma forte base de relações entre os participantes para discutir os assuntos mais difíceis e emocionais em círculos posteriores. Os facilitadores podem escolher fazer qualquer um ou todos os modelos de círculo.

Como Usar os Modelos de Círculo

Os modelos de círculo foram projetados para ser a mola propulsora a partir da qual você lançará suas próprias práticas de círculos. A intenção não é que sejam receitas (o que você deveria fazer), mas estimular sua própria imaginação e intuição. Você pode querer mudar cerimônias de abertura ou fechamento, ou as perguntas que você faz antes de uma rodada. Você pode também combinar atividades de círculos diferentes, ou você pode querer seguir um caminho completamente diferente de discussão que surja no grupo à medida que o círculo progride. O processo do círculo oferece grande flexibilidade para adaptar o processo a cada grupo e situação específicos.

No entanto, o processo do círculo tem pilares fixos que suportam sua flexibilidade. Estes pilares não devem ser mudados:

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 52 07/02/14 01:57

- um comprometimento de tratar todos com dignidade e respeito, não importa o que aconteça;
- o uso de cerimônias de abertura e fechamento;
- o uso do objeto da palavra para a maioria das discussões e sempre no início e no final do círculo; e
- a participação do facilitador como membro do círculo.

Os Apêndices 1,2 e 3 incluem mais ideias para as cerimônias de abertura e fechamento, perguntas norteadoras para rodadas, e formas alternativas de apresentações e check-ins que podem ser substituídas por aquelas sugeridas nos modelos de círculo.

Exercícios Alternativos para Valores

Usando o objeto da palavra, lance a pergunta 1 e faça uma rodada. Em seguida, lance a pergunta 2 para a próxima rodada. Faça anotações dos valores que os participantes identificam como importantes.

1. Qual é seu mundo ideal (família/sala de aula/ local de trabalho)? Descreva como as pessoas tratam umas às outras nesse mundo?
2. Como você quer ser tratado aqui?

Após completar as duas rodadas, escreva os valores que os participantes mencionaram em meia folha de papel ou em pratos de papel e coloque-os em volta do centro do círculo.

Uma facilitadora que trabalha com jovens tinha, com frequência, dificuldades na geração de valores. Ela criou um quadro com bolsos e em cada bolso havia várias cópias de um valor em cartelas pequenas. Ela imprimiu uma definição do valor sobre o bolso. Ela então instruiu os jovens para que escolhessem os cinco valores que fossem mais importantes para eles e pegar uma cartela para cada valor escolhido. Feito isso, eles retornavam ao círculo, e a facilitadora passou o objeto da palavra para que cada jovem compartilhasse os valores que tinham escolhido e por que cada um daqueles valores era importante para eles.

Exercício de Valores para Crianças

"Em uma boa discussão, as pessoas seriam…" Passe o objeto da palavra e peça aos jovens que completem a frase. Escreva cada valor em uma folha de papel separada.

Em alguns casos, após gerar os valores, é importante fazer uma rodada no círculo a respeito de um valor específico, por exemplo, respeito e honestidade. Durante a

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 53 07/02/14 01:57

rodada, os participantes exploram maneiras diferentes de como as pessoas podem ver esse valor e como eles experimentaram esse valor – tanto de maneira positiva como negativa. Essas rodadas, com enfoque nos valores, aumenta a conscientização sobre as expectativas que os outros têm.

Se o grupo se encontrar mais de uma vez, traga os valores a todos os círculos subsequentes e coloque-os em volta do centro do círculo. Em um grupo contínuo, é importante que se dedique tempo para revisitar a lista de valores criada pelo grupo periodicamente.

Usando o objeto da palavra, você pode promover o diálogo:

- convidando os participantes a pegar um dos valores que pareça particularmente importante em sua vida agora e dizer aos membros do círculo por que aquele valor parece tão importante;
- convidando os participantes a compartilhar uma experiência na qual eles sentiram que os outros estavam realmente vivendo um valor em particular; ou
- convidando os participantes a pegar um valor no qual eles estão trabalhando em suas próprias vidas no presente momento e convidando-os a falar sobre o valor escolhido.

Quanto mais difícil ou conflitante a situação, mais tempo deve-se passar falando sobre valores que as pessoas esperam que irão guiá-las em suas interações umas com as outras. Às vezes é interessante generalizar os valores além daqueles necessários para o círculo. Você poderá convidar os participantes a explorar os valores que eles querem para formar a base de seus relacionamentos em suas famílias, em seus grupos, em seus locais de trabalho ou na sala de aula e não só no círculo.

Modelo de Círculo

Objetivo

Qual é o motivo para realizar este círculo?

Materiais Necessários

Que materiais são necessários para este círculo?

Sugestão de Abertura

Como você planeja fazer a abertura do círculo?

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Apresente o Objeto da Palavra

Se as pessoas forem novas no círculo, você explicará como funciona. Também vale para que os participantes se recordem. Nós recomendamos que você use o objeto da palavra tanto quanto possível. O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 54 07/02/14 01:57

curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade das Apresentações do Círculo e da Rodada de Check-in:

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. O mais provável é que as pessoas modelem suas respostas pela resposta do facilitador. Seja autêntico. Passe o objeto da palavra e pergunte: "Como vocês estão se sentindo hoje?", "Há alguma coisa que você sente que seja importante que saibamos sobre como você está se sentindo hoje"? Às vezes, pode ser útil lançar uma pergunta nesta rodada que convide os participantes a compartilharem algo deles mesmos, para que todos os participantes se conheçam melhor.

Acordo para Valores e Diretrizes

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que citem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Anote as diretrizes sugeridas em uma folha de papel ou no quadro.

Uma vez que o grupo tenha estabelecido suas diretrizes, não é necessário repetir o esforço. Os grupos podem conservar suas diretrizes e colocá-las na parede. É importante, porém, sempre verificar com o círculo para ver se o acordo continua valendo ou se há necessidade de serem feitas mudanças.

Explore o Tópico ou Atividade Principal do Círculo

Para iniciar a exploração do tópico ou problema principal que motivou o círculo, o facilitador faz uma pergunta pertinente e então passa o objeto da palavra. Nessas rodadas, os facilitadores geralmente falam por último. Siga o exercício com múltiplas rodadas para extrair reflexões sobre o que eles acabaram de experimentar, bem como as reflexões a respeito do tópico. Agradeça aos participantes pela sabedoria compartilhada no processo. Reconheça a coragem que é necessária para falar e escutar de coração.

Rodada de *Check-Out*

Para fechar o círculo, convide os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do mesmo, e então passe o objeto da palavra. Se o tempo for curto, e o grupo for grande, você poderá pedir aos participantes que se pronunciem, usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento em que o círculo está se encerrando. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a se manifestar.

Fechamento

Que fechamento foi planejado para este círculo?

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.

Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 55 07/02/14 01:57

Círculo de Valores

Objetivo

Identificar os valores centrais dos participante a fim de criar conscientização/ reconhecimento do seu verdadeiro eu.

Materiais Necessários

Papel e canetas ou lápis.

É importante sempre marcar o início do espaço intencional do Círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial encontrar outro tipo de abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte "Meditação do Grande Céu": (Comece com alguns minutos de uma meditação, colocando a atenção na respiração. Prossiga então com a meditação):

- Depois de você ter se concentrado na respiração por alguns minutos, imagine um grande céu azul. Experimente visualizar um espaço bem aberto que parece não ter fim, com nada mais à vista. A vastidão é calma e tranqüila. Não há árvores, não há casas, não há pessoas. Não se ouve som algum que interrompa o silêncio do grande céu. Por quilômetros e quilômetros não há nada a não ser o céu azul aberto. Agora imagine que sua mente seja exatamente como esse céu – amplo, tranqüilo, calmo.
- Às vezes, uma pequena nuvem aparece por cima e flutua pelo grande céu.
- Embora você possa vê-la, ela só é um objeto minúsculo se comparada à vastidão do grande céu. A nuvem percorre o espaço aberto até ficar cada vez menor e então desaparece. À medida que você medita, pense em si mesmo como sendo o grande céu. Pensamentos podem surgir repentinamente em sua cabeça – exatamente como uma pequena nuvem – mas eles não ficam para sempre. Logo eles desaparecem assim como chegaram. Mas não importa como, o céu calmo e infinito continua lá. Você pode perceber sons enquanto medita. Sem problemas. É só mais uma pequena nuvem que logo vai se diluir. Pensamentos, lembranças, ou grandes idéias podem surgir, mas não são nada de mais. Simplesmente diga a si mesmo: "Ei! Outra nuvenzinha no grande céu," e volte o seu foco para sua respiração e para a calma e a paz do grande céu. De vez em quando nós perdemos a nossa perspectiva no grande céu. Nós olhamos para cima, esperando ver um espaço calmo e aberto, mas, em vez disso, nós vemos nuvens de tempestade e escuridão. Isso é só uma ilusão. Acima das nuvens, o mesmo grande céu está lá – azul, infinito e cheio de luz.
- As nuvens podem cobrir o grande céu temporariamente, mas, acima de tudo, a calma perfeita do grande céu está lá. À medida que seu dia passa, você pode tirar um tempo para lembrar o grande céu que lhe cerca. Se alguma coisa irritante

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 56 07/02/14 01:57

ou perturbadora acontecer, você pode visualizar esse céu, um espaço grande, limpo, calmo, aberto ... e ficar com essa imagem até que você se sinta pronto para lidar com qualquer que seja a situação que estiver enfrentando.
Traga agora sua consciência de volta para esta sala. Se seus olhos estiverem fechados, você pode abri-los quando estiver pronto para fazê-lo. Olhe a sua volta e perceba a sala e quem está a sua volta. Dê as boas-vindas a todos.

Fonte do Poder

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do Círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto possível.

Rodada de *Check-in* / Apresentação

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja a seção "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar *Check-ins*."

Atividade Principal

Exercício para Jovens Identificarem Valores Compartilhados

Apresente a ideia de valores compartilhados como sendo o alicerce de uma comunidade saudável. Para determinar nossos valores compartilhados, nós precisamos primeiramente explorar nossos valores individuais. O exercício abaixo nos fará perpassar os valores individuais para estabelecermos um conjunto de valores compartilhados para o grupo.

Coloque a seguinte situação para os participantes

Imagine que você tenha dois irmãos um pouquinho mais velhos que você e um irmão ou uma irmã de sete anos de idade. Seu avô está velho demais para dirigir e decidiu deixar que você e seus irmãos mais velhos decidam o que fazer com seu carro. Você pode ficar com ele para usá-lo, ou você pode vendê-lo e usar o dinheiro para se mudar para um apartamento melhor, para fazer uma viagem, ou comprar vídeo games novos. Você e seus irmãos mais velhos têm ideias diferentes sobre o que deveria ser feito. Vocês se reúnem para discutir o assunto e pensar no que fazer. Seu irmão (ou irmã) de sete anos está lá, observando vocês. O que vocês gostariam que esse irmão, ou essa irmã, visse na maneira de agir de vocês nessa situação?

Como você gostaria que essa criança de sete anos descrevesse seu comportamento?

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 57 07/02/14 01:57

Instruções

1. Peça que cada participante faça uma lista das coisas que ele/ela gostariam que fosse verdade a respeito de seu comportamento na interação com os irmãos. Que valores ele/ela espera que tenham guiado seu comportamento? Dê cinco a dez minutos. Enfatize que isso não tem nada a ver com a decisão que os irmãos vão tomar, mas sim com a identificação das características que eles esperam ter passado como modelo de comportamento ao irmão ou à irmã menor.

2. Peça que os participantes escolham um parceiro, mostrem sua lista um para o outro e depois desenvolvam uma lista única das características com que os dois concordam. Dê cinco a dez minutos de tempo, conforme necessitem.

3. Peça às duplas que se juntem em grupos de quatro para compartilharem suas listas e, depois de compararem, que desenvolvam uma única lista com as características que todos os quatro aceitem. Dê dez a quinze minutos. Traga todos de volta para o círculo e peça que cada grupo relate sua lista. Registre o que disserem no quadro como uma lista combinada. Isso deve ocorrer rapidamente. Leia a lista completa. Repare que a lista resultante é um conjunto de valores de como gostaríamos de nos comportar em um conflito. Use o formato de diálogo aberto e pergunte se os participantes têm alguma pergunta, ou se querem esclarecer o significado de itens da lista que tenham vindo de outro grupo. Busque esclarecimento no grupo que contribuiu com o item. Pergunte se todo o grupo acha que a lista completa é aceitável ou se alguém tem perguntas sobre determinado item ou não concorda com alguns itens. Explore as preocupações que surgiram. Veja com o grupo que colocou o termo na lista para que deem o significado e determinem se há acordo quanto ao conceito. Encoraje o grupo todo para explorar os significados e buscar pontos em comum ou linguagem que seja aceitável para ambos os pontos de vista. Não permita, porém, que o processo se torne de convencimento para um ponto de vista em especial. Se qualquer membro do grupo não estiver de acordo com qualquer palavra ou frase, circule a palavra com uma cor diferente e reconheça perante o grupo que o valor é importante para alguns, mas não para todos. A lista que sobrar deve ser uma lista de valores compartilhados pelo grupo todo. Estes valores compartilhados são o alicerce de bons relacionamentos uns com os outros. Esta lista é uma descrição de quem nós queremos ser no nosso melhor eu ou eu verdadeiro. A intenção dos círculos é ajudar as pessoas a agirem a partir de seu melhor eu, onde quer que estejam. A lista nunca deve ser usada para julgar os outros ou a si mesmo. É uma descrição de nossa visão de para onde nós estamos tentando ir.

Rodadas do Processo

Passe o objeto da palavra e pergunte: “Isso descreve como vocês se comportam no mundo?”, “Vocês conseguem praticar estes valores no seu dia a dia?”

“Por quê?”

“Por que não?”

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 58 07/02/14 01:57

Quando esta rodada for completada, passe o objeto da palavra novamente e peça aos participantes que escolham um valor da lista que gostariam que estivesse presente em suas vidas. Convide-os a falar por que é importante que tenham esse valor.

Rodada de *Check-out*

Passe o objeto da palavra uma última vez, convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos sobre o círculo. Se o tempo for curto, e o grupo for grande, você poderá pedir aos participantes que se pronunciem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento em que o círculo está se encerrando. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a se manifestar.



Fechamento

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.

Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Leitura da Madre Teresa

- As pessoas são irracionais, ilógicas e egocêntricas.
  Ame-as MESMO ASSIM.
  Se você tem sucesso em suas realizações,
  ganhará falsos amigos e verdadeiros inimigos.
  Tenha sucesso MESMO ASSIM.
  O bem que você faz será esquecido amanhã.
  Faça o bem MESMO ASSIM.
  A honestidade e a franqueza o tornam vulnerável.
  Seja honesto MESMO ASSIM.
  Aquilo que você levou anos para construir,
  pode ser destruído de um dia para o outro.
  Construa MESMO ASSIM.
  Os pobres têm verdadeiramente necessidade de ajuda,
  mas alguns deles podem atacá-lo se você os ajudar.
  Ajude-os MESMO ASSIM.
  Se você der ao mundo e aos outros o melhor de si mesmo,
  você corre o risco de se machucar.
  Dê o que você tem de melhor MESMO ASSIM.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Observação: Se este grupo continuar a se encontrar, traga a lista de valores aos círculos subsequentes.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 59 07/02/14 01:57

Círculo para Estabelecer as Diretrizes

Objetivo

Desenvolver acordos sobre como os membros da comunidade tratarão uns aos outros e como agirão uns com os outros. As diretrizes são especialmente úteis para grupos que vivem juntos ou que se encontram regularmente.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, recortes de papel no formato de uma mão, quadro, canetinhas e giz de cera.

Objeto da palavra, itens para o centro, recortes de papel no formato de uma mão, quadro, canetinhas e giz de cera.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte "Meditação do Grande Céu": (comece com alguns minutos de meditação com enfoque na respiração. Depois prossiga com a "Meditação do Grande Céu", como no círculo anterior)

RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

- Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes.
- Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo.
- Continue respirando e simplesmente preste atenção à sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira. Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim.
- Outra parte do corpo para prestar atenção ao respirar é seu abdômen. Às vezes pode ajudar se você colocar suas mãos gentilmente sobre seu abdômen – como se você estivesse segurando uma bola de basquete. Repare como seu abdômen se expande quando você toma o ar e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e seu abdômen afundando, como quando você esvazia uma bola de basquete.
- Deixe sua respiração ir e vir de forma natural. Você não precisa "tentar" respirar profundamente ou regularmente. Simplesmente deixe que o ritmo natural de seu

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 60 07/02/14 01:57

corpo aconteça. Não é para você mudar sua respiração; só preste atenção no que já está acontecendo. Enquanto você está sentado, respirando em silêncio, sua mente naturalmente vai divagar. Cada vez que isso acontece, você só tem de se preocupar em trazer gentilmente sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som que lhe distrai, simplesmente diga para si mesmo "som"... e volte a prestar atenção à sua respiração. Repito, sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você estiver praticando a respiração consciente. Não há problema nisso. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, traga gentilmente sua atenção de volta à respiração.
Deixe que os participantes fiquem sentados respirando silenciosamente por mais alguns minutos e depois peça-lhes que contem em silêncio, de trás para frente, de 10 a 1, à medida que trazem sua consciência de volta para o círculo.

Fonte de Poder

Repetindo, o objeto da palavra pode ser suspenso por curtos períodos de tempo, enquanto se fizer uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Porém, se não for usado como processo principal, irá comprometer a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto possível.

Apresente o Objeto da Palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação / *Check-In*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se ainda não se conhecerem ou para fazer o check-in se o Círculo já esteve junto antes. Nós sugerimos que o Facilitador seja o primeiro a falar. Lembramos novamente que perguntas possíveis para nortear uma forma de compartilhar ideias de forma mais significativa, veja o item "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras", ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins"

Atividade principal

Use um papel do tamanho de um pôster ou maior, se necessário, e prepare esta atividade desenhando um círculo no meio desse papel.

Cada participante pega um dos papéis recortados com o formato de uma mão e escreve seu nome na palma dessa mão. Peça então aos participantes que escrevam em cada dedo uma qualidade que eles expressam quando estão no seu melhor eu.

Passe o objeto da palavra em torno do círculo para que cada pessoa compartilhe o que escreveu na sua mão de papel com todos os participantes do círculo. Convide-os a trazer sua mão de papel para centro do círculo para que a colem na circunferência do grande círculo que foi desenhado no papel.

Passe então o objeto da palavra e pergunte: "Que acordos vocês precisam dos outros a fim de se mostrar como seu melhor eu?" Escreva os acordos dentro do círculo grande no pôster.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 61 07/02/14 01:57

Passe o objeto da palavra mais uma vez e pergunte se todos se sentem bem com os acordos. Se os participantes tiverem objeções a qualquer um dos acordos, explore suas razões para não estar de acordo com aquele item, especificamente e verifique com a pessoa que sugeriu o acordo para que esclareça sua intenção ao propô-lo. Trabalhe então em conjunto para encontrar as palavras para que o acordo tanto honre a intenção como seja aceitável para todos. Se você não conseguir chegar a um consenso, então coloque esse acordo de lado como sendo importante para alguns, mas não como acordo do consenso.

Explique que esses acordos são as diretrizes para o grupo e que eles valem para qualquer hora. Diretrizes são práticas as quais nós batalhamos para respeitar, entendendo que nós não vamos conseguir fazer isso de modo perfeito o tempo todo. Traga os acordos do consenso de volta para quaisquer círculos subsequentes com esse grupo ou fixe-os na parede de uma área de uso comum. Esses acordos podem ser um guia para nosso comportamento também fora do círculo. Passe o objeto da palavra e pergunte: "Para você, que acordo será o mais fácil de honrar"? "Qual será o mais desafiador e por quê"?

Rodada de *Check-out*

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que seja o melhor para seu círculo.

Fechamento

Nós chamamos isso de "Atividade da Teia das Diretrizes". Fique em pé em círculo. Uma pessoa segura um novelo de lã para começar. Ele/ela segura a ponta do fio e se compromete a praticar na sua vida diária uma das diretrizes. Depois de se expressar, ele/ela joga o novelo para outra pessoa do círculo que ainda não se manifestou. A atividade continua até que todos tenham se comprometido. Este exercício cria uma teia de conectividade baseada nas diretrizes compartilhadas.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Observação:
Se este grupo continuar a se encontrar, traga a lista de valores aos círculos subsequentes.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 62 07/02/14 01:57

Círculo para Criar um Mundo Melhor

Objetivo

Motivar os participantes para que sigam adiante quando as coisas estão difíceis; ter consciência da nossa conexão para atingir um objetivo que é maior do que nós.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, canetinhas, papel colorido recortado em ¼ de folha ou em formatos diferentes, música.

Antes de Iniciar o Círculo

Distribua uma canetinha e um pedaço de papel para cada lugar no círculo.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Toque uma música como *"Lean on Me"* (Apoie-se em Mim), ou músicas do grupo Sounds of Blackness, como *"Hold on, a change is coming"* (Aguente firme, uma mudança está a caminho), ou *"First on the agenda is Love"* (Primeiro item da agenda é amor) de Miriam Makeba. Outra música boa para este tema é o Hino Afro-Americano *"Peace Like a River"* (Paz como um rio):

- *I've got peace like a river, I've got a peace like a river;*
- *I've got peace like a river in my soul.*
- *I've got peace like a river in my soul.*
- *I've got peace like a river, I've got peace like a river;*
- *I've got peace like a river in my soul.*

(Joy like a fountain, Tears like the raindrops, Strength like a mountain)

Repetindo, o objeto da palavra pode ser suspenso por curtos períodos de tempo, enquanto se fizer uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Porém, se não for usado como processo principal, irá comprometer a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 63 07/02/14 01:57

Rodada de Apresentação/*Check-In*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se ainda não se conhecerem, ou para fazer o check-in se o Círculo já esteve junto antes. Nós sugerimos que o Facilitador seja o primeiro a falar. Lembramos novamente que para encontrar perguntas possíveis para nortear uma forma de compartilhar ideias de forma mais significativa, veja o item "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras", ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar *Check-ins*."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Convide os participantes a pensarem em alguém para quem eles querem que o mundo seja um lugar melhor. Pode haver muitas pessoas. Pode ser que queiramos que o mundo seja um lugar melhor para todos. Mas quem, de maneira especial, lhe vem à mente quando pensa em fazer com que o mundo seja melhor? Anote em um papel o nome de quem quer que lhe tenha vindo à mente.

Passe o objeto da palavra e convide cada pessoa a compartilhar o nome e a falar sobre essa pessoa, se quiserem. Peça-lhes que coloquem o nome no centro do círculo quando terminarem de falar.

Passe o objeto da palavra de novo e peça que os participantes compartilhem alguma coisa que tenham feito no passado que eles sentem que foi uma pequena contribuição para que o mundo fosse melhor. Passe o objeto da palavra uma terceira vez e peça aos participantes que pensem em alguma coisa que eles podem fazer, no decorrer da semana seguinte, em nome da pessoa cujo nome eles colocaram no centro do círculo, e que vai contribuir para tornar o mundo melhor para essa pessoa.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 64 07/02/14 01:57

Rodada de Check-Out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.



Fechamento

Convide os participantes a fecharem seus olhos, se se sentirem confortáveis fazendo isso, ou que mantenham seus olhos focados suavemente no chão. Convide-os a respirarem profundamente, várias vezes, em silêncio, usando o seguinte roteiro:

"Respire profundamente, solte o ar vagarosamente. (Repita quatro vezes, devagar). Visualize a pessoa cujo nome você colocou no círculo. (Pausa). Imagine essa pessoa sorrindo, feliz. (Pausa). Sinta-se como a fonte de apoio e força para essa pessoa. Sinta a energia forte de seu corpo para fazer do mundo um lugar bom para essa pessoa. Respire profundamente, solte o ar vagarosamente. (Repita duas vezes, devagar.) Abra seus olhos e volte seu foco para este espaço.

Agradeça a todos por terem compartilhado as pessoas que eles nomearam. Sugira que a boa energia de nosso círculo está à volta dessas pessoas especiais, e que juntos nós podemos fazer com que o mundo seja melhor. Quando as coisas ficam difíceis, nós podemos nos lembrar dessas pessoas para quem nós queremos fazer com que o mundo seja melhor, e isso pode nos ajudar a seguir em frente.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 65 07/02/14 01:57

Círculo de Espaço Seguro

Objetivo

Identificar as condições sob as quais as pessoas podem se conectar com seu verdadeiro eu, sua essência.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel para desenhar, canetinhas e giz de cera.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura



Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação básica, num ritmo calmo e relaxado

SANTUÁRIO: UM LUGAR DE ACEITAÇÃO DE QUEM VOCÊ É.

- Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, gentilmente traga sua atenção de volta para a sua respiração.
- Você pode relaxar agora. Imagine que você está em seu próprio lugar especial. Pode ser um lugar fechado ou ao ar livre. Coloque nesse lugar qualquer coisa que você quiser: uma cadeira confortável, uma cama macia, um abajur que tenha uma luz acolhedora... ou pode ser um lago, uma praia, um rio, uma campina. Pode haver árvores, flores, pássaros... o que você quiser.
- Imagine agora um muro em volta deste lugar. Esse muro faz com que esse lugar seja completamente seguro para você. Esse lugar lhe traz bem-estar e protege tudo que você precisa para que você consiga ser o melhor ser. Seu melhor eu. Você pode fazer com que esse muro seja tão alto, ou tão baixo, quanto você quiser. É o seu muro, e é o seu lugar especial. Existe um portão forte neste lugar especial. O portão está trancado e você tem a chave. Você é livre para chegar e sair quando lhe agradar. Você tem liberdade para permitir que visitas entrem, ou você pode ficar ali sozinho. Você tem a chave.
- Desfrute dessa sensação de bem-estar e segurança neste lugar. Observe e curta a luz

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 66 07/02/14 01:57

nesse seu lugar especial, bem como os sons abafados e suaves. Se você quiser acrescentar qualquer coisa, ou mudar qualquer coisa, pode fazê-lo. Esse lugar é seu. Você pode manter afastados todos seus medos e preocupações. Concentre-se no que está bom nesse seu espaço. É o seu santuário.

- Olhe à sua volta e veja toda a beleza de seu santuário. Saiba que você pode voltar a este lugar em que você está agora na hora que você quiser. É um lugar lindo, um lugar de bem-estar, um lugar em que você pode ser verdadeiramente o seu melhor eu.
- Agora está na hora de você pegar a sua chave e caminhar até o portão. Quando você sai e tranca o portão, você pode ter certeza de que este santuário vai ficar exatamente como você o deixou até que você queira voltar.

Agora, movimente-se um pouco em seu lugar. Quando você estiver pronto, abra seus olhos, alongue-se e volte ao círculo.

Repetindo, o objeto da palavra pode ser suspenso por curtos períodos de tempo, enquanto se fizer uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Porém, se não for usado como processo principal, irá comprometer a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto possível.

Apresente o Objeto da Palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-In

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem se ainda não se conhecerem ou para fazer o check in se O Círculo já esteve junto antes. Nós sugerimos que o Facilitador seja o primeiro a falar. Lembramos novamente que perguntas possíveis para nortear uma forma de compartilhar ideias de forma mais significativa, veja o item "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras", ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar *Check-ins*."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico para a criação do espaço seguro do círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade por manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 67 07/02/14 01:57

uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Diga aos participantes: "Respire profundamente algumas vezes novamente e feche seus olhos se sentir vontade de fazê-lo. Imagine um lugar onde você se sente completamente aceito pelo que você é. Imagine estar relaxando em um lugar onde você pode ser realmente você mesmo e onde você não é julgado. Repare em quem e no que está à sua volta. Preste atenção no que você vê, sente, ouve, que cheiro e gosto você percebe nesse lugar. Quando você conseguir enxergar este lugar na sua mente, use o material de artes para criar alguma coisa que represente esse lugar."

Dedique 15 minutos para essa atividade e, decorrido esse tempo, traga todos de volta ao círculo.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem suas criações. Feito isso, peça-lhes que coloquem sua peça no centro do círculo.

Pergunte: "O que vocês aprenderam sobre si mesmos e sobre suas necessidades ao fazer essa atividade"? Passe o objeto da palavra novamente.

Pergunte: "O que você poderia fazer para criar lugares onde você pode ser você mesmo de maneira mais completa"? Passe o objeto da palavra pela terceira vez.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo. O fechamento pode também ser simplesmente um momento de silêncio.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 68 07/02/14 01:57

Fechamento

- EU SONHO COM UM MUNDO

Eu sonho com um mundo em que um homem
A nenhum outro homem desprezará,
No qual o amor abençoará a terra
E a paz seu caminho adornará.
Eu sonho com um mundo no qual todos
Conhecerão o doce caminho da liberdade,
No qual a ganância não mais desgastará a alma
Nem a avareza desvirtuará nosso dia.
Um mundo que eu sonho no qual preto ou branco,
Qualquer que seja sua raça,
Compartilhará as bênçãos da terra
E no qual todo homem será livre,
Onde a desventura será banida
E a alegria, tal qual uma pérola,
Assistirá as necessidades de toda a humanidade.
Com isso eu sonho, meu mundo!

— Langston Hughes

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 69 07/02/14 01:57

Círculo de Raízes & Galhos

Objetivo

Aumentar a conscientização a respeito das influências que formaram nossa identidade. Também ajudar os participantes a se conhecerem de novas maneiras.

Materiais Necessários

Itens para o centro do círculo, objeto da palavra, papel e canetinhas, giz de cera ou lápis de cor, 2 ou 3 tambores e vários instrumentos de percussão.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação básica, num ritmo calmo e relaxado.

- Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade.
- Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Continue respirando, e simplesmente preste atenção à sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira.
- Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim.
  Outra parte do corpo para prestar atenção ao respirar é seu abdômen. Às vezes pode ajudar se você colocar suas mãos gentilmente sobre seu abdômen – como se você estivesse segurando uma bola de basquete. Repare como seu abdômen se expande quando você toma o ar e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e seu abdômen afundando, como quando você esvazia uma bola de basquete.
- Deixe sua respiração ir e vir de forma natural. Você não precisa "tentar" respirar profundamente ou regularmente. Simplesmente deixe que o ritmo natural de seu corpo aconteça. Não é para você mudar sua respiração; só preste atenção no que já está acontecendo. Enquanto você está sentado respirando em silêncio, sua mente naturalmente vai divagar. Cada vez que isso acontece, você só tem de se preocupar em trazer gentilmente sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som que lhe distrai, simplesmente diga para si mesmo "som" e volte a

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 70 07/02/14 01:57

prestar atenção à sua respiração. Repito, sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você estiver praticando a respiração consciente. Não há problema nisso. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, traga gentilmente sua atenção de volta à respiração.
Quando você estiver pronto, abra seus olhos devagar e traga sua consciência de volta para essa sala e para todos nós que estamos sentados aqui.

Power Source -Fonte do Poder

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes em um lugar à vista de todos.

Atividade principal

Peça aos participantes que desenhem uma árvore, incluindo o sistema de raízes, tronco e galhos. Peça-lhes que pensem nas raízes como a representação de onde eles vêm. Peça que identifiquem várias partes do sistema de raízes para responder, de diferentes maneiras, a pergunta "De onde você é?"

Dê-lhes algum tempo para pensarem e escreverem.

Passe então o objeto da palavra e convide-os a compartilharem o que eles escreveram em suas raízes. Em seguida, peça-lhes que pensem no tronco da árvore como sendo onde eles estão agora. Peça que escrevam no tronco a resposta à pergunta "Onde você está agora?"

Dê-lhes tempo para que pensem e escrevam.

Passe então o objeto da palavra e convide-os a compartilharem o que escreveram no tronco.

Feito isso, peça-lhes que pensem nos galhos como onde eles querem estar daqui a cinco anos. Peça-lhes que identifiquem nos galhos as respostas à pergunta: "Onde você quer estar daqui a cinco anos?" Dê-lhes tempo para que pensem e escrevam suas respostas. Novamente, passe o objeto da palavra e convide-os a compartilharem o que escreveram nos galhos.

Se os participantes estão tendo dificuldade para entender qualquer uma destas perguntas, use sua própria árvore como exemplo para ajudá-los a entender a atividade.

Passe então o objeto da palavra e pergunte aos participantes que tipo de árvore eles são.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 71 07/02/14 01:57

Rodada de Check-Out

Para encerrar o círculo, convide os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo e então passe o objeto da palavra. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento sugerido

Círculo de tambores: convide a todos para que peguem um tambor ou um instrumento de percussão. Eles podem também usar suas mãos – batendo palmas ou batendo em suas pernas. Convide a todos para que criem a batida que quiserem com seus instrumentos, simultaneamente. Pode ser coordenado, ou pode ser cada pessoa fazendo seu próprio ritmo. Deixe que a atividade continue até que termine de comum acordo.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 72 07/02/14 01:57

Círculo de Construção de Relacionamento

Objetivo

Ajudar os membros do círculo a se conhecerem melhor e a construir confiança.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel para desenhar, canetinhas, giz de cera.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

- NOME, MOVIMENTO E MEMÓRIA

Todos ficam em círculo, em pé. A primeira pessoa diz seu nome e faz um movimento. A próxima pessoa no círculo repete o nome da primeira pessoa e o movimento que ela fez antes de dizer seu nome e fazer seu movimento. A terceira pessoa repete os nomes e movimentos das duas pessoas anteriores antes de dizer seu nome e fazer seu movimento. Continue na sequência do círculo, até que todos tenham se manifestado. Se alguém precisar de ajuda, pode pedi-la e os participantes auxiliam. Finalmente, a pessoa que iniciou tem de repetir os nomes de todos e repetir todos os movimentos.

Rodada de Apresentação/Check-In

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem se ainda não se conhecerem, ou para fazer o check- in se o Círculo já esteve junto antes. Nós sugerimos que o Facilitador seja o primeiro a falar.

Lembramos novamente que para encontrar perguntas possíveis para nortear uma forma de compartilhar ideias de forma mais significativa, veja o o item "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras", ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar *Check-ins*."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 73 07/02/14 01:57

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos



Atividade principal

Convide cada participante a desenhar, em cinco minutos, alguma coisa que eles gostariam que os outros soubessem a respeito de si. Peça que façam uma dupla com a pessoa que está ao seu lado e que compartilhem seu desenho com essa pessoa. Reserve de 5 a 10 minutos para esta atividade. Quando os participantes tiverem terminado de compartilhar um a um, convide-os a compartilharem com todos no círculo. O facilitador deve ser o primeiro. Após compartilhar a história do seu desenho, coloque-o no centro do círculo e convide as pessoas a colocarem seus desenhos ali após terem falado sobre ele. Depois de todos terem compartilhado, passe o objeto da palavra novamente e pergunte: "O que você valoriza em sua família (comunidade, bairro, escola, cultura)? Por quê?"

Inicie outra rodada com o objeto da palavra, perguntando: "O que você ficou sabendo sobre os outros participantes que lhe surpreendeu/interessou?" Passe, então, o objeto da palavra

Rodada de *Chek-Out*

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 74 07/02/14 01:57

Fechamento sugerido

Nós chamamos esta atividade de “Chuvarada”:

O facilitador começa por bater suas mãos nas coxas, alternadamente. A próxima pessoa se junta ao movimento, e depois a próxima e a seguinte, até que complete a volta do círculo. Quando o movimento voltar ao facilitador, este para de bater nas coxas e alternadamente bate seus pés no chão. A pessoa seguinte no círculo imita o movimento de bater os pés. Um a um, cada participante segue o movimento da pessoa que está antes dele no círculo. Quando o movimento volta ao facilitador, este para de bater os pés e começa a esfregar suas mãos em frente ao peito. Esse movimento será seguido um a um por todos os participantes. Quando chegar novamente a vez do facilitador, este para de esfregar as mãos e volta a bater os pés. Esse movimento é passado em volta do círculo. O facilitador mais uma vez faz o movimento de bater nas coxas. Quando completar a rodada de movimento, o facilitador fica sentado sem fazer nenhum movimento. Um por um, cada pessoa no círculo para em sequência, até que todos fiquem em silêncio.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 75 07/02/14 01:57

Círculo para Conhecer a Si Mesmo & Um ao Outro

Objetivo

Praticar a escuta com concentração, construir relacionamentos, conhecer um ao outro em dimensões diferentes, não experimentadas normalmente nas interações do dia a dia, praticar a contação de histórias de nossas vidas.

Materiais Necessários

Objeto da Palavra, itens para o centro, pratos de papel ou folhas de papel, canetinhas e giz de cera.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

ONDA DO NOME

- A primeirapessoa começa por dizer seu nome e fazer um movimento. Um por um aoredor do círculo, os participantes dizem seu nome e fazem o movimento, como umaonda. A onda termina com a pessoa que a iniciou. A próxima pessoa no círculodiz seu nome e faz o movimento. O nome e o movimento percorrem o círculonuma onda. Continue em torno do círculo, com cada pessoa dizendo seu nome efazendo o movimento, até que todos no círculo tenham se apresentado. O facilitador inicia esta atividade e faz uma rodada para mostrar como funciona. Repetindo,o objeto da palavra pode ser suspenso por curtos períodos de tempo, enquantose fizer uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Porém, se não forusado como processo principal, irá comprometer a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavraseja usado tanto quanto possível.

Apresente o Objeto da Palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-In

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se ainda não se conhecerem, ou para fazer o check-in, se o Círculo já esteve junto antes. Nós sugerimos que o Facilitador seja o primeiro a falar.

Lembramos novamente que para perguntas possíveis para nortear uma forma de compartilhar ideias de forma mais significativa, você pode ver o item "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras", ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 76 07/02/14 01:57

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico para a criação do espaço seguro do círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade por manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes em um lugar à vista de todos.



Atividade principal

Instruir o grupo para que contem 1 e 2 alternadamente. Quem for número 2, pegará sua cadeira e se posicionará de frente para a pessoa à sua esquerda, que será um número 1, criando um círculo interno e um círculo externo, com as pessoas de frente umas para as outras. Faça uma pergunta da seção "Conhecendo-se" da lista de perguntas encontrada no Apêndice 3 e peça que o nº1 responda à pergunta. Os que são nº 1 falam e os que são nº 2 escutam. Enfatize que o que escuta deve só escutar, sem falar. Depois de decorrido um minuto, toque um sino ou um gongo e peça que invertam: os de nº2 falam e os de nº1 escutam, com a mesma pergunta. Decorrido um minuto e meio, toque um sino e peça que os de nº2 se movam um lugar para a direita para formarem par com uma pessoa diferente. Faça uma pergunta diferente e faça o mesmo que foi feito com a primeira pessoa, de modo que cada um tenha a chance de responder à pergunta. Passe então a instrução para que os de nº2 avancem um lugar à direita para formar uma nova dupla. Continue até que as pessoas voltem à sua posição inicial. Peça então que os de nº2 coloquem suas cadeiras de volta no círculo, a fim de voltar a ter somente um círculo.

Pergunte aos participantes como se sentiram fazendo essa atividade. Passe o objeto da palavra. Pergunte então se eles perceberam alguma conexão inesperada ou alguma experiência parecida com as que os pares relataram e que eles não previam. Passe novamente o objeto da palavra.

Rodada de Chek-Out

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 77 07/02/14 01:57

estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

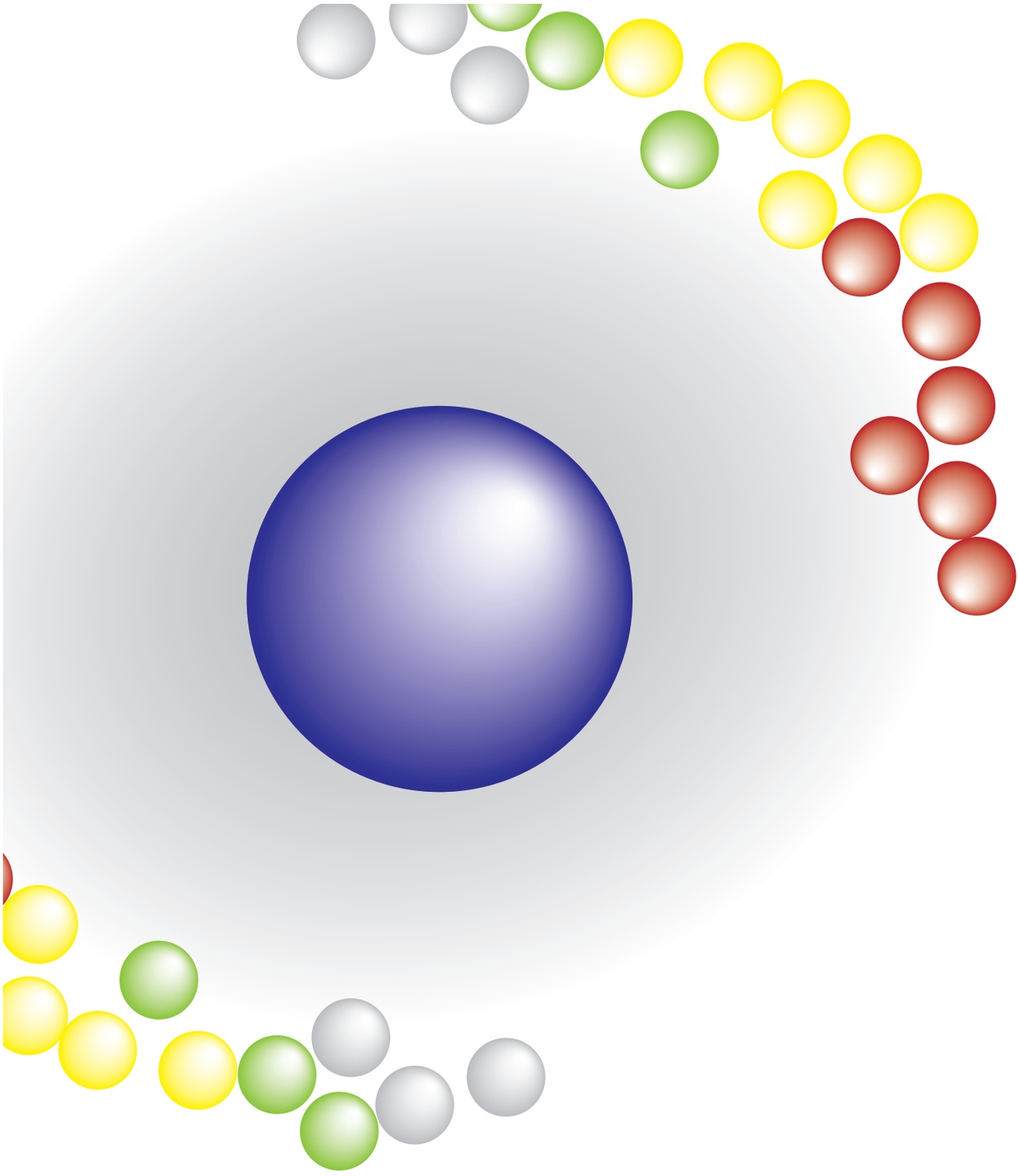
- "Nós todos tomamos caminhos diferentes na vida, mas não importa para onde vamos, nós levamos um pouco de cada um dentro de nós para toda parte."

— Tim McGraw

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 78 07/02/14 01:57

PRÁTICAS



Módulo II

Desenvolvendo a Competência Emocional & Atenção Plena

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 79 07/02/14 01:57

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 80 07/02/14 01:57

Desenvolvendo a Competência Emocional & Atenção Plena

Os Modelos de Círculos apresentados nesta seção ajudarão os participantes a praticar a consciência e a competência emocional dentro do formato do círculo de construção de paz. Estes círculos são pensados para apresentar aos participantes a idéia do eu verdadeiro em si mesmos e nos outros, para aprender a praticar a atenção e relaxamento e para reconhecer e administrar os sentimentos que nos surgem no dia a dia.

Estes Círculos são pensados para apresentar aos participantes a ideia do "eu verdadeiro" neles mesmos e nos outros.

Nós recomendamos que o facilitador se familiarize e se sinta à vontade com o círculo de construção de paz antes de usar os modelos de círculos para desenvolver a competência emocional. Usar o círculo para construir uma sensação de aconchego e aceitação dentro do grupo é a chave para criar segurança emocional.

Nós recomendamos que você reserve tempo para que conheçam um ao outro e para desenvolver diretrizes compartilhadas baseadas nos valores compartilhados. Os exemplos de círculo no Módulo II são pensados para lhe ajudar nisso. Esses círculos vão ajudá-lo a construir um sentido de identidade de grupo e de coesão.

Quais os Pressupostos Centrais que Nós vamos Praticar no Módulo 2?

Neste módulo, nosso primeiro objetivo é apresentar aos participantes o conceito do eu verdadeiro neles próprios e nos outros. Lembre do primeiro de nossos sete pressupostos: o eu verdadeiro em cada um é bom, sábio, poderoso e está sempre presente. De acordo com os autores da Fonte de Poder, é útil pensar-se em sintonizar o eu verdadeiro como se estivéssemos sintonizando uma estação de rádio. "Às vezes, só se consegue escutar a estática, mas a estação está lá, esperando que nós a sintonizemos e a encontremos. Não importa o quanto a estática seja barulhenta, por trás dela está a voz clara como cristal do Self." Os dois primeiros modelos de círculo nos ajudam a explorar nossas crenças sobre quem nós pensamos que somos... e para aprender que há outra maneira de "ver" a nós mesmos.

O terceiro modelo de círculo, denominado "Vendo a Luz em vez do Abajur" ajuda os participantes a verem o eu verdadeiro nos outros, mesmo quando seu comportamento não reflita esse eu. Eles podem estar agindo com raiva, de forma superior, de maneira odiosa e insensível – e ainda assim, seu eu verdadeiro estará lá. Esse modelo de seres humanos separa o ser do fazer: a forma como agimos não é a mesma de quem nós somos de verdade. O benefício e o dom secreto de "ver a luz ao invés do abajur" é que quando

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 81 07/02/14 01:57

nós fazemos um esforço para "ver" o eu verdadeiro nos outros, nós estamos sintonizando com o nosso eu verdadeiro, dentro de nós mesmos.

Lembre que um dos sete pressupostos fundamentais é que os seres humanos são holísticos. Isso significa que nós aprendemos e crescemos não só pelo desenvolvimento de nossas habilidades cognitivas, mas também pelo uso de todo nosso ser como fonte de conhecimento e sabedoria. Praticar a meditação, yoga e outros exercícios é mais uma maneira de adquirir as habilidades que nós precisamos para uma vida bem sucedida. É outra forma de trazer mudança para nossas vidas. Assim como frequentar uma academia e levantar pesos repetidamente irá nos fortalecer a musculatura e aumentar o metabolismo, assim também essas práticas trarão mudanças para nós mesmos. Pela prática da atenção e cuidado, nós ficamos mais calmos, mais relaxados, mais pacientes e mais capazes de administrar nossas emoções.

O terceiro objetivo é construir inteligência emocional. Os modelos de círculo seis e sete são exercícios fáceis e divertidos que podem ser praticados repetidamente. Muitas pessoas não têm contato com seus sentimentos, com a maneira com se sentem. Elas têm tendência a agir sem necessariamente estarem conscientes das emoções subjacentes ao comportamento. O primeiro passo para administrar nosso comportamento de forma positiva é desenvolver o hábito de identificar os sentimentos por trás de nossas ações. A "Previsão Diária do Tempo Emocional" e "Escolha uma Emoção" são exercícios que expandem nosso vocabulário emocional e podem ser praticados dentro e fora do círculo. Eles foram pensados para ajudar os participantes a reconhecerem a necessidade humana de respeito, atenção, segurança e amor. Eles também desenvolvem uma sensibilidade de como nos sentimos quando essas necessidades são atendidas e que sentimentos surgem quando essas necessidades não são atendidas. O desenvolvimento dessa conscientização também faz parte da inteligência emocional. A construção cuidadosa dessa competência emocional através dos exercícios no Módulo 2 nos fornece uma base sólida para modelos de círculos posteriores que tratam de emoções traumáticas e desafiadoras, apresentados nos Módulos 3 e 4.

O primeiro passo para administrarmos nosso comportamento, é desenvolver o hábito de identificar os sentimentos por trás de nossas ações.

Dicas Valiosas para os Facilitadores

Os autores de Power Source (Fonte de Poder) nos lembram da coisa mais importante que um facilitador pode fazer para ajudar os outros a "praticarem o que pregam": quanto mais consciente você estiver de seus próprios sentimentos e quanto mais reservar tempo para praticar a atenção plena e o relaxamento em sua própria vida, mais você vai conseguir compartilhar esta prática com os outros no círculo. Você não precisa ser um especialista, nem mesmo alguém experiente. Simplesmente ser aberto e disposto a praticar é o que importa. Como facilitador do círculo, você é um modelo para os outros seguirem. Conscientemente ou não, nós abrimos portas para os outros pelo que fazemos, mais do que pelo que pelo que dizemos.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 82 07/02/14 01:57

Isso se torna especialmente verdadeiro para aprender a ver o eu verdadeiro nos outros, mesmo quando esse eu fundamental não estiver aparente no comportamento da pessoa. É um desafio lidar com comportamentos difíceis, especialmente dentro de grupos. Lidar com emoções pode ser difícil e pode trazer à tona comportamentos defensivos e considerados não adequados - o que pode ser perturbador para o círculo. É responsabilidade do facilitador manter o espaço seguro para todos os participantes. Como facilitador, você pode precisar falar com eles e pedir que se retirem do círculo por um tempo. Porém, é sempre importante convidá-los para que voltem - e acolhê-los quando o fizerem. Esta é uma oportunidade para que você, como facilitador, pratique "ver" a luz ao invés do abajur. Como dizem Robin e Beth Casarjian¨.

Até onde se consiga ver o potencial e a nova possibilidade em cada indivíduo, nós temos a oportunidade de despertá-los para o poder que eles já possuem a cada vez que os encontramos.

A dica final para o facilitador: é importante fazer os exercícios sugeridos, juntamente com todos os participantes do círculo. Por exemplo, você pode preencher um Relatório Diário de Previsão do Tempo Emocional, ou explorar sua própria resposta à pergunta de "Quem sou eu de verdade?" O grupo pode achar mais fácil se você compartilhar suas próprias respostas por primeiro. Fazendo isso, você estabelece o tom que os outros seguirão. Outras vezes, você pode decidir que irá ajudar mais se você compartilhar por último. Como sempre, a regra do objeto da palavra se aplica igualmente para você, tanto quanto para o grupo: compartilhe somente o que você se sente à vontade compartilhando. Como facilitador, porém, é sua responsabilidade compartilhar suas histórias pessoais, bem como salientar a segurança emocional do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 83 07/02/14 01:57

Círculo
"Quem sou eu de verdade?"

Objetivo

Promover a autorreflexão em um nível mais profundo do que a maioria de nós normalmente experimenta e aumentar a autoconscientização.

Materiais Necessários

Itens para o centro, objeto da palavra, conjunto de pequenos bichos de brinquedo fofos, cópias do exercício "QUEM SOU EU DE VERDADE?" para cada participante, e canetas e lápis para todos.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida

MALABARISMO EM GRUPO

Convide todos para ficarem em pé no círculo em um espaço aberto que estiver disponível, ou em suas cadeiras, se não houver espaço diferente. Peça a todos que ergam uma mão. Dê um bichinho à pessoa ao seu lado e peça-lhe que chame o nome de alguém no grupo e então jogue o bichinho para aquela pessoa. A pessoa que foi chamada e pegou o bichinho chama alguém e joga para a pessoa chamada. Isso continua até que todos tenham sido chamados e tenham pegado o bichinho jogado para eles. Depois que a pessoa for chamada, ela baixa a mão para que os outros saibam que não devem chamá-la de novo. Cada um deve prestar atenção e lembrar para quem eles jogaram o bichinho, porque eles repetirão esse padrão várias vezes.

Na primeira vez, é criado um padrão com cada pessoa recebendo o bichinho só uma vez. A última pessoa a recebê-lo vai jogá-lo para a pessoa que começou. Peça ao grupo que repita o padrão, mas que o façam mais rápido. Lembre-os de que é importante que chamem o nome antes de jogar. Após ter passado por algumas pessoas dentro do padrão da primeira vez, pegue mais um bichinho e entregue-o à pessoa que iniciou. Logo, acrescente mais um e mais outro, até que haja 4 a 7 brinquedos voando para lá e para cá.

Faça-os continuar por um tempo e então diga: "PAREM – PAREM TODOS ONDE ESTIVEREM." Peça-lhes então que invertam o padrão, isto é, que joguem o bichinho para quem lhes jogou antes. Deixe que continuem por mais uns momentos e então recolha todos os brinquedos à medida que chegam até a pessoa ao seu lado, que foi quem iniciou a brincadeira. Peça que voltem aos seus lugares. Você pode passar o objeto da

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 84 07/02/14 01:57

palavra para que os participantes falem sobre como se sentiram, mas não é essencial. Você pode falar sobre as ocupações de nosso dia e de como nós temos de fazer malabarismos com tantas coisas. Esta atividade traz humor e propicia que as pessoas se soltem, mesmo estando em um lugar diferente. Também começa a unir o grupo como uma comunidade.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o Objeto da Palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-In

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo.

Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Distribua a folha de exercícios "QUEM SOU EU DE VERDADE?" a todos os participantes, incluindo os facilitadores. Peça aos participantes

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 85 07/02/14 01:57

que completem a folha, escrevendo respostas para cada linha. Observe que as perguntas foram deliberadamente repetidas para ajudar as pessoas a irem além de suas respostas usuais, a fim de ver o que elas encontram. Peça a todos que preencham suas folhas em silêncio, para que possam ouvir suas próprias respostas que vêm de dentro deles mesmos. Se você tiver espaço disponível suficiente, convide-os a irem para um canto, ou para um espaço seu para se concentrarem na tarefa.

Reserve 10 a 15 minutos para que os participantes completem sua folha. Traga-os de volta para o círculo. Passe o objeto da palavra e pergunte-lhes como se sentiram completando a folha e como reagiram à atividade. Passe então o objeto da palavra.

Sugestão de Rodadas de Reflexão

- Passe o objeto da palavra novamente e peça-lhes que escolham uma resposta da sua folha ("Eu sou_____") que eles acham que surpreenderá os outros e então que falem sobre por que isso poderá surpreender os outros.
- Passe o objeto da palavra novamente e peça-lhes que escolham uma resposta de sua folha ("Eu sou_____") com a qual ele se sentem muito bem.
- Peça aos participantes que olhem suas respostas ("Eu sou ___") e marquem quais respostas são verdadeiras o tempo todo com um T, e aquelas que só são verdadeiras parte do tempo com um P. Passe o objeto da palavra e peça-lhes para identificar uma resposta que é sempre verdadeira e uma que só é verdadeira parte do tempo.
- Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes se eles aprenderam alguma coisa sobre eles mesmos que não haviam percebido antes.
- Pergunte aos participantes se eles viram ligações inesperadas ou experiências similares que mais alguém teve que eles não tinham imaginado.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 86 07/02/14 01:57

Fechamento Sugerido

- LEIA O POEMA DE MARY OLIVER:

Você não tem de ser bom.
Você não tem de andar de joelhos
Ao longo de cem milhas pelo deserto em arrependimento.
Você só tem de deixar o tenro animal do seu corpo
amar o que ama.
Conte-me sobre o desespero, o seu, e eu lhe falarei do meu.
Enquanto isso, o mundo gira.
Enquanto isso, o sol e os claros cristais da chuva
estão se movimentando no horizonte,
sobre as pradarias e sobre as árvores frondosas,
sobre as montanhas e sobre os rios.
Enquanto isso, os gansos selvagens, no alto do céu limpo e azul,
estão se encaminhando para casa de novo.
Quem quer que você seja, não importa sua solidão,
O mundo se oferece para sua imaginação,
chama você como os gansos selvagens, ásperos e estimulantes -
muitas e muitas vezes, anunciando seu lugar
na família das coisas

Fonte do Poder

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

QUEM SOU EU DE VERDADE?

Se alguém lhe pedisse que você se descrevesse, o que você diria?

EU SOU _____ .

EU SOU _____

EU SOU _____

EU SOU _____

EU SOU _____

EU SOU _____ .

Guia de Prˆticas Circulares - MIOLO.indd 87 07/02/14 01:57

Círculo do Eu Verdadeiro

Objetivo

Explorar o conceito do verdadeiro eu como bom, sábio, duradouro e universal.

Materiais Necessários

Itens para o centro (Vela em forma de estrela, objetos no formato de estrelas, etc.), objeto da palavra, folha de exercícios do eu verdadeiro, canetas ou lápis.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e se suavizem.

Meditar é simplesmente prestar atenção em sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira. Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim.

Coloque suas mãos confortavelmente no seu colo ou sobre seu abdômen, se assim o preferir. Quando você toma o ar, sinta uma calma entrando no seu corpo. Quando você solta o ar, imagine que qualquer estresse ou tensão que você esteja sentindo saia junto com o ar.

Quando estiver pronto, imagine que você se transformou em uma grande montanha, longe da civilização. De longe, você surge como um gigante, quase arranhando o céu. Talvez você seja uma montanha cujo topo esteja coberto por camadas profundas de neve e gelo. Ou talvez você se encontre na profunda região da selva tropical, e densas árvores, arbustos e plantas cresçam na sua superfície. Talvez você seja uma montanha no deserto, cujas paredes sejam de areia e pedra. Qualquer que seja sua aparência de montanha, saiba que é antiga e magnífica.

Você está profundamente enraizado abaixo da terra. Assim, nada pode mover você do lugar onde está. Há milhares de anos você descansa nesse lugar, tão calmamente e tranquilamente como as estrelas acima de você. Você não tem companhia, porém você não se sente sozinho.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 88 07/02/14 01:57

No decorrer do tempo, muitas coisas aconteceram na montanha e em volta dela. Os dias se transformam em noite, mas mesmo assim você está firme. A temperatura muda, à medida que as estações passam do verão para o inverno, mas nada afeta você. Tempestades vêm e vão. Os animais fazem suas casas em você. Eles estão sempre se mudando, buscando comida e abrigo, mas você fica tão firme e calmo como você foi criado. As criaturas que fazem suas casas em você, só veem o chão a sua frente, mas você se ergue acima da terra. Você enxerga por quilômetros e quilômetros. Não importa o que aconteça em torno da montanha, você permanece como sempre foi. A sua força vem de ser quem você é – algo que permanece constante dia a dia, ano a ano.

À medida que seu dia transcorre, imagine que você seja essa grande montanha. Pequenos problemas ou incomodações podem surgir, mas não têm o poder de sacudir a montanha. Não importa o que aconteça, mantenha a perspectiva. Veja como a montanha veria.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o Objeto da Palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-In

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 89 07/02/14 01:57

aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

APRESENTE A IDEIA DO " EU VERDADEIRO."

- O eu verdadeiro de cada um é sábio, bom, amoroso, tranquilo, forte e permanente – acima de tudo e sempre.
- Diga aos participantes que o eu verdadeiro é mais profundo e maior do que as identidades superficiais, tais como sua cultura, suas emoções, seus papéis, ou aquilo que os outros falam a seu respeito. O eu verdadeiro é o verdadeiro self. É a sua natureza verdadeira. É você de verdade. Às vezes nós nos separamos do verdadeiro eu, mas ele está sempre lá. Nada do que você faça ou que aconteça com você poderá mudar o eu verdadeiro. Ele é sempre bom, sábio, carinhoso e forte. Às vezes ele fica escondido por suas máscaras ou ações, mas ele está sempre lá. O eu verdadeiro nunca muda.
- Distribua as folhas de exercício do eu verdadeiro. Peça aos participantes que escrevam no centro da estrela as coisas que eles consideram como sendo seu verdadeiro self. Peça-lhes então que escrevam, nas pontas da estrela as coisas que fazem parte deles às vezes, mas que não são o seu eu verdadeiro.
- Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes se eles sentem o eu verdadeiro dentro de si mesmos. Ou peça-lhes que contem sobre ocasiões em que se sentem realmente em contato com seu eu verdadeiro. Explique que às vezes nós nos separamos de nosso verdadeiro eu.
- Passe o objeto da palavra e peça aos participantes do círculo sobre o que eles acham que pode separá-los de seu eu verdadeiro.
- Passe novamente o objeto da palavra e pergunte aos participantes o que eles podem fazer para ficar em contato com seu eu verdadeiro, quando estiverem separados dele.

Rodada de *Check-out*

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 90 07/02/14 01:57

Fechamento Sugerido

Você pode buscar em todo o universo alguém
Que seja mais merecedor de seu amor e afeição do que você mesmo,
e essa pessoa não será encontrada em lugar algum.
Você, tanto quanto qualquer um no universo inteiro, merece
seu amor e sua afeição.

Buda

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Folha de Exercícios para o EU VERDADEIRO



Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 91 07/02/14 01:57

Círculo para Ver a Luz ao invés do Abajur

Objetivo

Ajudar os participantes a praticarem "ver" o eu verdadeiro nos outros.

Materiais Necessários

Itens para o centro, objeto da palavra.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

O nosso medo mais profundo não é que sejamos inadequados
O nosso medo mais profundo é que sejamos poderosos além da conta.
É a nossa luz, não nossa escuridão, que mais nos assusta.
Nós nos perguntamos: Quem sou eu para ser brilhante, deslumbrante, talentoso, fabuloso?
Na verdade, quem é você para não ser?
Você é filho de Deus.
Fazer de conta que é pequeno, não serve ao mundo.
Não há nada de iluminado em se encolher para que outras pessoas não se sintam inseguras perto de você.
Nós todos nascemos para brilhar, como as crianças.
Nós todos nascemos para manifestar a glória de Deus que está dentro de nós.
Não está apenas em alguns de nós; está em cada um de nós.
E quando permitimos que a nossa própria luz brilhe, inconscientemente nós damos permissão para que as outras pessoas façam o mesmo.
Quando nos libertamos de nosso próprio medo, nossa presença automaticamente liberta os outros.

Marianne Williamson

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 92 07/02/14 01:57

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Explique aos participantes que existe uma parte em todos nós, o ego, que age como se fosse uma "máquina de julgar." Nós vemos as pessoas e automaticamente as julgamos – legais, desagradáveis, antipáticos, inteligentes ou burros. Nós fazemos isso no supermercado, no ônibus, no corredor, até mesmo com pessoas que nós nem conhecemos: nós julgamos as pessoas com base na aparência, comportamento ou atitude. Nós fazemos isso de maneira tão inconsciente que nem percebemos o quanto o fazemos. Porém, nós também acreditamos que dentro de cada pessoa, assim como dentro de cada um de nós, existe um "eu verdadeiro" que é sábio, bom e poderoso. Será que podemos aprender a "ver" essa bondade dentro de cada indivíduo? O objetivo deste exercício é praticar o "ver" o eu verdadeiro nos outros. O primeiro passo é nos conscientizarmos do quanto nós nos focamos nas coisas pequenas a respeito das pessoas, fazendo com que essas características menos importantes sejam a história completa sobre quem essa pessoa realmente é. Isso é o que chamamos de abajur: a armação externa – a aparência de alguém, o carro que tem, o seu comportamento no momento. Frequentemente, nós tratamos o abajur como se fosse quem a pessoa realmente é.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 93 07/02/14 01:57

O Segundo passo neste exercício é fazer uma escolha consciente para "ver" a luz ao invés do abajur. O benefício escondido neste exercício é que quanto mais se conseguir ver **o eu verdadeiro** nos outros, mais você vai conseguir estar em contato com seu próprio **eu verdadeiro**. Quanto mais você reconhece a luz no outro, mais você afirma essa verdade sobre você mesmo.

Entregue a folha de exercício abaixo e peça que cada participante a preencha. Reserve de dez a quinze minutos para que completem a folha.

Passe o objeto da palavra com a pergunta: o que você aprendeu a respeito de como nós vemos as outras pessoas? O que você aprendeu sobre a sua "máquina de julgamento" interna? O que você sente quando está julgando os outros?

Passe o objeto da palavra com a seguinte pergunta: Como você se sente tentando "ver" o **eu verdadeiro** nos outros, mesmo quando os outros não estão mostrando através de seu comportamento ou de suas ações? Você conseguia imaginar um eu verdadeiro nos outros? Como você se sentiu a respeito de si mesmo enquanto imaginava o **eu verdadeiro** nos outros?

Passe o objeto da palavra perguntando: O que você acha que ganha aprendendo a ver o **eu verdadeiro** nos outros? O que ajudaria você a fazer disso uma prática diária em sua vida? O que você precisa para apoiá-lo a fazer disso uma prática no seu dia a dia?

Rodada de *Check-out*

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

- Considere um sapo, por exemplo.
  Se você acha que é melhor do que um sapo,
  Você nunca ouvirá sua voz,
  Mesmo que sente ao sol para sempre.

Byrd Baylor, O Outro Jeito de Escutar

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 94 07/02/14 01:57

Folha de Exercícios: Ver a Luz ao invés do Abajur

Pense em três pessoas que você viu a caminho do círculo. Escolha pessoas que você não conheça e com quem você nunca sequer conversou. Pode ser alguém que tenha sentado ao seu lado no ônibus, uma garçonete que lhe serviu café, ou uma pessoa que você viu caminhando na rua. Descreva cada pessoa. Anote então que julgamentos o seu ego fez daquela pessoa.

JULGAMENTOS FEITOS:

Pessoa Um_____

Pessoa Dois_____

Pessoa Três_____

Agora, visualize-se "enxergando" o eu verdadeiro interno em cada um desses três indivíduos. Imagine-se passando por eles e escolhendo vê-los como sendo bons, sábios e poderosos.

Qual é a sensação? Baseados nessa visualização, responda às seguintes perguntas para si mesmo:

O jeito que realmente me sinto quando vejo as outras pessoas é

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quando pratiquei "ver" o eu verdadeiro nos outros, o que aprendi sobre mim mesmo foi

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 95 07/02/14 01:57

Círculo O que é Meditação?

Objetivo

Apresentar a meditação aos participantes e encorajá-los a usar a meditação em suas vidas.

Materiais Necessários

Itens para o centro, objeto da palavra, vídeo ou DVD de meditação, aparelho de TV e DVD.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide os participantes a se sentarem em silêncio. Enquanto estão sentados em silêncio, peça-lhes que percebam, sempre em silêncio, o que eles escutam fora deles mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que eles escutam dentro de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que sentem em seus corpos enquanto estão sentados em silêncio. Faça uma pausa. Pergunte-lhes que palavras lhes vêm à mente para descrever como se sentem sentados em silêncio. Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilhar a palavra que descreveu o silêncio para eles.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 96 07/02/14 01:57

Atividade Principal

Mostre o vídeo de meditação aos participantes.

Passe o objeto da palavra com a pergunta: O que você achou do vídeo?

Passe o objeto da palavra com a pergunta: O que você acha da ideia de meditar? Você acha que lhe traria benefícios? Você consegue se imaginar meditando como prática diária?

Passe o objeto da palavra perguntando: Quais seriam os desafios ou obstáculos a serem superados?

O que ajudaria você a fazer com que isso seja uma prática diária em sua vida? O que você precisaria como apoio para fazer da meditação uma prática diária em sua vida?

Passe o objeto da palavra para que expressem outros pensamentos a respeito do vídeo ou a respeito de meditação

Rodada de *Check-out*

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.
Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

- ME ACALMA.
  Sossega a batida forte de meu coração,
  Sossegando a minha mente.
  Estabiliza meu ritmo apressado com uma visão
  do alcance eterno do tempo.
  Dá-me, em meio à confusão do dia,
  a tranquilidade das colinas eternas.
  Quebra a tensão dos meus nervos e dos meus
  músculos com a música apaziguadora
  dos riachos cantantes que habitam a minha memória.
  Ajuda-me a conhecer o poder mágico e restaurador do sono.
  Ensina-me a arte de tirar minutos de férias,
  de ir mais devagar para olhar uma flor, conversar com
  um amigo, acariciar um cão, ler umas linhas de um bom livro.
  Faze-me ir mais devagar, e dá-me inspiração para que eu
  mande minhas raízes para o solo profundo dos valores permanentes da vida, para que
  eu possa crescer na direção das estrelas do meu destino maior.

Kristone

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Círculo de Escolha de uma Emoção

Objetivo

Capacitar os participantes a identificar e nomear uma gama de estados emocionais e também a desenvolver maior empatia para com os outros ao expressarem sentimentos semelhantes.

Preparação

Capacitar os participantes a identificar e nomear uma gama de estados emocionais e também a desenvolver maior empatia para com os outros ao expressarem sentimentos semelhantes.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, conjunto de cartelas ou pedaços de papel com uma emoção positiva ou negativa escrita em cada cartela.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Conduza os participantes no seguinte exercício de relaxamento:

Respire profundamente e feche seus olhos, se você se sentir confortável fazendo isso. Se não, foque seu olhar suavemente no chão ou na parede à sua frente. Nós queremos tirar o foco de nosso olhar e colocar o foco em nossos ouvidos. Continuem a respirar profundamente e a soltar o ar devagar. Escute sua respiração quando o ar entra e quando o ar sai. Tome o ar e solte o ar devagar, escutando… (pausa), escutando… (pausa), escutando a sua respiração. Mantenha o resto de seu corpo parado e relaxado. Relaxe seus ombros e seu pescoço. Quando você solta o ar, relaxe suas pernas e seus pés. Escute agora as batidas de seu coração. À medida que você relaxa, sinta que as batidas de seu coração estão levemente mais lentas. Escute...(pausa), escute... (pausa), escute as batidas de seu coração. Respire profundamente, relaxando seus ombros, seus braços, suas costas ainda mais. (Pausa). Escute agora sua cabeça. O que está acontecendo em sua cabeça? Escute.(pausa), escute… (pausa) escute… Volte sua atenção de novo para sua respiração e escute quando o ar entra e quando sai.

Coloque o foco no seu olhar novamente e traga sua atenção de volta ao nosso espaço conjunto. Perceba quem está sentado ao seu lado, à sua esquerda... (pausa), à sua direita… (pausa). Perceba a si mesmo, por dentro e por fora.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 98 07/02/14 01:57

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar
se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.
Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Pergunte aos participantes: "O que são emoções? Você pode dar um exemplo de uma emoção?"

Passe o objeto da palavra e escreva suas sugestões em um quadro ou em um pedaço de papel. Passe um pote com cartelas ou pedaços de papel; em cada um deverá estar escrita uma emoção. As cartelas devem incluir tanto emoções positivas como negativas. Peça aos participantes que peguem uma cartela. Verifique para certificar-se de que todos entendem a emoção que escolheram.

Convide os participantes a descreverem em detalhes uma vez em que experimentaram aquela emoção. Que acontecimentos ativaram a emoção, e que sensação tiveram no seu corpo? Passe então o objeto da palavra (o facilitador fica por último).

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 99 07/02/14 01:57

Passe o objeto da palavra para cada uma das perguntas seguintes, continuando a partir da experiência descrita acima:

- Seus sentimentos mudaram com o tempo?
- Se outras pessoas participaram do mesmo acontecimento, elas tiveram sentimentos semelhantes a respeito da experiência?
- Quais são seus sentimentos agora, pensando no mesmo acontecimento?
- Suas emoções naquela experiência influenciaram seu comportamento?

Faça mais uma rodada, perguntando: "O que você aprendeu hoje, escutando os outros falarem de suas emoções?". Passe o objeto da palavra.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.
Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Convide todos a ficarem em pé e esticarem seus braços para cima enquanto tomam o ar. Em seguida, diga-lhes para baixarem os braços enquanto soltam o ar.

Convide-os a demonstrar tristeza com seu corpo (sem falar). Devem permanecer um momento na posição de tristeza..

Convide-os a liberar a tristeza e então demonstrar curiosidade usando seu corpo (sem falar).

Convide-os a liberar a curiosidade e então demonstrar raiva usando seu corpo.

Convide-os a liberar a raiva e então demonstrar entusiasmo usando seu corpo.

Convide-os a liberar o entusiasmo e então demonstrar satisfação usando seu corpo.

Convide-os a sacudir seu corpo por inteiro soltando o ar profundamente e completamente, expulsando qualquer sentimento negativo.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 100 07/02/14 01:57

Emoções para escrever nas cartelas

Admirado	brabo	incomodado	ansioso
Grato	envergonhado	entediado	calmo
Enganado	animado	confuso	preocupado
Decepcionado	desrespeitado	perturbado	irritado
Vazio	entusiasmado	empolgado	saturado
Assustado	alegre	agradecido	culpado
Feliz	desamparado	honrado	esperançoso
Magoado	ignorado	intimidado	isolado
Ciumento	faceiro	excluído	solitário
Raivoso	infeliz	nervoso	oprimido
Ferido	tranqüilo	satisfeito	orgulhoso
Rejeitado	relaxado	aliviado	com remorso
Respeitado	inquieto	triste	com medo
Surpreso	burro	tenso	cansado
Compreendido			preocupado

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 101 07/02/14 01:57

Círculo Relatório Diário do Tempo Emocional

Objetivo

Assistir os participantes para que tenham mais consciência das emoções e dos pensamentos que estão por trás de seu comportamento. O objetivo também é aumentar a habilidade dos participantes para que reconheçam, identifiquem e modulem seus sentimentos.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, cópias do exercício "Relatório Diário do Tempo Emocional" e cópias da leitura do fechamento.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte "Meditação do Grande Céu". Inicie com alguns minutos de meditação concentrando-se na respiração. Prossiga então com a leitura.

- Depois de você ter se concentrado na respiração por alguns minutos, imagine um grande céu azul. Experimente visualizar um espaço bem aberto que parece não ter fim, com nada mais à vista. A vastidão é calma e tranqüila. Não há árvores, não há casas, não há pessoas. Não se ouve som algum que interrompa o silêncio do grande céu. Por quilômetros e quilômetros não há nada a não ser o céu azul aberto. Agora imagine que sua mente seja exatamente como esse céu – amplo, tranqüilo, calmo.
- Às vezes, uma pequena nuvem aparece por cima e flutua pelo grande céu. Embora você possa vê-la, ela só é um objeto minúsculo se comparada à vastidão do grande céu. A nuvem percorre o espaço aberto até ficar cada vez menor e então desaparece. À medida que você medita, pense em si mesmo como sendo o grande céu. Pensamentos podem surgir repentinamente em sua cabeça – exatamente como uma pequena nuvem – mas eles não ficam para sempre. Logo eles desaparecem assim como chegaram.
- Mas não importa como, o céu calmo e infinito continua lá. Você pode perceber sons enquanto medita. Sem problemas. É só mais uma pequena nuvem que logo vai se diluir. Pensamentos, lembranças, ou grandes idéias podem surgir, mas não são nada de mais Simplesmente diga a si mesmo: "Ei! Outra nuvenzinha no grande céu," e volte o seu foco para sua respiração e para a calma e a paz do grande céu. De vez em quando, nós perdemos a nossa perspectiva no grande céu. Nós olhamos para cima esperando ver um espaço calmo e aberto, mas, em vez disso, nós vemos nuvens de tempestade e escuridão. Isso é só uma ilusão. Acima das nuvens, o mesmo grande céu está lá – azul, infinito e cheio de luz.
- As nuvens podem cobrir o grande céu temporariamente, mas acima de tudo, a calma perfeita do grande céu está lá. À medida que seu dia passa, você pode tirar um tempo para lembrar o grande céu que lhe cerca. Se alguma coisa irritante ou perturbadora

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 102 07/02/14 01:57

acontecer, você pode visualizar o grande, limpo, calmo, aberto e ficar com essa imagem até que você se sinta pronto para lidar com qualquer que seja a situação que estiver enfrentando.

- Traga agora sua consciência de volta para esta sala. Se seus olhos estiverem fechados, você pode abri-los quando estiver pronto para fazê-lo. Olhe a sua volta e perceba a sala e quem está nela. Dê as boas-vindas a todos.

Fonte de Poder

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 103 07/02/14 01:57

Atividade Principal

Apresente a atividade lendo o seguinte texto:

- Antes mesmo de você chegar até o círculo hoje, você provavelmente já lidou com várias pessoas. Talvez você tenha tido algumas experiências positivas, ou talvez experiências desagradáveis. Você pode não ter o hábito de pensar, ou mesmo de lembrar os sentimentos que você tem.
- Antes mesmo de você chegar até o círculo hoje, você provavelmente já lidou com várias pessoas. Talvez você tenha tido algumas experiências positivas, ou talvez experiências desagradáveis. Você pode não ter o hábito de pensar, ou mesmo de lembrar os sentimentos que você tem.
- Pode não ser uma coisa que você pense em fazer diariamente. Mas, em grande parte, ter controle sobre o seu comportamento depende de primeiro ver que sentimentos estão por trás de seu comportamento. Para fazer isso, você tem de adotar o que nós chamamos de "Relatório Diário do Tempo Emocional." Distribua as folhas de exercício, inclusive para você mesmo. Revise a lista de emoções e explique o significado de qualquer palavra que não seja familiar para o grupo. Convide os participantes a completar a folha de exercícios. Deixe bastante tempo para que trabalhem nela. Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes como se sentem completando essa folha. Eles conseguiram identificar emoções e pensamentos relacionados a uma situação específica?
- Passe o objeto da palavra uma segunda vez e convide-os a compartilharem algumas das emoções que eles identificaram.
- Passe o objeto da palavra pela terceira vez e convide-os a compartilharem as sensações que eles identificaram no corpo e suas reações à situação.
- Passe o objeto da palavra pela quarta vez e pergunte-lhes se o relatório do tempo emocional poderia ser mudado com alguma coisa que eles fizessem de maneira diferente.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.
Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido:

Distribua a folha de fechamento. Peça aos participantes que preencham os espaços em branco na primeira linha da folha com uma emoção baseada no medo ou em um sentimento negativo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 104 07/02/14 01:57

Passe o objeto da palavra pedindo a cada participante que leiam o poema que criaram completando os espaços em branco. O facilitador começa para servir de modelo e mostrar como funciona

Esta atividade foi adaptada do livro *Power Source*, Fonte do Poder.

LEITURA DE FECHAMENTO

- Eu posso escolher _____.

  (Preencha o espaço em branco com o nome de uma emoção baseada no medo, ou um sentimento negativo, como raiva, frustração, ansiedade)
- Ou eu posso escolher paz (ou amor, ou compaixão, ou compreensão)
- O que eu escolher, depende só de mim
- Hoje eu vou me libertar e ser eu mesmo:
- Calmo, claro e consciente.
- Existe outra maneira de olhar o mundo.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 105 07/02/14 01:57

Folha de exercícios do relatório diário do tempo emocional

1. Faça uma descrição geral de seu "tempo" emocional.
2. O que desencadeou isso em você hoje? Seja específico. Faça uma lista com pessoas, lugares, atividades, acontecimentos, clima, qualquer coisa que você tenha vivido.
3. Que sentimentos foram desencadeados? E o que você estava sentindo abaixo da superfície.

Faça um círculo ou sublinhe as palavras que descrevem o conjuntode seus sentimentos.

abandonado	animado	perturbado	feliz	rejeitado	rejeitado
entretido	infantil	impaciente	desamparado	solitário	aliviado
bravo	combativo	irritado	esperançoso	para baixo	com remorso
incomodado	confuso	vazio	machucado	miserável	inquieto
ansioso	desrespeitoso	invejoso	ignorado	nervoso	infeliz
envergonhado	preocupado	exasperado	impressionado	ofendido	com medo
amargo	abatido	entusiasmado	indiferente	enfurecido	tolo
abençoado	derrotado	exausto	furioso	sobrecarregado	desprezível
triste	encantado	exuberante	inseguro	machucado	terno
entediado	desejoso	amedrontado	inspirado	em pânico	tenso
sobrecarregado	desesperado	farto	intimidado	perseguido	em conflito
calmo	diminuído	bobo	isolado	satisfeito	instável
capaz	desconectado	contente	ciumento	pressionado	desgostoso
enganado	consternado	culpado	alegre	orgulhoso	vulnerável
					esgotado

4. Que pensamentos foram desencadeados?
5. Que sensações corporais ou sinais físicos de estresse você experimentou?
Você teve outras sensações?

tensão muscular	amortecimento	insônia
dor de cabeça	fadiga	visão turva
suor	hiper	olhos lacrimejantes
dificuldade para respirar	inquieto	dor física
Coração batendo forte	problemas digestivos	corpo ficou quente ou frio
formigamento	adoeceu	sensação da pressão aumentando

6. Como você reagiu ou respondeu?
7. Na situação que você vivenciou e que desencadeou esses sentimentos, qual era o problema de verdade?

Complete o que segue:
O problema é (foi)_____
O verdadeiro problema é (foi)_____
O problema é (foi realmente_____
Continue a completar a frase acima até que você não tenha mais respostas. Seja aberto. Examine o assunto profundamente. E agradeça a você mesmo por ter a coragem e tirar o tempo para fazer isso.

8. Você poderia ter feito alguma coisa diferente? Em caso afirmativo, o quê?
9. O que você aprendeu com isso?

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 106 07/02/14 01:57

Círculo Os Jovens Precisam de quê? O que eles sentem?

Objetivo

Identificar as necessidades relacionadas ao desenvolvimento sadio das crianças. O objetivo também é ajudar os jovens a identificarem a ligação entre suas necessidades não atendidas e os sentimentos negativos em suas próprias vidas.

Materiais Necessários

Itens para o centro, objeto da palavra, folha de exercícios de Sentimentos/ Necessidades para cada participante, lápis ou canetas

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

RODA DA MEDICINA DAS NECESSIDADES HUMANAS

A Roda da Medicina é um círculo dividido em quatro quadrantes. Cada quadrante representa um aspecto das necessidades humanas básicas: física, emocional, mental, espiritual.

Sente em silêncio, relaxe seus músculos e feche seus olhos, se você se sentir à vontade em fazê-lo. Se não, encontre um ponto para focar seu olhar. Inspire e solte o ar de forma natural. Cada vez que respirar, imagine um quadrante da Roda da Medicina e sua necessidade correspondente. Visualize-se atendendo a essa necessidade enquanto você respira três vezes em cada quadrante até que você tenha meditado em torno da Roda da Medicina das Necessidades Humanas.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de *brainstorming* ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas,

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 107 07/02/14 01:57

veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em “Dicas para Estabelecer Valores no Círculo” no final do capítulo “Aprendendo o Círculo de Construção de Paz.” Nós oferecemos mais sugestões no “Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras” e “Explorando Valores.” Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Passe o objeto da palavra com a pergunta: “Do que é que os jovens precisam a fim de serem saudáveis e se tornarem adultos fortes?”

Registre suas respostas em um quadro de modo que todos possam ver na coluna de “NECESSIDADES.” Quando o objeto da palavra tiver feito a volta em torno do círculo, leia a lista. Passe novamente o objeto da palavra, perguntando se há ainda alguma necessidade a ser acrescentada à lista.

Passe o objeto da palavra com a pergunta: “Como os jovens se sentem se eles não conseguiram que suas necessidades fossem atendidas quando eram crianças?”. Registre suas respostas no quadro, de maneira que todos possam visualizá-las na lista de “SENTIMENTOS QUANDO AS NECESSIDADES NÃO SÃO ATENDIDAS.” Quando o objeto da palavra tiver passado por todos no círculo, leia a lista. Passe então o objeto da palavra mais uma vez, perguntando se há alguma coisa a acrescentar à lista.

Explique que as necessidades não atendidas frequentemente levam a sentimentos negativos. Nós muitas vezes ficamos presos nesses sentimentos, sem reconhecer as necessidades não atendidas que estão por trás delas. Usando a folha de exercícios dos Sentimentos/Necessidades, peça aos participantes que anotem os sentimentos que eles têm ou tiveram no passado que constam na lista. Peça-lhes então que escrevam as necessidades que eles pensam que estão por trás desses sentimentos.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem um sentimento que eles têm ou tiveram no passado e uma necessidade não atendida que eles acreditam que está por trás desse sentimento.

Passe o objeto da palavra, pedindo aos participantes que identifiquem uma

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 108 07/02/14 01:57

necessidade não atendida (que consta na lista de necessidades) em sua vida atualmente e que sugiram uma maneira saudável de atender a essa necessidade. Passe o objeto da palavra para que compartilhem quaisquer pensamentos que eles possam ter sobre o que as crianças precisam e sentem.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.
Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

- Uma leitura: "E COMO ESTÃO AS CRIANÇAS?"

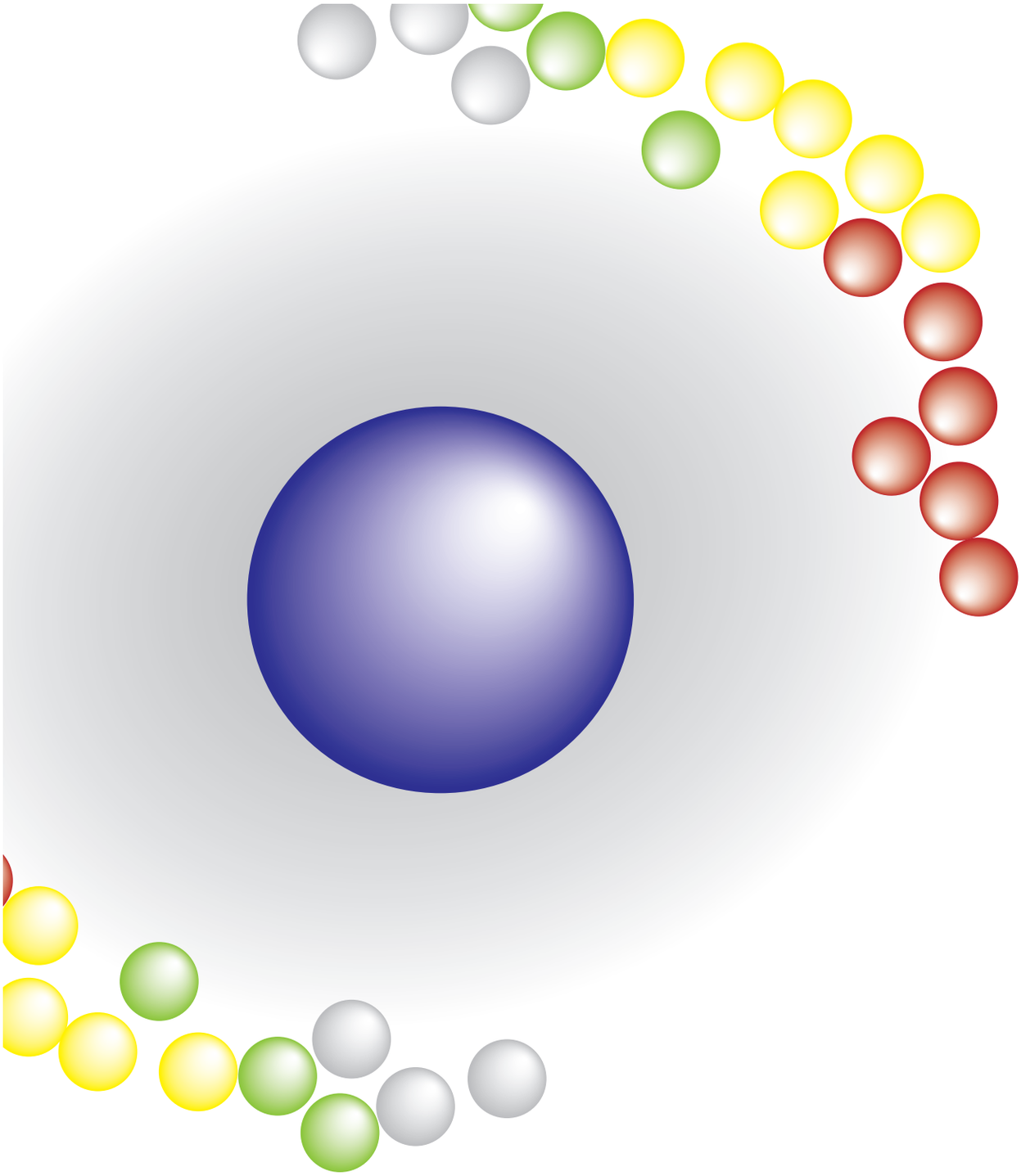
Dentre as tribos mais talentosas e afamadas da África, nenhuma delas tinha guerreiros tão temíveis ou mais inteligentes do que os poderosos Masai. Talvez por isso seja surpreendente saber que o cumprimento tradicional entre os guerreiros masai "Kassergian Ingera" signifique "E como estão as crianças?". Até hoje continua sendo o cumprimento tradicional entre os Masai, reconhecendo o alto valor que este povo sempre coloca no bem-estar de suas crianças. Mesmo os guerreiros que ainda não têm filhos, sempre dão a resposta tradicional: "Todas as crianças estão bem." Isso quer dizer que a vida é boa. Significa que as batalhas diárias da existência, mesmo para um povo pobre, não impedem o cuidado adequado para com seus jovens. Eu fico pensando: como a adoção deste cumprimento pode afetar nossa consciência do bem-estar de nossas crianças? Em nossa cultura, como nós podemos mudar se começarmos a nos cumprimentar com essa mesma pergunta e a passarmos adiante um ao outro uma dúzia de vezes por dia? Será que gradualmente faria a diferença em como pensamos nas crianças e cuidamos delas em nosso país?
Eu fico imaginando se cada adulto entre nós – sendo ou não pai e mãe – sentisse a mesma responsabilidade pelo cuidado e proteção no dia a dia com todas as crianças em nossa cidade, em nosso estado e no nosso país, será que poderíamos dizer, sem hesitar: "Sim, as crianças estão bem. Sim, todas as crianças estão bem"?
Como seria se o presidente começasse cada coletiva de imprensa, ou cada vez que aparecesse em público, respondendo à pergunta: "E como estão as crianças, senhor presidente?" E se o governador de cada estado tivesse de responder à mesma pergunta a cada coletiva de imprensa: "E como estão as crianças, governador? Elas estão bem?" Não seria interessante escutar suas respostas?

Adaptado por Pat Hoertdoerfer de um trecho de um discurso feito pelo Rev. Dr. Patrick T. O'Neill

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

sentimentos	necessidades

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 110 07/02/14 01:57



Módulo III

Lidando com a Injustiça da Vida: Trauma & Resiliência

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 112 07/02/14 01:57

Lidando com a Injustiça da Vida: Trauma & Resiliência

Muitas das famílias e jovens atendidos pelo serviço social passaram por alguma forma de trauma pessoal. O trauma com frequência está na raiz das batalhas que trazem as famílias e os jovens aos serviços sociais. O trauma nos desconecta de nosso verdadeiro eu. Se nós estamos tentando trazer à tona o verdadeiro eu, é de grande utilidade entender como o trauma pode nos ter desconectado de nosso verdadeiro eu e o que nós podemos fazer para nos reconectarmos. É comum não estarmos cientes do trauma em nossas vidas e o impacto que teve sobre nós. Portanto, primeiramente, nós precisamos estar conscientes do trauma. Ao entendermos o trauma, nós podemos entender também de que maneira somos resilientes, isto é, resistentes à adversidade, e fazer escolhas que nos permitam superar o trauma. A conscientização a respeito do trauma, o impacto que teve e as estratégias para resiliência podem ajudar as famílias e os jovens a fazerem mudanças para dar respostas saudáveis aos traumas em suas vidas.

O que é trauma?

O manual Jovem ESTRELA Jovem *(Youth STAR Youth)* define trauma assim: "Trauma é uma ferida profunda que acontece quando ocorre alguma coisa de maneira anormalmente chocante, dolorosa ou nociva e nos deixa sufocados."

Trauma é uma ferida profunda que acontece quando ocorre alguma coisa de maneira anormalmente chocante, dolorosa ou nociva e nos deixa sufocados.

O trauma pode resultar de uma perda repentina ou dano relacionado a acontecimentos específicos, ou pode resultar de condições crônicas que falham no atendimento das necessidades humanas básicas. Todos os seres humanos merecem ter suas necessidades básicas atendidas: necessidades físicas, emocionais, mentais e espirituais. Essas necessidades incluem a necessidade de confiar nos que estão próximos de nós e a contar com as pessoas próximas de nós para que nos apoiem, nos cuidem e validem nosso valor. Quando essas necessidades básicas não são atendidas, acontece uma erosão da esperança, do otimismo, do sentido do valor pessoal e do pertencimento. O trauma das necessidades não atendidas é frequentemente um trauma escondido, potencialmente não reconhecido pela pessoa afetada por ele ou pelos outros que se envolvem com essa pessoa, tais como professores e assistentes sociais.

O que pode causar trauma? (adaptado do manual Jovem ESTRELA)

- acidentes
- doenças graves
- desastres naturais
- abuso sexual
- guerra
- violência na comunidade
- uma perda repentina (de um lar, de uma pessoa amada, ou de um amigo)
- humilhação contínua
- exposição à violência na mídia, na comunidade ou violência social
- bullying, abuso, or negligência contínua

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 113 07/02/14 01:58

O trauma das necessidades não atendidas é, frequentemente, um trauma escondido, potencialmente não reconhecido pela pessoa que é afetada ou pelos outros que se envolvem com essa pessoa, tais como professores e assistentes sociais. Ao entendermos o trauma nós podemos também entender as maneiras como somos resilientes e fazer escolhas que nos permitam superar o trauma. O trauma nos desconecta de nosso verdadeiro eu.

Nem todo acontecimento assustador ou perturbador é traumático. Trauma, por exemplo, não é o mesmo que estresse. O estresse acontece quando nós não temos tempo de fazer tudo que esperam que façamos - por exemplo, quando estamos nos preparando para um teste ou para uma entrevista de emprego. Essas são experiências normais em nossa vida e, portanto, não são trauma. Embora o trauma possa envolver uma necessidade de sentir sofrimento, nem todas as fontes de sofrimento são traumáticas. Algumas perdas na vida são normais – por exemplo, a morte de um dos avós. O trauma está fora da ordem natural da vida. Trauma, por sua natureza, é injusto. Não é merecido. Por estar fora da norma do que se espera na vida, o trauma perturba profundamente a nossa estrutura interna para o significado da vida. É uma traição e debilita nossa sensação de segurança e previsibilidade em nível profundo. Sacode a nossa confiança e nossa habilidade de negociar os caminhos da vida. É a intensidade e a profundidade deste impacto que nos desconecta de nosso eu verdadeiro. Como o trauma nos afeta? *(adaptado do livro – Youth STAR Youth)*

Como o trauma nos afeta?

(adaptado do livro ESTRELA Jovem – Youth STAR)

Como resultado de trauma, muitas pessoas passam por mudanças na maneira de sentir, pensar e agir, tanto física como espiritualmente:

- Sentimento: tristeza, raiva, culpa, perda do controle emocional, fantasias de vingança.
- Pensamento: dificuldade de concentração, dificuldade para resolver problemas, preocupação com o acontecimento ou desvio do acontecimento.
- Ação física: fraqueza, vômitos, mudança no apetite, problemas com o sono, respiração superficial, dores de cabeça.
- Ação spiritual: perda do sentido, questiona Deus, apatia, negação, vazio, dificuldade em confiar nos outros.
- Comportamento: conflitos frequentes e repetidos, não consegue descansar, escolhe ficar só, abuso de substâncias, violência.

Muitas dessas mudanças no modo de sentir, de pensar e de agir são prejudiciais para nós mesmos e para os outros. Essas mudanças nocivas no nosso modo de sentir, pensar e agir são o resultado de ficarmos desconectados de nosso verdadeiro eu. O eu verdadeiro nunca precisa e nunca quer prejudicar os outros.

O que acontece se ignoramos o trauma?

(adaptado do livro ESTRELA Jovem – Youth STAR)

Como resultado de trauma, muitas pessoas experimentam mudanças na maneira como sentem, pensam e agem, tanto física como espiritualmente.

A resposta do corpo ao trauma gera muita energia interna. Essa energia com frequência fica presa no corpo de maneira inconsciente e é carregada por muitos anos. O trauma cumulativo, como abuso ou negligência com crianças, frequentemente encontrado nos serviços sociais, acumula essa energia presa com o

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 114 07/02/14 01:58

passar do tempo. Se essa energia não for liberada de formas produtivas e saudáveis, ela vem à superfície, prejudicando a nós mesmos ou as outras pessoas.

Trauma, por sua natureza, é injusto. É uma traição e debilita nossa sensação de segurança e de previsibilidade em nível profundo.

Comportamentos de "Acting-out" colocam a energia do trauma inconsciente contra os outros. Comportamentos "Acting-in" direcionam a energia do trauma contra nós mesmos. Os comportamentos acting-in e acting-out refletem claramente a desconexão de nosso eu verdadeiro. Os comportamentos acting-in and acting-out continuam um ciclo de dano iniciado pelo trauma original. Subjacente a todos os sinais de trauma existe com frequência uma sensação de vergonha profunda e inconfessada. A vergonha é um dos sentimentos mais poderosos que nos desconectam de nosso eu verdadeiro. A vergonha implica num sentimento de profunda indignidade, de não ter valor. O eu verdadeiro sempre tem valor. Devido ao fato dos comportamentos acting-in e acting-out serem o resultado da energia do trauma que está inconscientemente presa, a conscientização e reconhecimento do trauma é um ponto de partida para mudar esses comportamentos.

Acting in: Comportamentos que direcionam a energia contra nós mesmos	*Acting out:* direcionam a energia contra os outros
• Abuso do álcool e drogas • Trabalhar demais • Transtornos alimentares • Depressão (tristeza, desesperança) • Sentimentos de apatia, • Ansiedade, autoculpa, vergonha • Dor, dores de cabeça, fraqueza. • Que direcionam a energia contra nós mesmos	• Envolver-se em problemas com a lei • Agressão, colocar a culpa nos outros, irritabilidade • Inflexibilidade, intolerância • Não conseguir mostrar empatia para com os outros • Comportamento de alto risco, abuso de substâncias, atividade sexual não adequada • Bullying • Conflitos repetitivos energia contra os outros

Resiliência é a habilidade de se adaptar bem em face de tempos difíceis

Resiliência é a habilidade de curvar-se sem quebrar-se na adversidade, como uma árvore que se curva durante uma tempestade sem ser destruída. No contexto de trauma, resiliência é a capacidade que os indivíduos e comunidades têm de lidar com as experiências traumáticas, superá-las e aprender com elas. A experiência de um acontecimento traumático não precisa ter um efeito negativo a longo prazo em sua vida. Na maioria dos casos, quando nós buscamos nossa força interna e nossa sabedoria e temos o apoio da comunidade, nós nos recuperamos bem. Cada um de nós tem o potencial para ser resiliente; nós conseguimos superar as dificuldades e talvez até mesmo crescer. A compreensão e a conexão com o eu verdadeiro é uma parte muito importante da resiliência.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 115 07/02/14 01:58

Cada um de nós tem potencial para ser resiliente; nós podemos superar as dificuldades e talvez até mesmo crescer com elas. A compreensão e a conexão com o eu verdadeiro é uma parte muito importante da resiliência.

Manifestar a dor é uma parte importante para a superação. Manifestar a dor envolve o reconhecimento da dor da perda ou da mágoa e liberar a energia internalizada dessa dor. A manifestação da dor geralmente ocorre durante um período de tempo e pode assumir várias formas. As pessoas que sofrem o impacto do trauma podem não se dar conta da fonte de sua dor ou da agitação e, consequentemente, podem não estar conscientes da necessidade de demonstrar essa dor. Um processo saudável de demonstração de dor aumenta nossa força e nossa resiliência e abre as conexões com o eu verdadeiro.

Apoiando os outros na resiliência ao trauma

Há muitas maneiras de ajudar as vítimas de trauma a se recuperarem que não sejam terapias ou tratamento e que não estejam baseadas em conhecimentos terapêuticos. Um dos componentes mais importantes na recuperação de trauma é companheirismo. As vítimas precisam de pessoas que as escutem, que acreditem nelas, que levem o trauma a sério, que tenham paciência, e que estejam dispostas a testemunhar a dor sem tentar "escondê-la, diminuí-la ou fingi-la." Nos referimos à capacidade humana comum da empatia, tanto para testemunhar a dor e a tristeza das outras pessoas e ajudá-las a testemunhar a dor por elas mesmas. Este companheirismo atende a duas necessidades básicas das vítimas de trauma. As pessoas que já tiveram a experiência de trauma precisam de uma oportunidade para falar sobre o trauma e fazer com que sua dor e a injustiça sofrida sejam reconhecidas. Elas também precisam se reconectar à comunidade, porque o trauma enfraquece muito a confiança nos outros.

No processo de círculo, todos os participantes são companheiros uns dos outros na jornada de conscientização e de resiliência ao trauma. Os exercícios dão uma oportunidade para que os membros do círculo trabalhem em seu próprio nível e ritmo ao examinarem o trauma em suas vidas e ao recuperarem a força do eu verdadeiro, do qual eles podem ter se deconectado devido ao trauma. Ao compartilharem um com o outro e testemunharem um para o outro eles podem se reconectar ao seu eu verdadeiro e se curar do trauma.

Algumas respostas ao trauma são tão sérias que o apoio de pessoas leigas não basta; há necessidade de intervenção profissional. Quando você facilitar círculos, é importante ter informações a respeito de fontes de indicação à mão para o caso de alguém precisar de uma intervenção intensiva. A cura do trauma começa com a conscientização, o reconhecimento e admissão desse trauma, e com a manifestação da dor pelas perdas associadas à experiência. A cura continua com a conscientização e reconhecimento que o core self nunca fica diminuído pelo trauma. Reconectar-se com seu core self e com o core self dos outros faz com que se caminhe em direção à cura e à mudança de quaisquer comportamentos que possam ser resposta ao trauma. Os modelos de círculos que seguem e os exercícios incluídos neles oferecem oportunidades para ir em direção ao caminho da cura.

(O material neste módulo baseia-se no trabalho Youth STAR - Jovem ESTRELA - um projeto do Centro para Justiça e Construção da Paz - Center for Justice and Peacebuilding - da Eastern Mennonite University. Mais informações em www.emu.edu/star)

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 116 07/02/14 01:58

Círculo da Injustiça em Minha Própria Vida

Objetivo

Permitir que os participantes reconheçam e admitam dificuldades em suas vidas que não são causadas por eles, para que façam escolhas claras objetivando diminuir o impacto negativo dessa injustiça em suas vidas.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel, canetas, lápis ou canetinhas e cópias da lista de necessidades humanas básicas para cada participante.

Observação: *Não coloque nada no centro do círculo, até depois da cerimônia de abertura neste círculo, porque o espaço no centro será usado para a cerimônia.*

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Explique que nós vamos fazer uma escultura humana. Pergunte quem gostaria de começar a escultura. Convide essa pessoa para ir ao centro do círculo e escolher uma posição e ficar nessa posição até que a escultura fique pronta. Um por um, os membros do círculo, no sentido horário a partir da pessoa que iniciou a escultura, devem ir até o centro e se posicionar na escultura humana e ficar na mesma posição até que a escultura esteja pronta. Quando a escultura estiver completa com todos os participantes, peça que respirem profundamente e reparem na sua criação como algo além da coleção de suas identidades individuais. Convide-os a respirar profundamente mais uma vez e então se dirigirem às suas cadeiras no círculo.

Coloque os itens para o centro no centro do círculo.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 117 07/02/14 01:58

Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes o que quer dizer JUSTO para eles. Anote as idéias chave que eles compartilharem. Distribua uma lista das necessidades humanas básicas. Observe que essas necessidades são universais e que todos merecem ter essas necessidades atendidas. Não é justo não tê-las atendidas.

Em uma folha de papel tamanho ofício, convide os participantes a desenharem uma linha e marcá-la de 0 a 10, da esquerda para a direita. Peça-lhes que olhem a lista de necessidades e que pensem em suas próprias vidas. Até que ponto essas necessidades foram atendidas? Até que ponto a vida foi injusta com eles? Peça aos participantes que se coloquem nessa escala de injustiça de 0 a 10, sendo 0 justa e 10 muito injusta.

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a compartilharem suas percepções de injustiça em suas vidas e como se sentem a respeito disso.

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes como essa injustiça afetou suas vidas.

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes se o seu comportamento faz com que a injustiça em suas vidas seja melhor ou pior.

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes se seus pais ou cuidadores tiveram todas essas necessidades atendidas.

Passe novamente o objeto da palavra e peça-lhes para identificarem as necessidades que estão sendo atendidas que ajudam a equilibrar a injustiça.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 118 07/02/14 01:58

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional.
Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Passe o objeto da palavra, pedindo que cada participante expresse alguma coisa que a pessoa à sua esquerda tem de bom.

- Ele desenhou um círculo que me deixou de fora
  Herege, rebelde ,uma coisa a ignorar.
  Mas o amor e eu tivemos a esperteza de ganhar:
  Nós desenhamos um círculo e o deixamos entrar.

Edwin Markham, "Outwitted"

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 119 07/02/14 01:58

Círculo: Desejos Para Meus Filhos

Objetivo

Identificar experiências da infância dos participantes que eles não gostariam que seus filhos tivessem.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro e cópias da folha de exercícios.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

- "SEU FILHOS NÃO SÃO SEUS FILHOS"

"Seus filhos não são seus filhos.
São os filhos e filhas da Vida desejando a si mesma.
Eles vêm através de vocês, mas não de vocês.
E embora estejam com vocês, não lhes pertencem.
Vocês podem lhes dar amor, mas não seus pensamentos,
Pois eles têm seus próprios pensamentos.
Vocês podem abrigar seus corpos, mas não suas almas,
Pois suas almas vivem na casa do amanhã
que vocês não podem visitar, nem mesmo em seus sonhos.
Vocês podem lutar para ser como eles,
mas não procurem torná-los iguais a vocês,
Pois a vida não volta para trás, nem espera pelo passado.
Vocês são o arco de onde seus filhos são lançados como flechas vivas.
O arqueiro vê o alvo no caminho do infinito,
e Ele curva vocês com Seu poder,
para que suas flechas possam ir longe e rápido.
Deixem que o seu curvar-se na mão do arqueiro seja pela alegria:
Pois mesmo enquanto ama a flecha que voa,
Ele também ama o arco que é firme."

- Kahlil Gibran
- The Prophet (Nova York: Alfred A. Knopf, 1951), págs. 17-18.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 120 07/02/14 01:58

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Distribua a folha de exercícios para todos os participantes (inclusive você). Peça aos participantes que preencham os espaços em branco na folha. Reserve tempo suficiente para que os participantes completem a tarefa.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem algumas das respostas que escreveram na sua folha.

Passe o objeto da palavra novamente para compartilharem mais alguma de suas respostas ou para comentar algo que alguém tenha compartilhado.

Lembre os participantes de que mesmo que tenham passado por experiências que eles não gostariam que seus filhos tivessem, o seu eu verdadeiro não foi prejudicado por essas experiências. O eu verdadeiro permanence bom, sábio e forte.

Passe o objeto da palavra e peça-lhes que olhem para a criança dentro deles, que identifiquem uma das coisas da lista que eles podem fazer de positivo por si mesmos, o que por sua vez os deixará mais capacitados para fazer a mesma coisa de maneira positiva para seus filhos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 121 07/02/14 01:58

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um m círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

- Vocês devem ensinar a seus filhos que o chão sob seus pés
guarda as cinzas de nossos avós.
Para que eles respeitem a terra.
Digam a seus filhos que a Terra
é rica com as vidas de nossos parentes.
Ensinem a seus filhos o que ensinamos aos nossos:
que a Terra é nossa mãe.
Tudo o que acontece à Terra, acontece aos filhos da Terra.
Se os homens cospem no chão, eles cospem em si mesmos.
Isto nós sabemos – a Terra não pertence ao homem –
o homem pertence à Terra.
Isto nós sabemos.
Todas as coisas estão ligadas como o sangue que une uma família.
Todas as coisas estão ligadas.
Tudo o que acontece à Terra – acontece aos filhos da Terra.
O homem não teceu a teia da vida – ele é meramente um fio dela.
O que quer que ele faça à teia, ele faz a si mesmo.
Tudo está conectado.

Chefe Seattle

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 122 07/02/14 01:58

Folha de Exercícios: Desejos para meus filhos

Eu gostaria que meu filho nunca (se) sentisse
_____ como eu (me) senti.

Eu gostaria que meu filho nunca visse
_____ como eu tive de ver.

Eu gostaria que meu filho nunca fosse
_____ como eu fui.

Eu gostaria que meu filho nunca pensasse que eu não
_____ a ele/ela.

Eu gostaria que meu filho nunca crescesse em
_____.

Eu gostaria que meu filho nunca tivesse de
_____.

Eu nunca vou querer
_____ meu filho.

Eu quero que meu filho cresça se sentindo
_____.
_____.

Eu quero que meu filho tenha
_____.
_____.

Eu quero que meu filho saiba que
_____.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 123 07/02/14 01:58

Círculo da História de Jesse

Objetivo

Explorar o impacto que condições injustas em casa têm sobre os jovens.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, chocalho ou maraca, lista de comportamentos acting-in (energia dirigida contra si mesmo) e acting-out (energia dirigida contra os outros), escritos em um pôster, quadro ou folha para ser entregue (retirado do livro *Youth Star Youth*).

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Explique que você vai usar o chocalho para limpar o ar em volta de cada pessoa no círculo.

Seguindo no sentido horário, cada pessoa deverá se levantar quando você chegar nela. Faça o chocalho soar subindo por um lado, sobre a cabeça, descendo pelo outro lado e por fim uma vez diretamente em frente ao peito da pessoa. Repita a limpeza para cada pessoa no círculo e então peça que alguém faça o mesmo com você. Você pode pedir que as pessoas fiquem em pé durante a abertura.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 124 07/02/14 01:58

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Leia a seguinte história do livro *Power Source* - Fonte de Poder – escrita por um jovem de 17 anos chamado Jesse.

- "Na minha casa havia muitas drogas e muito álcool. Meu padrasto ficava pelos bares e minha mãe trabalhava em um. Eles voltavam para casa pelas 3 da manhã e começavam a brigar se dando socos. Me dizendo de quem era a culpa disto e daquilo. As brigas de minha mãe com seu marido eram sempre por causa de drogas e álcool. Às vezes minha mãe ameaçava o marido dela com uma faca de cozinha. Isso acontecia três a quatro vezes por semana. A família de meu padrasto tem um passado de problemas e se criou nas ruas e na cadeia. Eu trouxe a minha vida das ruas para dentro de casa, e eu estava vendendo maconha e cocaína para meu padrasto. Eu até ajudei a minha mãe a cair nessa vida de usuária de cocaína. Eles nunca demonstraram amor, então eu concluí naquela época: "Quem se importa?" Eu conseguia ganhar dinheiro em minha própria casa. O problema era que eu me sentia um lixo. Eu sabia que alguma coisa estava errada, mas eu ignorava isso. Aí eu e meu padrasto começamos a ter brigas violentas, com bastões e facas. Tudo isso era por causa da minha raiva por meus pais serem viciados. Foi aí que minha vida virou uma bagunça completa. Eu não tinha amor. Eu me sentia dilacerado e deprimido. Eu não tinha direção em minha vida."

Passe o objeto da palavra para cada uma das seguintes perguntas:

- Que sentimentos o Jesse teve nessa situação?
- Que comportamentos contra si mesmo e que comportamentos contra os outros o Jesse teve?
- Que necessidades não estavam sendo atendidas na vida do Jesse?
- Que sentimentos você teve quando você ouviu a história de Jesse?
- Que significado essa história teve para você?

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 125 07/02/14 01:58

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Peça que todos se levantem. Convide todos os participantes a esticarem seus braços bem para o alto e então balançarem seus braços para baixo, dobrando-se na altura da cintura e então subindo bem devagar, uma vértebra por vez, até ficarem eretos. Quando estiverem em pé, devem sacudir seu corpo todo com energia. Quando a energia se dissipar, convide-os a relaxar o corpo e a respirar uma vez profundamente.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 126 07/02/14 01:58

Círculo para Lidar com Perdas

Objetivo

Identificar perdas nas vidas dos participantes e o impacto dessas perdas em suas vidas.

Preparação

Crie um grande quebra-cabeças com as necessidades humanas básicas para usar na cerimônia de abertura.

Em um pedaço grande de papel grosso, EVA ou feltro, escreva a lista de necessidades humanas básicas com base no Inventário de Necessidades, incluído no esboço deste círculo – em duas colunas, em espiral ou de maneira aleatória. Decore a borda ou acrescente imagens se você assim o desejar. Corte como peças de um quebra-cabeças, com peças suficientes para que cada pessoa no círculo fique com pelo menos uma peça (inclusive você)

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, quebra-cabeças para a abertura, materiais para desenhar (papel, giz de cera, canetinhas, lápis de cor), uma cópia da folha de exercícios "Perdas com as quais alguns jovens têm de lidar" (retirada do Power Source Manual, pág. 120), lista de comportamentos contra si mesmos e de comportamentos contra os outros, ou cartaz ou cópia para cada participante.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida: Limpeza com Chocalho (veja círculo anterior)

Coloque todas as peças do quebra-cabeças em uma sacola. Passe a sacola e peça que cada pessoa pegue uma peça. Se sobrarem peças, você pode usá-las ou distribuí-las da maneira que achar melhor.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que descrevam o que está na sua peça e sobre o que eles acham que o quebra cabeças é. Quando o objeto da palavra voltar para você, peça aos participantes que se dirijam para o centro do círculo e montem o quebra-cabeças como parte de seu centro. Quando estiver completo, reserve um momento para que todos olhem a imagem completa e a leiam. Peça então aos participantes que voltem para seus lugares no círculo. Após a cerimônia de abertura, coloque os itens que você tem para o centro sobre o quebra-cabeças.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 127 07/02/14 01:58

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Compartilhe a cópia de "Perdas com as quais alguns jovens têm de lidar" e a lista de comportamentos acting-out (contra os outros) e acting-in (contra si mesmo). Peça aos participantes que identifiquem a maior perda em suas vidas (não tem de estar na lista) e que desenhem uma figura ou imagem representando essa perda.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem seus desenhos, explicando a perda em suas vidas e os sentimentos que eles têm a respeito dessa perda.

Passe o objeto da palavra para cada uma das perguntas abaixo:

- Que necessidades estavam por trás desses sentimentos – necessidades que não estavam sendo atendidas?
- Em seu próprio passado, você dependia de algum comportamento "acting out" (contra os outros) ou "acting in" (contra si mesmo) como reação à sua perda?
- Você consegue identificar como você poderia ter atendido a essas necessidades de maneira mais saudável?

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 128 07/02/14 01:58

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Conduza a seguinte meditação com a visualização:

- Respira três ou quatro vezes de forma profunda e relaxada. Cada vez que você soltar o ar, visualize todos os ruídos e problemas em sua vida saindo de seu corpo com cada respiração. Tudo que permanece é silêncio, calma e a tranqüilidade de seu eu verdadeiro. (Pausa) Imagine que essa energia calma está no centro de seu corpo perto de seu coração e que é como uma luz brilhante, brilhando no fundo de seu ser. Cada vez que você respira, essa luz fica mais forte, como a luz do sol vai crescendo. Todos os problemas que você teve de enfrentar em sua vida não podem apagar essa luz. Na verdade, todas essas batalhas deixaram você mais sábio e mais poderoso. Esses problemas fizeram com que essa luz ficasse mais brilhante e mais forte. Na próxima vez que você tiver de enfrentar uma situação difícil ou um problema doloroso, lembre-se desta luz que está sempre dentro de você. Deixe que esta energia tranquila guie você para que tome decisões positivas. Pense em como sua vida até agora fez com que essas qualidades poderosas em você ficassem ainda mais fortes. Veja essas forças como parte de sua sabedoria e de seu poder. Veja a si mesmo lidando com os desafios em sua vida usando a força que você já possui.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 129 07/02/14 01:58

Inventário das Necessidades

Autonomia
- Escolher seus sonhos, objetivos, valores
- Escolher seu plano para realizar seus sonhos, objetivos, valores

Celebração
- Celebrar a criação da vida e sonhos realizados
- Celebrar perdas: pessoas amadas, sonhos, etc. (luto)

Integridade
- Autenticidade
- Creatividade
- Significado
- Autoestima

Interdependência
- Aceitação
- Agradecimento
- Intimidade
- Comunidade
- Consideração
- Contribuição para uma vida mais rica (exercer o poder que se tem, dando aquilo que contribui para a vida)
- Segurança Emocional
- Empatia
- Honestidade (a honestidade empoderadora que nos capacita a aprender a partir de nossas limitações)
- Amor
- Tranquilidade
- Respeito
- Apoio
- Confiança
- Compreensão
- Carinho

Cuidado Físico
- Ar
- Alimento
- Movimento, exercício
- Proteção contra formas de vida que ameaçam a vida: virus, bctérias, insetos, animais predadores (especialmente seres humanos)
- Descanso
- Expressão Sexual
- Abrigo
- Toque (contato físico)
- Água

Brincar

Comunhão Espiritual
- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

Marshall Rosenberg, Centro para Comunicação Não-Violenta www.cnvc.org

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 130 07/02/14 01:58

Perdas com as quais alguns jovens têm de lidar

- Um dos pais abandonou você ou você nunca conheceu seus pais;
- Seus pais se divorciaram;
- Um de seus pais morreu;
- Você foi retirado de sua casa e colocado em família temporária ou foi adotado;
- Você tem uma doença que impede você de participar das atividades com as quais outros jovens se envolvem; essa é uma perda de saúde;
- Mudou-se de um lugar para outro e tendo de começar em escolas novas e fazer novos amigos; essa é uma perda de estabilidade e de segurança;
- Frequentou escolas ruins ou onde há insegurança e onde pode ser que você não tenha o tipo de educação que te daria o preparo para o futuro;
- Tem um dos pais viciado em drogas ou álcool, fazendo com que você perca a atenção, amor e apoio que costumavam te dar;
- As pessoas que crescem em vizinhanças perigosas podem não conseguir sair e se encontrar com amigos por aí de maneira segura - essa é a perda da liberdade;
- Um amigo ou parente morre devido `a violência em sua vizinhança.
- Sofreu abuso físico, foi atacado ou molestado sexualmente. Essa é uma perda da integridade, que significa ter o direito de ter suas fronteiras pessoais respeitadas. Isso pode também ferir sua autoestima e autorrespeito. Você pode se sentir como se estivesse quebrado, prejudicado ou como se tivesse perdido seu sentido de "ser inteiro, completo".
- Foi trancafiado em um centro de detenção ou centro de tratamento residencial. Nesses locais você perde a habilidade de fazer muitas escolhas por si mesmo, como quando comer, aonde ir, até mesmo quando tomar banho.
- Perdeu a sua crença ou fé que você tem um futuro construtivo pela frente. Perdeu a esperança de que as coisas possam ser diferentes do que foram no passado;
- O mundo não faz sentido para você ou o mundo parece que de repente é injusto ou desinteressado por você.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 131 07/02/14 01:58

Acting in Comportamentos contra si mesmo	*Acting out* Comportamentos contra os outros
• Abuso do álcool e drogas • Trabalhar demais • Transtornos alimentares • Depressão (tristeza, desesperança) • Sentimentos de apatia, • Ansiedade, auto-culpa, vergonha • Dor, dores de cabeça, fraqueza.	• Envolver-se em problemas com a lei • Agressão, colocar a culpa nos outros, irritabilidade • Inflexibilidade, intolerância • Não conseguir mostrar empatia para com os outros • Comportamento de alto risco, abuso de substâncias, atividade sexual não adequada • Bullying • Conflitos repetitivos

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 132 07/02/14 01:58

Círculo de Compreensão do Trauma

Objetivo

Descobrir e reconhecer a sabedoria dos jovens quanto a traumas com base em suas experiências de vida ou observação de experiências dos outros.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel e canetas para escreverem.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

"PASSE A FORÇA ADIANTE "

Distribuas cartelas em branco. Peça que cada pessoa escreva um ponto positivo, uma força – pode ser uma palavra ou uma frase – nessa cartela.

Pode ser um ponto positivo que eles tenham ou que querem ter, ou pode ser um ponto positivo que eles admiram em alguém. Exemplos podem ser: Corajoso. Forte. Eu tenho compaixão pelos outros. Paciente. Eu sou determinado. Quando eu decido fazer alguma coisa, sou persistente. Eu sou um Sobrevivente. Emocionalmente Consciente. Eu tenho empatia pelos outros. Eu entendo os que estão passando por um período difícil.

Uma pessoa começa lendo seu cartão em voz alta e entregando à pessoa ao seu lado para que fique com ele.

Essa pessoa que recebeu o cartão então lê o que escreveu e o passa para a pessoa seguinte ficar com ele. A pessoa seguinte lê o seu cartão e passa adiante para a próxima pessoa que lerá seu cartão e o entregará à próxima, e assim por diante, até completar o círculo. Cada pessoa terá então seu ponto positivo dentro de si mesma e mais o cartão com o ponto positivo que alguém compartilhou. Dependendo do tamanho do círculo, você pode repetir a rodada.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 133 07/02/14 01:58

Rodada de Apresentação/*Check-in*

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Coloque a seguinte definição de trauma em um lugar visível:

"Trauma é uma ferida profunda que acontece quando alguma coisa anormalmente chocante, dolorosa ou prejudicial ocorre e nos deixa oprimidos, esmagados."

Leia a definição aos participantes do círculo. Peça que lhe deem alguns exemplos de trauma. Esclareça que nem todo acontecimento assustador ou desagradável é trauma. Trauma não é o mesmo que estresse. O estresse pode acontecer, por exemplo, quando estou indo fazer uma entrevista de emprego, mas isso é um acontecimento normal.

Peça aos participantes que escrevam no papel sobre uma vez em que eles, ou alguém que eles conhecem, tiveram uma experiência de estresse e depois escrevam sobre uma vez em que eles, ou alguém que eles conhecem, tiveram uma experiência de trauma. Peça-lhes que escrevam livremente sobre os sentimentos que resultaram do trauma. Como é passar pela experiência de um trauma ou conhecer alguém que teve um trauma?

Deixe um espaço de tempo apropriado para que o grupo escreva

Passe o objeto da palavra e peça-lhes que compartilhem o acontecimento que eles

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 134 07/02/14 01:58

consideraram estressante e o acontecimento que eles consideraram traumático.

Passe o objeto da palavra e peça-lhes que compartilhem sentimentos associados ao trauma.

Como é ter uma experiência traumática?

Passe o objeto da palavra de novo para que expressem mais algum pensamento em relação ao impacto do trauma em alguém.

Diga aos participantes que nós todos temos a sabedoria que vem de nossas experiências de vida. Passe o objeto da palavra e pergunte-lhes que sabedoria eles têm a respeito de trauma que eles gostariam de compartilhar com alguém mais jovem.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

Leia o texto "Mãe para Filho", de Langston Hughes

Bem, filho, eu vou te dizer:
A vida para mim não tem sido uma escadaria de cristal.
Apareceram pontas de pregos nela,
E farpas,
E tábuas rachadas,
E lugares sem tapete no chão-
Sem nada.
Mas o tempo todo
Eu vou subindo, e subindo,
E chegando a patamares,
E fazendo as curvas,
E às vezes andando no escuro
Onde não há luz nenhuma.
Portanto, meu menino, não volte para trás,
Não sente nos degraus,
Porque você acha a subida difícil.
Não caia agora —
Pois ainda temos para onde subir, querido,
Temos mais caminho pela frente,
E a vida para mim não foi nenhuma escadaria de cristal.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 135 07/02/14 01:58

Círculo: Mascarando a Dor

Objetivo

Aumentar a conscientização das emoções naturais de dor e reconhecer as maneiras como esses sentimentos podem estar escondidos por máscaras.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, cópias da folha de exercícios "Máscaras", pratos de papel, cartolinas, papelão fino, canetinhas, restos de lã, tesouras, cola, perfurador de papel, outros materiais para trabalhos de arte.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida

- Trecho da "Canção da Cura", do Diário de Mary.

....Eu te ouvi cantar-
Eu vi teu fogo aceso -
E eu me arrastei, exausta e enlameada,
Até seu Círculo.
E você me alimentou,
Você me limpou.
Você me acolheu no seu abraço de aceitação.
Você cantou a Canção da Cura
Até que as brasas adormecidas em meu coração explodissem,
Consumindo o vazio da escuridão.
Você me deu a coragem
De galopar de novo pelas colinas -
Para cantar a Canção da Cura
Para ser Fogo na escuridão.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 136 07/02/14 01:58

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Peça aos participantes que façam um brainstorming (tempestade de idéias) sobre o que significa dor/sofrimento. Escreva as respostas no quadro.

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes que sentimentos fazem parte da dor/sofrimento. Vá anotando, depois leia a lista quando o objeto da palavra voltar até você.

Diga aos participantes: "Às vezes nós escondemos nossos sentimentos verdadeiros de dor/sofrimento por trás de nossa 'máscara de emoções'.

Com frequência tentamos esconder nossos sentimentos de perda agindo com raiva, sendo rudes ou durões. Aqui está uma lista de máscaras que nós às vezes usamos."

Distribua a folha de "Máscaras" e peça que cada participante escolha que tipo de máscara eles acham que usam para esconder a dor/sofrimento. Peça-lhes também que descrevam uma máscara diferente, se as que eles usam não estiver na folha. Após isso, convide-os a criar uma máscara que eles usam com os materiais artísticos. Use os materiais para refletir os sentimentos/atitudes/emoções que eles passam quando estão usando as máscaras.

Quando tiverem terminado de confeccionar suas máscaras, convide-os a voltarem para o círculo.

Passe o objeto da palavra, perguntando-lhes sobre os sentimentos mostrados pela máscara e então que sentimentos eles acham que a máscara está encobrindo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 137 07/02/14 01:58

Passe o objeto da palavra e pergunte-lhes como eles agem quando estão usando essa máscara.

Passe o objeto da palavra e pergunte-lhes o que lhes ajudaria a tirar a máscara e a mostrar o verdadeiro sentimento por baixo dela.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

- A MÁSCARA QUE EU USO

Não se deixe enganar por mim.
Não se deixe enganar pela cara que eu mostro
Porque eu uso uma máscara. Eu uso mil máscaras –
máscaras que eu tenho medo de tirar
e nenhuma delas sou eu.
Fingir é uma arte que já faz parte de mim,
mas não se deixe enganar,
Por Deus, não se deixe enganar.
Eu te dou a impressão de ser seguro
De que tudo está ensolarado e tranquilo comigo
por dentro e por fora,
que meu nome é confiança,
e que meu lema é tranquilidade,
que a água está calma
e eu estou no comando
E que não preciso de ninguém.
Mas não acredite em mim. Por favor!
Minha superfície pode ser lisa, mas minha superfície é minha máscara,
Minha máscara sempre mutante e sempre dissimulada.
Por baixo dela, não há convencimento nem complacência.
Por baixo dela habita o meu eu verdadeiro e confuso, com medo e solitário.
Mas eu escondo isso.
Não quero que ninguém saiba disso.
Entro em pânico ao pensar em minhas
fraquezas
e tenho medo de expô-las.
É por isso que eu crio minhas máscaras freneticamente.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 138 07/02/14 01:58

Para me esconder atrás delas.
Elas são fachadas indiferentes e sofisticadas
Que me ajudam a fingir,
Que servem de escudo para o olhar que
sabe, que entende.
Mas esse olhar é justamente minha salvação,
Minha única salvação,
E eu sei disso.
Quer dizer, se for seguido de aceitação,
E se for seguido de amor.
É a única coisa que poderá me libertar de mim mesmo,
Dos muros dessa prisão que eu mesmo construí.
Eu não gosto de me esconder, de verdade,
Eu não gosto desse jogo superficial que estou jogando,
Esse jogo superficial e falso.
Eu queria ser realmente eu, genuinamente eu.
Mas eu preciso da sua ajuda, preciso segurar sua mão.
Mesmo que minhas máscaras te digam o contrário,
O seu olhar é a única coisa que me assegura
daquilo que eu não posso me assegurar:
De que eu tenho algum valor
Mas eu não te digo isso.
Eu não ouso dizê-lo.
Eu tenho medo.
Eu tenho medo de que você me menospreze, que vá rir de mim,
E sua risada vai me matar.
Eu tenho medo de que lá no fundo eu não seja nada,
Que eu não valha nada,
E que você verá isso e me rejeitará.
Então, eu faço meu jogo, meu jogo desesperado de faz-de-conta
Com uma fachada de segurança por fora,
E uma criança trêmula por dentro.
Assim começa o desfile de máscaras,
O reluzente e vazio desfile de máscaras,
E minha vida vira uma frente de batalha.
Ociosamente, converso com você em tons suaves de um papo superficial.
Eu te falo tudo que é nada,
E nada do que é tudo,
Do que está chorando comigo.
Assim, quando eu apresentar a minha peça de rotina,
Não se deixe enganar pelo que eu digo.
Por favor, escute com cuidado e tente ouvir
Aquilo que eu não estou dizendo.
Ouça o que eu gostaria de dizer,
Mas que não consigo dizer.
Não será fácil para você,
Minha inadequação há tanto tempo sentida, me deixam na defensiva.
Quanto mais você se aproxima de mim,
Mais eu me protejo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 139 07/02/14 01:58

Apesar do que os livros dizem sobre o homem, eu sou irracional;
Eu luto exatamente contra aquilo que eu busco desesperadamente.
Você gostaria de saber quem eu sou;
Você não deveria,
Pois eu sou cada homem,
cada mulher
e cada criança
Que usa uma máscara.
Não se deixe enganar por mim.
Pelo menos não pelo rosto que você vê.

Autor desconhecido

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Observação:
Um livro muito bom que aborda a dor/sofrimento é Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss – Sopa de Lágrimas: uma Receita para a Cura após a Perda - de Pat Schwiebert e Chuck DeKlyen. Conta com lindas ilustrações de autoria de Taylor Bills. O livro inclui dicas para quem sofre e para quem está dando apoio, bem como alguns recursos.
O livro pode ser obtido através dos Vigilantes da Dor/Sofrimento - em inglês, Grief Watch com endereço 2116 NE 18th Avenue, Portland, Oregon 97212. O telefone é 503-284-7426; email: info@tearsoup.com, e também possui uma página na internet: www.tearsoup.com

Máscaras

Aqui temos uma lista de máscaras que as pessoas às vezes usam. As máscaras são geralmente uma tentativa de encobrir um sentimento que não queremos sentir. Alguma das seguintes máscaras lhe parece familiar?

- Máscara Braba
- Máscara de "Eu sei tudo"
- Máscara "Tô Nem Aí"
- Máscara de Gângster
- Máscara de Palhaço
- Máscara de Drogado
- Máscara de Menino Mau/ Menina Má
- Máscara de Perdedor
- Máscara de "Nada me Atinge"
- Máscara de Solitário
- Máscara de "Fora do Ar"
- Máscara de "Sem Controle" ou "Hiperativo"

Como você se comporta quando está usando essa máscara?

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 140 07/02/14 01:58

Círculo de Resiliência: Quando a infância é dura, nós ficamos durões também

Objetivo

Promover a conscientização de que os pontos fortes podem surgir a partir das dificuldades enfrentadas; ajudar os participantes a identificarem seus pontos fortes, que são resultado de desafios em suas vidas.

Materiais Necessários

Objeto da Palavra. Itens para o centro

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação da Montanha:

- Encontre uma posição confortável onde você está sentado. Sinta suas costas e suas pernas encostando na cadeira. Sinta seus pés descansando firmemente no chão. Coloque suas mãos em posição confortável sobre seu colo ou seu abdômen, se você assim o preferir. Respire quatro vezes, profunda e relaxadamente. Quando você toma o ar, sinta que uma sensação de calma está entrando em seu corpo. Quando você solta o ar, imagine que qualquer sensação de estresse, ou qualquer tensão que você esteja sentindo, esteja saindo de seu corpo junto com o ar. (Pausa)

  Quando estiver pronto, imagine que você se transformou em uma grande montanha, longe da civilização. De longe, você surge como um gigante, quase arranhando o céu. Talvez você seja uma montanha cujo topo está coberto por camadas profundas de neve e gelo. Ou talvez você se encontre na profunda região da selva tropical, e densas árvores, arbustos e plantas crescem na sua superfície. Talvez você seja uma montanha no deserto, cujas paredes sejam de areia e pedra. Como quer que seja sua aparência de montanha, saiba que é antiga e magnífica.

  Você está profundamente enraizado abaixo da terra. Assim, nada pode mover você do lugar onde está. Há milhares de anos você descansa nesse lugar, tão calmamente e tranquilamente como as estrelas acima de você. Você não tem companhia, porém você não se sente sozinho. No decorrer do tempo, muitas coisas aconteceram na montanha e em volta dela. Os dias se transformam em noite, mas mesmo assim você está firme. A temperatura muda, à medida que as estações passam do verão para o inverno, mas nada afeta você. Tempestades vêm e vão. Os animais fazem suas casas em você. Eles estão sempre se mudando, buscando comida e abrigo, mas você fica tão firme e calmo como você foi criado. As criaturas que fazem suas casas em você, só veem o chão a sua frente, mas você se ergue acima da terra. Você enxerga por quilômetros e quilômetros.

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 141 07/02/14 01:58

Não importa o que aconteça em torno da montanha, você permanece como sempre foi. A sua força vem de ser quem você é – algo que permanece constante dia a dia, ano a ano. À medida que seu dia transcorre, imagine que você seja uma grande montanha. Pequenos problemas ou incomodações podem surgir, mas isso não tem o poder de sacudir a montanha. Não importa o que aconteça, mantenha sua perspectiva. Veja como a montanha veria.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Diga aos participantes: "Às vezes, o fato de termos tido infâncias difíceis pode fazer com que sejamos pessoas mais fortes. Talvez você não tenha visto dessa forma antes, então se dê um minuto e pense como você é uma pessoa mais forte por causa do que você passou."

Leia o seguinte exemplo:

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 142 07/02/14 01:58

- Anthony era deixado sozinho a maior parte do tempo enquanto sua mãe trabalhava. Seu pai estivera fora da jogada na maior parte da vida de Anthony. Não havia ninguém por perto para cozinhar para ele ou para limpar pra ele. E a mãe ficava furiosa se encontrasse a casa bagunçada quando chegava do trabalho à noite. Às vezes ele ainda tinha de fazer as compras. Quando Anthony tinha dificuldades com o tema de casa, ou quando tinha problemas com amigos ou com um professor, ele tinda de se virar sozinho.
  Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que sugiram um ponto forte ou uma qualidade que o Anthony pode ter desenvolvido devido a essa situação. O facilitador responde por último. Anote os comentários e faça um resumo dos pontos fortes que foram sugeridos.

Leia outro exemplo

- A mãe de Michael morreu quando ele tinha treze anos. No início, ele ficou muito bravo com o mundo. Ele precisou ir morar com sua avó e deixar seus amigos e sua escola. Ele sentia tanta saudade de sua mãe que era difícil de suportar. Com o tempo, a dor foi diminuindo. Ele ainda pensava muito nela, mas não havia mais tanta tristeza quando se lembrava dela. Michael percebeu que ele tinha muito que viver. Quando ele começou a rever todo o período após a morte da mãe, ele se surpreendeu por ver o quanto era forte.
  Passe o objeto da palavra e peça aos participantes de que maneiras Michael ficou mais forte por causa da sua situação.
  Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que pontos fortes eles têm devido às dificuldades pelas quais passaram durante suas vidas.
  Passe o objeto da palavra novamente para perguntar se há mais pensamentos de como transformar suas dificuldades em pontos pessoais fortes. Resumindo: Como fazer do limão uma limonada?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

- Ajude-os a batalhar
  Ajude-os a seguir adiante
  Ajude-os a ter um futuro
  Ajude-os a viver a vida
  Ajude-os a sorrir

Retirado da música "Feel No Pain" (Não Sinta Dor Alguma) interpretada por SADE.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Observação:
Esta atividade foi adaptada do livro Power Source – Fonte de Poder.

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 143 07/02/14 01:58

Círculo: O Que Deu Certo em Sua Família

Objetivo

Focar a atenção nos aspectos positivos da infância, que são fonte de sabedoria e força para formatar uma vida agradável e gratificante.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, materiais artísticos (cartolina, tesouras, cola, canetinhas, fios de lã, canudos, etc.)

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte visualização em ritmo pausado e marcado.

- Respire profundamente. Continue a respirar profunda e vagarosamente de modo que você se sinta confortável. Você pode fechar os olhos, ou focar o olhar gentilmente no chão ou na parede à sua frente. Perceba o ar entrando e saindo de seus pulmões. Cada vez que você solta o ar, permita que seu corpo relaxe um pouco mais. Ombros relaxam...pescoço relaxa...braços e mãos relaxam...pernas e pés relaxam... o rosto relaxa.
  Continue a respirar profunda e vagarosamente de maneira confortável. Perceba o ar entrando e saindo. Sinta a sua conexão com seu eu verdadeiro. Perceba o bem, a sabedoria e a força que estão dentro de você. Lembre-se de você criança, fazendo uma boa ação que foi guiada pelo seu eu verdadeiro. (Pausa). Perceba como você se sentiu fazendo essa boa ação. Pense em algo que você fez recentemente que foi guiado pelo seu eu verdadeiro: bom, sábio e forte. (Pausa). Sinta o cordão entre você como criança e você atualmente. Sinta a energia do bem fluindo por esse cordão - desde o seu eu criança até o seu eu atual.(Pausa). Volte novamente sua atenção para a sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo de seus pulmões. Perceba a sua cadeira, percebas os outros neste espaço com você. Gradualmente, traga sua consciência para nosso espaço aqui nesta hora.
  Abra seus olhos quando se sentir pronto.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 144 07/02/14 01:58

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

George Vaillant escreveu, "O que deu certo na infância pode servir de previsão para o futuro, muito mais do que aquilo que deu errado."

O que deu certo na sua infância?

Convide os participantes a usarem os materiais de arte e criarem uma imagem ou fazerem um desenho que represente as coisas boas de sua infância.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem sua criação e a falarem sobre o que as imagens significam.

Passe o objeto da palavra perguntando aos participantes que ponto forte ou que dom eles têm originado pelo que deu certo em sua infância.

Passe o objeto da palavra perguntando aos participantes de que maneira eles compartilham esse dom com o mundo.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 145 07/02/14 01:58

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

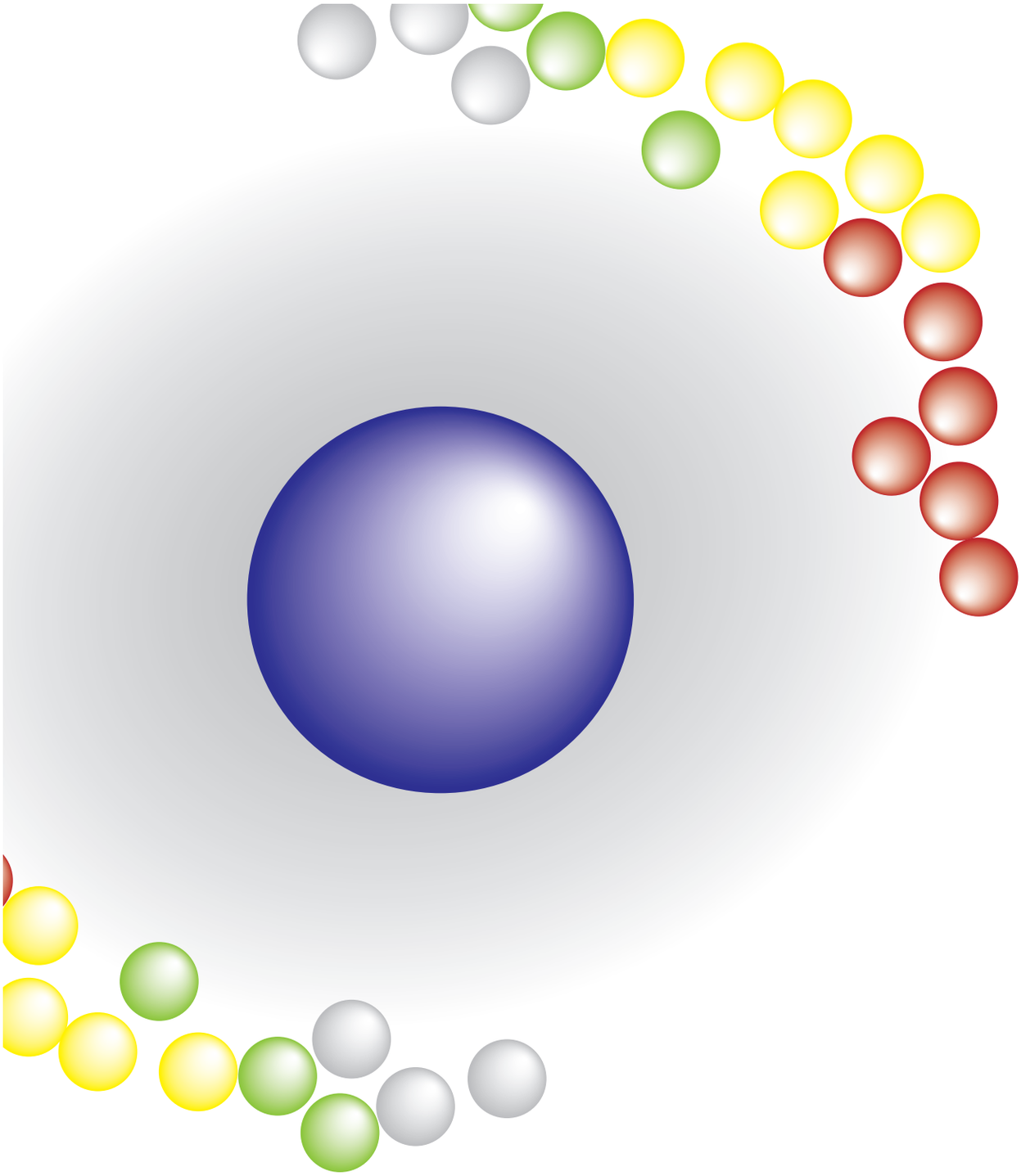
Convide os participantes a ficarem em pé. Peça aos participantes que, um por um, no sentido horário, expressem gratidão a quem quer que tenha sido responsável pelo que deu certo em suas infâncias, fazendo um gesto – sem palavras.

Convide a todos para respirarem profundamente várias vezes: tomando o ar com admiração e soltando o ar com agradecimento à pessoa ou pessoas que foram responsáveis pelas coisas boas de suas infâncias.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 146 07/02/14 01:58

APLICAÇÕES



Módulo IV

Lidando com a Injustiça da Sociedade

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 147 07/02/14 01:58

Lidando com a Injustiça da Sociedade

A triste realidade, porém, é que as sociedades humanas com frequência não estão estruturadas de maneira tal que cada membro da sociedade seja tratado com igual valor e merecimento. As condições crônicas de necessidades não atendidas quanto à dignidade, respeito e necessidades básicas podem induzir à resposta de trauma discutida no módulo 3.

O Módulo 3 examina as maneiras pelas quais as condições de vida de um indivíduo jovem podem ter resultado em trauma e explora depois maneiras construtivas de promover resiliência em face ao trauma. Este módulo vê formas mais amplas de injustiça social que pode criar trauma nos indivíduos como resultado de humilhações contínuas ou de falhas no atendimento das necessidades básicas. Essas estruturas sociais criam traumas que não são dirigidos a indivíduos específicos, mas a grupos de pessoas com base em alguns aspectos de sua identidade. Todos nós somos únicos como indivíduos. Não existem duas pessoas no mundo que sejam exatamente iguais. Esse é um dos aspectos mais mágicos de quem nós somos como seres humanos. Ao mesmo tempo, também é verdade que compartilhamos características com grupos de pessoas com quem compartilhamos cultura, história e antecedentes. Pode ser que escutemos o mesmo tipo de música, gostemos das mesmas comidas, usemos tipos de roupa semelhantes e falemos a mesma língua. O que também é verdade é que, como seres humanos, alguns aspectos de nós são universais – são verdadeiros para todos os seres humanos. Como afirmamos no início, nós acreditamos que todos os seres humanos possuem um eu verdadeiro que é bom, sábio e poderoso, independentemente de nossa herança cultural, ou personalidade ou experiência individual. A triste realidade, porém, é que as sociedades humanas com frequência não estão estruturadas de maneira tal que cada membro da sociedade seja tratado com igual valor e merecimento. Em vez disso, as sociedades diferenciam como as pessoas são tratadas baseadas em uma hierarquia na qual algumas pessoas na sociedade são vistas como mais importantes e merecedoras do que outras. Aquelas que tem mais status, têm direito a mais privilégios, mais poder, mais recursos e mais vantagens do que aquelas com menos status. Esta hierarquia pode estar organizada em torno de vários aspectos da identidade humana: dinheiro, educação, raça, etnia, religião, gênero, idade ou orientação sexual. Os privilégios e privações associados a essas classificações sociais de merecimento podem permear cada aspecto da vida. Eles afetam onde você mora, que tipo de emprego você pode conseguir, se você vai ser preso ou não e como as pessoas vão falar com você. Para aqueles que não são privilegiados na hierarquia, o dia a dia pode estar preenchido com humilhações, desrespeito e enormes barreiras para atender às necessidades básicas. As condições crônicas de necessidades não atendidas quanto à dignidade, respeito e necessidades básicas podem induzir à resposta de trauma discutida no módulo 3. Isto, por sua vez, pode levar a comportamentos acting in – comportamentos contra si mesmo - ou acting out – comportamentos contra mos outros - que desconectam as pessoas do seu eu verdadeiro. A sensação de impotência que resulta para aqueles que não são privilegiados pode levar a reações de agressão ou violência que são uma tentativa de ganhar poder às custas do outro.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 148 07/02/14 01:58

Reconhecer a injustiça dessas estruturas e ter uma oportunidade de contar a histórias dos danos na vida de alguém são importantes para promover resiliência em face de impactos nocivos. Uma vez que a injustiça e o dano são reconhecidos, é mais fácil para os jovens e suas famílias reconhecerem suas próprias reações, que podem ser autodestrutivas, e considerar maneiras de conviver com essas condições de modo que não causem mais danos a eles próprios.

Quanto àqueles que são privilegiados na hierarquia, cada dia envolve participar, geralmente de forma inconsciente, das estruturas que são desrespeitosas com aqueles que não são privilegiados. O fato de participar em padrões que são desrespeitosos para com os outros, sempre nos desconecta do nosso eu verdadeiro, porque o nosso eu verdadeiro é bom, sábio e gentil. Considerando a hierarquia em nossa sociedade baseada na cor da pele, o escritor Louis Rodriguez coloca dessa maneira: "Raça é um problema que tem nos mantido a todos escravizados – até mesmo as pessoas brancas. É uma escravidão mental em que todos estamos presos."

A necessidade humana fundamental de estar conectado a outros humanos de uma maneira boa é derrotada pelas estruturas hierárquicas que atribuem maior dignidade e merecimento a algumas pessoas devido a algum aspecto de sua identidade. Este dano é mais evidente para aqueles que não têm privilégio, mas o dano se estende também para aqueles que têm os privilégios. Um lugar de privilégio é um lugar de desconexão tanto dos outros como de seu eu verdadeiro. As questões de privilégio e poder são complexas e vão mudando à medida que passam nossos dias e passa a nossa vida. A maioria de nós tem uma mistura tanto de um lugar de poder como de lugares de impotência em nossas vidas. Um homem adulto de cor pode não ter o privilégio relativo a uma pessoa branca, mas pode ter privilégio em relação a uma mulher de cor ou a crianças. Privilégio e poder são frequentemente invisíveis àqueles que os têm. Os que não têm privilégios, geralmente estão extremamente conscientes de quando e como privilégio e poder estão operando. A necessidade de poder pessoal quando as estruturas de privilégio nos negam poder é uma necessidade legítima. Estratégias que ajudam as pessoas a terem a experiência de poder pessoal de uma maneira que não prejudique os outros oferecem uma maneira construtiva de reagir a essa experiência de impotência. Nos círculos, quando os participantes são tratados com respeito e têm voz igual, eles experimentam o poder pessoal saudável. Quando suas histórias são ouvidas e honradas, eles experimentam poder pessoal saudável. Dar oportunidades para experiências de poder pessoal saudável ajuda as pessoas a se reconectarem com seu eu verdadeiro e a curar as feridas da injustiça social.

Dar oportunidades para experiências de poder pessoal saudável ajuda as pessoas a se reconectarem com seu eu verdadeiro e a curar as feridas da injustiça social.

Os modelos de círculos no Módulo 4 são projetados para ajudar os participantes a explorarem a natureza dessas estruturas sociais hierárquicas, descrever o impacto em suas vidas, reconhecer suas reações à injustiça dessas estruturas e desenvolver estratégias para conviver com essa condições que não são autodestrutivas.

O círculo honra o eu verdadeiro que nunca é diminuído por essas classificações sociais. Também promove reações construtivas à injustiça social em três dimensões:

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 149 07/02/14 01:58

- Compreender e conectar-se com o seu eu verdadeiro, de maneira que você não seja definido por essas classificações sociais injustas;
- Trabalhar para conectar-se ao eu verdadeiro dos outros de maneira que você não perpetue as classificações sociais que desvalorizam os outros;
- Participar em esforços mais amplos de justiça social que trabalham para a inclusão, a igualdade e a dignidade para todos.

O dano da injustiça social é enorme. Não há um caminho fácil para a cicatrização e transformação dessas estruturas. Os seguintes modelos de círculos são oferecidos com a consciência de que eles ainda estão em estágio inicial de compreensão de como usar esse processo. Nós também ainda estamos no início do engajamento de nossa própria capacidade para realizar cura e desfazer os danos, recuperar nosso eu verdadeiro e trabalhar no sentido de transformar essas estruturas.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 150 07/02/14 01:58

Círculo para Explorar as Dimensões da Identidade

Objetivo

Criar consciência dos aspectos do nosso *self* que são traços humanos universais, os traços que são compartilhados com os outros, mas que não são universais, e aqueles que são únicos em um indivíduo. Um dos objetivos deste círculo é reconhecer maneiras que se possa fazer pressupostos baseados em uma identidade de grupo que não são verdadeiros para indivíduos dentro daquele grupo.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, folha de exercícios com pirâmide ou cartolina grande, canetas ou canetinhas de ponta fina, cópias do poema para o fechamento, ou o poema escrito em uma folha grande ou no quadro da sala.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

- EU SONHO COM UM MUNDO por Langston Hughes

Eu sonho com um mundo em que um homem
A nenhum outro homem desprezará,
No qual o amor abençoará a terra
E a paz seu caminho adornará.
Eu sonho com um mundo no qual todos
Conhecerão o doce caminho da liberdade,
No qual a ganância não mais desgastará a alma
Nem a avareza desvirtuará nosso dia.
Um mundo que eu sonho no qual preto ou branco,
Qualquer que seja sua raça,
Compartilhará as bênçãos da terra
E no qual todo o homem será livre,
Onde a desventura será banida
E a alegria, tal qual uma pérola,
Assistirá as necessidades de toda a humanidade.
Com isso eu sonho, meu mundo!

Langston Hughes

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 151 07/02/14 01:58

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Distribua a folha de exercícios ou peça aos participantes que desenhem uma figura como a que está na folha de exercícios em um papel grande (inclusive você). Peça aos participantes que façam uma lista de palavras descrevendo-se, identificando características que sejam verdadeiras para todas as pessoas na parte inferior da pirâmide. Peça-lhes então que identifiquem um grupo ou cultura da qual eles se sintam parte (etnia, homem/mulher, jovem, etc.) e escreva o nome do grupo junto ao nível seguinte da pirâmide. Em seguida, peça-lhes para fazer uma lista de palavras que os descrevam – traços que eles pensem que sejam só deles mesmos – no nível superior da pirâmide. Ninguém mais é exatamente assim. Se os participantes tiverem dúvidas, dê exemplos de sua própria pirâmide.

Passe o objetivo da palavra e convide os participantes a compartilharem várias das palavras que os descrevem em cada nível da pirâmide.

Passe o objeto da palavra com a seguinte pergunta: Como você se sente ao olhar para si mesmo desta forma? Você se vê de maneira diferente ou entende você mesmo de maneira diferente depois de fazer esta atividade?

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 152 07/02/14 01:58

Peça aos participantes que voltem para a sua pirâmide e olhem atentamente o segundo nível – o grupo ou cultura a que eles pertencem. Peça-lhes que façam a lista ao lado da figura de várias palavras descritivas que outras pessoas associam com esse grupo, mas que não são verdade para elas. Dê um exemplo de sua própria pirâmide.

Passe o objeto da palavra pedindo que os participantes compartilhem palavras de sua lista que podem ser associadas com o seu grupo, mas que não são verdadeiras para eles. Convide-os a compartilhar qual é a sensação se as pessoas assumem que seja verdade para eles.

Passe o objeto da palavra, pedindo aos participantes que compartilhem ideias que tiveram enquanto escutavam os outros falarem sobre sua pirâmide.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Distribua uma folha com o seguinte poema ou escreva-o no quadro. Convide todos a lerem juntos.

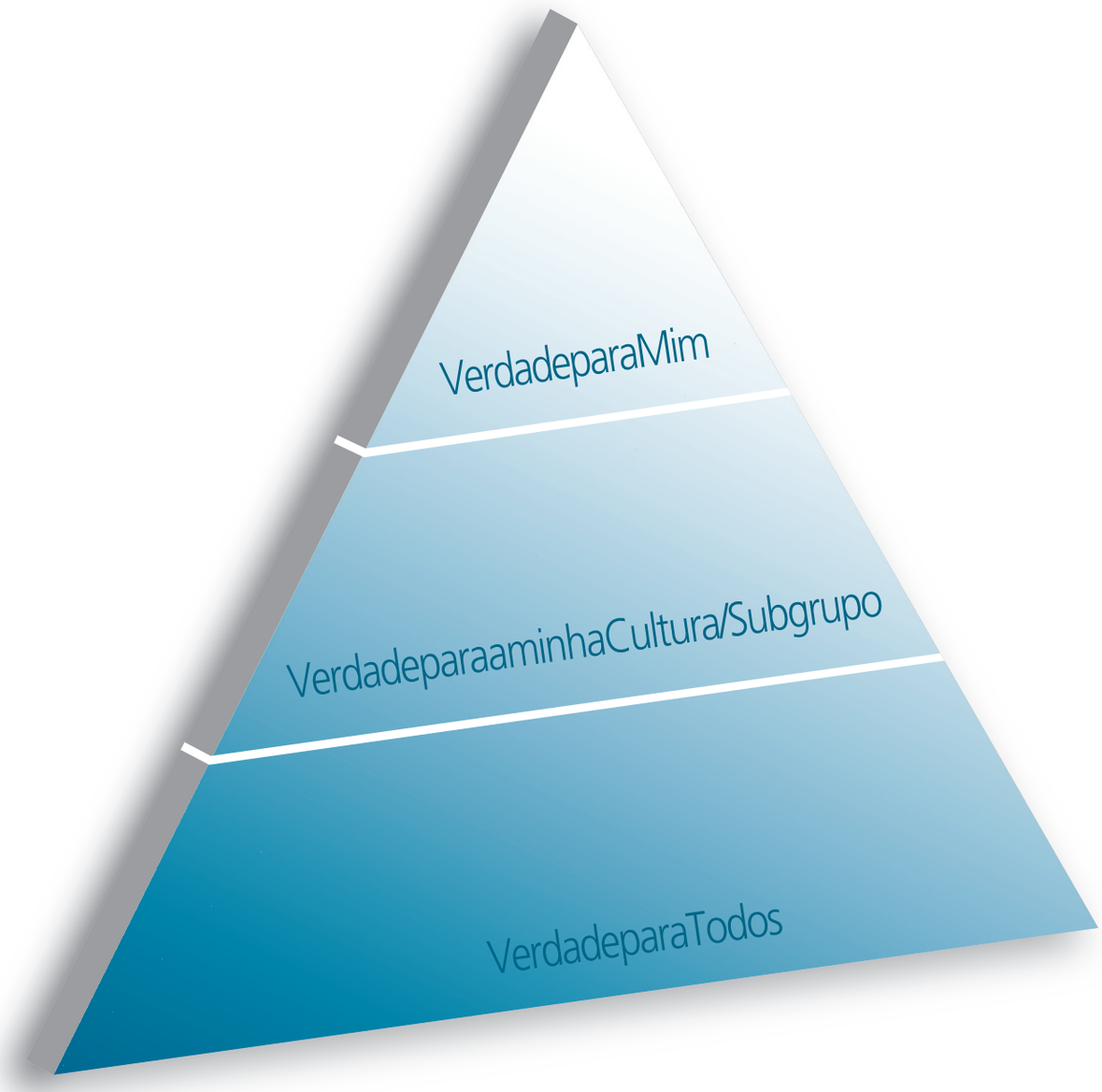
Eu
Eu sou eu
E pode ser que eu não saiba por quê,
Mas eu sei que eu gosto disso.
Três vivas!
Eu sou eu!

Dr. Seuss, Birthday Book

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 153 07/02/14 01:58

PirâmidedaIdentidade



Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 154 07/02/14 01:58

Círculo das Hierarquias Sociais

Objetivo

Criar consciência das hierarquias sociais com base nos aspectos da identidade; reconhecer o dano causado por essas hierarquias e aumentar a consciência de que a maioria das pessoas experimenta tanto a posição de privilégio como a posição sem privilégio em diferentes partes de suas vidas.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, cópias da folha com a roda de aspectos da identidade, lápis ou canetas.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação:

- Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Continue respirando, e simplesmente preste atenção à sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira. Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim. Outra parte do corpo que ajuda a se conscientizar de sua respiração é o abdômen.Às vezes ajuda se colocar suas mãos gentilmente sobre seu abdômen – quase como se estivesse segurando uma bola de basquete. Repare como seu abdômen se expande, ou fica maior, quando você enche seus pulmões de ar. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e seu abdômen afundando – como se uma bola de basquete esvaziasse. Respire naturalmente. Você não precisa "tentar" respirar profundamente ou regularmente. Simplesmente deixe seu corpo seguir o ritmo natural da respiração. Você não é para mudar sua respiração; simplesmente preste atenção ao que já está acontecendo.
  Enquanto você medita, sua mente naturalmente vai divagar. É assim que o cérebro funciona. Cada vez que acontecer, gentilmente traga sua atenção de volta à sua respiração. Se ouvir um som, diga simplesmente "som" para si mesmo e volte à sua respiração. Sua mente pode divagar muitas vezes durante sua meditação. Não tem problema. Cada vez que você nota que está acontecendo, volte a se concentrar na sua respiração. Continue a respirar vários minutos. Gradualmente, traga sua atenção de volta para este espaço. Abra seus olhos quando estiver pronto e repare em quem está na sala junto com você. Bem-vindo ao nosso Círculo!

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 155 07/02/14 01:58

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Lembrar aos participantes de que o eu verdadeiro é, em cada um deles, bom, sábio e forte, independente do que aconteça em suas vidas. Apresente a ideia de que apesar de haver esse eu verdadeiro em cada um, a sociedade cria classificações que valorizam algumas pessoas mais do que outras por aspectos de sua identidade que não são inerentemente mais valiosos. Essa hierarquia de valor dá mais poder e privilégio àqueles classificados como melhores ou mais importantes. Nossa sociedade tem hierarquias relacionadas a diversos aspectos de identidade, incluindo pele, cor, gênero, idade, orientação sexual, renda e religião. Em um diálogo aberto, peça aos participantes que identifiquem aqueles com privilégio ou poder considerando a cor da pele e aquele sem privilégio ou

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 156 07/02/14 01:58

poder, também considerando a cor da pele. Peça-lhes para identificar quem tem privilégio ou poder considerando gênero e quem não tem. Quem tem privilégio ou poder considerando renda, e quem não tem.

Distribua a folha de exercícios com a roda de aspectos da identidade. Para cada seção na roda, peça-lhes que decidam se eles estão classificados no alto e tem privilégio na sociedade neste aspecto de quem eles são, ou se eles estão classificados em baixo, e lhes falta privilégios neste aspecto.

Convide-os a marcarem cada seção com ALTO ou BAIXO para refletir como a sociedade os classifica naquela dimensão de sua identidade.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que identifiquem um aspecto de suas vidas onde eles são classificados como "baixo" e que compartilhem experiências específicas em que eles foram prejudicados por essa hierarquia social. O facilitador deve iniciar, se possível, para servir de modelo quanto à intenção desta rodada. Distribua material para escrever e peça aos participantes que escrevam sobre seus sentimento quando foram desvalorizados pela hierarquia social.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem os sentimentos sobre os quais eles escreveram.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a identificarem um aspecto de suas vidas onde eles têm privilégio (a seção em que eles marcaram ALTO na roda). Se eles tiverem dificuldade em identificar uma área de privilégio, pergunte-lhes se eles têm irmãos ou irmãs mais novos, ou crianças com as quais eles exercem autoridade, que seria um privilégio associado com idade.

Passe o objeto da palavra com a pergunta: Esses privilégios são justos?

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilhares uma experiência quando eles não gostaram de alguém porque pertencia a um grupo que não é valorizado e depois descobriram que a pessoa é alguém de quem eles realmente gostam.

Passe o objeto da palavra para comentário adicionais ou respostas ao que os outros disseram.

Peça aos participantes que voltem para a sua pirâmide e olhem atentamente o segundo nível – o grupo ou cultura a que eles pertencem. Peça-lhes que façam a lista ao lado da figura de várias palavras descritivas que outras pessoas associam com esse grupo, mas que não são verdade para elas. Dê um exemplo de sua própria pirâmide.

Passe o objeto da palavra pedindo que os participantes compartilhem palavras de sua lista que podem ser associadas com o seu grupo, mas que não são verdadeiras para eles. Convide-os a compartilhar qual é a sensação se as pessoas assumem que seja verdade para eles.

Passe o objeto da palavra, pedindo aos participantes que compartilhem ideias que tiveram enquanto escutavam os outros falarem sobre sua pirâmide.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 157 07/02/14 01:58

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Leitura de Thich Nhat Hanh sobre Ancestrais.

- Nós temos consciência de que todas as gerações dos nossos ancestrais e todas a futuras gerações estão presentes em nós.
  Nós temos consciência das expectativas que nossos ancestrais, nossos filhos e os filhos deles têm de nós.
  Nós temos consciência de que a nossa alegria, paz, liberdade e harmonia são a alegria, paz, liberdade e harmonia dos nossos ancestrais, dos nossos filhos e dos filhos deles.
  Nós temos consciência de que a compreensão é o alicerce do amor.
  Nós temos consciência de que culpar os outros e discutir nunca nos ajuda e só cria uma distância maior entre nós,
  Que só a compreensão, confiança e amor podem nos ajudar a mudar e crescer.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 158 07/02/14 01:58

Aspectos da Roda da Identidade



Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 159 07/02/14 01:58

Círculo do Privilégio Branco

Objetivo

Criar consciência quanto à natureza e ao impacto do privilégio branco e reconhecer o dano de uma estrutura de privilégio tanto para aqueles que têm como para os que não têm privilégios.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, materiais artísticos (papel, canetinhas, fios de lã, argila, canudos, etc.)

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

- E então eu estava em pé, na mais alta de todas as montanhas,
  E em toda minha volta, abaixo de mim, estava o arco inteiro do mundo.
  E enquanto eu estava parado lá, eu vi mais do que posso contar e entendi mais do que eu vi:
  Porque eu estava vendo de uma maneira sagrada as formas de todas as coisas no espírito,
  E a forma de todas as formas como elas devem viver juntas como um só ser.
  E eu vi que o arco sagrado de meu povo era um de muitos arcos que formava um círculo,
  Amplo como a luz do dia e a luz das estrelas,
  E no centro crescia uma majestosa árvore de flores para abrigar todos os filhos de uma mãe e um pai.
  E eu vi que era sagrada.

Alce Negro

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 160 07/02/14 01:58

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Apresente as seguintes ideias:

- Uma das mais poderosas hierarquias sociais na nossa sociedade diz respeito à cor da pele.
- Pessoas com pele mais clara, especialmente aqueles considerados "brancos", têm mais poder e privilégios do que aqueles com pele mais escura.
- O privilégio branco é um conjunto de vantagens que as pessoas têm porque sua pele é branca e não porque elas sejam melhores do que outra pessoa que não seja branca.
- Alguns privilégios são vantagens que todos deveriam ter, mas que somente certos grupos têm.
- Alguns privilégios ocorrem às custas de outras pessoas. Os privilégios de que gozam alguns grupos causam dano ao outro grupo.
- Muitos privilégios são inconscientes, isto é, os que têm privilégio não têm consciência de ter feito nada para conseguir esses privilégios e pensam neles como normais para todos. Entretanto, eles não estão lá para todos.

Como é o privilégio branco?

Convide os participantes a usarem o material artístico para criar uma imagem, figura tridimensional que expresse como é o privilégio branco. Essa atividade precisa de por volta de 15 minutos para ser realizada. Chame os participantes de volta para o círculo. Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem suas figuras e expliquem o que significa para eles.

Passe o objeto da palavra novamente e convide os participantes a compartilharem outros exemplos de privilégio branco que eles tenham testemunhado.

Passe o objeto da palavra com a pergunta: Quais são as desvantagens do privilégio branco para as pessoas brancas?

Leia a seguinte citação duas vezes, vagarosamente:

- O escritor Louis Rodriguez coloca dessa maneira: "Raça é um assunto que nos mantêm a
- todos escravizados – até mesmo as pessoas brancas. É uma escravidão mental em que todos estamos presos."

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 161 07/02/14 01:58

Passe o objeto da palavra com a pergunta: O que você acha que ele quis dizer com isso? Passeo objeto da palavra para quem tiver mais algum pensamento ou resposta a partir do que os outros disseram.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Leitura:

- Se você veio me ajudar, você está perdendo o seu tempo. Mas se você reconhece que a sua liberação e a minha estão interligadas, nós podemos trabalhar juntos.

Lila Watson

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 162 07/02/14 01:58

Círculo do Masculino/Feminino

Objetivo

Explorar os estereótipos masculino e feminino, e a pressão dessas mensagens sociais na imagem que alguém tem de si mesmo.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, folha de exercício Masculino/Feminino, uma caneta para cada um.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Fique em pé.

Seus pés devem estar levemente afastados e a parte de fora dos seus pés paralelos. Enquanto seus pés lhe seguram no chão, leve a sua consciência até suas pernas e tenha a sensação de esticar-se para cima, em direção ao céu, começando pelas suas juntas. É perfeitamente possível estar em pé ereto e estar relaxado ao mesmo tempo. Solte o ar, soltando a tensão de sua coluna, e assim a sua coluna está liberada para ficar mais alta. Sinta a sensação de seus braços balançando a partir do encaixe dos ombros. Deixe-os completamente soltos. À medida que seus ombros se soltam, o pescoço e a cabeça flutuam e se desprendem deles. Relaxe a boca, língua e mandíbula, observando que enquanto você faz isso, outras partes do corpo que estão mais distante também vão relaxar. Traga uma sensação de leveza à sua cabeça. Visualize a sua cabeça como se fosse um balão com gás hélio na ponta de uma vara, sua coluna. Mentalmente, faça uma varredura no seu corpo para sentir onde ainda há peso. Fique atento à sua respiração. Respire devagar, profunda e continuamente. Sinta o efeito parecido com uma onda de cada respiração em sua coluna. Seu corpo tem sua própria inteligência inata. Seja curioso! Siga sua respiração para sentir onde ela deixa seu corpo abrir e expandir.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 163 07/02/14 01:58

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Cada participante deveria primeiro trabalhar sozinho. Dê a cada participante uma cópia da folha de exercício da caixa de gêneros. Peça aos participantes que preencham dentro da caixa de feminino e masculino todas as características ou traços que eles acreditam que a sociedade mande meninos ou meninas serem ou fazerem. Você pode explicar aos participantes com exemplos como: dizem aos meninos para serem "fortes" ou "agressivos", ou "atléticos", ou "que não podem chorar". Para as meninas, a sociedade espera que sejam "sexy", "queridas", "atraentes", ou "comunicativas".Na parte de fora da caixa os participantes devem listar características ou traços que eles acreditam que estão "fora" da caixa para esse gênero.Peça aos participantes para pensarem de onde eles acham que essas mensagens vêm. Eles ouviram isso de seus pais? No cinema, na TV ou na música? Amigos?

Sugestão de rodadas de reflexão

Passe o objeto da palavra e peça que compartilhem o que está dentro e fora da caixa.
Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem onde eles acham que ouviram essas mensagens

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 164 07/02/14 01:58

Peça aos participantes que olhem o seu Diagrama de Gênero e reflitam no que eles acreditam ser verdadeiro a respeito de si mesmos do que está dentro da caixa e que partes deles mesmos está fora da caixa. Eles podem circular partes que estão tanto dentro como fora da caixa de gêneros no seu caso. Eles também podem escrever livremente por dez minutos. Existem partes deles mesmos que estão fora da caixa para seu gênero? Eles às vezes sentem a pressão para que não expressem coisas que estão fora da caixa do seu gênero? Como eles reagem ou lidam com essa pressão?
Passe o objeto da palavra e peça-lhes para compartilhar se eles veem partes deles mesmos tanto dentro como fora da caixa de gêneros da sociedade.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

- EU SONHO COM UM MUNDO

Eu sonho com um mundo em que um homem
A nenhum outro homem desprezará,
No qual o amor abençoará a terra
E a paz seu caminho adornará.
Eu sonho com um mundo no qual todos
Conhecerão o doce caminho da liberdade,
No qual a ganância não mais desgastará a alma
Nem a avareza desvirtuará nosso dia.
Um mundo que eu sonho no qual preto ou branco,
Qualquer que seja sua raça,
Compartilhará as bênçãos da terra
E no qual todo o homem será livre,
Onde a desventura será banida
E a alegria, tal qual uma pérola,
Assistirá as necessidades de toda a humanidade.
Com isso eu sonho, meu mundo!

Langston Hughes

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

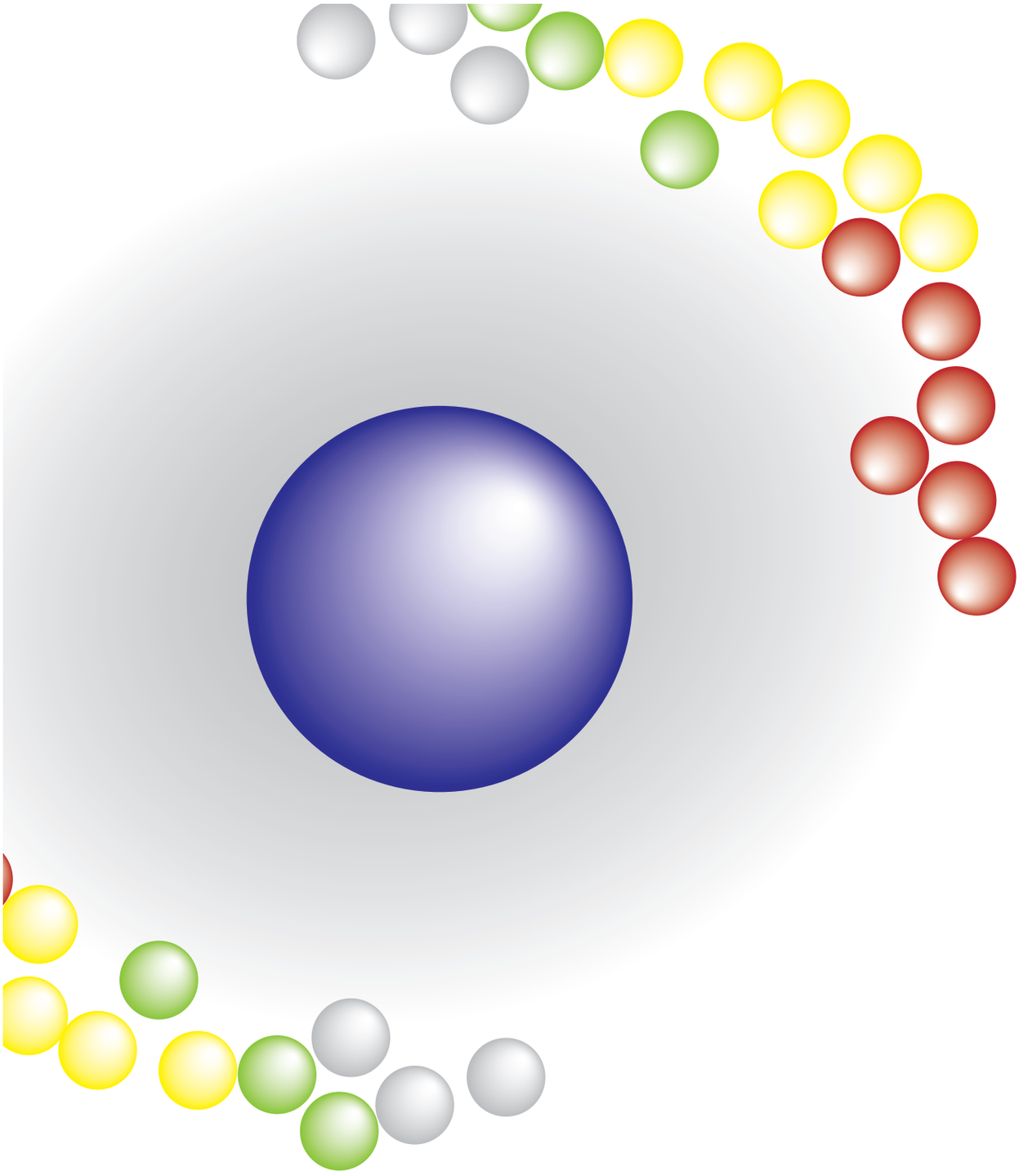
Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 165 07/02/14 01:58

Folha de Exercícios

Traços masculinos fora do quadro	Traços masculinos dentro do quadro	Traços frmininos dentro do quadro	Traços femininos fora do quadro

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 166 07/02/14 01:58

APLICAÇÕES



Módulo V

Construindo Relacionamentos Saudáveis

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 167 07/02/14 01:58

Construindo Relacionamentos Saudáveis

O Módulo 5 ajuda os jovens a terem consciência do que constitui um relacionamento saudável e como buscar e manter relacionamentos saudáveis em suas vidas. Isso inclui relacionamentos saudáveis nas famílias, com parceiros íntimos, amigos, no trabalho e, mais importante de tudo, consigo mesmos. Os seres humanos são profunda e fundamentalmente relacionais. Nosso bem estar é determinado pela qualidade dos nossos relacionamentos. Nós podemos ser magoados e diminuídos pelos nossos relacionamentos, ou nossos relacionamentos podem nos nutrir, nos apoiar e nos ajudar a encorajar-nos para agirmos a partir do nosso melhor eu.

Os seres humanos são profunda e fundamentalmente relacionais. Nosso bem estar é determinado pela qualidade dos nossos relacionamentos.

Neste módulo, os exercícios foram programados para ajudar os jovens a explorar características de relacionamentos saudáveis e relacionamentos não saudáveis, bem como aprender as habilidades de comunicação, empatia e solução de problemas que ajudam a construir conexões positivas e duradouras em suas vidas.

Relacionamentos saudáveis começam com uma conexão saudável ao seu self porque nós temos a tendência a tratar os outros como nós tratamos a nós mesmos. Um elemento chave para criar relacionamentos saudáveis é reconhecer o impacto do seu comportamento sobre os outros. O desenvolvimento da empatia através da competência emocional é uma das principais habilidades para construir e manter relacionamentos positivos. Relacionamentos positivos dependem do aprendizado para fazer escolhas responsáveis para si mesmo e como nós nos comportamos em relação aos outros.

A jornada de desenvolvimento para um *self* saudável é uma jornada de relações. Quando nós somos criados por cuidadores que nos valorizam como indivíduos, que demonstram cuidado e empatia por nossos sentimentos e oferecem feedback consistente de apoio a respeito do impacto do nosso comportamento em relação aos outros, nós desenvolvemos a nossa capacidade inata para a empatia. Quando nós não somos criados em relacionamentos saudáveis, nós com frequência internalizamos padrões de negligência e abuso que espelham maneiras não saudáveis com que nós fomos criados pelos outros. O módulo inicia com modelos de círculos que exploram padrões de autoestima e autocuidado. Que mensagens nós enviamos a nós mesmos? Como nós nos tratamos mentalmente, fisicamente, emocionalmente e espiritualmente? Estes exercícios ajudam os participantes a terem consciência dos hábitos negativos para consigo mesmos e oferecem maneiras concretas para iniciar a tratar a si mesmos como um ser precioso, com dignidade e valor inerentes.

O desenvolvimento da empatia através da competência emocional é uma das principais habilidades para construir e manter relacionamentos positivos.

A comunicação é uma habilidade essencial para construir e manter relacionamentos saudáveis. A boa comunicação se sustenta em três habilidades centrais: expressar os pensamentos e sentimentos; escutar atentamente os outros; aprender como e quando ser assertivo. O círculo

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 168 07/02/14 01:58

de construção de paz é um espaço para praticar os elementos-chave da comunicação eficiente. No círculo, os participantes desenvolvem as habilidades para expressar seus próprios pensamentos e sentimentos e para escutar respeitosamente aos outros.

No círculo, os participantes desenvolvem as habilidades para expressas seus próprios pensamentos e sentimentos e para escutar respeitosamente os outros.

A escolha de amigos e de um parceiro para um relacionamento íntimo são também habilidades para o desenvolvimento que são primordiais para uma vida bem sucedida. Este módulo enfoca a identificação das qualidades de amizades de confiança no seu grupo de amigos. Nós também oferecemos modelos de círculo para explorar a sexualidade, intimidade e escolhas reprodutivas, e nós oferecemos maneiras para praticar comunicação efetiva em presença de assuntos difíceis relacionados à sexualidade, intimidade e reprodução.

A sexualidade é um aspecto-chave de quem somos como seres humanos. Os jovens, em nossa sociedade, estão expostos a muitas mensagens sobre quem eles são como seres sexuais. Os modelos de círculos neste módulo oferecem uma oportunidade de explorar essas mensagens e identificar as maneiras como elas atrapalham o desenvolvimento de amizades saudáveis e relacionamentos íntimos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 169 07/02/14 01:58

Círculo da Autoestima

Objetivo

Desenvolver um relacionamento saudável consigo mesmo, que é o início do desenvolvimento de relacionamentos saudáveis com os outros.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, cartolina ou papel colorido, canetinhas, adesivo, glitter, penas, cola, outras decorações à sua escolha, canetas, papel para escrever.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide cada participante a criar uma colagem de autoestima da roda da medicina. Recorte círculos de cartolina em número suficiente para cada pessoa no grupo ter uma. Peça aos participantes que usem uma canetinha para dividir o círculo em quatro quadrantes. Explique que cada quadrante representa um dos quatro aspectos do self: o mental (intelectual), o físico, o emocional e o espiritual. Os participantes devem identificar cada quandrante, iniciando com o mental no quadrante superior do lado direito. Peça às pessoas que fechem seus olhos por um minuto e respirem dez vezes profunda e calmamente e pensem sobre as maneiras como elas se cuidam em cada um desses aspectos do self. Peça então que decorem cada quadrante de uma maneira que seja uma expressão significativa de quem eles são. Essas colagens podem ser compartilhadas durante a rodada de check-in.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 170 07/02/14 01:58

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Compartilhe a seguinte leitura do livro Power Source com os participantes do círculo.

"A primeira vez que eu fui preso e mandado para um centro de detenção, eu tinha 13 anos de idade. Sabe, eu queria ser preso. Eu não tinha família e eu estava procurando por alguma coisa – algum lugar em que eu pertencesse. Depois de ficar no centro de detenção, os funcionários e outros jovens presos se tornaram minha família. Eu não queria sair quando meu tempo acabou. Para onde eu iria – para outra família provisória? Eu até fazia merdas autodestrutivas para poder ficar. Quando eu finalmente saí, eu sabia que eu estaria de volta e mal podia esperar por isso. Pelo que eu pensava sobre o meu futuro, eu acreditava no que todos diziam a meu respeito: que eu estaria morto ou na prisão antes de completar 18 anos de idade. Eu achava que eu era uma merda. Eu nunca conseguia dormir à noite. Então eu ficava acordado fazendo abdominais e flexões para me deixar tão forte quanto eu podia ser. Eu imaginava que, já que eu estava a caminho da prisão, então eu seria o pior filho da mãe que eu podia ser. E na verdade, eu adorava essa ideia. Pelo menos eu comecei a sentir que eu sabia quem eu era e qual era meu futuro. Olhando para trás, eu queria ter tido autoestima suficiente para poder ficar fora desse buraco do inferno, ao invés de me jogar direto nele." – George, prisioneiro adulto

Passe o objeto da palavra enfatizando o que o George disse: "Eu queria ter tido autoestima suficiente para ficar fora desse buraco do inferno..."

O que significa autoestima para você? Quando a rodada de reflexão estiver completa, peça aos participantes para escreverem e responderem: "O que você precisa fazer para tratar a si mesmo com amor?"

Se as pessoas estão tendo dificuldade, peça-lhes para escreverem sobre o que é difícil.

Passe o objeto da palavra perguntando como se sentem ao falar e pensar sobre autoestima.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 171 07/02/14 01:58

Passe o objeto da palavra perguntando se eles podem pensar em alguém que eles conheçam e que eles achem que têm autoestima saudável.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando

uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

- GOSTAR DE SI MESMO

É uma recompensa encontrar alguém de quem você gosta,
Mas é essencial gostar de você mesmo.
É estimulante reconhecer que alguém é um ser humano bom e decente,
Mas é indispensável que você veja a si mesmo como aceitável.
É um prazer descobrir pessoas que merecem respeito e admiração e amor,
Mas é vital que você acredite que VOCÊ seja merecedor dessas coisas.
Porque você não pode viver dentro de outra pessoa.
Você não pode encontrar a si mesmo em outra pessoa.
Você não pode viver a vida através de outra pessoa.
De todas as pessoas que você vai conhecer em toda a sua vida,
Você é a única que você nunca vai deixar ou perder.
Para os problemas de sua vida, você é a única solução.
Para celebrações de sua vida, você é o convidado mais essencial.
Para as perguntas de sua vida, você é a única resposta.

Anônimo

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 172 07/02/14 01:58

Círculo de Autocuidado

Objetivo

Encorajar o cuidado do *self* em todas as dimensões.

Materiais Necessários

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Explique que a respiração pode ser uma fonte importante para curar e nutrir a si mesmo.

Conduza o círculo no seguinte exercício de respiração em ritmo lento:

Sente-se confortavelmente e feche seus olhos se assim o desejar. Imagine e sinta como se seu corpo fosse um tubo oco e que, quando você toma o ar, a respiração sobe pelos seus pés e vai passando pelas suas pernas... subindo pelo seu abdômen, passando pelo estômago e, subindo pelo seu peito e costas, subindo até seus ombros, pescoço, cabeça. Ainda enquanto toma o ar, imagine e sinta sua respiração passando pelo tubo oco de seu corpo e varrendo para fora toda a tensão, estresse ou sentimentos desconfortáveis. Quando sua respiração chegar ao topo de seu corpo, solte o ar normalmente. Permita que cada vez que você soltar o ar seu corpo relaxe mais e mais.

Repita as instruções para as inspirações várias vezes.

Convide-os a abrirem seus olhos e a olharem em torno do círculo para que vejam todos que ali estão enquanto respiram mais uma vez com atenção.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a seapresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que ofacilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas,

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 173 07/02/14 01:58

veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em “Dicas para Estabelecer Valores no Círculo” no final do capítulo “Aprendendo o Círculo de Construção de Paz.” Nós oferecemos mais sugestões no “Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras” e “Explorando Valores.” Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Convide os participantes a desenharem um círculo grande em uma folha de papel, desenhar linhas dividindo o círculo em quatro partes iguais e identificar uma seção “mental”, uma “física”, uma “emocional” e uma “espiritual”. Peça aos participantes que escrevam em cada seção o que eles fazem para cuidar de si mesmos em cada dimensão de suas vidas. Quando os participantes tiverem terminado, peça-lhes para pensar se eles gostariam de estar tendo mais autocuidado em alguma dessas dimensões. Depois, convide-os a criarem um objetivo para que tenham mais autocuidado em cada quadrante e escrevam esse objetivo ao lado do quadrante. Traga todos de volta para o círculo.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem suas reações ao processo de avaliarem seu autocuidado desta maneira, seus insights, ou seus objetivos.

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes: “Qual é o maior desafio para você cuidar de si mesmo?”

Passe o objeto da palavra perguntando aos participantes: “O que você aprendeu neste círculo que você pode usar em sua vida?”

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 174 07/02/14 01:58

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

Passe um rolo de papel higiênico, convidando os participantes a pegarem tantas partes quanto eles queiram e passar o rolo adiante para a próxima pessoa. Peça-lhes que separem e empilhem as partes de papel que eles retiraram do rolo. Passe o objeto da palavra pedindo que cada participante faça uma afirmação positiva sobre si mesmo para cada parte de papel que eles têm. Encoraje-os a fazer afirmações sobre seu ser físico, seu ser mental, seu ser emocional e seu ser espiritual. Nós sugerimos que o facilitador seja o primeiro para servir de modelo nessa atividade.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 175 07/02/14 01:58

Círculo Explorando a Minha Natureza

Objetivo

Aprender sobre si mesmo usando elementos da natureza como metáfora e, através disso, aumentar a autoconscientização e o autoconhecimento.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel de rascunho e papel enfeitado, canetas, quadro para escrever e canetinhas.

Preparação

Crie um esboço no quadro, conforme segue:
Eu sou _____ (um dos elementos da natureza – Terra, Água, Vento/Ar, Fogo)
Liste 12 características que esse elemento tem.
Liste 12 ações ou verbos que descrevem o que este elemento faz.
A partir das suas anotações, escreva o seguinte poema:

- Eu, (nome), sou (elemento).
  Eu sou (lista de características).
  Eu (lista das ações características do elemento- verbos).
  Eu, (nome), sou (elemento).

Crie seu próprio poema baseado no esboço para compartilhar com o círculo como exemplo.

Sugestão de centro

Tigela ou outra vasilha com água, prato com terra ou outro símbolo para o elemento terra, vela ou outro símbolo para fogo, pequeno moinho de vento ou catavento, ou outro símbolo para vento/ar e um tecido para colocar os itens sobre ele.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida

Convide os participantes a respirarem profundamente – inspirando lentamente… expirando lentamente. À medida que soltam o ar, convide-os a relaxar seu queixo e pescoço, seus ombros e braços, suas pernas e pés. Peça-lhes que continuem respirando profundamente enquanto você lê o seguinte poema:

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 176 07/02/14 01:58

Tudo o que eu fizer hoje
Que tudo o que eu fizer hoje seja para a cura do todo.
Que tudo o que eu fizer hoje conserte o nosso mundo em pedaços
Que tudo o que eu fizer hoje traga bênçãos para a terra.
Que tudo o que eu fizer hoje seja para o bem de todos.
Tudo o que eu fizer hoje.

Autor desconhecido

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Passe as seguintes instruções para os participantes do círculo:

Pense nos quatro elementos: Terra, Água, Vento ou Ar e Fogo. Escolha com qual destes elementos você é mais parecido e anote,

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 177 07/02/14 01:58

"Eu sou _____." Feito isso, liste pelo menos 12 características que esse elemento tem. Por exemplo: Vento é invisível, poderoso, indomável, imprevisível, empolgante... Em seguida descreva o que esse elemento faz. Liste pelo menos 12 ações ou verbos que se aplicam a este elemento. Por exemplo, vento acalma, sopra, conforta, poliniza, mexe, etc.

Usando seu nome, o elemento que você escolheu e a lista de características e ações, crie um poema a respeito de si mesmo baseado no esboço no quadro.

Se os participantes não têm clareza sobre o que fazer, compartilhe o seu exemplo.

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a lerem os seus poemas.

Passe o objeto da palavra para cada uma das seguintes questões:

- Como você pode usar essas qualidades para vencer desafios em sua vida?
- É possível que essas qualidades lhe tragam problemas?
- Como você pode usar essas qualidades para ajudar os outros?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

Completude

- "Completude. Todas as coisas estão interrelacionadas. Tudo no universo é parte de uma só totalidade. Cada coisa está conectada, de alguma forma, a todo o resto. Assim sendo, só é possível entender alguma coisa se nós pudermos entender como ela está conectada a todo o resto."

Lições da Árvore Sagrada

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 178 07/02/14 01:58

Círculo de Respeito

Objetivo

Explorar o valor do respeito de maneira mais profunda:

- O que significa para você?
- Como você o demonstra?
- Como você o sente?

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel, canetas ou lápis, canetinhas e/ou canetas com glitter, papel para fazer pôsteres, caixinha e uma cesta ou saco de papel.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leitura

- Convide os participantes a criarem um acróstico com a palavra R-E-S-P-E-I-T-O , com cada letra representando uma palavra que começa com essa letra que seja importante e significativa para eles quanto ao respeito. Os participantes podem usar as canetinhas e glitter para fazer suas criações. Passe o objeto da palavra convidando-os a compartilhar as palavras em seu acróstico no centro do círculo.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 179 07/02/14 01:58

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Convide as pessoas a refletirem um minuto e escrever o que acham que é respeito. Você também faz a atividade. Depois, peça-lhes que escrevam o que as faz sentirem respeito por outras pessoas. Em seguida, peça-lhes que escrevam como elas mostram respeito pelos outros.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem algo do que escreveram e do que refletiram. Nós sugerimos que você, como facilitador, seja o primeiro.

Passe o objeto da palavra e pergunte-lhes se eles notaram diferenças na maneira como eles pensam sobre respeito, comparada à maneira como os outros pensam no respeito.

Passe o objeto da palavra perguntando se as suas ideias sobre respeito mudaram com o tempo.

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes qual é a maneira mais importante de mostrar respeito por eles.

Passe o objeto da palavra perguntando onde eles se sentem respeitados em suas vidas.

Passe o objeto da palavra para que coloquem o que mais pensam sobre respeito.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 180 07/02/14 01:58

Fechamento Sugerido

Completude

- "Completude. Todas as coisas estão interrelacionadas. Tudo no universo é parte de uma só totalidade. Cada coisa está conectada, de alguma forma, a todo o resto. Assim sendo, só é possível entender alguma coisa se nós pudermos entender como ela está conectada a todo o resto."

Lições da Árvore Sagrada

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 181 07/02/14 01:58

Círculo dos Elementos deumRelacionamentoSaudável

Objetivo

Ajudar os participantes a pensar sobre os elementos de relacionamentos que lhes trazem benefícios positivos em suas vidas

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, folhas de papel e canetas..

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte "Meditação do Grande Céu":

(Inicie com alguns minutos de uma meditação focada na respiração. Prossiga lendo a Meditação do Grande Céu.)

Depois de você ter se concentrado na respiração por alguns minutos, imagine um grande céu azul. Experimente visualizar um espaço bem aberto que parece não ter fim, com nada mais à vista. A vastidão é calma e tranqüila. Não há árvores, não há casas, não há pessoas. Não se ouve som algum que interrompa o silêncio do grande céu. Por quilômetros e quilômetros não há nada a não ser o céu azul aberto. Agora imagine que sua mente seja exatamente como esse céu – amplo, tranqüilo, calmo.

Às vezes, uma pequena nuvem aparece por cima e flutua pelo grande céu. Embora você possa vê-la, ela só é um objeto minúsculo se comparada à vastidão do grande céu. A nuvem percorre o espaço aberto até ficar cada vez menor e então desaparece. À medida que você medita, pense em si mesmo como sendo o grande céu. Pensamentos podem surgir repentinamente em sua cabeça – exatamente como uma pequena nuvem – mas eles não ficam para sempre. Logo eles desaparecem assim como chegaram. Mas não importa como, o céu calmo e infinito continua lá. Você pode perceber sons enquanto medita. Sem problemas. É só mais uma pequena nuvem que logo vai se diluir. Pensamentos, lembranças, ou grandes idéias podem surgir, mas não são nada de mais Simplesmente diga a si mesmo: "Ei! Outra nuvenzinha no grande céu," e volte o seu foco para sua respiração e para a calma e a paz do grande céu.

De vez em quando, nós perdemos a nossa perspectiva no grande céu. Nós olhamos para cima esperando ver um espaço calmo e aberto, mas, em vez disso, nós vemos nuvens de tempestade e escuridão. Isso é só uma ilusão. Acima das nuvens, o mesmo grande céu está lá – azul, infinito e cheio de luz.

As nuvens podem cobrir o grande céu temporariamente, mas acima de tudo, a

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 182 07/02/14 01:58

calma perfeita do grande céu está lá. À medida que seu dia passa, você pode tirar um tempo para lembrar o grande céu que lhe cerca. Se alguma coisa irritante ou perturbadora acontecer, você pode visualizar o grande, limpo, calmo, aberto e ficar com essa imagem até que você se sinta pronto para lidar com qualquer que seja a situação que estiver enfrentando.
Traga agora sua consciência de volta para esta sala. Se seus olhos estiverem fechados, você pode abri-los quando estiver pronto para fazê-lo. Olhe a sua volta e perceba a sala e quem está nela. Dê as boas-vindas a todos.

Do livro Power Source - Fonte de Poder

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 183 07/02/14 01:58

Atividade Principal

Peça que cada pessoa faça um *brainstorming* durante três minutos, escrevendo suas respostas à seguinte pergunta: O que você faz nos seus relacionamentos com as pessoas em sua vida que as deixam felizes, calmas e alegres?

Peça-lhes que novamente façam um brainstorming para responder a essa pergunta: O que as outras pessoas fazem para você que lhe deixa feliz, calmo e alegre?

Quando cada um terminou suas listas, peça-lhes que se juntem em pares para fazer uma lista dos ingredientes importantes em relacionamentos saudáveis. Coloque as listas num quadro para o grupo inteiro.

Passe o objeto da palavra e pergunte se essa lista é igual para todos os tipos de relacionamento. Seria diferente entre um homem e uma mulher? Pai e filho? Colegas de trabalho?

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a descreverem um relacionamento em suas vidas que eles consideram saudável.

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a identificarem um ingrediente bom que eles trazem para os relacionamentos importantes em suas vidas.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

Lidere o grupo na seguinte série de movimentos simples de ioga:

- Fique em pé. Seus pés devem estar levemente afastados e a parte de fora dos seus pés paralelos. Enquanto seus pés lhe seguram no chão, leve a sua consciência até suas pernas e tenha a sensação de esticar-se para cima, em direção ao céu, começando pelas suas juntas. É perfeitamente possível estar em pé ereto e estar relaxado ao mesmo tempo. Solte o ar, soltando a tensão de sua coluna, e assim a sua coluna está liberada para ficar mais alta. Sinta a sensação de seus braços balançando do encaixe dos ombros. Deixe-os completamente soltos. À medida que seus ombros se soltam, o pescoço e a cabeça flutuam e se desprendem deles. Relaxe a boca, língua e mandíbula, observando que enquanto você faz isso, outras partes do corpo que estão mais distante também vão relaxar. Traga uma sensação de leveza à sua cabeça. Visualize a sua cabeça como se fosse um balão com gás

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 184 07/02/14 01:58

hélio na ponta de uma vara, sua espinha. Mentalmente, faça uma varredura no seu corpo para sentir onde ainda há peso. Fique atento à sua respiração. Respire devagar, profunda e continuamente. Sinta o efeito parecido com uma onda de cada respiração em sua coluna. Seu corpo tem sua própria inteligência inata. Seja curioso! Siga sua respiração para sentir onde ela deixa seu corpo abrir e expandir. Agora você vai respirar várias vezes para se dobrar curvando a coluna. Quando você soltar o ar, deixe sua cabeça cair para frente. Sinta como os ombros querem seguir o movimento. Relaxe seus joelhos para que eles se dobrem levemente. Quando você soltar o ar de novo, deixe seus ombros se soltarem para frente e suas costas dobram mais um pouco. Na próxima inspiração, deixe seus ombros caírem mais e suas costas curvarem mais. Seus braços estão soltos, balançando passivamente. Continue soltando o ar e se curvando em estágios, conduzindo com a cabeça. Os seus joelhos vão dobrando mais à medida que você vai se curvando. Respire tantas vezes quantas forem necessárias até que você se curve ao máximo. Embora suas pernas estejam trabalhando, a parte superior de seu corpo está balançando, pendurado nos quadris. Faça de conta que a parte superior de seu corpo é como um boneco de pano. Coloque o foco de sua consciência nos ombros e relaxe-os completamente de modo que os braços fiquem bem soltos. Relaxe sua nuca de modo que o topo de sua cabeça seja a parte mais próxima do chão. Respire várias vezes, observando os movimentos intrinsicamente ligados à respiração. À medida que você inspira, sinta uma energia elevada no centro de seu corpo. Quando você solta o ar, suas costelas ficará próximas de suas coxas.

Quando estiver na hora de levantar, mantenha seus joelhos dobrados e, no decorrer de várias respirações, reerga sua coluna lentamente, como se você estivesse reassentando cada vértebra. Solte o ar. Deixe seus braços ao longo do corpo. Enquanto seus pés o firmam no chão, leve sua consciência novamente para suas pernas e tenha a sensação de estar se alongando para cima, para o céu, começando pelas juntas dos tornozelos. Fique novamente em pé, ereto. Mais uma vez, visualize sua cabeça como se fosse um balão de gás na ponta de uma vara – sua coluna. Sinta sua longa coluna reta com a cabeça sobre ela. Perceba a sua respiração. Coloque suas mãos juntas na frente de seu peito, incline-se levemente saudando os outros no círculo.

Lições da Árvore Sagrada

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 185 07/02/14 01:58

Círculo: Escolhendo Amigos Confiáveis

Objetivo

Pensar a respeito de como escolher amigos confiáveis que seráo uma influência positiva em nossas vidas.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, quadro, papel para escrever, canetas e canetinhas.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Música (cante ou leia...)

- LEAN ON ME – APOIE-SE EM MIM

Às vezes, nós todos sentimos dor em nossas vidas
Nós todos sentimos tristeza,
Mas, se formos sábios,
Nós saberemos que sempre há um amanhã.
Apoie-se em mim, se você não se sentir forte,
E eu serei seu amigo.
Eu vou te ajudar a passar por isso,
porque não vai demorar
para que eu precise
de alguém em quem me apoiar.
Por favor, engula seu orgulho.
Se eu tiver coisas que você precisa emprestadas
porque ninguém pode atender suas necessidades
Se você não as mostrar.5:6
Apoie-se em mim, se você não se sentir forte
e eu serei seu amigo.
Eu vou te ajudar a passar por isso
Porque não vai demorar
Para que eu precise
De alguém em quem me apoiar
Se você tem um fardo para carregar,
Mas não está conseguindo,
Eu estou logo ali.
Eu divido essa carga com você.
É só você me chamar
Então, é só me chamar, companheiro, quando precisar de uma mão.
Nós todos precisamos de alguém em quem nos apoiar.
Pode ser que eu tenha um problema que você entenda.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 186 07/02/14 01:58

Nós todos precisamos de alguém em quem nos apoiar.
Apoie-se em mim se você não se sentir forte,
E eu serei seu amigo.
Eu vou te ajudar a passar por isso
Porque não vai demorar
Para que eu precise
De alguém em quem me apoiar

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Guia de Prᆞticas Circulares - MIOLO.indd 187 07/02/14 01:58

Atividade Principal

Peça que cada pessoa faça um brainstorming para o significado da palavra "confiança." O que significa para eles? Dê cinco minutos para que cada pessoa escreva o que elas acham que significa. Junte todos os significados da palavra em um quadro para que todos vejam. Peça aos participantes que pensem sobre por que confiança é importante. Não há necessidade de se chegar a um consenso quanto a esta lista. Simplesmente coloque todas as maneiras como o grupo descreve o que significa confiança para eles.

Peça aos participantes que pensem por que a confiança é importante.

Em seguida, peça que cada participante enumere pelo menos três benefícios que se tem por poder confiar nos amigos. Anote os benefícios no quadro. Peça então às pessoas que pensem como elas decidem se as pessoas de quem são amigos, ou um namorado/namorada, é uma pessoa em quem eles podem confiar. Quais são os pequenos sinais que nos dizem que alguém não é de confiança? Como facilitador, ofereça um exemplo, como quando uma pessoa aparece para devolver um dinheiro que ela pediu emprestado, ou quando ela lhe diz que estará com você em algum lugar e ela realmente está lá, conforme combinado.

Sinais de que uma pessoa não é de confiança, pode ser quando combinam de ligar e não ligam, ou quando escondem que estão em algum lugar ou enganam você a respeito do que estão fazendo.

Escreva no quadro duas listas

Pequenos Sinais de que Alguém é de Confiança	Pequenos Sinais de que Alguém não é de Confiança

Passe o objeto da palavra e pergunte se essas ideias podem ajudar a decidir se você quer ser amigo dessa pessoa ou a decidir se você quer começar um relacionamento com ela. Saliente que enquanto não podemos escolher nossa família ou colegas de trabalho, nós podemos sim escolher nossos amigos e companheiros. Será que você deveria ficar amigo de alguém que dá sinais de não ser de confiança?

Passe o objeto da palavra para perguntar se existem maneiras de cada um de nós possamos querer aumentar nossa própria credibilidade como amigo e companheiro? Existem coisas que você pode fazer para ser de mais confiança como amigo?

Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilharem a lição mais importante, a partir das experiências próprias, na escolha de amigos de confiança.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 188 07/02/14 01:58

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Leia o seguinte poema:

Caminhe ao meu lado.
Não caminhe à minha frente,
Pode ser que eu não te siga.
Não caminhe atrás de mim,
Pode ser que eu não conduza.
Caminhe ao meu lado,
E seja meu amigo.

Albert Camus

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 189 07/02/14 01:58

CírculodasConexõesFamiliares

Objetivo

Fortalecer respeito e compreensão entre os membros da família e aumentar a conscientização do nível de cuidado de uns pelos outros.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro e um metro de fita para cada participante no círculo.

Preparação anterior

Peça aos participantes que tragam dois objetos para o círculo.

- Um objeto representando um aspecto importante de quem eles são;
- Um objeto representando um aspecto importante da família, ou do que a família representa para eles.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Deixe um pedaço de fita de um metro de comprimento em cada cadeira. Peça ao grupo que fique em pé e que cada um pegue sua fita (se alguém tiver dificuldade para ficar em pé, pode permanecer sentado). Convide os membros do círculo a pensarem em alguém da sua família (incluindo os parentes) que os ajudaram ou que foram modelo para eles. Qual foi o presente dado a eles por essas pessoas? Explique que vamos seguir no sentido horário em torno do círculo, e cada pessoa terá a oportunidade de dizer o nome da pessoa da família e o presente recebido. Em seguida, essa pessoa vai amarrar sua fita à fita da pessoa que está à sua esquerda. No final, a fita estará amarrada a toda volta do círculo.

Quando a fita tiver sido conectada em círculo, agradeça a todos por compartilharem essas pessoas importantes em suas vidas e a refletirem que os presentes que nos deram estarão sempre conosco.

Peça a todos que se dirijam ao centro do círculo e deixem a fita em torno do centro do círculo.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 190 07/02/14 01:58

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que falem sobre o objeto que eles trouxeram que representa um aspecto importante de quem eles são e que, depois de falarem, coloquem esse objeto no centro do círculo.

Passe o objeto da palavra novamente e convide os participantes a falarem sobre o objeto que eles trouxeram que representa sua família. Feito isso, peça-lhes que coloquem o objeto no centro.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem os sentimentos que eles experimentaram escutando os membros da família.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes o que eles mais valorizam em sua família.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 191 07/02/14 01:58

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Conduza a seguinte visualização, lenta e intencionalmente:

Convide a todos para respirarem profundamente e a soltar o ar lentamente.

Continue a respirar profunda e lentamente enquanto eu falo. Feche os olhos se sentir vontade de fazê-lo. Imagine um círculo de nossos ancestrais – avós, bisavós, trisavós que se preocupam profundamente com você. Imagine-os olhando para nós com amor e com orgulho... Eles nos cercam, fazendo um círculo de proteção e amor para nós. Sinta o apoio que nos dão

e a completa aceitação de você do jeito que você é... Veja a luz em seus olhares para você com amor incondicional... Lembre do membro da família que você nomeou com a fita. Mais uma vez, expresse sua gratidão a essa pessoa. Preste atenção de novo na sua respiração. Respire profunda e vagarosamente mais três vezes... Traga sua atenção de volta a essa sala e ao nosso espaço, trazendo com você o amor dado pelos nossos ancestrais. Respire profundamente, sabendo que eles conseguem ver o que há de bom dentro de você.

Fique em silêncio por alguns minutos.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo. Lembre os participantes de pegarem os objetos que trouxeram para o círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 192 07/02/14 01:58

Círculo de Identificação de Fontes de Apoio

Objetivo

Ajudar os participantes a identificarem as pessoas em suas vidas a quem eles podem recorrer para diferentes tipos de apoio social.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel, canetas, canetinhas, glitter e folha com exercício.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide as pessoas a criarem um acróstico com a palavra A-P-O-I-O, com cada letra iniciando uma nova palavra que descreva o que é importante e significativo para você no que se refere a apoio. Os participantes podem usar canetinhas e glitter para suas criações.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 193 07/02/14 01:58

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Dê a cada pessoa uma folha do exercício e convide-as a preenchê-las com seu nome na caixa do centro com a estrela. Em seguida, faça as quatro perguntas que seguem:

- Suponha que você tenha uma consulta médica importante. No dia da consulta, você descobre que seu carro não dá partida e você não tem como chegar ao consultório. Faça uma lista de todas as pessoas em sua vida para quem você poderia ligar para que lhe dessem uma carona.
- Imagine que você acaba de ter uma briga com seu namorado/namorada (ou cônjuge, ou melhor amigo) ou você teve um dia péssimo no trabalho. Você quer estar com alguém para quem você pode se abrir e desabafar sua frustração ou preocupações. Faça uma lista de todas as pessoas em sua vida que você poderia chamar para dar uma boa chorada, ou para falar de seus problemas no trabalho.
- Você acabou de descobrir que o dono do apartamento em que você mora não vai mais alugá-lo para você; assim é preciso achar outro lugar para morar logo. Faça uma lista de todas as pessoas para quem você poderia ligar para saber se eles saberiam indicar um lugar disponível para alugar em seu bairro.

  Imagine que você está em casa com seus dois filhos pequenos e um deles adoece de repente. Identifique todas as pessoas para quem você pode ligar para vir até sua casa ficar com seu outro filho enquanto você leva a criança doente até o médico.

Agora peguem a folha do exercício e mapeiem cada uma dessas pessoas na folha.

Usando uma caneta vermelha, desenhe uma seta entre você e as pessoas identificadas no grupo 2;

Usando uma caneta verde, desenhe uma seta entre você e todas as pessoas identificadas no grupo 3.

Usando uma caneta amarela, desenhe uma seta entre você e todas as pessoas identificadas no grupo 1.

Usando uma caneta azul, desenhe uma seta entre você e todas as pessoas identificadas no grupo 4.

Coloque um triângulo em torno das pessoas que são membros de sua família, um quadrado em torno dos amigos e um círculo em torno de vizinhos e colegas

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 194 07/02/14 01:58

de trabalho. Finalmente, desenhe linhas entre as pessoas (tanto faz se estão em triângulos, quadrados ou círculos) que se conhecem. Explique que eles agora têm um mapa visual de sua rede de apoio social. Explique que todos nós precisamos de diferentes tipos de apoio: emocional, informativo e prático.

Passe o objeto da palavra para os participantes fazerem reflexões sobre sua rede de apoio social.

Olhe o mapa e perceba se há espaços vazios. Você tem muito apoio emocional, mas não muito no sentido de contatos de informação? De onde vem a maior parte do seu apoio: amigos, família ou vizinhos?

Passe o objeto da palavra perguntando: Existem maneiras de você aumentar o apoio em sua vida?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

Leitura.

- Eu vou me apoiar em você, e você em mim, e nós vamos ficar bem.

Dave Matthews Band

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 195 07/02/14 01:58

Faça uma lista de todas as pessoas para quem você poderia ligar para que lhe dissessem se sabem de um lugar para alugar no bairro

Faça uma lista de todas as pessoas para quem você poderia ligar para que lhe dêem uma carona



Identifique as pessoas para quem você poderia ligar para que venham até sua casa ficar com seu outro filho para que você possa levar o filho doente ao médico

Faça uma lista de todas as pessoas para quem você poderia ligar para chorar ou para falar dos problemas no trabalho

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 196 07/02/14 01:58

Círculo para Falar sobre Sexo

Objetivo

Criar um espaço para uma conversa aberta sobre sexo.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida

Leia a letra ou toque a música "Let's Talk about Sex" – Vamos Falar de Sexo de Salt and Peppa

- VAMOS FALAR DE SEXO
  (Toca em frente, Hurb
  Yo, Eu acho que a gente não deveria falar sobre isso.
  Ora, por que não?
  O pessoal pode entender mal o que estamos tentando dizer, sabe?
  Não, mas faz parte da vida)
  Vamos lá,
  Vamos falar de sexo, amorzinho
  Vamos falar de você e de mim
  Vamos falar de todas as coisas boas
  E das coisas ruins que pode haver
  Vamos falar de sexo
  Vamos falar de sexo
  Vamos falar de sexo
  Vamos falar de sexo
  Vamos falar de sexo para as pessoas em casa ou na multidão
  De qualquer maneira, sempre vem à tona
  Não engane, não evite nem esvazie o assunto
  Porque não vai parar de vir à tona
  Agora nós falamos de sexo no rádio e em programas de TV
  Muitos vão saber, qualquer coisa vale
  Vamos contar com o é e como poderia ser
  Como era e , claro, como deveria ser
  Aqueles que acham que é sujo, têm uma escolha
  Interrompa, aperte pause ou desligue o rádio
  Isso vai nos fazer parar, Pep? Duvido
  Tudo bem então. Vamos lá, Spin
  Ela é um tesão, faz os olhos de qualquer homem se arregalarem
  Ela usa o que ela tem pra conseguir o que não tem
  Os caras babam feito bobos, mas eles são só humanos
  A mina era um sucesso porque o corpo dela era fantástico
  Ouro, pérolas, rubis, diamantes

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 197 07/02/14 01:58

Nada do que ela usava jamais era comum
Seus encontros eram com líderes de estado, homens de bom gosto
Advogados, médicos, ninguém era bom demais pra ela sair
Ou até incomodar. O president, ela dizia, era o próximo da lista
E pode crer, era isso mesmo
Não há homem na face da terra que ela não podia ter
Ela tinha tudo na mão, e ela devia estar contente
Mas ela estava braba e triste e se sentindo mal
Pensando nas coisas que ela nunca teve.
Sem amor, só sexo, seguido por um cheque e um bilhete
A última noite foi dopada
Vamos falar de sexo, amorzinho (cante)
Vamos falar de você e de mim
Vamos falar de todas as coisas boas
E das coisas ruins que pode haver
Vamos falar de sexo
Vamos falar de sexo
Vamos falar de sexo
As Damas, todas as damas, mais alto agora, me ajudem a cantar
Me ajudem a cantar,
Vamos lá, todas as damas –Vamos mesmo falar de sexo
(Ei, Pep,Eu acho que eles não vão tocar isso no rádio
E por que não? Todo mundo faz sexo
Quer dizer, todo mundo deveria estar fazendo sexo
Vamos lá, quantos caras você conhece que fazem sexo?)

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 198 07/02/14 01:58

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Use o objeto da palavra para explorar as seguintes perguntas com os participantes – uma rodada para cada pergunta:

- Como você se sente participando deste círculo para falar sobre sexo?
- Que mensagens sobre sexo você acha que há nesta música "Let's Talk about Sex?"
- Você discute sexo com adultos? Se discute, com quem o faz?
- A quem você se dirige se você tem perguntas sobre sexo?
- Onde você consegue informações sobre sexo?
- Qual é a atitude de nossa sociedade a respeito de sexo?
- O que você precisa dos adultos quando você tenta entender como o sexo faz parte de sua vida?
- O que você precisa falar em relação a sexo que você não sabe onde ir buscar a informação?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Fechamento Sugerido

ema por Migdalia, 17 anos

- Sexo não é um jogo
  Eu não sou um brinquedo
  Sexo quer dizer que nos importamos
  Sexo quer dizer que compartilhamos
  Nossos corpos, nossos corações e
  Nossa alegria!

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 199 07/02/14 01:58

Círculo de Relacionamentos SexuaiseNecessidadesEmocionais

Objetivo

Explorar as necessidades humanas básicas que as pessoas estão tentando suprir através de um relacionamento sexual; aumentar a conscientização a respeito das expectativas emocionais nas interações sexuais.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel para escrever, canetas, cópia da folha de Inventário das Necessidades

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Peça aos participantes, dias antes do círculo, que preparem para trazer músicas, poemas, raps em que se fale de sexo. Eles podem escolher um trecho, uma estrofe, uma música inteira que tenha significado para eles no que se refere a relacionamentos sexuais e necessidades emocionais.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 200 07/02/14 01:58

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Distribua a folha com o "Inventário de Necessidades." Convide os participantes a escreverem livremente em resposta a estas perguntas:

- Quais as necessidades humanas básicas que as pessoas estão tentando atender quando se envolvem em relacionamentos sexuais?
- Quais as necessidades emocionais que as pessoas estão tentando atender quando se envolvem em relacionamentos sexuais?

Passe o objeto da palavra e convide-os a compartilhar seus insights e reações às duas perguntas. Anote as ideias-chave no quadro.

Passe o objeto da palavra, fazendo as seguintes perguntas:

- De onde vêm suas expectativas a respeito de relacionamentos sexuais?
- De onde tiramos ideias de como deveriam ser os relacionamentos sexuais?

Os relacionamentos sexuais geralmente atendem às necessidades ou expectativas que foram identificadas?

Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilharem se pensam que os relacionamentos sexuais geralmente atendem às necessidades ou expectativas que as pessoas têm.



Passe o objeto da palavra pedindo aos participantes que contribuam com ideias a respeito de outras maneiras de atender a essas necessidades.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 201 07/02/14 01:58

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

Novamente, peça-lhes com antecedência que escolham uma música para que todos dancem juntos no círculo a fim de liberarem qualquer tensão por estarem falando de sexo.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Inventário das Necessidades

Autonomia
- Para escolher seus sonhos, objetivos, valores
- Para escolher seu plano de realizar seus sonhos, objetivos, valores

Celebração
- Para celebrar a criação da vida e sonhos realizados
- Para celebrar perdas: entes queridos, sonhos, etc. (luto)

Integridade
- Autenticidade
- Criatividade
- Significado
- Autovalorização

Interdependência
- Aceitação
- Admiração
- Intimidade
- Comunidade
- Consideração
- Contribuição para o enriquecimento da vida (para exercer seu poder, dando o que contribui para a vida)
- Segurança emocional
- Empatia
- Honestidade (o empoderamento da honestidade que nos capacita a aprender a partir das nossas limitações)
- Amor
- Respeito
- Apoio
- Confiança
- Compreensão
- Aconchego

Alimento físico
- Ar
- Alimento
- Movimento, exercício
- Proteção contra as formas de vida que ameaçam nossa vida: vírus, bactérias, insetos, animais predadores (especialmente seres humanos)
- Descanso
- Expressão sexual
- Abrigo
- Toque
- Água

Divertimento

Comunhão Espiritual
- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

Marshall Rosenberg,
Center for Nonviolent Communication
(Centro para a Comunicação Não Violenta)
www.cnvc.org

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 202 07/02/14 01:58

Círculo da Escolha de Ser Pai / Mãe

Objetivo

Este círculo é para explorar algumas das razões por trás das decisões que os jovens fazem de se tornarem pais jovens. Assim como fazer sexo sem proteção é uma decisão, também a decisão de ter e cuidar de um bebê é uma escolha. Às vezes os jovens tentam evitar de fazer essa escolha, mas não tomar a decisão é, na verdade, também fazer uma escolha. O objetivo deste círculo é explorar algumas das necessidades que as pessoas esperam atender quando elas decidem ter um bebê.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, vinhetas, folha do exercício "Escolher ser pai/mãe".

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação:

- "Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Continue respirando, e simplesmente preste atenção à sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira. Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim.
  Outra parte do corpo para prestar atenção ao respirar é seu abdômen. Às vezes pode ajudar se você colocar suas mãos gentilmente sobre seu abdômen – como se você estivesse segurando uma bola de basquete. Repare como seu abdômen se expande quando você toma o ar e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e seu abdômen afundando, como quando você esvazia uma bola de basquete.
  Deixe sua respiração ir e vir de forma natural. Você não precisa "tentar" respirar profundamente ou regularmente. Simplesmente deixe que o ritmo natural de seu corpo aconteça.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 203 07/02/14 01:58

Não é para você mudar sua respiração; só preste atenção no que já está acontecendo. Enquanto você está sentado respirando em silêncio, sua mente naturalmente vai divagar. Cada vez que isso acontece, você só tem de se preocupar em trazer gentilmente sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som que lhe distrai, simplesmente diga para si mesmo "som" e volte a prestar atenção à sua respiração. Repito, sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você estiver praticando a respiração consciente. Não há problema nisso. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, traga gentilmente sua atenção de volta à respiração.
Reserve cinco minutos para que os participantes meditem.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 204 07/02/14 01:58

Atividade Principal

Entregue a cada pessoa uma folha do exercício com as duas vinhetas nela. Depois de ler cada vinheta, peça a cada pessoa que preencha a seção que identifica as necessidades que eles acham que essa pessoa está preenchendo ao tomar a decisão de ter um bebê.

Passe o objeto da palavra e peça que cada pessoa compartilhe uma das necessidades que elas identificaram. Escreva essas necessidades no quadro. Faça um brainstorming com o grupo, fazendo uma discussão sobre quais dessas necessidades foram na verdade atendidas pela decisão de ter um bebê e quais delas não foram realmente atendidas ao fazer essa escolha. Como facilitador, você pode dar o seguinte exemplo:

Uma jovem mãe, que recebia muita atenção de sua própria mãe, tinha, claramente, uma necessidade de atenção. Entretanto, assim que o bebê nasceu, ela descobriu que o bebê se tornou o centro das atenções ao invés dela mesma. Agora, sua necessidade de atenção não estava mais sendo atendida porque se tornara mãe.

Faça um "X" ao lado das necessidades que não foram atendidas e um círculo ao lado daquelas que foram atendidas. Peça agora que formem pares e peça-lhes para pensar em maneiras alternativas de fazer com que essas necessidades possam ser atendidas, diferente da decisão de se tornar um pai/mãe. Ao lado de cada necessidade, identifique pelo menos uma ou duas maneiras alternativas para que essa necessidade legítima possa ser atendida.

Passe o objeto da palavra para que as pessoas compartilhem maneiras alternativas de atender necessidades legítimas.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem o que eles acham que é importante na escolha de ser pai/mãe.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 205 07/02/14 01:58

Fechamento Sugerido

Leitura de Marian Wright Edelman

- Esperança é um dos maiores contraceptivos para gravidez de adolescents e um dos melhores antídotos para a violência. As crianças precisam ter a sensação de um futuro alcançável a fim de fazer boas escolhas. Elas também precisam de boas escolhas, boas famílias,boas comunidades e uma nação que as valorize e proteja o suficiente para lhes dedicar tempo, atenção e atender as necessidades de que elas precisam para serem bem sucedidas. Os pais são as pessoas mais importantes em suas vidas de crianças, mas os pais precisam de empregos e do apoio de sua comunidade para cumprir as responsabilidades para com suas famílias.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 206 07/02/14 01:58

Folha de Exercícios

- *"Quando eu engravidei, foi legal e divertido. Pessoas como minha mãe e meu namorado me mimaram e me deram tudo o que eu queria. Eles estavam sempre me perguntando como eu me sentia e se podiam me dar algo especial para comer. Na escola, todo mundo queria me fazer perguntas sobre a gravidez. Eu me sentia especial e importante. Mas agora, o bebê está aqui, e a diferença é como noite e dia. Todos estão se preocupando com o bebê e não estão nem aí para como eu me sinto. Eu adoro o bebê, quer dizer, ele é minha vida, mas parece que ninguém se preocupa mais em saber como eu estou."*

  Adaptado do livro Power Source Parenting – Fonte de Poder, Ser Pai/Mãe

- Que necessidades foram atendidas para essa mãe quando ela ficou grávida?
- Essas necessidades foram realmente atendidas quando teve o bebê?
- Você vê outras maneiras através das quais essas necessidades poderiam ter sido atendidas?

Necessidade atendida? SIM ou NÃO

_____

_____

_____

_____

Outras maneiras de atender a necessidade

_____

_____

_____

_____

- *"Antes de eu me tornar mãe, eu realmente não acreditava que eu pudesse conseguir muita coisa. Eu era uma péssima aluna. Eu nunca fui boa em esportes, em arte nem nada. Parecia que as pessoas nunca acreditavam em mim, então eu realmente ficava imaginando que tipo de mãe eu ia ser. Mas agora eu vejo um lado de mim que eu nunca soube que tinha. Eu sou gentil e paciente e eu sei que estou cuidando bem da minha filha. É a primeira coisa em que eu sou boa, e isso me deixa orgulhosa."*

Necessidade atendida? SIM ou NÃO

_____

_____

_____

_____

Outras maneiras de atender a necessidade

_____

_____

_____

_____

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 207 07/02/14 01:58

Círculo de Como é Ser Pai

Objetivo

Explorar as alegrias, responsabilidades e desafios de ser pai e identificar as escolhas de vida que são importantes para poder se tornar um bom pai.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, folhas de papel grandes, cartolinas coloridas, revistas, tesouras, cola, canetinhas, fios de lã, outros materiais de arte e papel tamanho pôster.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide os participantes a criarem um acróstico com a palavraP-A-T-E-R-N-I-D-A-D-E, de modo que cada letra represente outra palavra que começa com essa letra e que é importante e significativa para você no que se refere à paternidade.

Os participantes podem usar canetinhas e glitter para fazer suas criações.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 208 07/02/14 01:58

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Convide os participantes a pegarem uma folha grande de papel e usar os materiais de arte, revistas, etc. para preencher o papel com imagens de um bom pai. Reserve bastante tempo para que eles trabalhem nos seus projetos.

Convide os participantes a voltarem ao círculo e passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilhar seu projeto e a falar sobre algumas das imagens que eles criaram de um bom pai. Convide-os a colocar seus projetos no centro depois de terem falado sobre eles. Passe o objeto da palavra novamente, convidando-os a comentar o que foi compartilhado na rodada anterior.

Divida os participantes em três grupos pequenos. Peça a um dos grupos que faça um braisntorming e elaborem uma lista das alegrias de ser pai. Peça a outro grupo para fazer a lista das responsabilidades de ser pai. Peça ao último grupo para fazer um brainstorming e elaborar a lista de desafios de ser pai – o que é difícil na paternidade. Reserve 10 minutos para essa atividade.

Traga todos de volta para o círculo. Cada grupo irá relatar sobre as listas que eles criaram.

Passe o objeto da palavra com a seguinte pergunta: O que atrapalha para ser um bom pai?

Passe o objeto da palavra perguntando: Que escolhas de vida ou de hábitos dão as condições para ser um bom pai?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 209 07/02/14 01:58



Fechamento Sugerido

Leitura:

Avô,
Olhe para a nossa devastação
Nós sabemos que em toda a Criação,
Somente a família humana
Se afastou do Caminho Sagrado.
Nós sabemos que somos aqueles
Que estão divididos
E nós somos aqueles
Que têm de voltar a se reunir
Para caminhar no Caminho Sagrado.
Avô, O Sagrado,
Ensine-nos amor, compaixão, honra.
Que nós possamos curar a terra
E curar um ao outro.

Prece Ojibway

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 210 07/02/14 01:58

APLICAÇÕES

Módulo VI

Construindo Parcerias Saudáveis entre Famílias e Sistemas

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 211 07/02/14 01:58

Construindo Parcerias Saudáveis entre Famílias e Sistemas

Nas últimas duas décadas, os serviços de proteção à criança tentaram afastar-se de um modelo baseado no déficit para uma perspectiva baseada nos pontos fortes. O objetivo desta perspectiva é ver as famílias como algo mais do que uma "trouxa de problemas", e a admirar e contar com a habilidade da família em entender seus próprios problemas e a agir nos seus melhores interesses. A visão deste enfoque é a formação de uma colaboração ou parceria genuína entre o estado e as famílias, a fim de ajudar a família a lidar com seus próprios problemas e a resolver os assuntos que as trouxeram à atenção dos serviços sociais. Esta seção do guia oferece os círculos que podem auxiliar os que trabalham com o bem- estar da criança na criação de parcerias saudáveis com as famílias.

O círculo de Pontos Fortes da Família poderia ser usado com qualquer família. Nós, particularmente, recomendamos fazer o Círculo dos Pontos Fortes da Família como o primeiro círculo para criar boas conexões com a família em situações em que haverá mais intervenções. Três dos modelos de círculos são projetados para serem feitos em sequência. Envolvendo tanto os membros da família como os trabalhadores sociais, estes círculos dão uma oportunidade para que as famílias e os trabalhadores sociais compartilhem perspectivas dos Family Support Principles of the Massachusetts Department of Children and Families – Princípios de Apoio à Família do Departamento de Crianças e Famílias de Massachusetts - e para compartilhar a sabedoria de como transformar esses princípios em realidade na prática. Sentar em círculo juntos para discutir os princípios subjacentes da intervenção ao invés de discutir os problemas da família, cria uma base para uma parceria mais equilibrada entre a família e os trabalhadores sociais. Também fornece aos trabalhadores insights valiosos sobre como as famílias experimentam suas intervenções e que estratégias ou enfoques são os que mais os ajudam.

O enfoque Signs of Safety - Sinais de Segurança - desenvolvido na Austrália, é uma prática inovadora projetada para forjar relacionamentos de cooperação genuína. A essência deste enfoque é um conjunto de práticas que promove a avaliação das próprias famílias dos seus problemas, juntamente com suas próprias estratégias para alcançarem o objetivo de manter seus filhos seguros. A abordagem dos Sinais de Segurança está baseada na percepção de que o relacionamento de confiança estabelecido entre o cliente e o trabalhador social é o ponto crítico para a possibilidade de mudança positiva. No Sinais de Segurança, a entrevista é um ponto chave na intervenção. A qualidade da entrevista é determinante para a construção de uma parceria genuína entre o assistente social e a família.

Este Guia de Práticas Circulares oferece o círculo de construção de paz como um formato poderoso para conduzir a entrevista dos Sinais de Segurança, porque os círculos reforçam muitos dos valores que são o alicerce deste enfoque. O mais importante deles é a atitude fundamental de respeito para com as

O objetivo desta perspectiva é ver as famílias como algo mais do que uma "trouxa de problemas" e a admirar e contar com a habilidade da família em entender seus próprios problemas e a agir nos seus melhores interesses.

Guia de Prțticas Circulares - MIOLO.indd 212 07/02/14 01:58

famílias. Dois dos modelos de círculo são baseados na abordagem dos Sinais de Segurança para trabalhar com as famílias. O círculo de avaliação vem do formulário de requisição do Programa do Círculo da Família do Condado Yellow Medicine no estado de Minnesota.

Sentar em círculo para discutir os princípios subjacentes da intervenção, ao invés de discutir os problemas da família, cria uma base para uma parceria mais equilibrada entre a família e os trabalhadores sociais.

Este círculo busca criar um relacionamento mais equilibrado ao convidar tanto a família como os assistentes sociais para examinar seu contexto.

As perguntas são feitas não só para a família sobre sua família, mas também aos assistentes sociais quanto à organização para a qual trabalham. É aberto espaço para examinar a perspectiva do grupo quanto aos serviços sociais, bem como quanto à sua perspectiva da família.

O segundo círculo baseado nos Sinais de Segurança é um círculo de check-in. Pode ser repetido muitas vezes como um sistema contínuo para monitorar e ajustar o plano de segurança concebido pelo círculo para apoiar a família em sua jornada de mudança.

O último modelo de círculo é um círculo de equipe-modelo concebido para que a equipe de funcionários se mantenha bem uns com os outros para ajudar a construir um ambiente e uma cultura de trabalho encorajador.

O PONTO MAIS IMPORTANTE É UMA ATITUDE FUNDAMENTAL DE RESPEITO COM AS FAMÍLIAS

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 213 07/02/14 01:58

Círculo(s) dos Pontos Fortes da Família

Objetivo

Ajudar as famílias a identificar seus próprios pontos fortes como alicerce para criar um futuro positivo.

Materiais Necessários

Papel, canetas e canetinhas de várias cores.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação:

- "Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Continue respirando, e simplesmente preste atenção à sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira. Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim.
  Outra parte do corpo para prestar atenção ao respirar é seu abdômen. Às vezes pode ajudar se você colocar suas mãos gentilmente sobre seu abdômen – como se você estivesse segurando uma bola de basquete. Repare como seu abdômen se expande quando você toma o ar e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e seu abdômen afundando, como quando você esvazia uma bola de basquete.
  Deixe sua respiração ir e vir de forma natural. Você não precisa "tentar" respirar profundamente ou regularmente. Simplesmente deixe que o ritmo natural de seu corpo aconteça. Não é para você mudar sua respiração; só preste atenção no que já está acontecendo.
  Enquanto você está sentado respirando em silêncio, sua mente naturalmente vai divagar. Cada vez que isso acontece, você só tem de se preocupar em trazer gentilmente sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som que lhe distrai, simplesmente diga para si mesmo "som" e volte a prestar atenção à sua respiração. Repito, sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 214 07/02/14 01:58

estiver praticando a respiração consciente. Não há problema nisso. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, traga gentilmente sua atenção de volta à respiração. Quando você estiver pronto, abra seus olhos devagar e traga sua consciência de volta para essa sala e para todos nós que estamos sentados aqui.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Peça a cada membro da família que faça um desenho de sua família. Pode ser um desenho da família em si ou um desenho que mostre a família em uma comemoração ou passeio, etc.

Passe o objeto da palavra e permita que cada participante compartilhe a história de seu desenho. Peça então aos participantes que olhem de novo o seu desenho e identifiquem um ponto forte para cada pessoa no desenho da família. Escreva

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 215 07/02/14 01:58

o ponto forte abaixo do desenho do personagem no desenho.

Passe o objeto da palavra novamente em volta do círculo e peça aos participantes que identifiquem o ponto forte de cada pessoa em seu desenho e falem sobre exemplos desse ponto forte.

Agora olhem novamente para seu desenho e identifiquem de 1 a 3 pontos fortes que sua família possui como um todo e escreva esses pontos fortes no desenho.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem os pontos fortes da família que eles escreveram e como esses pontos fortes ajudam a família no dia a dia.

Passe o objeto da palavra e pergunte: "Como você se sentiu ao pensar e ao identificar os pontos fortes de sua família e ouvir dos outros membros da sua família a respeito dos pontos fortes individuais e coletivos?"

Passe o objeto da palavra novamente com a seguinte pergunta: "Agora que você identificou alguns pontos fortes, pense em alguma coisa que você pode fazer todos os dias para lembrar dos pontos fortes positivos que sua família tem?"

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Fechamento Sugerido

ESPERANÇA

Esperança é ter Fé
De que o Poder do Espírito
Para nos curar é Maior do que
Qualquer outro Poder
De nos Ferir e nos Destruir.

Martin Luther King

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 216 07/02/14 01:58

Possíveis círculos após este:

Círculos subsequentes podem reforçar sentimentos verdadeiros dos pontos fortes individuais e da família.

- Um segundo círculo poderia acontecer com os membros da família fazendo um desenho daquilo que eles mais têm orgulho deles mesmos como indivíduos.
- A atividade principal em um terceiro círculo pode ser que cada membro da família pegue o nome de outro membro de dentro de uma cestinha com o nome de todos dentro, e façam um desenho daquilo que tem mais orgulho daquela pessoa como membro individual dessa família.
- A atividade principal em um terceiro círculo pode ser que as pessoas escolham um ponto forte que eles têm e que o escrevam em uma cartela juntamente com seu nome. E enfeitem essa cartela. Todos os cartões podem ficar expostos na casa da família.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 217 07/02/14 01:58

Construindo Parcerias com as Famílias Círculo 1: Princípios do Apoio da Família

- Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes;
- Todas as famílias precisam e merecem apoio.

Objetivo

Construir parcerias de confiança de apoio às famílias entre os assistentes sociais e as famílias; fortalecer a ligação entre os princípios e as práticas no trabalho de apoio à família.

Materiais Necessários

Papel e canetas, os dois pricípios mencionados acima escritos em letras grandes em um cartaz a ser colocado no centro do círculo, pratos de papel e canetinhas.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação pausadamente.

- Acomode-se confortavelmente onde você está sentado. Se você se sentir bem fechando os olhos, faça isso. Se você preferir não fechar os olhos, encontre um ponto onde você possa focar seu olhar de maneira gentil à sua frente – em uma mesa, no chão ou na parede à sua frente. Respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantar e baixar quando você inspira e quando solta o ar. Cada vez que você inspira, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranqüilidade. Quando você solta o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo junto com o ar. Relaxe seus ombros...Relaxe seus olhos... (Pausa)...Continue a respirar profundamente – quando inspirar, repita as palavras em sua mente: Continue a respirar fundo – quando inspirar, repita em sua mente estas palavras: "*Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes.*"
  Solte o ar devagar; inspire novamente, "*Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes,*" solte o ar varagarosamente; inspire novamente, "*Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes*,"solte o ar varagarosamente. Quando você inspirar agora, repita em sua mente estas palavra: "*Todas as famílias precisam e merecem apoio.*"
  Solte o ar lentamente. Quando você inspirer, repita em sua mente: "*Todas as famílias precisam e merecem apoio.*"Solte o ar lentamente. E novamente inspire com as palavras: "*Todas as famílias precisam e merecem apoio.*" Solte

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 218 07/02/14 01:58

o ar lentamente. Continue a respirar relaxadamente. Perceba seu corpo. Como você o sente? Se há lugares com tensão, convide seu corpo a relaxar esses pontos enquanto você continua respirando profundamente. Preste atenção em sua mente. Observe seus pensamentos, mas sem fazer julgamentos. Continue respirando relaxadamente e volte-se para seu coração. Inspire paz profunda para cercar o seu coração. Continue sua respiração tranquila e volte sua atenção para esta sala. Abra seus olhos quando estiver pronto. Repare em todos que estão aqui com você. Obrigada por estarem aqui. Sejam bem-vindos! Obrigada por estarem aqui. Obrigada por compartilharem este espaço e esta respiração enquanto nós trabalhamos para fortalecer o poder dos princípios de apoio à família na prática do serviço social.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 219 07/02/14 01:58

Atividade Principal

Leia o primeiro princípio: "Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes." Repita o princípio.

Passe o objeto da palavra, perguntando aos participantes: "O que significa isso para você?"

Passe o objeto da palavra novamente, perguntando que circunstâncias - em sua experiência como família, ou em sua experiência como assistente social - são as mais desafiadoras para lembrar deste princípio e ser guiado por ele: "Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes?"

Passe o objeto da palavra com a pergunta: De que apoios você precisa (como família ou como assistente social) da outra parte na parceria para lembrá-lo de que "Todas as pessoas, todas as famílias têm pontos fortes?"

Leia o segundo princípio: "Todas as famílias precisam e merecem apoio." Repita o princípio.

Passe o objeto da palavra, perguntando aos participantes: "O que significa isso para você?"

Passe o objeto da palavra com a pergunta: "Qual é a parte mais difícil para você quando pensa nesse princípio?"

Passe o objeto da palavra mais uma vez, convidando os participantes a compartilharem uma experiência. Como foi que eles – como assistentes sociais – reagiram inicialmente a uma situação em que a sensação era de que a família não tinha pontos fortes ou que não merecia apoio? Ou, quando eles – como família ou como um membro da família – reagiram inicialmente a um assistente social com a sensação de que essa pessoa não os entendia ou não os tratava como um parceiro em iguais condições? Eles conseguiram depois superar aquele julgamento inicial e trabalharem juntos em uma parceria significativa?

Passe o objeto da palavra uma última vez, convidando os participantes a comentarem qualquer coisa que foi compartilhada no círculo ou a fazer outros comentários a respeito desses dois princípios.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 220 07/02/14 01:58

Sugestão de Fechamento

Compartilhe as seguintes leituras curtas

- "Isto não tem a ver com ser bom para os outros, mas tem a ver com aprender a ser bom com os outros."

Rhidian Brook, Mais do que os olhos conseguem ver

"Tudo isso é... é tentar voltar para casa, para a nossa humanidade e ajudar os outros a voltarem para casa, para a sua humanidade."

Judy

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Observação: Guarde os valores e diretrizes para os próximos dois círculos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 221 07/02/14 01:58

Construindo Parcerias com as Famílias Círculo 2: Princípios do Apoio da Família

- As famílias devem escolher seus próprios objetivos e métodos;
- A diversidade é uma realidade importante em nossa sociedade e é valiosa;
- Os técnicos trabalham com as famílias para mobilizar recursos formais e informais.

Objetivo

Construir parcerias de confiança de apoio às famílias entre os assistentes sociais e uma família; fortalecer a ligação entre os princípios e as práticas no trabalho de apoio à família.

Materiais Necessários

Papel e canetas; os três princípios discutidos neste círculo escritos em letras grandes em um cartaz para colocar no centro do círculo: valores e diretrizes do círculo 1 (coloque os valores no centro do círculo e exponha as diretrizes na sala); pedaços de folha de papel (1/4 de folha) e canetinhas para cada participante do círculo colocadas em suas cadeiras.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Peça aos participantes que olhem os valores nos pedaços de papel no centro e a pensarem em alguém que eles conheçam que incorpore muitos desses valores. Convide-os a escrever o nome dessa pessoa no pedaço de papel que está em suas cadeiras.

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a dizerem o nome da pessoa cujo nome eles anotaram e a colocarem o pedaço de papel no centro do círculo. O facilitador inicia a rodada para servir de modelo para a resposta.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 222 07/02/14 01:58

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Leia o primeiro princípio acima: "As famílias devem escolher seus próprios objetivos e métodos." Repita o princípio.

Passe o objeto da palavra, perguntando aos participantes: O que isso significa para você?

Passe o objeto da palavra, perguntando aos participantes: O que muda quando nós escolhemos nossos próprios objetivos?

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a compartilharem uma experiência em que eles viram a família ou outro membro da família terem uma ideia sábia a respeito de estratégias para a família.

Leia o segundo princípio: "A diversidade é uma realidade importante em nossa sociedade e é valiosa." Repita o princípio.

Passe o objeto da palavra, perguntando aos participantes: O que isso significa para você?

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a compartilharem uma perspectiva ou um pensamento importante em sua vida que veio de alguém muito diferente – talvez alguém que eles nunca esperassem ter como professor em sua vida.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 223 07/02/14 01:58

Leia o princípio: "Os técnicos trabalham com as famílias para mobilizar recursos formais e informais." Repita o princípio.

Passe o objeto da palavra, perguntando aos participantes: O que isso significa para você?

Passe o objeto da palavra novamente, convidando os participantes a compartilharem suas histórias do impacto dos recursos informais na ajuda a famílias passando por tempos difíceis.

Passe o objeto da palavra uma terceira vez, convidando os participantes a comentarem qualquer coisa que foi compartilhada no círculo ou a fazerem comentários sobre esses três princípios.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.



Sugestão de Fechamento

Compartilhe as seguintes leituras curtas

- Com as palmas juntas em frente ao seu coração, firme seus pés no chão e sinta a conexão com a terra através da planta de seus pés.
- Solte o ar e se curve para frente, a partir da cintura, para tocar a terra. Dobre seus joelhos para ficar mais confortável.
- A partir desta posição, respire fundo e estenda seus braços para cima, em direção ao céu, enquanto você vai se erguendo para ficar reto. Junte as palmas de suas mãos acima de sua cabeça e olhe para o alto enquanto vai se alongando para cima.
- Solte o ar enquanto você baixa os braços, com as palmas de suas mãos juntas em frente ao coração.
- Inspire e ao mesmo tempo abra seus braços para fora e para cima em direção ao céu, juntando as palmas voltadas para cima. Solte o ar enquanto baixa os braços, ficando com as palmas das mãos juntas em frente ao seu coração.
- Inspire e ao mesmo tempo abra seus braços para fora e para cima em direção ao céu, juntando as palmas voltadas para cima. Solte o ar enquanto baixa os braços, ficando com as palmas das mãos juntas em frente ao seu coração.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 224 07/02/14 01:58

Construindo Parcerias com as Famílias Círculo 3: Princípios do Apoio da Família

- As famílias e os técnicos são parceiros de igual importância;
- Os princípios de apoio familiar são modelados em interações entre o técnico e as famílias.

Objetivo

Construir parcerias de apoio à família que sejam de confiança entre o técnico e a família e fortalecer a ligação entre os princípios e as práticas no trabalho de apoio à família.

Materiais Necessários

Papel e canetas; os dois princípios discutidos neste círculo escritos em letras grandes em um cartaz para ser colocado no centro do círculo, valores e diretrizes do círculo 1 (coloque os valores no centro do círculo e exponha as diretrizes na sala); os nomes escritos nos pedaços de papel, daqueles que incorporam os valores, parte do Círculo 2 (colocados no centro do círculo); materiais artísticos (cartolinas, canetinhas, canudos, cola, tesouras, fios de lã, etc.) e fitinhas coloridas em pedaços de um metro para cada pessoa do grupo.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.

Abertura Sugerida

Convide a todos para respirarem profundamente uma vez. Enquanto respiram, convide-os a liberar a tensão ao soltar o ar. Deixe tempo para que respirem profundamente várias vezes e então leia a seguinte citação de Jean Vanier:

- Nós todos amamos e destruímos. Nós estamos todos amedrontados e, ao mesmo tempo, queremos desesperadamente confiar. Isso faz parte de nossa batalha. Nós temos de ajudar o que há de mais belo a emergir em nós e a desviar os poderes da escuridão. Eu aprendo a conseguir dizer: "Esta é a minha fragilidade. Eu tenho de aprender a respeito dela para poder usá-la de maneira construtiva."

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 225 07/02/14 01:58

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar. Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Leia o primeiro princípio mencionado acima: "As famílias e os técnicos são parceiros de igual importância." Repita o princípio.

Como seria essa parceria quando é bem-sucedida?

Convide os participantes a usarem o material de artes para criar uma imagem que represente um relacionamento saudável entre as famílias e os trabalhadores sociais. Quando a maioria das pessoas tiver terminado, convide todos a voltarem ao círculo.

Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilharem a imagem que cada um deles criou e a falar sobre como é uma parceria saudável. Convide-os a colocarem suas criações no centro depois de as terem compartilhado.

Passe o objeto da palavra perguntando aos participantes do que eles precisam para poderem participar da parceria em pé de igualdade.

Leia o segundo princípio acima: "Os princípios de apoio familiar são modelados em interações entre o técnico e as famílias". Repita o princípio.

Peça aos participantes que escrevam livremente por 10 minutos a respeito de como os princípios de apoio da família podem ser modelados em interações entre o assistente social e a família. Depois disso, passe o objeto da palavra e convide as pessoas a compartilharem algo do que escreveram.

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a compartilharem um

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 226 07/02/14 01:58

exemplo de sua própria experiência em que eles sentiram que os princípios de apoio da família foram modelados em interações entre o assistente social e a família.

Revise todos os princípios de apoio da família:

- Todas as pessoas e todas as famílias têm pontos fortes;
- Todas as famílias precisam e merecem apoio;
- As famílias devem escolher seus próprios objetivos e métodos;
- A diversidade é uma realidade importante em nossa sociedade e é valiosa;
- Os técnicos trabalham com as famílias para mobilizar recursos formais e informais;
- As famílias e os trabalhadores sociais são parceiros igualmente importantes;
- Os princípios de apoio à família são modelados em interações entre o assistente social e a família.

Passe o objeto da palavra com a pergunta: Quais são os pontos fortes do Massachusetts Department of Children and Families (DCF) – Departamento de Crianças e Famílias de Massachusetts que apoiam esses princípios na prática? Você usará o nome de sua instituição.
Passe novamente o objeto da palavra, perguntando: O que precisa mudar nesta instituição (nome).para implementar esses princípios na prática de forma completa?

Passe o objeto da palavra pela terceira vez, perguntando: Que compromisso você pode assumir para fortalecer a prática baseada nesses princípios?

Passe o objeto da palavra pela última vez, convidando os participantes a fazerem mais algum comentário.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Sugestão de Fechamento

Distribua uma fita para cada pessoa. Vire-se para a pessoa à sua esquerda. Enquanto você amarra sua fita à fita daquela pessoa, fale algumas palavras de encorajamento a essa pessoa. Quando você tiver terminado, convide a pessoa à sua esquerda a virar-se para a pessoa que está à esquerda dele/dela, amarrar a fita à fita daquela pessoa e a dizer palavras de encorajamento àquela pessoa. O mesmo vai se repetindo em torno do círculo até que as fitas estejam todas amarradas umas às outras, e cada pessoa disse e recebeu palavras de encorajamento.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prťticas Circulares - MIOLO.indd 227 07/02/14 01:58

Círculo de Avaliação para o Bem-Estar da Criança

Objetivo

Explorar as necessidades e recursos de todas as partes interessadas na situação para entender melhor tanto a situação atual como as oportunidades para mudança positiva.

Materiais Necessários

Itens para o centro, galho ou pedaço de madeira da beira de rio ou praia de mais ou menos 30 cm de comprimento, cesta de materiais como fios de lã, pedaços de couro, penas, contas, conchas, botões, etc. que possam ser usados para decorar o bastão.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Descreva a função do objeto da palavra em um círculo e explique que a cerimônia de abertura para este círculo será a criação de um objeto da palavra juntos. Use um pedaço de galho de madeira da beira do rio/praia de mais ou menos 30 cm e uma cesta cheia de materiais como fios de lã, pedaços de couro, penas, contas, conchas, botões, etc. Explique que à medida que o bastão e a cesta são passados, cada pessoa terá a oportunidade de acrescentar alguma coisa ao objeto da palavra e a dizer o que eles acham que é importante no que diz respeito a falarem uns aos outros e a ouvirem uns aos outros.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 228 07/02/14 01:58

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Passe o objeto da palavra em rodadas separadas para cada uma das perguntas abaixo:

- Compartilhe o que você gostaria que o círculo soubesse sobre o que lhe traz ao círculo.
- Quais são seus pontos fortes ou seus dons?
- Quais são os pontos fortes ou dons de sua família/organização?
- Quais são suas preocupações neste momento a respeito da situação que nos traz ao círculo?
- Como os outros descreveriam sua família/organização?

Passe o objeto da palavra novamente, pedindo que somente os membros da família respondam a esta pergunta:

- Quais são os próximos melhores passos que vocês, como família, poderiam dar a fim de fortalecer o bem-estar de sua família?

Passe o objeto da palavra uma segunda vez para que os membros da família explorem mais idéias a respeito dos próximos passos.

Passe o objeto da palavra, perguntando somente aos membros do círculo que não pertencem à família, que repondam a esta pergunta:

- Quais são os próximos melhores passos que vocês podem dar a fim de dar apoio a esta família?

Passe o objeto da palavra uma segunda vez para que os que não são membros da família considerem que outros passos eles mesmos também poderiam dar para apoiar a família.

Passe o objeto da palavra a todos os participantes para que respondam às seguintes perguntas:

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 229 07/02/14 01:58

- Dos passos que foram sugeridos, quais você acha que são boas ideias?
- Como voce acha que o círculo pode ajudá-lo na sua responsabilidade para com a família?
- Quais são suas esperanças para a família durante os próximos seis meses?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Sugestão de Fechamento

Passe o objeto da palavra convidando cada pessoa a respirar fundo enquanto seguram o objeto da palavra e depois com uma só palavra ou uma só frase dizer alguma coisa pela qual eles sentem gratidão.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Este círculo foi elaborado usando o enfoque dos "Sinais de Segurança" para o processo de círculo do bem-estar da criança e da família, desenvolvido no Condado de Yellow Medicine, no estado de Minnesota.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 230 07/02/14 01:59

Círculo de Check-in para o Bem-Estar da Criança

Objetivo

Revisar o progresso e determinar se são necessárias quaisquer modificações no plano de segurança.

Materiais Necessários

Objeto da palavra criado no círculo anterior e itens para o centro.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide um participante do Círculo para que traga uma leitura apropriada para a abertura do Círculo.

(Tenha sempre uma leitura de reserve no caso da pessoa esquecer).

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 231 07/02/14 01:59

Atividade Principal

Passe o objeto da palavra para engajar tantas rodadas quantas parecerem necessárias e práticas para obter respostas às seguintes perguntas:

- O que está indo bem nesta família?
- Você tem mais algum comentário a respeito do que está dando certo nesta família?
- Quais são algumas preocupações contínuas que você tem a respeito desta família?
- Você tem mais algum comentário a respeito das preocupações que acabaram de ser levantadas?
- Que complicações estão tendo impacto sobre a família?
- Você tem ideias sobre quais são os próximos passos possíveis ou quais as modificações do plano são possíveis?
- Você quer comentar a respeito do que os outros disseram, ou você tem idéias a acrescentar?
- Você consegue pensar em uma contribuição que você pode dar para o sucesso do plano da família?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Sugestão de Fechamento

Convide a todos para ficarem em pé e se darem as mãos: a mão esquerda com a palma para cima e a mão direita com a palma para baixo. Convide-os a inspirarem e a soltarem o ar lentamente. Enquanto eles contiunuam a respirar profundamente, convide-os a pensar em sua mão esquerda recebendo energia e na sua mão direita dando energia. Convide-os a sentir a energia percorrendo o círculo de mão em mão. Convide-os a sentir o poder do objetivo de conexão. Convide-os a imaginar os filhos desta família no centro do círculo, protegidos pelo poder do seu círculo de cuidado. Guarde essa imagem por um momento. Agradeça a todos por terem vindo e por fazerem parte deste círculo protetor. Quando estiverem prontos, convide-os a soltar as mãos.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Este círculo foi elaborado usando o enfoque dos "Sinais de Segurança" para o processo de círculo do bem-estar da criança e da família, desenvolvido no Condado de Yellow Medicine , no estado de Minnesota.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 232 07/02/14 01:59

Círculo de Construção da Equipe de Trabalho

Objetivo

Fortalecer relacionamentos e um sentimento de objetivo compartilhado com a equipe.

Materiais Necessários

Itens para o centro relacionados ao trabalho da equipe (missão da empresa, objetivos, ferramentas de trabalho, símbolos dos resultados desejados no trabalho), objeto da palavra e um novelo de lã ou barbante.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide os participantes a ficarem em pé. Dê o novelo a um dos participantes. Peça a esse participante que compartilhe uma esperiência positiva com alguém do círculo e atire o novelo para essa pessoa, enquanto segura a extremidade do fio. A segunda pessoa agora compartilha uma experiência positiva com mais alguém do círculo e joga o novelo enquanto segura a parte do fio que ela tem. Continue com cada pessoa falando sobre alguém que ainda não foi chamado e compartilhando uma experiência positiva, sempre jogando o novelo e cada um segurando o barbante/fio. Quando terminarem, todos estarão interligados como se fosse uma teia no círculo. Cuidadosamente, abaixem o emaranhado de fio até o chão e coloquem os itens para o centro sobre a teia.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 233 07/02/14 01:59

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



Atividade Principal

Passe o objeto da palavra tantas rodadas quantas forem apropriadas para ter as respostas das seguintes questões.

- Por que você veio para este emprego, e o que este emprego significa para você?
- O que você acha que a equipe de trabalho faz bem feito?
- Que parte do trabalho é mais difícil para você ou para a sua equipe?
- Que tipo de apoio você gostaria de receber que lhe ajudaria para realizar seu trabalho?
- Você pode pensar numa experiência de vida fora do trabalho que ajudou a prepará-lo para o trabalho que você faz?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Sugestão de Fechamento

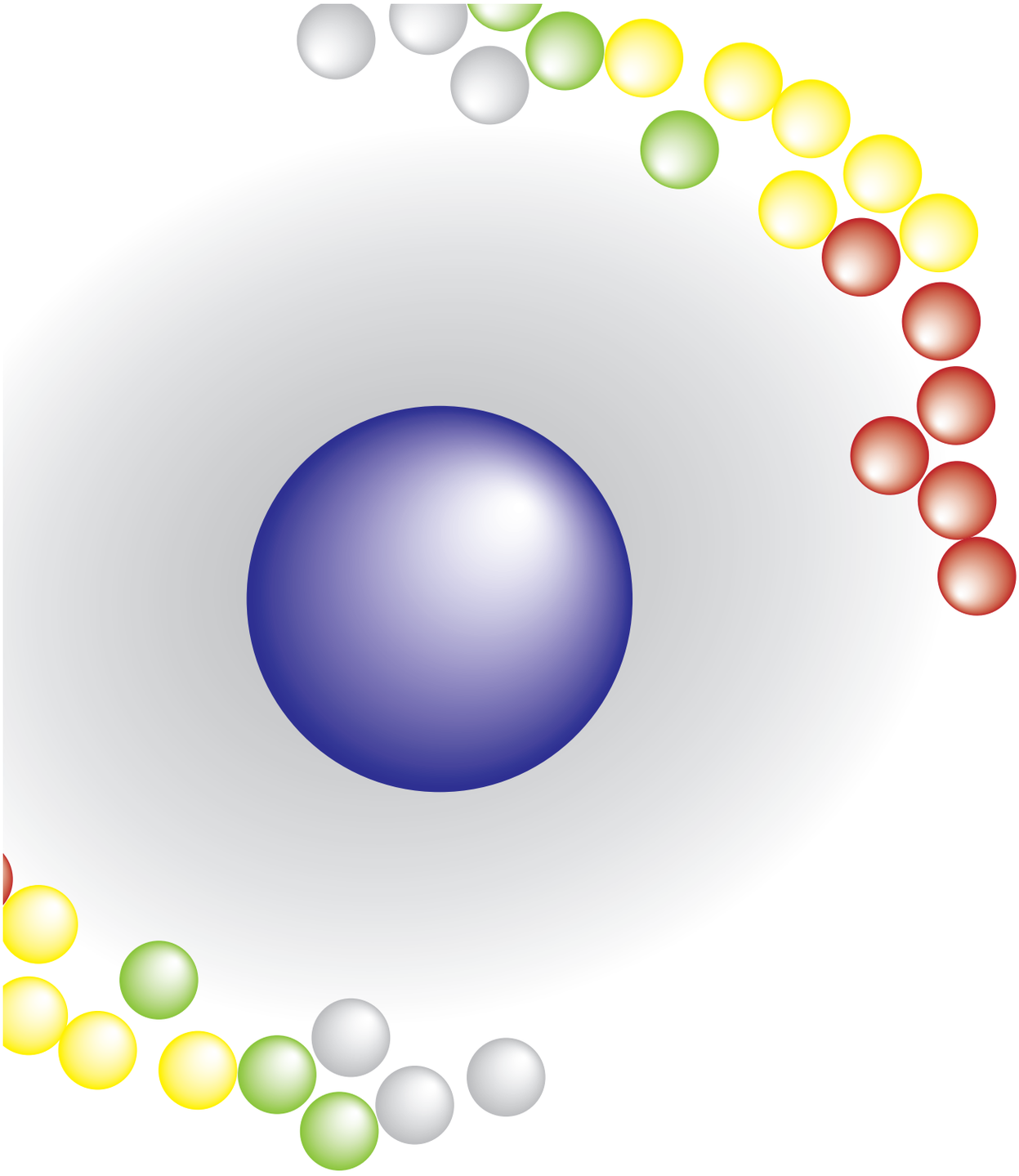
Crie uma "história do grupo".

Uma pessoa começa: "Era uma vez uma equipe…" e completa a frase. Cada pessoa acrescenta uma frase significativa que se constrói a partir da frase que veio antes dela. A história deveria percorrer o círculo uma vez – duas vezes para grupos menores – com a última pessoa no círculo contribuindo com a frase final e depois dizendo: "... e por enquanto este é 'O Fim'!"

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 234 07/02/14 01:59

APLICAÇÕES



Módulo VII

Seguindo com Esperança

Seguindo com Esperança

Este guia é sobre criar um futuro melhor para os nossos jovens, famílias e comunidades. As práticas que nós usamos neste guia ajudam a dar apoio a relacionamentos, famílias, locais de trabalho e comunidades saudáveis. Um de nossos pressupostos centrais é que todos nós precisamos de hábitos saudáveis para viver em conexão mais íntima com o nosso eu verdadeiro. Quando nós aprendemos a viver em conexão mais íntima com o nosso eu verdadeiro, nós ajudamos a fazer com que se apresente o eu verdadeiro nos outros – nossa família, amigos, vizinhos, alunos e colegas. O círculo de construção de paz, a atenção plena e a consciência emocional são todas maneiras de "alimentar o lobo bom" que habita dentro de cada um de nós.

Aprender a fazer isso requer prática. Nós usamos o círculo porque ele nos ajuda a caminharmos na direção do nosso melhor eu. Nós praticamos a atenção plena e a meditação porque nos ajuda a desacelerar, nos conecta com a nossa sabedoria interior e nos ajuda a escolher como nós queremos reagir aos estresses da vida no dia a dia. Aprender a praticar consciência emocional e competência emocional significa sermos capazes de nos direcionarmos para termos uma vida plena e gratificante e com bom relacionamento com os outros. Nós praticamos comunicação eficiente porque ela nos ajuda a articular nossas necessidades e a entender as necessidades dos outros de maneira que tenhamos certeza de que as necessidades de todos sejam atendidas. A prática é um de nossos pressupostos centrais, porque é através da prática que nós realizamos nossas esperanças e nossos sonhos.

O círculo de construção de paz, a atenção plena e a consciência emocional são todas maneiras de "alimentar o lobo bom" que habita dentro de cada um de nós.

Este módulo trata de como usar essas práticas – o conhecimento e as habilidade compartilhadas neste programa – para ajudar a formatar o futuro que desejamos. Para indivíduos, isto significa desenvolver uma visão positiva do que queremos para nós mesmos, porque temos de imaginar nosso futuro antes de criá-lo. Estas práticas podem ser usadas para desenvolver um conjunto de objetivos concretos para trabalhar com o objetivo de trabalhar para realizar a nossa visão, ao mesmo tempo que se fornece a estrutura, apoio e orientação para seguir os planos para alcançar estes objetivos.

Aprender a fazer isso requer prática.

Estas práticas também oferecem estratégias para o trabalho profissional de serviços sociais que incorporam uma filosofia baseada nos pontos fortes do empoderamento da família e desenvolvimento de todas suas potencialidades (self actualization). As famílias podem trabalhar junto para desenvolver uma visão positiva sobre quem elas querem ser nas suas vidas e a fazer planos de como elas irão trabalhar para alcançar essa visão. Usando estas práticas, jovens e famílias terão mais capacidade para expressar seus sentimentos e necessidades uns para os outros: falar e escutar respeitosamente, tanto dentro do círculo como fora dele; reconhecer o lado bom neles mesmos e nos outros; desenvolver e expandir uma rede de relacionamentos de apoio positivo; reconhecer o trauma em suas próprias vidas e encontrar maneiras saudáveis de cura.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 236 07/02/14 01:59

Os próprios profissionais acharão que essas práticas são igualmente importantes para seu próprio desenvolvimento profissional e pessoal. A fim de ajudar outras pessoas a reconhecerem seu eu verdadeiro, os profissionais devem primeiro encontrar a conexão com seu próprio eu verdadeiro e praticar a competência emocional. Isto envolve ser eficiente para reconhecer e para comunicar suas próprias necessidades e sentimentos. Estas práticas ajudam particularmente no autocuidado, especialmente em cargos desafiadores onde se expõe ao trauma secundário em curso. Estas práticas também podem ser usadas no local de trabalho para ajudar os funcionários a desenvolverem e refinarem sua própria visão do seu trabalho e para forjar uma parceria de colaboração e igualdade com jovens, famílias e a comunidade.

Os jovens podem ensinar estas práticas às suas famílias e amigos. Qualquer um pode juntar um grupo de amigos para um círculo. Todos nós podemos sentar em silêncio e meditar em praticamente qualquer lugar e a qualquer hora.

Nós fornecemos modelos de círculos para ajudar os indivíduos e grupos a desenvolverem uma visão positiva a respeito do que querem em suas vidas e como eles vão trabalhar para atingir esse objetivo. Esta não é simplesmente uma visão pessoal, mas também um processo para desenvolver uma visão para sua comunidade, de modo que as pessoas possam aprender a usar seus talentos, voz e energia para melhorar as vidas dos outros bem como as suas próprias. O módulo oferece modelos de círculos para profissionais usarem para seu próprio desenvolvimento pessoal e profissional: o desenvolvimento de sua própria equipe de tabalho, o autocuidado no trabalho e para refletir a respeito de sua visão para organização.

Outro objetivo importante deste módulo é oferecer maneiras fáceis para que os usuários compartilhem estas práticas com outras pessoas. Qualquer um pode facilitar um círculo de diálogo, praticar a atenção plena e expandir sua consciência emocional e competência emocional. Os jovens podem ensinar estas práticas às suas famílias e amigos. Qualquer um pode juntar um grupo de amigos para um círculo. Todos nós podemos sentar em silêncio e meditar em praticamente qualquer lugar e a qualquer hora. O crescimento pessoal é uma jornada para a vida toda. A esperança é que estas habilidades sejam hábitos para a vida toda para indivíduos e famílias e que vão empoderá-las e ajudá-las a serem líderes de suas próprias vidas.

Como indivíduos e como comunidades, nós temos a capacidade de criar alguma coisa diferente e melhor do que é agora. Muitas pessoas sábias têm reconhecido o poder dos sonhos de mudar a realidade. O registro de conquistas científicas e sociais está cheio de proclamações de que essas conquistas estavam além do domínio do que era possível. Realmente, muito do que parece impossível na verdade é o que ainda não foi tentado. Mas para haver ação é preciso ter esperança. Como dizem Robin e Bethany Casarjian, o dom da esperança nos permite ver as possibilidades que estão adormecidas em nossos eus verdadeiros e em nosso futuro. A esperança sempre desafia a realidade em certa medida, porém, contém dentro dela as sementes para gerar tudo o que é possível. Nosso último modelo de círculo enfoca o cultivo de um sentimento de esperança, de modo que indivíduos e comunidades possam explorar a fonte de energia criativa que se encontra dentro de todos nós.

O dom da esperança nos permite ver as possibilidades que estão adormecidas em nossos eus verdadeiros e em nosso futuro.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 237 07/02/14 01:59

Apresentando Círculos para Outros Círculos

Objetivo

Proporcionar uma experiência introdutória de processo de círculos para as pessoas que ainda não participaram de um círculo, bem como aumentar a compreensão do processo e como funciona.

Materiais Necessários

Itens para o centro, objeto da palavra, pratos de papel e canetinhas.

Preparação

Coloque um prato de papel e uma canetinha debaixo de cada cadeira no círculo.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Convide os participantes a ficarem em pé e a se darem as mãos, formando um círculo. Peça-lhes que percebam o círculo que formaram. Indo no sentido horário, peça que cada participante diga uma palavra ou frase que lhe vem à mente quando eles pensam em um círculo de pessoas. Agradeça a todos pelas imagens e convide-os a sentar.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 238 07/02/14 01:59

Atividade Principal

Convide os participantes a pensarem em uma qualidade importante que eles têm quando estão em seu melhor momento como seres humanos. Peça-lhes que escrevam essa qualidade no prato de papel, com letras grandes com a canetinha.

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a compartilharem a qualidade que eles escreveram no prato de papel e a falarem sobre o que essa qualidade significa para eles. Peça-lhes que coloquem o prato de papel em volta da peça central do círculo após falarem. O facilitador é o primeiro a falar.

No final da rodada, observe que as qualidades que eles colocaram no centro são os valores fundamentais do processo do círculo. O círculo é projetado para ajudar os participantes a serem o melhor como seres humanos.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem uma experiência de transformação quando eles descobriram, durante um crise ou dificuldade, um dom em sua vida. O facilitador fala primeiro.

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a refletirem sobre o impacto que o objeto da palavra tem na conversação, ou pergunte quais são as vantagens e desvantagens do objeto da palavra. Para esta rodada, nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Sugestão de Fechamento

Leia o seguinte:

- O círculo é, talvez, o mais antigo dos símbolos místicos e a mais universal de todas as danças. Ele é a terra e o sol em eterno movimento, uma linha simbolizando continuidade e eternidade. Por precisar de mais de duas pessoas para completar um círculo, o círculo cria comunidade. É a democracia perfeita; existe igualdade. O círculo é encantado porque encerra o vazio – um vazio construído e carregado com a energia concentrada dos nosso corpos conectados em movimento.O círculo é a incorporação de dar e de receber poder . No processo, um ser maior é descoberto, ou seja, a alma do grupo.

  Iris J. Stewart, Mulher Sagrada, Dança Sagrada

- Nós chegamos girando a partir do nada, estrelas dispersas ... as estrelas formam um círculo e no centro nós dançamos.

  Rumi

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 239 07/02/14 01:59

Compartilhando o Círculo com a Família

Objetivo

Oferecer um modelo de círculo que os jovens possam liderar para compartilhar o processo de círculo com suas famílias, bem como a empoderar as famílias para que façam os seus próprios círculos.

Materiais Necessários

Itens para o centro (fotos da família, lembranças de experiências familiares positivas, etc.), objeto da palavra e uma cesta com utensílios de cozinha.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Sugestão de abertura:

Encha uma cesta com utensílios de culinária da cozinha. Passe a cesta pelo círculo convidando cada pessoa a pegar um utensílio da cesta. No sentido horário, peça a cada pessoa que diga de que maneira ela se parece com o utensílio que elas pegaram da cesta.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 240 07/02/14 01:59

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Faça várias rodadas com o objeto da palavra, iniciando com as seguintes perguntas:

- Você poderia compartilhar alguma coisa que você gosta em si mesmo e quer que sua família saiba.
- Você consegue identificar um ponto forte que esta família tem? E você pode falar um pouco sobre isso. Você pode pensar em um exemplo?
- Você pode falar sobre um jeito de você sentir que é diferente dos outros membros da família?
- Existem assuntos que você gostaria que a família discutisse no futuro usando um círculo?
- Você tem alguma coisa a acrescentar ao que foi dito?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.

Sugestão de Fechamento

Passe a cesta e peça aos participantes que coloquem de volta o utensílio que eles retiraram durante a abertura e que compartilhem uma maneira de ajudar a família que é, de alguma forma, semelhante à utilidade do objeto.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 241 07/02/14 01:59

Círculo: VivendoJuntoscomoComunidade

Objetivo

Aumentar a consciência da interconexão entre todas as pessoas e a encorajar um sentimento da capacidade de fazer mudanças que contribua para a teia da vida e deixe as coisas melhores do que estão.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, papel para escrever, canetas ou lápis.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leitura

UM AJUDANDO O OUTRO

Não há poder maior do que uma comunidade
descobrindo o que lhe importa.
Pergunte: "O que é possível?" e não "O que está errado?".
Continue perguntando.
Perceba aquilo que importa para você.
Suponha que muitos outros compartilhem o seu sonho.
Seja corajoso o suficiente para iniciar conversas que tenham significado.
Converse com as pessoas que você conhece.
Converse com pessoas que você não conhece.
Converse com pessoas com quem você nunca conversa.
Fique intrigado com as diferenças que você ouvir.
Espere ser surpreendido.
Valorize a curiosidade mais do que a certeza.
Convide a todos que se importam para trabalhar no que é possível.
Reconheça que todos são especialistas em alguma coisa.
Saiba que soluções criativas surgem de novas conexões.
Lembre-se, você não teme as pessoas de quem você conhece as histórias.
Escutar de verdade sempre aproxima as pessoas.
Confie que conversas significativas possam mudar o seu mundo.
Conte com a bondade humana.
Fiquem juntos."

Margaret Wheatley

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 242 07/02/14 01:59

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Leia o seguinte:

- As culturas hindu e budista falam sobre a Rede de Indra – uma vasta teia de fios de seda que se espalham no espaço em todas as direções. Cada interseção do fio tem uma jóia multifacetada. A superfície de cada jóia reflete completamente todas as outras e refletem a rede como um todo. "Ubuntu": em algumas culturas africanas, a palavra "ubuntu" é usada para explicar um tipo de relacionamento entre pessoas. "Ubuntu" significa "Eu sou porque você é." Ou "Uma pessoa 'se torna humana' através das outras pessoas." Uma pessoa com "ubuntu" acredita na nossa humanidade comum. Tanto a Rede de Indra, como "ubuntu" são usadas para explicar que todos estamos conectados. Pelos fios da Rede de Indra, nós estamos todos conectados uns aos outros. Reconhecendo e honrando a humanidade nos outros, nós nos tornamos mais humanos. Nós não podemos olhar para nós mesmos sem ver os outros refletidos em nós.

Passe o objeto da palavra por várias rodadas, usando uma das seguintes perguntas para começar cada rodada.

- O que a sua cultura ou fé fala sobre a interconectividade de todos os humanos?
- Você consegue perceber maneiras pelas quais as pessoas muito longe de você, com quem você nunca encontrou, podem fazer coisas ou tomar decisões que afetam sua vida?

Guia de Prᵻticas Circulares - MIOLO.indd 243 07/02/14 01:59

O facilitador inicia a rodada para dar o exemplo.

Leia o seguinte:

- Nós estamos todos conectados. Então, se nós fizermos mudanças positivas no mundo, todos se beneficiam. Cada ação positiva traz benefícios para todo o mundo. Se nós quisermos ver mudanças, nós precisamos trabalhar para mudar. Se nós trabalharmos juntos e compartilharmos ideias e experiências, nós podemos ajudar a fazer mudanças significativas em nossa família, nossa comunidade e nosso mundo.

Peça aos participantes que escrevam livremente em resposta às seguintes perguntas:

- O que precisa mudar na sua comunidade que você pode ajudar a mudar?
- De que maneira você pode ajudar a fazer essa mudança?
- Com quem você poderia trabalhar para fazer essa mudança?

Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilhares suas respostas às perguntas.

Passe o objeto da palavra para comentários adicionais a respeito de trabalharem juntos para mudanças positivas em nossas comunidades.

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Sugestão de Fechamento

"Decida-se a Trabalhar em Rede", por Robert Muller, Chanceler da Universidade para a Paz das Nações Unidas na Costa Rica.

- Use cada letra que você escreve,
  Cada conversa que você tem,
  Cada reunião a que você vai,
  Para expressar suas crenças
  E sonhos fundamentais.
  Confirme para os outros a visão de mundo que você quer.
  Trabalhe em rede através do pensamento,
  Trabalhe em rede através da ação,
  Trabalhe em rede através do amor,
  Trabalhe em rede através do espírito,
  Você é o centro de uma Rede.
  Você é o centro do Mundo.
  Você é uma fonte livre, imensamente poderosa

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 244 07/02/14 01:59

De vida e bondade.

Afirme isso!
Espalhe isso!
Irradie isso!

Pense dia e noite sobre isso
E você verá um milagre acontecer:
A grandiosidade da sua própria vida,
A ligação e integração da família,
A camaradagem da comunidade,
Que une a humanidade.
O nosso é um mundo de grandes poderes,
Uma época de mídia e monopólios,
Mas para seis bilhões de indivíduos
O trabalho em rede é a nova liberdade,
A nova democracia,
E cria uma nova forma de felicidade.

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Essa atividade é baseada no
Manual Youth STAR Youth
(Jovem ESTRELA Jovem)

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 245 07/02/14 01:59

Círculo da Visão de uma Vida Boa

Objetivo

Ajudar os participantes a expressar seu sentimento de um futuro que desejam e assisti-los no reconhecimento de maneiras de ir nessa direção.

Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, rolo grande de papel, revistas, tesouras, cola, canetinhas, cola com glitter e materiais de arte variados.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



Abertura Sugerida

Leia a seguinte vizualização em um ritmo pausado:

- Respire profundamente. Continue a respirar profunda e lentamente de um modo confortável. Você pode fechar seus olhos ou focá-los suavemtne no chão ou na parede. Perceba o ar que entra e que sai. Cada vez que você solta o ar permita que seu corpo relaxe um pouco mais. Os ombros relaxam... O pescoço relaxa... Os braços e mãos relaxam… Pernas e pés relaxam… O rosto relaxa. Continue a respirar profunda e lentamente de um modo confortável. Perceba o ar entrando e saindo de seus pulmões. Agora, imagine que você está dez anos adiante no futuro. Você tomou boas decisões em sua vida e está vivendo de um modo que faz você se sentir bem. Você está conectado com o seu eu verdadeiro e é capaz de ver o eu verdadeiro nos outros. Enxergue-se nessa vida... Perceba a imagem que vem até você de como é essa vida. Perceba os detalhes de sua vida. Sinta a paz interior que é parte de sua vida no futuro. Perceba alguma parte especial dessa vida... Preste novamente atenção na sua respiração. Sinta quando você toma o ar e quando você solta o ar. Perceba sua cadeira, perceba os outros que estão na sala com você. Gradualmente traga sua consciência para o nosso espaço aqui e para este momento. Abra seus olhos quando estiver pronto.

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

Rodada de Apresentação/Check-in

Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 246 07/02/14 01:59

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em "Conhecendo-se" no "Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras," ou as sugestões no "Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins."

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em "Dicas para Estabelecer Valores no Círculo" no final do capítulo "Aprendendo o Círculo de Construção de Paz." Nós oferecemos mais sugestões no "Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras" e "Explorando Valores." Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.

Atividade Principal

Desenrole um pedaço grande do rolo de papel (dois pedaços, se o grupo for grande). Convide cada participante a escolher uma área do papel para trabalhar, com espaço suficiente para que não precisem ficar amontoados Convide-os a usar os materiais de arte, lembrando da vizualização que eles fizeram na abertura. Convide-os a criar uma imagem de onde eles gostariam de estar em dez anos e de quais serão as partes mais importantes de suas vidas daqui a dez anos. Reserve tempo suficiente para que trabalhem em suas imagens. Chame os participantes para que caminhem em torno do papel olhando as imagens criadas. Chame-os de volta para o círculo.

Sugestão de Rodadas de Reflexão:

Passe o objeto da palavra, iniciando cada rodada com uma pergunta:

- Que sentimentos ou pensamentos você tem depois de fazer esta atividade?
- Que semelhanças e diferenças você notou entre as diferentes visões?
- Você conhece alguém que tenha o tipo de vida que você vizualizou?
- Quem é essa pessoa? Ela serve de modelo para você?
- Quai são os benefícios do tipo de vida que você vizualizou? Existe algum inconveniente?
- Você consegue identificar uma mudança que você pode fazer na sua vida que o levaria na direção da sua visão?

Rodada de Check-out

Passe o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 247 07/02/14 01:59

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



Sugestão de Fechamento

Leia o seguinte poema:

BEANNACHT *(para Josie)*

No dia em que
O peso entorpecer
Os seus ombros
E você tropeçar,
Possa o barro dançar
Para equilibrar você

E quando seus olhos
Congelarem por trás
Da janela cinza
E o fantasma da perda
Se apossar de você
Possa um bando de cores,
Índigo, vermelho, verde
E azul celeste
Virem acordar em você
Um campo de encanto.

Quando a tela se desfiar
No barco do pensamento
E uma mancha de oceano
Escurecer por baixo de você
Possa aparecer através das águas
Uma trilha de luar amarelo
Para levá-lo para casa em segurança.

Que o alimento da terra seja seu,
Que a claridade da luz seja sua,
Que a fluência do oceano seja sua,
Que a proteção dos ancestrais seja sua

E que então
Um vento lento trabalhe essas palavras
De amor à sua volta,
Uma capa invisível para cuidar da sua vida

Eu levanto hoje,
Pela força do céu,
Luz do sol,
Brilho da lua,
Esplendor do fogo,
Velocidade do raio,
Agilidade do vento,
Profundidade do mar,
Estabilidade da terra,
Firmeza da rocha.

John O'Donohue,
A Book of Celtic Wisdom
(Um Livro de Sabedoria Celta)

AGRADEÇA a todos por terem vindo e participado do círculo.

Guia de Prţticas Circulares - MIOLO.indd 248 07/02/14 01:59

Apêndice

APÊNDICE 1:
ABERTURAS / FECHAMENTOS

TENHA TEMPO

Tenha tempo para viver –
É para isso que existe vida;
Tenha tempo para a justiça –
É o início da paz;
Tenha tempo para um novo olhar –
Vai enchê-lo de surpresas;
Tenha tempo para buscar –
É o segredo da juventude eterna;
Tenha tempo para rir –
É a música da alma;
Tenha tempo para rezar –
É o maior poder na terra;
Tenha tempo para a solidão –
Ela reanima o espírito;
Tenha tempo para a terra –
Ela fala de harmonia e equilíbrio;
Tenha tempo para o lar –
Ele renova seu coração;
Tenha tempo para plantar –
Isso dá perspectiva à vida;
Tenha tempo para colher –
Isso traz gratidão;
Tenha tempo para a cura –
Isso enche de esperança;
Tenha tempo para amar –
É a razão de viver.

Poeta desconhecido

Escute, histórias andam em círculos. Elas não andam em linhas retas. Assim, ajuda se você escutar em círculos porque existem histórias dentro e histórias entre histórias e encontrar o seu caminho através delas é tão fácil e tão difícil quanto encontrar o seu caminho para casa. E parte da descoberta é perder-se. E quando você está perdido, você realmente começa a se abrir e a escutar.

Coming from a Great Distance (Vindo de Muito Longe)
Fischer et al. [1980]

Você faz uma prece na sua religião e eu farei uma prece como eu sei fazer.
Juntos, nós faremos uma prece...
E para Deus será uma coisa linda.

Madre Teresa

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 250 07/02/14 01:59

Vocês devem ensinar a seus filhos que o chão sob seus pés
guarda as cinzas de nossos avós.
Para que eles respeitem a terra.

Digam a seus filhos que a Terra
está rica com as vidas de nossos parentes.
Ensinem a seus filhos o que ensinamos aos nossos:
que a Terra é nossa mãe.
Tudo o que acontece à Terra, acontece aos filhos da Terra.
Se os homens cospem no chão, eles cospem em si mesmos.

Isto nós sabemos: a Terra não pertence ao homem;
o homem pertence à Terra.
Isto nós sabemos.
Todas as coisas estão ligadas como o sangue que une uma família.
Todas as coisas estão ligadas.

Tudo o que acontece à Terra – acontece aos filhos da Terra.
O homem não teceu a teia da vida – ele é meramente um fio dela.
O que quer que ele faça à teia, ele faz a si mesmo.
Tudo está conectado.

Chefe Seattle

ANCESTRAIS

Reconhecer nossos ancestrais significa que nós estamos conscientes de que nós não surgimos de nós mesmos, que a linha se estende muito para trás, talvez para Deus, ou para deuses. Nós lembramos deles porque é uma coisa fácil de esquecer: que nós não somos os primeiros a sofrer, a nos rebelar, a lutar, a amar e a morrer. A graça com que nós abraçamos a vida, apesar da dor, apesar das tristezas, é sempre uma medida do que houve antes.

Alice Walker

O CONVITE

Não me interessa o que você faz para ganhar a vida.

Eu quero saber pelo que você sofre e se você ousa sonhar em ir de encontro ao desejo do seu coração.

Não me interessa a sua idade.

Eu quero saber se você vai arriscar parecer um tolo por amor, pelo seu sonho, pela aventura de estar vivo.

Não me interessa que planetas estejam no quadrante da sua lua...

Eu quero saber se você tocou no centro de sua própria tristeza, se você se abriu com as traições da vida, ou se você se encolheu e se fechou por medo de mais dor.

Eu quero saber se você consegue suportar a dor, minha ou a sua própria, sem escondê-la, ou diminuí-la, ou consertá-la.

Eu quero saber se você pode sentir alegria, a minha ou a sua própria, se você pode dançar loucamente e permitir que o êxtase percorra seu corpo até a ponta dos seus dedos sem alertar-nos para que sejamos realistas e sem lembrar-nos das limitações do ser humano.

Não me interessa se a história que você está me contando é verdadeira. Eu quero saber se você consegue desapontar alguém para ser verdadeiro consigo mesmo; se você consegue suportar a acusação de traição e não trair sua própria alma.

Eu quero saber se você consegue ver beleza mesmo quando não for belo todos os dias. Eu quero saber se você consegue conviver com o fracasso, seu e meu, e ainda assim ficar à beira do lago e gritar para a lua cheia prateada "Sim".

Não me interessa saber onde você mora ou quanto dinheiro você tem. Eu quero saber se você consegue levantar depois da noite de dor e desespero, exausto e machucado até os ossos, e fazer o que é necessário ser feito para alimentar as crianças.

Não me interessa quem você é ou como você chegou até aqui. Eu quero saber se você vai ficar no centro do fogo comigo sem se encolher.

Não me interessa onde, ou o quê, ou com quem você estudou. Eu quero saber o que sustenta você a partir do seu interior, quando todo o resto desmorona.

Eu quero saber se você consegue ficar sozinho consigo mesmo, e se você realmente gosta da sua companhia nos momentos vazios.

Oriah Mountain Dreamer

Um ser humano é parte de um todo, por nós chamado de "universo", uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele vivencia a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos como algo separado do resto... uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência. Esta ilusão é um tipo de prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e à afeição por umas poucas pessoas mais próximas de nós. Nossa tarefa é nos livrarmos desta prisão, ampliando nosso círculo de compaixão para abraçar todas as criaturas vivas e toda a natureza em sua beleza."

Albert Einstein

PRECE AO AVÔ

Avô,
Olhe para a nossa devastação.
Nós sabemos que em toda a Criação,
Somente a família humana
Se afastou do Caminho Sagrado.
Nós sabemos que somos aqueles
Que estão divididos
E nós somos aqueles
Que têm de voltar a se reunir
Para caminhar no Caminho Sagrado.
Avô, O Sagrado,
Ensine-nos amor, compaixão, honra.
Que nós possamos curar a terra
E curar um ao outro.

Prece Ojibway

PRECE DA PAZ

Se queremos Paz no mundo,
Tem de haver Paz nas nações.
Para isso eu rezo.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 252 07/02/14 01:59

Se queremos Paz nas nações,
Tem de haver Paz nas cidades.
Para isso eu rezo.

Se queremos Paz nas cidades,,
Tem de haver Paz entre os vizinhos
(amigos, colegas)
Para isso eu rezo.

Se queremos Paz entre os vizinhos,
Tem de haver Paz em casa.
(escola)
Para isso eu rezo.

Se queremos Paz em casa,
(escola)
Tem de haver Paz no coração.
Para isso eu rezo.

Lao Tzu

ESPERANÇA

Esperança é ter a Fé
De que o Poder do Espírito
De nos Curar é maior do que
Qualquer Outro Poder tem
De nos Ferir ou nos Destruir.

Martin Luther King

Esperança é um estado de espírito
Esperança é um estado de espírito, não do mundo ou de uma situação em particular
Esperança é uma escolha que fazemos
Nós podemos mantê-la viva dentro de nós, ou podemos deixá-la
É uma dimensão da alma
É uma orientação do coração
É uma motivação do espírito
A esperança transcende o mundo e as situações que são vivenciadas imediatamente
Ela está ancorada em algum lugar além do seu horizonte
A esperança é profunda e poderosa no seu sentido maior
Não é o mesmo que alegria quando as coisas dão certo e levam ao sucesso
É a habilidade de trabalhar por alguma coisa
Porque é boa e porque vale a pena
A esperança é a vitalidade que mantém a vida em movimento
É a coragem de ser
A esperança faz o espírito crescer e ficar maior do que os problemas que enfrentamos
A esperança é a qualidade que te ajuda a seguir apesar de tudol
Eu posso iluminar meu caminho com esperança tanto na alegria como nas dificuldades e na tristeza
Abraçar tanto a alegria como a tristeza é estar em paz vivendo a vida em toda sua plenitude.

Um menino de 13 anos chamado Carlos De Pina juntou as idéias dos textos do ex-presidente da antiga República da Tcheco-Eslováquia, Vaclav Havel, e dos textos de Martin Luther King

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 253 07/02/14 01:59

BOLINHOS E REFRIGERANTES

Era uma vez um menininho que queria conhecer Deus. Ele sabia que era uma longa viagem até onde Deus morava, então ele colocou bolinhos e várias latas de refrigerante em sua mochila e começou a sua jornada.

Quando ele já tinha andado três quadras, ele viu uma senhora idosa sentada no banco de um parque, observando as pombas. O menino sentou ao lado da senhora e abriu sua mochila. Ele já ia tomar um gole de refrigerante quando ele reparou que a senhora parecia estar com fome então ele lhe ofereceu um bolinho.

Ela aceitou agradecida e sorriu para ele. Seu sorriso foi tão lindo que ele queria ver de novo, então ele ofereceu uma lata de refrigerante. De novo, ela sorriu para ele. O menino estava encantado.

Eles sentaram a tarde inteira comendo e sorrindo sem dizer uma palavra.

Quando começou a escurecer, o menino se deu conta de cvomo estava cansado e queria ir para casa. Ele se levantou para ir embora, deu alguns passos, virou para trás e correu até a velhinha e lhe deu um grande abraço. Ela deu um grande sorriso.

Quando o menino chegou em casa, sua mãe ficou surpresa pela alegria que ele trazia em seu rosto. Ela perguntou: "O que te deixou assim tão feliz hoje?" Ele respondeu: "Eu almocei com Deus". Antes que sua mãe pudesse responder, ele acrescentou: "Sabe de uma coisa? Ela tem o maior sorriso do mundo."

Enquanto isso a velhinha, também radiante de alegria, voltou para sua casa. Seu filho ficou surpreso pela paz que trazia no semblante. Ele perguntou: "Mãe, o que te deixou tão feliz hoje?" Ela respondeu: "Eu comi bolinhos com Deus lá no parque." E antes que seu filho pudesse fazer qualquer comentário, ela acrescentou: "Sabe de uma coisa? Ele é muito mais jovem do que eu imaginava."

Muitas vezes nós subestimamos o poder de um carinho, de um sorriso, de uma palavra de bondade, de um ouvido atento, de um elogio honesto, ou o menor gesto de carinho: tudo que tem o potencial para transformar uma vida.

Autor Desconhecido

ANCESTRAIS

Nós sabemos que todas as gerações de nossos ancestrais e todas as futuras gerações estão presentes em nós.
Nós sabemos das expectativas que nossos ancestrais, que nossos filhos e os filhos deles têm de nós.
Nós sabemos que nossa alegria, paz, liberdade e harmonia são a alegria, a paz, a liberdade e harmonia de nossos ancestrais, de nossos filhos e dos filhos deles.
Nós sabemos que a compreensão é o verdadeiro alicerce do amor.
Nós sabemos que culpar os outros e discutir nunca nos ajudam e só criam uma distância maior entre nós; que só a compreensão, a confiança e o amor podem nos ajudar a mudar e a crescer.

Tich Nhat Hanh

NOSSO MEDO MAIS PROFUNDO

Nosso medo mais profundo não é o de sermos inadequados.
Nosso medo mais profundo é sermos poderosos além da conta.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 254 07/02/14 01:59

É nossa luz, não nossa escuridão, que mais nos assusta.

Nós nos perguntamos: Quem sou eu para ser brilhante, maravilhoso, talentoso e fabuloso?
Na verdade, quem é você para não ser?
Você é filho do universo!

Bancar o pequeno não serve para o mundo.
Não há nada de iluminado em se encolher para que outras pessoas
Não se sintam inseguras ao seu redor.

Nascemos para manifestar a glória do universo que está dentro de nós.
Não está em apenas alguns de nós: está em todos nós.
E quando deixamos nossa luz brilhar, damos permissão às outras pessoas para fazerem o mesmo.
Quando nos libertamos do nosso próprio medo, nossa presença automaticamente liberta os outros.

Marianne Williamson, citada por Nelson Mandela

O CONCEITO DE CÍRCULO NA NATUREZA

Tudo o que o Poder do Mundo faz, é feito em Círculo.
O céu é redondo, e eu ouvi dizer
Que a terra é redonda como uma bola, e as estrelhas também.
O vento, com seu grande poder, faz redemoinhos.
Os pássaros constroem seus ninhos em Círculos,
Pois a sua é a mesma religião que a nossa.
O sol nasce e se põe novamente em um Círculo.

A lua faz o mesmo, e os dois são redondos.
Até mesmo as estações formam um grande Círculo nas suas mudanças,
E sempre voltam para onde elas estavam.
A vida de uma pessoa é um Círculo de infância a infância,
E assim é tudo o que o poder movimenta.

MESMO ASSIM

As pessoas são irracionais, ilógicas e egoêntricas.
PERDOE-AS MESMO ASSIM.
Se você é gentil, as pessoas podem acusá-lo de ter outros motivos.
SEJA GENTIL MESMO ASSIM.
Se você é honesto, as pessoas podem enganá-lo.
SEJA HONESTO MESMO ASSIM.
Se você encontrar a felicidade, as pessoas podem ficar com ciúmes.
SEJA FELIZ MESMO ASSIM.
O bem que você faz hoje, pode ser esquecido amanhã.
FAÇA O BEM MESMO ASSIM.
Dê ao mundo o que você tem de melhor, e pode ser que nunca seja o suficiente.
DÊ O SEU MELHOR MESMO ASSIM.
Pois, veja bem, no fim, fica tudo entre você e o Criador.
DE QUALQUER MANEIRA, NUNCA FOI ENTRE VOCÊ E OS OUTROS.

Alce Negro
Madre Teresa

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 255 07/02/14 01:59

EU SONHO COM UM MUNDO

Eu sonho com um mundo em que um homem
A nenhum outro homem desprezará,
No qual o amor abençoará a terra
E a paz seu caminho adornará.
Eu sonho com um mundo no qual todos
Conhecerão o doce caminho da liberdade,
No qual a ganância não mais desgastará a alma
Nem a avareza desvirtuará nosso dia.
Um mundo que eu sonho no qual preto ou branco,
Qualquer que seja sua raça,
Compartilhará as bênçãos da terra
E no qual todo homem será livre,
Onde a desventura será banida
E a alegria, tal qual uma pérola,
Assistirá as necessidades de toda a humanidade.
Com isso eu sonho, meu mundo!

Langston Hughes

PAZ PROFUNDA

Paz profunda da onda em movimento para você
Paz profunda do ar fluindo para você
Paz profunda da terra silenciosa para você
Paz profunda do brilho das estrelas para você
Paz profunda da noite terna para você
Paz profunda
Lua e estrelas
Derramem sua luz curadora sobre você
Paz profunda para você...

Bênção Gaélica

UM AJUDANDO O OUTRO

Não há poder maior do que uma comunidade
descobrindo o que lhe importa.
Pergunte: "O que é possível?" e não "O que está errado?".
Continue perguntando.
Perceba aquilo que importa para você.
Suponha que muitos outros compartilhem o seu sonho.
Seja corajoso o suficiente para iniciar conversas que tenham significado.
Converse com as pessoas que você conhece.
Converse com pessoas que você não conhece.
Converse com pessoas com quem você nunca conversa.
Fique intrigado com as diferenças que você ouvir.
Espere ser surpreendido.
Valorize a curiosidade mais do que a certeza.
Convide a todos que se importam para trabalhar no que é possível.
Reconheça que todos são experts em alguma coisa.

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 256 07/02/14 01:59

Saiba que soluções criativas surgem de novas conexões.
Lembre-se, você não teme as pessoas de quem você conhece as histórias.
Escutar de verdade sempre aproxima as pessoas.
Confie que conversas significativas possam mudar o seu mundo.
Conte com a bondade humana.
Fiquem juntos."

SE VOCÊ VEIO ATÉ AQUI PARA ME AJUDAR

Se você veio até aqui para me ajudar,
Você está perdendo o seu tempo...
Mas se você veio porque
A sua libertação está ligada à minha,
Então vamos trabalhar juntos.

Se você veio até aqui para culpar os outros,
Você está perdendo o seu tempo...
Mas se você veio porque
A sua libertação está ligada à minha,
Então vamos trabalhar juntos.

Se você veio aqui em defesa de si mesmo,
Você está perdendo o seu tempo.
Mas se você veio porque
A sua libertação está ligada à minha,
Então vamos trabalhar juntos.

Mulher aborígene da Austrália

AOS NOSSOS COMPANHEIROS NADADORES

Existe um rio que flui muito rápido agora. Ele é tão grande e ágil que alguns ficarão com medo. Eles tentarão se segurar nas margens, eles terão a sensação de estarem sendo dilacerados e sofrerão muito.

Saiba que o rio é o seu destino. Os anciãos dizem que nós devemos abandonar as margens, ir para o meio do rio, manter nossos olhos abertos e nossas cabeças acima da água.

E nós dizemos, veja quem está lá com você e celebra. Nesta fase da história, nós não devemos levar nada para o lado pessoal, menos ainda nós mesmos, pois no momento em que o fizermos, nosso crescimento e nossa jornada espiritual irão cessar.

O tempo do lobo solitário acabou. Juntem-se. Eliminem a batalha do mundo de sua atitude e do seu vocabulário. Tudo o que fizermos agora deve ser feito de uma maneira sagrada e em celebração.

Nós somos aqueles por quem esperávamos.

Mensagem dos Anciãos Hopi, 2001

- Me acalma.
  Sossega a batida forte de meu coração,
  Sossegando a minha mente.
  Estabiliza meu ritmo apressado com uma visão

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 257 07/02/14 01:59

do alcance eterno do tempo.
Dá-me, em meio à confusão do dia,
a tranquilidade das colinas eternas.
Quebra a tensão dos meus nervos e dos meus
músculos com a música apaziguadora
dos riachos cantantes que habitam a minha memória.
Ajuda-me a conhecer o poder mágico e restaurador
do sono.
Ensina-me a arte de tirar minutos de férias,
de ir mais devagar para olhar uma flor, conversar com
um amigo, acariciar um cão, ler umas linhas de
um bom livro.
Faze-me ir mais devagar, e dá-me inspiração para que eu
mande minhas raízes para o solo profundo dos valores permanentes da vida, para que eu possa crescer na direção das estrelas do meu destino maior.

Kristone

- Nós somos todos amantes e destruidores. Nós todos estamos amedrontados e, ao mesmo tempo, nós queremos desesperadamente poder confiar. Esta é parte de nossa batalha. Nós temos de ajudar o que é mais belo a emergir em nós e desviar os poderes da escuridão e da violência. Eu aprendo a poder dizer: "Esta é a minha fragilidade. Eu tenho de conhecê-la e usá-la da maneira construtiva".

Jean Vanier

- Nós podemos ser extremamente felizes, simplesmente ficando sentados e respirando, tomando e soltando o ar. Nós não precisamos fazer ou conquistar nada. Nós curtimos o milagre de simplesmente estar aqui.

Thich Nhat Hanh

- Um riacho estava atravessando o país, com pouca dificuldade. Corria em torno das rochas e através das montanhas. Então ele chegou ao deserto. Justamente quando cruzava uma e outra barreira, o riacho tentou cruzar esta, mas descobriu que, assim que corria sobre a areia, suas águas desapareciam. Depois de muitas tentativas, sentiu-se desencorajado. Parecia não haver maneira de continuar sua jornada.

  Então veio uma voz com o vento: "Se você ficar como você é, você não vai conseguir cruzar as areias, você não vai conseguir ser mais que um lodaçal. Para ir adiante, você terá de perder-se de si mesmo."

  "Mas se eu me perder, eu nunca vou saber o que é para eu ser" – gritou o rio.

  "Oh, pelo contrário," disse a voz, "se você se perder de si mesmo, você se tornará mais do que você jamais sonhou que poderia ser."

  Então o riacho se rendeu ao sol poente. E as nuvens em que ele se transformou foram levadas pelo vento por muitas milhas. Uma vez cruzado o deserto, o riacho caiu dos céus, fresco e limpo e cheio da energia que vem das tempestades.

Lendas Sufi

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 258 07/02/14 01:59

Assim como as abelhas pegam a essência da flor e voam sem destruir suas belezas,
Isso não tem a ver com ser bom para os outros, mas aprender a ser bom com os outros.

Rhidian Brook, More Than Eyes Can See
Mais do que os Olhos podem Ver)

A PEDRA DA MULHER SÁBIA

Uma mulher sábia que estava viajando nas montanhas encontrou uma pedra preciosa em um riacho. No dia seguinte, ela encontrou outro viajante que estava com fome e a mulher sábia abriu sua bolsa para compatilhar sua comida. O viajando faminto viu a pedra preciosa e pediu à mulher que a desse para ele. Ela assim o fez, sem hesitar. O viajante partiu, regozijando-se com a sua boa sorte. Ele sabia que a pedra valia o suficiente para lhe dar segurança pelo resto da vida. Mas, alguns dias mais tarde, ele voltou para devolver a pedra para a mulher sábia. "Eu andei pensando," ele disse, "eu sei o quanto a pedra é valiosa, mas eu a devolvo com a esperança de que você possa me dar alguma coisa ainda mais preciosa. Me dê o que você tem dentro de você que te fez capaz de me entregar a pedra."

A humanidade deve desenvolver um sentido de responsabilidade universal. Cada um de nós deve aprender a trabalhar não só para nós mesmo, nossa família, ou nossa nação, mas para o benefício de toda a humanidade... O mundo de hoje exije que aceitemos a unicidade da humanidade... É essencial que se trate de cada problema importante desde o seu início, como uma preocupação global. Não é mais possível enfatizar, sem repercussões destrutivas, as barreiras nacionais, raciais ou ideológicas que nos diferenciam. Dentro do contexto de nossa nova interdependência, o autointeresse dependerá de se considerar o interesse dos outros

Dalai Lama

Nós não precisamos de ninguém para nos mostrar as direções.
Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.
No fundo de nós mesmos nós sabemos os sentimentos que precisamos para nos guiar.
A nossa tarefa é aprender a confiar em nossa sabedoria interior.

Sonia Johnson, Going Out of Our Minds

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 259 07/02/14 01:59

APÊNDICE 2
USO DA YOGA PARA ABERTURAS E FECHAMENTOS NO CÍRCULO

Yoga é escutar abertamente o nosso próprio corpo e responder pessoalmente a ele. Ela amplia o nosso relacionamento com tudo aquilo que nos forma. Yoga é também uma metáfora para a vida: encontrar o seu centro em uma pose de yoga lhe encoraja a encontrar o seu centro durante o resto de sua vida e a seguir a trilha que é a certa para você. Com a yoga, você simplesmente começa onde você está hoje; não há nenhum outro lugar possível de onde começar!

Aqui estão algumas poses simples. Yoga é simplesmente respirar e se movimentar com consciência: se você consegue respirar, você consegue praticar yoga.

Pose da Montanha

Fique em pé. Seus pés devem estar levemente afastados e a parte de fora dos seus pés paralelos. Enquanto seus pés lhe seguram no chão, leve a sua consciência até suas pernas e tenha a sensação de esticar-se para cima, em direção ao céu, começando pelas suas juntas. É perfeitamente possível estar em pé ereto e estar relaxado ao mesmo tempo. Solte o ar, soltando a tensão de sua coluna, e assim a sua coluna está liberada para ficar mais alta. Sinta a sensação de seus braços balançando do encaixe dos ombros. Deixe-os completamente soltos. À medida que seus ombros se soltam, o pescoço e a cabeça flutuam e se desprendem deles. Relaxe a boca, língua e mandíbula, observando que enquanto você faz isso, outras partes do corpo que estão mais distante também vão relaxar. Traga uma sensação de leveza à sua cabeça. Visualize a sua cabeça como se fosse um balão com gás hélio na ponta de uma vara, sua espinha. Mentalmente, faça uma varredura no seu corpo para sentir onde ainda há peso. Fique atento à sua respiração. Respire devagar, profunda e continuamente. Sinta o efeito parecido com uma onda de cada respiração em sua coluna. Seu corpo tem sua própria inteligência inata. Seja curioso! Siga sua respiração para sentir onde ela deixa seu corpo abrir e expandir.

Continue soltando o ar e se curvando em estágios, conduzindo com a cabeça. Os seus joelhos vão dobrando mais à medida que você vai se curvando. Respire tantas vezes quantas forem necessárias até que você se curve ao máximo...

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 260 07/02/14 01:59

Respiração Alternando as Narinas

Respiração Alternando as Narinas

- Sente ou fique em pé confortavelmente. Dobre o dedo indicador e o dedo médio para que toquem a sua palma direita. Tome o ar com as duas narinas.
- Feche a narina direita com o polegar da mão direita e solte o ar completamente pela narina esquerda..
- Ainda com o polegar direito cobrindo a narina direita, inspire com o lado esquerdo.
- Feche a narina esquerda com os dedos mínimo e anelar.
- Retire o polegar e solte o ar pela narina direita.
- Inspire pela narina direita.
- Feche a narina direita e solte o ar através da esquerda.

Este é um ciclo. Complete de três a sete ciclos antes de baixar seu braço. Respire silenciosamente através das duas narinas. Complete três rodadas de três a sete ciclos.

Dobrar-se

Respiração Alternando as Narinas

- Fique na posição Tadsana (Pose de Montanha) com seus pés afastados paralelos com o quadril. Você vai fazer várias respirações para dobrar-se para frente baixando a coluna.
- À medida que você solta o ar, deixe a cabeça cair para frente. Sinta como os ombros querem seguir junto. Solte seus joelhos de modo que se dobrem levemente. Na próxima ver que soltar o ar, deixe seus ombros caírem e a parte superior das costas se inclina mais. Na próxima inspiração, solte os ombros e a parte superior das costas se curvará mais. Seus braços estão ao lado do corpo, balançando passivamente
- Embora suas pernas estejam funcionando, a parte superior de seu corpo está balançando, pendurada nos quadris. Faça de conta que a parte superior de seu corpo é como um boneco de pano. Coloque o foco de sua consciência nos ombros e relaxe-os completamente de modo que os braços fiquem bem soltos. Relaxe sua nuca de modo que o topo de sua cabeça seja a parte mais próxima do chão.
- Respire várias vezes, observando os movimentos intrinsicamente ligados à respiração. À medida que você inspira, sinta uma energia elevada no centro de seu corpo. Quando você solta o ar, suas costelas ficará próximas de suas coxas
- Quando estiver na hora de levantar, mantenha seus joelhos dobrados e, no decorrer de várias respirações, reerga sua coluna lentamente, como se você estivesse reassentando cada vértebra. Solte o ar. Deixe seus braços ao longo do corpo.

Saudação ao Sol

- Com as palmas das mãos juntas em frente ao seu coração, mantenha seus pés firmes no chão e sinta a conexão com a terra através da planta de seus pés.
- Solte o ar e dobre-se para frente a partir da cintura para tocar a terra. Dobre seus joelhos para que fique mais confortável.
- A partir daqui, respire profundamente e erga os braços em direção ao céu enquanto você fica na posição ereta. Coloque as palmas de suas mãos juntas acima da cabeça e olhe para o alto ao mesmo tempo em que se alonga para cima.
- Solte o ar enquanto baixa seus braços com as palmas das mãos juntas, em frente ao coração.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 261 07/02/14 01:59

- Inspire ao mesmo tempo em que abre seus braços para fora e para cima, as palmas das mãos juntas direcionadas para o alto. Solte o ar ao mesmo tempo em que baixa seus braços, mantendo as palmas das mãos em frente ao seu coração.
- Inspire abrindo seus braços para fora e para o alto, unindo as palmas das mãos apontadas para cima. Solte o ar baixando seus braços e com as palmas das mãos juntas, em frente ao seu coração.

Dobrar-se

- CENTRAR-SE

  Sente-se confortavelmente em sua cadeira. Coloque seus pés firmes no chão. Coloque as costas de suas mãos em suas coxas. Sente-se com as costas retas, de modo que você não se escore no encosto da cadeira. Relaxe seus braços e ombros e deixe seu queixo paralelo ao chão. A cada inspiração, observe seu abdômen, seu peito e as costelas expandindo-se. Até mesmo a parte de trás de seu corpo se abre, para em seguida recolher-se ritmadamente. Inspire a partir da parte de trás da cintura para cima. A cada vez que você solta o ar, sinta como o ar sai naturalmente, passivamente. À medida que os pensamentos pesados flutuam para longe, a cabeça fica mais leve, parecendo flutuar alegremente no topo de sua coluna. Quanto mais você praticar, mais rápidamente você vai aprender a ficar centrado. Pratique durante o dia, liberando suas tensões enquanto você se volta para seu interior, seu eu verdadeiro e tranquilo.

- GIRAR

  Sente-se com seu quadril no encosto da cadeira. Seus joelhos e pés devem estar separados, alinhados com o quadril. Descanse seus pés sobre um apoio, se eles não alcançarem o chão. Erga seus braços para cima. Seu torso se erguerá acima dos quadris. Mantenha-se erguido enquanto você gira e segura o encosto da cadeira. Trabalhe a partir de uma base firme, mantendo seus quadris e joelhos nivelados. Fique nesta posição respirando dez vezes. Troque de lado e repita.

- CURVAR-SE PARA FRENTE

  Sente-se na cadeira com seus pés separados alinhados com seu corpo. Se seus pés não encostarem no chão com facilidade, coloque um catálogo telefoonico para apoiá-los. Dobre-se para a frente, com as costelas encostando nas coxas. Como se fosse um boneco de pano, seus braços balançam, as costas das mãos no chão, os dedos suavemente dobrados. A parte superior de seu corpo fica mais pesada. Solte completamente seus ombros e sua cabeça em direção ao chão. Todas as preocupações caem e se vão. Repsire mais profundamente para que o seu tronco se expanda sobre as coxas e o espaço entre elas. Siga o ar ao sair de seus pulmões e observe como ele se libera sem esforço algum. Fique assim de um a cinco minutos antes de erguer-se lentamente.

Exemplos de sequências

Pose da montanha – respiração alternando as narinas – curvar-se – pose da montanha.

Pose da montanha – saudação ao sol

Centrar-se na cadeira – curvar-se para frente – erguer os braços, palmas das mãos juntas – baixe as mãos até ficarem defronte ao coração –

Centrar-se na cadeira – respiração alternando as narinas - girar para a direita – girar para a esquerda – centrar-se

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 262 07/02/14 01:59

APÊNDICE 3
DICAS PARA CHECK-INS ALTERNATIVOS

- Qual foi o ponto baixo para você na semana que passou?
- Qual foi o ponto alto para você na semana que passou?
- Como você está se sentindo hoje? Existe alguma coisa que você ache importante que a gente saiba?
- Como você se sente a respeito de estar aqui no círculo hoje?
- O que você está trazendo para dentro da sala que você gostaria de descarregar antes de começar a nossa atividade?
- O que você gostaria que nós soubéssemos sobre o que está acontecendo com você que evitará mal entendidos entre nós?
- O lhe traz alegria na sua vida atualmente?

Check-in físico

Convide a todos para que fiquem em pé. Explique que será feito check-in com nossos corpos, sem usar palavras. Um por um, ao redor do círculo, irá fazer uma mímica para dizer como se sentem ou o que aconteceu antes de vir para o círculo ou qualquer outra coisa importante que eles queiram comunicar ao grupo. Por exemplo, alguém pode fazer uma mímica de levantar e tomar banho, levar o cachorro para passear, dirigir ou caminhar até o local, apressar-se, receber um telefonema com boas ou más notícias, etc. Cada um fará sua mímica sozinho e depois repetirá imediatamente os mesmos movimentos com todos no círculo se juntando a ele(a). Então, a próxima pessoa fará sua mímica e depois repetirá com todas as pessoas acompanhando. É claro que se pode passar a vez. O facilitador inicia para servir de modelo na atividade.

Check-in com Arte

Quando os participantes chegarem à sala, já tenha à disposição uma mesa com materiais de arte variados. À medida que vão entrando, peça aos participantes que criem algo com os materiais artísticos que simbolize como eles estão se sentindo agora ou como eles estão desde que vocês se encontraram pela última vez. Na rodada de check-in, convide-os a compartilharem suas peças e a colocá-las no centro do círculo. Eles podem passar sem fazer a peça artística, podem não compartilhá-la ou não colocar a peça no círculo. Pode ajudar se o facilitador for o primeiro, caso o grupo não se sinta muito seguro nessa atividade.

Check-In da Roda da Medicina

Distribua uma folha de papel com a imagem de um círculo divido em quatro partes iguais, e com as seguintes palavras em cada parte: mental, físico, emocional e espiritual. Peça aos participantes que coloquem uma ou duas palavras em cada seção para descrever como eles estão se sentindo naquela dimensão de suas vidas. Na rodada de check-in, convide os participantes a compartilharem as palavras de cada seção.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 263 07/02/14 01:59

APÊNDICE 4
EXEMPLOS DE TÓPICOS/ PERGUNTAS NORTEADORAS PARA OS CÍRCULOS

Explorando valores

- Quando você está sendo humano, o melhor que você pode ser, o que você é? (em uma palavra ou frase curta)
- Imagine que você está em conflito com uma pessoa que é importante na sua vida. Que valores você quer que orientem a sua conduta enquanto você tenta resolver o conflito?
- Que valor você gostaria de oferecer para esse espaço que estamos compartilhando?
- Conte-nos sobre o seu trabalho e os desafios que você encontra nele.
- Qual é a sua paixão?
- O que você sempre busca em sua vida?
- O que lhe emociona?
- O que lhe dá esperança?
- O que demonstra respeito?
- O que você valoriza em sua família? Por quê?
- O que você valorize em si mesmo? Por quê?
- Pelo que você é grato? Por quê?
- Fale-nos sobre alguma coisa que você quer e alguma coisa que você precisa. Qual é a diferença?
- O que você aprendeu sobre poder? O que significa para você?
- O que você aprendeu sobre trabalho? O que significa para você?
- O que você aprendeu a respeito de dinheiro? O que significa para você?
- Na sua experiência, o que serve de apoio para a cura de um sofrimento? O que lhe sustenta durante tempos difíceis?

Michelle Brenneman usou esta pergunta com alunos da 5ª série: "Numa boa discussão, as pessoas seriam..." Eles escreveram suas respostas em cartolinas e as colocaram no meio do círculo. Ela então fez uma rodada rápida perguntando se eles se comprometiam a agir conforme esses valores durante a sua discussão.

Conhecendo-se

- Compartilhe uma lembrança feliz de sua infância.
- Compartilhe uma história engraçada de seu trabalho (ou vida).
- Se você pudesse ser um super-herói, que superpoderes você escolheria e por quê.
- O que você aprecia no seu trabalho ou em sua atividade principal?
- Como o seu melhor amigo descreveria você?
- O que você gostaria que não mudasse em sua vida?
- Se você pudesse conversar com alguém de sua família que não está mais vivo, quem seria e por quê?

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 264 07/02/14 01:59

- Se você tivesse um dia livre inesperado, o que você gostaria de fazer?
- Se você fosse um animal, que animal você seria e por quê?
- Diga o nome de duas coisas ou pessoas que sempre te fazer rir.
- Eu gosto de colecionar…
- Dê o nome de um homem e de uma mulher que sejam bons modelos a serem seguidos pelos jovens.
- Quando foi a ultimo vez que você disse "sim" e gostaria de ter dito "não"? Por quê você disse "sim"?
- Se você pudesse converser frente a frente com alguém vivo ou com alguém que já se foi, quem seria e por quê?
- Descreva seu emprego ideal.
- Descreva suas férias favoritas.
- Se você pudesse mudar qualquer coisa em você, o que seria?
- Que habilidade ou talent você tem?
- Quais são três "dons" (atributos) que você traz para o círculo?
- Se você fosse reporter, que tipo de histórias você gostaria de escrever?
- Quais são alguns de seus heróis? Por que são seus heróis?
- O que você acha que as outras pessoas veem como sua melhor qualidade? Por quê?
- Qual foi a coisa mais boba que já lhe aconteceu?
- Qual foi a melhor coisa que aconteceu com você na semana passada?
- Qual foi a coisa mais difícil ou de maior desafio que lhe aconteceu nesta semana?

A contação de histórias de nossas vidas para compartilhar quem nós somos e o que nos formou (para construir comunidade, aprofundar relacionamentos e desenvolver empatia)

Convide os participantes a compartilharem

- Uma ocasião em que você perdeu o controle.
- Uma ocasião em que você ficou fora de sua zona de conforto.
- Uma experiência da sua vida em que você fez "do limão uma limonada".
- Uma experiência de transformação quando, devido a uma crise ou dificuldade, você descobriu um dom em sua vida.
- Uma experiência em que você causou dano a alguém e depois achou uma maneira de lidar com a situação que fez com que você se sentisse bem de novo.
- Uma experiência em que você demonstrou raiva ou ressentimento.
- Uma ocasião em que você agiu a partir de seus valores, embora os outros não o fizessem.
- Uma ocasião da sua adolescência quando você teve conflitos com seus pais ou responsáveis.
- Uma experiência em que você descobriu que alguém era muito diferente da imagem negativa que você tinha dela.
- Uma experiência em que se sentiu deixado de fora.
- Uma ocasião em sua vida em que você vivenciou justiça.
- Uma ocasião em sua vida em que você vivenciou injustiça.
- Um momento constrangedor de que agora você ri.
- Alguma coisa que assusta/assustava você. Como você lida/lidou com isso?
- Alguma coisa que lhe deixa/deixava bravo. Como você lida/lidou com isso?
- Uma ocasião que foi um de seus maiores desafios. Como você lidou com isso?

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 265 07/02/14 01:59

Assumindo responsabilidade

- Como cada um contribuiu para esta situação e como cada um de nós, assumindo responsabilidade, pode agir de maneira diferente agora?
- Alguém tem alguma coisa para esclarecer?
- O que não está sendo dito no grupo que bloqueia os bons relacionamentos ou o
- possível sucesso?
- Fale sobre uma coisa em você mesmo que você gostaria de melhorar.
- O que você acha que outras pessoas veem como uma qualidade que você precisa trabalhar mais?
- Qual é a lição mais importante que você já aprendeu na vida?
- O que fez com que fosse tão importante?

Comunidade

- Que mudança você gostaria de ver em sua comunidade? O que você pode fazer para
- promover essa mudança?
- O que você valoriza em sua comunidade (cultura, escola, grupo de jovens, etc.)? Por quê?
- Qual é o seu lugar favorito par ir em sua comunidade? Por quê?
- Pense no bairro em que você cresceu. Quais são algumas de suas primeiras lembranças? Quais são algumas de suas lembranças mais recentes?
- Pense em alguma coisa que você gosta e em alguma coisa que você não gosta em seu bairro. Por quê?
- Que coisa em sua família (comunidade, escola, time, etc.) você mudaria se pudesse?
- Se você pudesse mudar ou melhorar duas coisas em nossa cultura ou sociedade, quais seriam?

Explorando Relacionamentos

- Qual é a qualidade mais importante para você em um relacionamento com outra
- pessoa? Como e por que é importante para você?
- Fale sobre um relacionamento entre pessoas que você conhece que você admira. Por
- que você admira este relacionamento?
- Quem é alguém em sua vida que você admira?
- Alguém em sua vida com quem você aprendeu alguma coisa. O que você aprendeu
- com eles?
- Alguém em sua vida que lhe ajudou a crescer. Em que sentido você cresceu? E como
- eles ajudaram você a crescer?
- Um professor que influenciou você de modo positivo. De que maneira esse professor influenciou você?
- Como você se diferencia de seu pai, se você é do sexo masculino?
- Como você se diferencia de sua mãe, se você é do sexo feminino?
- Fale-nos sobre uma ocasião quando você se sentiu realmente incluído.
- Fale-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu excluído.
- Em que ambiente ou situação social você se sentiu menos poderoso?
- O que fez com que você se sentisse assim?
- Que pessoa ou pessoas em sua vida são seu maior desafio?
- O que você lembra de seu pai ou sua mãe lhe dizerem com mais frequência?
- O que você aprendeu a respeito de sexo, relacionamentos e responsabilidade?
- Complete esta frase: "Vou lhe apresentar meu pai. Ele é o tipo de homem que...". Faça

Guia de Prтticas Circulares - MIOLO.indd 266 07/02/14 01:59

- o mesmo com a mãe.
- Que pessoa ou pessoas lhe conhecem melhor? Você acha que elas realmente conhecem você?
- O que os outros querem de você?
- O que você quer dos outros?
- Que qualidade você vê no sexo oposto que você gostaria de ter ou ter mais em você mesmo?
- O que você mais aprecia em alguém que é importante em sua vida?

Esperanças e Sonhos

- Se você pudesse ir para qualquer lugar no mundo, para onde você iria? Por quê?
- Feche os olhos e se imagine daqui a dez anos. Onde você está? O que você está fazendo? Que pessoa é mais importante para você? Descreva-a. (Você também pode fazer isso para a sua família, comunidade, escola ou bairro.)
- O que você faz que lhe dá maior prazer?
- O que você faz que lhe dá mais satisfação?
- Que habilidade ou talento você gostaria de ter?
- Se você pudesse fazer qualquer coisa que você quisesse no mundo, o que você faria?
- Com que você sonhava quando você era uma criança pequena?
- Com que você sonha agora?
- Que três coisas você faria se pudesse mudar o mundo?
- Que objetivo você tem para você mesmo? Como você vai celebrar quando o alcançar?
- Que obstáculo está no seu caminho de alcançar os seus objetivos? Que plano você tem para superá-lo?
- Se você fosse totalmente livre, o que isso significaria? Como seria?
- O que lhe traz mais alegria?
- Honestamente, o que você está buscando em sua vida agora?
- O que você está realmente tentando aprender neste ponto de sua vida?

Encerrando o círculo

- Existe alguma coisa que você trouxe que gostaria de deixar para trás?
- O que você está levando deste círculo que lhe dá apoio para curar a sua dor?
- Para onde você se vê indo?
- O que você aprendeu?
- O que você pode levar que vai lhe ser útil?
- Como estes insights vão lhe ajudar nas próximas semanas?
- Se fosse para você dar um nome a este círculo (grupo), que nome você daria?

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 267 07/02/14 01:59

APÊNDICE 2
FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Este guia está baseado em quarto fundamentos teóricos distintos, porém interrelacionados. O primeiro é um trabalho dos campos da neurociência, biologia evolucionária, psicologia e ciência cognitiva que fala da centralidade das emoções na natureza humana e no desenvolvimento humano. O paradigma emergente sugere uma lente, diferente daquela dominante que formou muitas das nossas práticas e instituições sociais, através da qual se vai ver a nossa compreensão da natureza humana.

O segundo fundamento é a pesquisa crescente sobre a prática da atenção plena e da meditação. Esta disciplina antiga, porém nova para a cultura ocidental, tem sido entendida como um meio para uma vida saudável durante milhares de anos em muitas sociedades no mundo.

O terceiro fundamento é a prática indígena dos círculos de construção de paz, que também está enraizada nas visões de mundo não ocidentais. Essa tecnologia social surge a partir da compreensão política e social básica a respeito do relacionamento entre indivíduos e a comunidade e a conexão entre humanos e o mundo natural que são profundamente diferentes dos pressupostos subjacentes das instituições sociais e políticas do ocidente. Nós acreditamos que estas visões de mundo e práticas sejam consistentes com os insights emergentes da psicologia humana e tem um valor prático enorme precisamente por ajudarem os seres humanos a viver em maior alinhamento com a nossa natureza básica como espécie.

O último fundamento teórico é o paradigma emergente dentro de uma insituição social ocidental específica, ou seja, a perspectiva baseada nos pontos fortes dentro dos serviços de proteção à criança. O bem-estar da criança é uma invenção ocidental particular que usa a autoridade coerciva do estado, através da perícia de profissionais, para intervir em famílias a fim de proteger as crianças do abuso e negligência cometidos pelos pais. Tanto a necessidade desesperada de intervenção como os fracassos repetidos dessas intervenções para fornecer um cuidado bom para as crianças vulneráveis retiradas de suas casas, levaram a perspectivas emergentes que buscam realinhar o relacionamento entre os profissionais e as famílias. Os serviços sociais em muitas nações ocidentais avançadas estão explorando práticas alternativas, tais como Signs of Safety (Sinais de Segurança), conferência de grupo familiar, círculos de construção de paz, que buscam a construção de parcerias mais eficientes entre assistentes sociais e famílias. Este Guia de Práticas Circulares oferece alternativas para a prática do trabalho social que nós esperamos que vá trazer os recursos da comunidade maior das famílias que estão com problemas, de modo que elas possam curar-se e restaurar os relacionamentos saudáveis para elas mesmas e seus filhos.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 268 07/02/14 01:59

O Reconhecimento das Emoções Como o Centro de Quem Nós Somos Como Seres Humanos

Em décadas recentes, houve um reconhecimento crescente do papel central das emoções positivas na vida humana, tais como o amor, a alegria, a generosidade, a compaixão e gratidão (Petersen e Seligman, 2004; Seligman, 2004; Haidt, 2006; Frederickson, 2001). Ironicamente, a ciência moderna tem ignorado o estudo das emoções positivas, tais como amor, alegria e gratidão e escolheu focalizar no impacto destrutivo das emoções negativas, tais como o medo, a raiva e a agressão. Já em 2004, o livro principal na psiquiatria americana devotou centenas de linhas de texto às emoções de vergonha, culpa, terrorismo, ódio e pecado e milhares de linhas à experiência de depressão e ansiedade. O que este livro tem a dizer sobre as emoções humanas de amor, fé, compaixão e perdão? Nada. Nem uma única linha de texto (Valliant, 2008).

Porém, a neurociência, a etologia, e a biologia evolucionária de ponta, estão descobrindo que nossos cérebros estão codificados de forma imutável para emoções positivas (Lewis, et. al. 2000; Valliant 2008). Além da região avançada do neocórtex do cérebro que capacita o Homo sapiens a manipular abstrações de tempo e linguagem, nossos cérebros também evoluíram para possuir a capacidade de ligação e cuidado um com o outro. Os neurocientistas reconhecem que os humanos possuem um cérebro "triuno", consistindo em três partes distintas: uma base primitiva "reptiliana" que regula as nossas funções autônomas mais básicas, tais como a batida do coração ou a respiração; um cérebro límbico que governa a vida emocional; e, o mais recente, o neocórtex evoluído, que controla a linguagem, pensamento abstrato, planejamento e raciocínio (MacLean, 1990). A região límbica de nosso cérebro é responsável pela nossa capacidade inata de nos conectarmos emocionalmente com os outros. Enquanto um réptil come seus filhotes recém saídos dos ovos, o cérebro do mamífero é projetado para nutrir e ligar-se ao filhote através da habilidade inata de criar uma conexão emocional intensa e duradoura. Os filhotes de répteis imediatamente vão se esconder quando saem da segurança do ovo, enquanto os filhotes dos mamíferos choram para que possam ser localizados e protegidos pelo mamífero adulto. Como todos os mamíferos, nós estamos codificados para cuidar de nossos filhotes com um apego que está além da razão.

Como espécie, esta capacidade de conexão emocional é essencial para a nossa sobreviência (Ornish, 1998). Os bebês humanos exigem anos de cuidados enquanto seus cérebros continuam a se desenvolver. Cuidar de nossos filhos pequenos requer dois pais e um clã circundante disposto e capaz de cooperar um com o outro. Desprovidos de garras, presas, camuflagem, agilidade e força física, os humanos têm dependido da sua capacidade de trabalharem juntos a fim de garantir a sobrevivência mútua. A seleção natural tem dotado os seres humanos com uma capacidade biológica sofisticada para ligação social (Damasio, 1994).

O sistema límbico no cérebro é a localização verdadeira do "coração" humano. Nós agora reconhecemos que, como espécie, nós pensamos com nosso coração o tempo todo. Isto é, nós confiamos no nosso sistema límbico ou inteligência emocional para direcionar todos os tipos de ações sociais que são essenciais para o nosso bem

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 269 07/02/14 01:59

estar. Desde a revolução científica, a cultura ocidental tem mostrado a tendência a ver as emoções como sendo mais primitivas do que a razão. As emoções são vistas como uma fonte de rompimento e desordem nas relações humanas. Nós acreditamos que as emoções anuviam o pensamento claro e que são um guia não confiável na tomada de decisões. A nossa cultura tem valorizado a função do raciocínio do neocórtex, que confia na análise e na lógica e desvaloriza a intuição, sentimentos e espíritos que são do domínio do sistema límbico. Somente agora a própria ciência está começando a apreciar que boa parte do que nós conhecemos como sabedoria humana se origina no cérebro límbico.

Vínculo e Desenvolvimento Humano

Como seres humanos, nós nos tornamos o que somos como espécie através de relacionamentos. Os neurocientistas entendem que os cérebros humanos são "sistemas abertos" projetados para a comunhão emocional com outros cérebros límbicos (Lewis et. al. 2000). Isto é extremamente verdadeiro nos primeiros estágios de vida quando os bebês são completamente dependentes dos cuidados dos adultos. Até mesmo os ritmos vitais dos bebês, tais como respiração e batimento cardíaco, dependem da proximidade de um adulto que o cuide (Hofer, 1994). Nós somos biologicamente projetados para viver em estruturas de vida comunitária estável e com bons relacionamentos.

Na primeira infância, o desenvolvimento saudável depende de uma sensação de apego seguro com cuidadores específicos (Bowlby 1983; 1986). Erik Erikson (1950) considerou a confiança básica que surge com a experiência de cuidado na primeira infância como o alicerce para todo o desenvolvimento humano. Nós sabemos que o contato humano com todo o colo e "arrulhos" carinhosos são tão vitais para a saúde de um bebê como o leite que ele toma e o cobertor que o mantém aquecido. Sem esta conexão, os bebês, literalmente, não se desenvolvem. As experiências clássicas de Harlow (1958) com macacos rhesus demonstraram a necessidade básica de serem acarinhados e abraçados. Privados de suas mães, esses bebês escolhiam substitutos com tecido peludo ao invés de substitutos com armações de arame para serem alimentados. Os macacos que foram criados em isolamento não conseguiam se engajar em interações normais. Eles não conseguiam acasalar e eles demonstravam comportamentos agressivos e autodestrutivos. O desenvolvimento normal de mamíferos depende da conexão límbica/emocional entre adultos e crianças. O jovem em fase de amadurecimento depende da regulação límbica do toque, do contato visual, da afeição, do cuidado e do amor vindos de um adulto equilibrado (Hofer 1987).

Esta "ressonância límbica" é uma forma de comunhão mútua (Lewis et. al. 2000). Um bebê sorri em resposta a uma expressão facial de um adulto sorrindo gentilmente e fica triste e chora se olhar para um rosto com expressão brava. Pela expressão facial, contato visual, tom de voz e toque físico, os bebês reagem à comunicação emocional muito antes de adquirirem a linguagem (Nathanson 1992). Esta capacidade neurológica de literalmente sentir o estado interior de outra pessoa é o fundamento biológico para o

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 270 07/02/14 01:59

nosso desenvolvimento emocional e nosso bem-estar. Durante toda a vida, nós dependemos de nossa habilidade de sintonizar nas emoções das outras pessoas. Nossa capacidade inata de sentir é o órgão do sentido social das criaturas límbicas.

A segurança do vínculo é uma boa noção preditiva para ser um adulto saudável (Karen, 1990). A separação frequente da figura do vínculo primário (cuidador primário) pode levar a uma sensação perene de vulnerabilidade ao abandono e medo da separação mais adiante. Crianças que foram criadas em lares com adultos ausentes, abusivos ou sobrecarregados, com frequência não adquirem um senso de confiança básico que vem do vínculo seguro com cuidadores amorosos na primeira infância. Elas entram na adolescência – uma época de turbilhão e de desafio – sem muitos dos recursos internos para desviarem-se das tempestades. Assim, não é de surpreender que a motivação primária para que meninos e meninas que se juntam a gangues entre a idade de 9 e 14 anos seja a busca por segurança e pelo amor que estão faltando em casa. Para muitas jovens, o motivo emocional primário para que se tornem mães é o desejo de atender a essa necessidade de dependência para um apego seguro que não foi atendida (Musick 1993).

Durante a adolescência, a conexão emocional com os outros é tão crítica quanto o é para uma criança pequena. A tarefa de desenvolvimento dos anos da pré-adolescência é estabelecer um sentido de diligência ou a crença interior de que se é capaz de começar uma tarefa e cumpri-la. A escola é o local primário para esta experiência. Os jovens que batalham na escola com poucos sinais de sucesso, buscam caminhos alternativos para sua realização, especialmente aqueles que sejam valorizados pelos seus pares. De certa forma, eles se dedicam a "serem bons em serem maus." Para as jovens, a atividade sexual encerra o fascínio da intimidade, de ser cuidada, de ser amada. Sem a proteção de mães e pais responsáveis, as jovens ficam altamente vulneráveis a experiências de vitimização e exploração sexual, particularmente por homens mais velhos dentro do espaço doméstico ou da família. A experiência da exploração pode traduzir-se em um sentimento subjetivo de inutilidade e a crença de que nasceu para ser usada pelos outros.

A formação da identidade é outra importante tarefa do desenvolvimento que é extremamente dependente da conexão vital com os outros. Se a questão psicológica primária nos primeiros anos é "Em quem eu posso confiar?" e mais tarde é seguida por "O que eu posso fazer?" a questão central agora é "Quem sou eu?" Enquanto estas preocupações são relevantes no decorrer da vida, os anos da adolescência são a época em que um jovem passa a ir além dos limites da família para construir um conjunto maior de relacionamentos importantes, especialmente entre seus pares. O desenvolvimento humano nunca ocorre no isolamento, mas acontece em uma esfera de relacionamentos em expansão fora de casa, através da escola, esportes, da música, dos grupos de jovens, da igreja e assim por diante. Estes contextos comunitários são decisivos no desenvolvimento do sentido do self: o indivíduo vem a se definir através da interação com a comunidade.

Os jovens criados em ambientes empobrecidos frequentemente se defrontam com a quase completa falta de locais para a formação da identidade. Eles com

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 271 07/02/14 01:59

frequência ainda estão preocupados com questões de segurança e confiança e se fixam rapidamente em uma identidade enraizada nestas experiências. As meninas podem se comprometer com o papel de cuidadoras, porque esse é o papel a elas designado dentro do ambiente doméstico. Neste contexto, tornar-se uma mãe jovem é o próximo passo muito lógico. Os jovens podem se ver como "maus" e destinados à prisão, porque esse é o único papel que eles tiveram a chance de experimentar no mundo. Com muita frequência, as comunidades primárias no seu entorno, que refletem para o jovem as imagens de sua identidade, são as instituições de serviços sociais e o sistema judiciário.

O cerne do problema é que, felizmente - e às vezes infelizmente – o desenvolvimento do sentimento de self é conquistado através de nossas relações com os outros. Existe uma espécie de diálogo contínuo entre o mundo subjetivo interior do self e o feedback objetivo externo dos relacionamentos e experiências com pais, irmãos, professores, pares e as mensagens culturais mais amplas da mídia. Os autoconceitos surgem numa interação dinâmica com todas essas entradas, mas é o self subjetivo que junta tudo em um conjunto de crenças internas sobre quem são e o que eles podem e não podem fazer no mundo.

É importante lembrar, porém, que o desenvolvimento humano ocorre no decorrer de toda a vida, não só nos primeiros anos de vida. Nós permanecemos abertos à ressonância límbica e à conexão com os outros durante toda a nossa vida. A base biológica para a cura da dor e sofrimento de relacionamentos anteriores reside no fato de que nós continuamos sendo sistemas abertos emocionalmente; nós continuamos sendo afetados pelo amor, cuidado e conexão com os outros (Ornish 1994: Remeck and Ornish, 1997: Valliant 2002). Em todos os pontos de nossa vida, um relacionamento a

moroso altera, literalmente, a estrutura de nosso cérebro. Na idade adulta, o desenvolvimento do vínculo aos outros permanece igualmente importante para a possibilidade de envelhecer bem. Estudos longitudinais de adultos criados em lares conflituosos e empobrecidos descobrem que a presença de um cônjuge amoroso, mais adiante em sua vida, compensa plenamente a influência dos déficits na infância em termos de sucesso na vida. (Valliant 2002; 2008) Estudos ecológicos da resiliência revelam que relacionamentos dentro da grande família ou redes têm compensado os efeitos da parentalidade, fornecendo o suporte emocional necessário para o desenvolvimento saudável (Garbarino 1992). Nosso estado interno permanece aberto para a revisão límbica ou para modificações durante toda a nossa vida. Quando o vínculo seguro inicial fracassou em incutir um sentimento básico de segurança, este pode ser restaurado através de vínculos amorosos mais adiante na vida (Ornish D. 1997)

A Importância da Consciência Emocional e da Competência Emocional

A consciência emocional e a competência emocional é o processo de engajar-se com esse self, abrindo-o para a conscientização, autogerenciamento e escolha consciente. Esta não é uma jornada solitária. Nós fazemos isso através de

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 272 07/02/14 01:59

nossos relacionamentos com os outros. A inteligência emocional envolve a cpacidade de reconhecer seu estado interior e usar essa informação de maneira eficiente para guiar nosso comportamento. Segundo Daniel Goleman (1995), competência emocional é quando as pessoas desenvolvem a inteligência emocional para gerenciar suas próprias emoções, bem como interpretar e lidar com os sentimentos das outras pessoas. Isto envolve a capacidade de reconhecer um sentimento quando ele aparece, entender suas causas, e ser capaz de separar os sentimentos das ações. Também envolve a habilidade em lidar com emoções negativas, como raiva e ansiedade, e em desenvolver a habilidade de tolerar a rotina e os desapontamentos e frustrações inevitáveis da vida. Desenvolver a inteligência emocional aumenta a integração entre o sistema límbico – ou a sede de nossas emoções – e o neo-córtex – aquela parte de nossa mente que é ciente e consciente. Nós temos mais controle da nossa vida emocional e somos capazes de fazer escolhas a respeito de como reagir às nossas emoções.

A inteligência emocional depende do desenvolvimento de nossa capacidade inata para empatizar. Empatia é a habilidade de sentir os estados internos dos outros sintonizando-se com suas emoções. Envolve o reconhecimento de suas necessidades e desejos vendo a vida a partir do ponto de vista do outro. É uma habilidade fundamental para o sucesso tanto na vida pessoal quanto no local de trabalho. Nós aprendemos a empatia sendo tratados empaticamente pelos outros, primeiramente pelos adultos que nos cuidam e nos guiam (Goleman 1994; Stern 1987). A empatia deve ser demonstrada para que se possa desenvolvê-la. É uma coisa que aprendemos dentro do relacionamento.

A inteligência emocional é importante porque as emoções sempre desempenham um papel decisivo na tomada de decisão. Pode ser que não estejamos conscientes a respeito desta influência, mas o modo como nos sentimos a respeito de nossas escolhas nos ajuda a decidir que caminho tomar. As emoções nos fornecem a direção das decisões, dando uma valência emocional a um conjunto de escolhas ao invés de outro conjunto. As emoções são parte essencial do processo de raciocínio. Elas são uma parte crítica da nossa inteligência que nos guia para tomar decisões sábias.

Porém, estar consciente de nossos estados emocionais é muito mais difícil do que pensamos. A evolução fez com que tenhamos três partes no cérebro que não estão perfeitamente integradas umas com as outras. Nós temos a tendência a ter consciência e estarmos cientes da parte cognitiva do nosso cérebro – isto é, o que nós vivenciamos com a nossa mente em funcionamento: os pensamentos, ideias e palavras que surgem no neocórtex. Falar, escrever, planejar e raciocinar é o que nós vivenciamos como nosso "self", que nós vivenciamos como sujeito com controle ou vontade consciente.

Mas a fonte de nossa motivação – o que direciona nossos desejos e guia quase todas as nossas decisões conscientes – está localizado no cérebro límbico, a sede da nossa emocionalidade (Lewis et. al.). Emoções, e não o neocórtex, são o motivador da humanidade. Nós não escolhemos conscientemente nos apaixonar, nem somos simplesmente capazes de comandar nossa vida emocional através de atos de vontade racionais. O desafio do nosso cérebro triuno é que há um

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 273 07/02/14 01:59

grande vazio entre o que nosso sistema límbico experimenta e como nós somos capazes de pensar sobre essa experiência em palavras que são governadas pelo neocórtex. Nós sentimos amor intensamente, mas geralmente nós temos pouca habilidade para colocar esses sentimentos em palavras que sequer comecem a capturar a intensidade do que vivenciamos. A poesia é a língua do coração porque representa a tradução do sistema límbico no âmbito do neocórtex. Nós nos comunicamos perfeitamente como seres límbicos através do meio não verbal, do contato visual, expressões faciais, linguagem corporal, tom de voz e toque. As palavras são um desafo maior porque existe um problema de tradução: a região límbica é essencialmente não-verbal.

Uma razão pela qual a consciência emocional e a competência emocional são habilidades essenciais para uma vida saudável é que nós carregamos conosco muitas associações poderosas ou "gatilhos" dentro de nosso cérebro límbico que afetam como nós interagimos com o mundo (Lewis et. al). O sistema límbico não consegue distinguir entre o que é interno e o que é externo: é igualmente afetado, tanto por pensamentos como pelas experiência externas. Lembrando que somos criaturas relacionais, o legado de relacionamentos passados vive no nosso cérebro límbico, desencadeado por estímulos constantes vindos do neocórtex. A não ser que nos conscientizemos das associações que formamos dentro do nosso cérebro límbico, nós somos inevitavelmente conduzidos pelas tempestades emocionais internas do passado.

Para as pessoas cuja experiência límbica tenha sido completamente segura e positiva, este conjunto de gatilhos é um aliado poderoso no seu engajamento contínuo com os outros. Por outro lado, as pessoas que estão constantemente lutando suas batalhas emocionais internas, são distraídas do foco de suas tarefas do presente e frequentemente não têm consciência de seus próprios estados emocionais, do estado emocional dos outros, e de como seu comportamento está afetando os outros. O poder de traduzir sentimentos em palavras, no esforço de comunicar o estado de sentimento aos outros através da linguagem, nos torna conscientes dessa dinâmica interna. Com consciência plena de nosso estado mental, nós aumentamos nossa habilidade de fazer escolhas.

Assim sendo, estar emocionalmente consciente e competente nos ajuda a tomar decisões melhores a respeito do nosso futuro. Enquanto pode parecer irracional para uma pessoa jovem brilhante sabotar seu futuro afastando-se de uma oportunidade de mudar sua vida, existem também razões emocionais válidas para a sua decisão. Decisões de mudança de vida, tais como ir para a universidade ou adiar a decisão de ter filhos, envolve custos emocionais substanciais e significativos.

Escolher uma vida diferente daquela da família e dos pares que ama traz o risco de ficar sozinho e a possibilidade de ser rejeitado por ser diferente ou presumir que seja melhor do que os outros. Existe um custo potencialmente sério para esta decisão, que é parte da avaliação racional necessária para manter o bem-estar.

Para muitas adolescentes, em certas comunidades e em certos contextos, a escolha de tornar-se mãe jovem tem muitos benefícios emocionais atraentes e convincentes. É óbvio que mulheres jovens não engravidariam na proporção que

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 274 07/02/14 01:59

engravidam se não quisessem ser mães. Sem a consciência da razão emocional por trás dessas decisões, e sem o apoio relacional substancial para administrar e conviver com o risco e a perda genuína associada à mudança, é emocionalmente ilógico esperar-se que um indivíduo deixe para trás todas as pessoas que ama e quebre uma norma comportamental que é parte de seu mundo relacional.

A Dinâmica do Trauma, da Cura e da Resiliência

Muitas pessoas crescem em famílais e comunidades que são tanto prejudiciais como prejudicadas. A palavra "trauma" vem do grego antigo e significa "ferida" (Hart, 2007). A violência, o abuso sexual, a negligência, o abandono, a adição a drogas, a doença mental, o crime e o encarceramento envolvendo a família são experiências comuns para muitos adolescentes e jovens adultos pobres. O trauma pode ser o resultado de um acontecimento específico, como um ato de violência, ou pode ser uma parte crônica na infância e na adolescência. Testemunhar violência infligida sobre os outros pode ser fonte de trauma, assim como o é praticar violência e abuso contra os outros. O trauma crônico das necessidades não atendidas devido à negligência e abuso na primeira infância e na adolescência também pode ter impacto significativo no desenvolvimento social e emocional saudável. A desigualdade social também é fonte de trauma psicológico. O racismo persistente, a discriminação e pequenas humilhações são atentados contra a dignidade humana e podem causar trauma. A triste verdade é que muitos lares e muitas vizinhanças nesta sociedade são fontes de exposição diária a condições potencialmente traumáticas.

Cada pessoa carrega com ela o legado dos relacionamentos, alguns dos quais podem ter feito com que vivenciassem a experiência de trauma psíquico e emocional. Trauma é a reação emocional a uma experiência altamente estressante. Seu impacto pode ser de longo alcance e de longa duração. Muitos comportamentos de jovens que são problemáticos em casa e na escola são o resultado de respostas traumáticas não reconhecidas. Quando o cuidador principal é fonte de medo e de ansiedade ao invés de conforto e proteção, a criança não desenvolve um sentido básico de segurança no mundo e de confiança nas pessoas. Isto pode minar sua habilidade de formar vínculos pessoais e levar a escolhas de relacionamentos que não são as melhores mais tarde. Isso exacerba ou recria as experiências anteriores. Muitos jovens reagem (act out) ao trauma com brigas, agressão, bullying, crime, promiscuidade, uso de drogas ou outros comportamentos de alto risco. Outros jovens reagem (act in) voltando sua energia emocional contra eles mesmos através do suicídio, depressão, desordens alimentares, sintomas físicos e abuso de drogas. A exposição à violência e ao abuso no lar frequentemente leva a um sentimento diminuído de autovalor, um sentimento de desesperança, culpa e impotência diante da situação. As drogas e o álcool são, muitas vezes, usados como mecanismos para suportar a situação.

Conscientizar-se das dificuldades emocionais vivenciadas e de como se pode reagir é o primeiro passo em direção à cura daquele dano. O primeiro passo na cura é ser "visto limbicamente" por outra pessoa ou grupo de pessoas

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 275 07/02/14 01:59

(Herman, 1997; Lewis et. al. 2000). Nesse relacionamento, o indivíduo começa a ver aquelas partes de si mesmo que estão presentes, mas escondidas da sua autoconsciência. A resiliência como reação a uma experiência traumática é geralmente resultado de um relacionamento de carinho que protege o indivíduo de ter uma reação emocional traumática duradoura àquela experiência. Os jovens que são mais resilientes tendem a ser mais competentes emcionalmente e assim conseguem reconhecer melhor seus sentimentos e expressá-los de maneira apropriada.

A metodologia deste Guia de Práticas Circulares é construir relações de carinho que engajam os jovens na exploração do seu self emocional e espiritual dentro do círculo de construção de paz, um ambiente projetado de forma única para criar segurança emocional. Inevitavelmente, alguns participantes vão se abrir para este processo, para uma consciência do trauma dentro de suas próprias vidas e o impacto que exerceu. A consciência emocional e a competência emocional são elementos-chave para ajudar os jovens a entender como ir para além da reação ao trauma e como isso pode estar influenciando suas vidas. No coração do círculo de construção de paz está a oportunidade de contar a sua história. Uma parte importante da cura e da resiliência pessoal é a habilidade de colocar experiências difíceis e dolorosas em palavras ou outros meios de expressão.

A Importância da Prática: Círculos de Construção de Paz e Atenção Plena

Uma premissa subjacente a este Guia de Práticas Circulares é que a estrutura da vida social dentro da sociedade moderna condiciona as pessoas a desenvolverem relacionamentos não-saudáveis, que não conseguem atender às necessidades humanas básicas de ressonância e conexão límbica. Nós vemos os sintomas desta desconexão invasiva em índices crescentes de depressão, ansiedade, adição, abuso infantil e violência. A sociedade moderna tem, até certo ponto, subestimado a importância da conexão emocional através de relacionamentos estáveis em favor do uso de nossas habilidades mentais para aquisição de riqueza material e poder. Nós "praticamos" maneiras de estar em relacionamentos em nossas famílias, escolas, locais de trabalho e comunidades que são profundamente insatisfatórias e que tornam mais difícil nos conectarmos um com o outro e com nosso eu verdadeiro. Um dos pressupostos centrais deste Guia de Práticas Circulares é que todos nós precisamos de modos concretos de "praticar" maneiras mais saudáveis de estarmos em relacionamento um com o outro e com o próprio self. As duas práticas centrais deste guia são o círculo de construção de paz e as práticas da atenção plena.

No coração deste Guia de Práticas Circulares está a prática dos círculos de construção de paz, prática esta que é antiga e encontrada em algumas sociedades pelo mundo (Baldwin 1994; Pranis el. al 2003). Os círculos de construção de paz proporcionam um processo de juntar as pessoas como iguais para falar de assuntos difíceis em uma atmosfera de respeito e preocupação por todos. Os círculos de construção de paz criam um espaço em que todas as pessoas,

Guia de Prȶticas Circulares - MIOLO.indd 276 07/02/14 01:59

independente de seu papel, podem estender a mão um para o outro como iguais e conseguem reconhecer a interdependência mútua na batalha para viver de um modo bom. (Boyes-Watson, 2001; 2008).

Os Círculos de construção de paz têm sua origem na tradição dos círculos de diálogo, prática comum entre os povos indígenas da América do Norte, nos quais um bastão da palavra, passado de pessoa para pessoa consecutivamente em volta do círculo, regula o diálogo. A pessoa que está de posse do bastão da palavra tem a atenção total de todas as outras pessoas no círculo e podem falar sem serem interrompidas. O uso do bastão da palavra permite a expressão completa das emoções, a escuta profunda, a reflexão atenciosa e um ritmo sem pressa. Além disso, o bastão da palavra cria espaço para as pessoas que encontram dificuldade em falar quando estão em grupo. Incorporando tanto a sabedoria tradicional como o conhecimento contemporâneo, o processo do círculo também incorpora elementos dos processos modernos de construção de paz e construção de consenso.

O círculo de construção de paz é, acima de tudo, um lugar para construir relacionamentos. É um espaço onde os participantes podem se conectar uns com os outros. Isto inclui não só a conexão entre o facilitador ou a pessoa que trabalha com os jovens (professor, conselheiro, etc.) e os jovens ou clientes, mas também a conexão entre os próprios participantes. O círculo pode ajudar a fortalecer uma família, dando-lhe a chance de reconhecer o valor de seus próprios recursos. Pode também direcionar a cultura jovem para um enfoque positivo pela criação de oportunidades para os jovens serem uma fonte de apoio um para o outro.

O círculo de construção de paz é um lugar para adquirir habilidades e hábitos com a intenção de formar relacionamentos saudáveis fora do círculo. Se o círculo for usado com uma família, sentar-se no círculo pode ajudar a família a melhorar suas habilidades de comunicação, tanto dentro como fora do círculo. O círculo de construção de paz propicia um lugar onde os participantes desenvolvem a habilidade da escuta ativa, bem como a habilidade de compartilhar sentimentos e pensamentos. Escrever livremente e usar a arte para expressar-se no contexto do círculo oferecem oportunidades adicionais para a autoexpressão. A competência mais importante que se desenvolve dentro do círculo é a autorreflexão, juntamente com um sentimento crescente de consciência do self em relação aos outros.

A atenção plena é uma combinação tanto da calma como da atenção (Kabat-Zinn, 1994). O círculo de construção de paz encoraja a atenção plena. Primeiramente, focaliza a atenção. Há poucas distrações dentro de um círculo. As pessoas praticam a focalização de sua atenção no que os outros estão dizendo, sem fazer várias outras coisas ao mesmo tempo, e sem interromper. O ritmo é muito mais lento do que a maioria das formas de comunicação, concedendo tempo para pensar e para dizer o que se possa querer dizer de forma plena. Existe também uma força física em colocar as pessoas frente a frente no círculo. A linguagem corporal e as expressões faciais no círculo são uma parte chave da ressonância límbica que se encontra ausente em muitas outras formas de comunicação.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 277 07/02/14 01:59

Este Guia de Práticas Circulares também fornece exercícios a serem praticados no contexto do círculo que encorajam o relaxamento e a respiração profunda. Outros exercícios incluídos no Guia de Práticas Circulares são visualizações ou técnicas de imagens mentais, meditação simples e rotinas básicas de ioga. Todos esses processos são eficientes formas de redução e administração do estresse (Benson, 1996). São técnicas para se autoconfortar que os jovens e as famílias podem aprender a usar quando estão tristes, chateados, ansiosos ou amedrontados.

Basicamente, a meditação é simplesmente a prática de observar sua própria respiração: inspirar e expirar. Aprender a praticar a meditação dá apoio à consciência emocional porque ensina-se a simplesmente perceber os sentimentos, ao invés de agir movido por eles. A meditação não elimina sentimentos negativos nem reduz a intensidade das emoções. O que faz é criar uma espécie de "lacuna" entre essas emoções e o sentido do self. Praticada regularmente, mesmo que seja durante 10 minutos por dia, a meditação ajuda a aumentar o fuso emocional, criando maior consciência quanto aos gatilhos e às reações emocionais. Também permite que um indivíduo vislumbre um self que existe à parte da tempestade das emoções, lembranças ou experiências pessoais fortes.

Os autores do programa Power Source (Fonte de Poder), um dos fundamentos deste guia, descrevem a meditação como "o motor silencioso" do programa que conduz o processo de mudança pessoal (Casarjian and Casarjian, 2004). A meditação, juntamente com técnicas de relaxamento e visualizações guiadas, são práticas chave para administrar emoções intensas e a aprender maneiras saudáveis de lidar com o estresse contínuo da vida diária. Aprendendo essas técnicas de corpo-mente, os jovens aprendem a usar o recurso da sabedoria do corpo para ficarem cientes das reações do corpo ao estresse, para perceber a respiração superficial e rápida que acompanha a raiva ou frustração, e a reagir com a respiração profunda e lenta para acalmar o corpo e a mente. Ao prestarem maior atenção aos seus próprios sinais de estresse, eles têm maior controle e autorregulação emocional.

O próprio corpo é fonte de sabedoria e de cura. O exercício físico, o esporte, a dança e a música são outras formas de conhecimento e expressão que tendem a ser negligenciados em nossa cultura altamente verbal e mental. Através da prática da atenção plena e relaxamento, os jovens abrem importantes caminhos para mudança pessoal, além do intelecto consciente. Ao mesmo tempo, eles também estão aprendendo maneiras saudáveis de acalmar o corpo quando em situação de estresse, sem voltar-se para drogas, comida, televisão ou outras maneiras menos construtivas de administrar emoções intensas.

Empoderamento da Família e a Necessidade de Construir Parcerias Eficazes com os Sistemas

Os círculos de construção de paz compartilham um conjunto comum de valores com a filosofia do bem-estar da criança, que busca empoderar as famílias e os sistemas para que ajam em parceria um com o outro e para

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 278 07/02/14 01:59

buscar soluções para atender os melhores interesses de todos. A emergência dos serviços da criança na segunda metade do século XX é um reflexo de uma deterioração que avança no que tange à habilidade de comunidades e famílias proporcionarem relacionamentos seguros e positivos, que são a base para o desenvolvimento humano. Ciclos de adição, abuso, dominação, violência e negligência dentro das famílias são sintomas de uma estrutura social que falha em proporcionar estruturas saudáveis de convivência comunitária, dentro das quais se desenvolvem os relacionamentos humanos. Como observa David Gil (1970), a série de problemas sociais que demandam atendimento pelos profissionais é oriunda da pobreza, da desigualdade, do materialismo, da discriminação, da alienação, da exploração e da opressão. Sob essas condições, os relacionamentos dentro das famílias e comunidades encontram dificuldades para acontecerem de forma saudável.

Nas sociedades ocidentais, o estado reivindicou a autoridade legal para regular as famílias e para, literalmente, extinguir famílias, retirando as crianças de seus pais. Este poder tem sido investido dentro de instituições de bem-estar da criança ou serviços de proteção à criança, que tem o foco na missão de proteger as crianças de comportamentos prejuciais de seus pais, removendo essas crianças, temporária ou permanentemente, de seus lares considerados perigosos. Porém, a difícil realidade é que muitas crianças não são cuidadas adequadamente como resultado desta intervenção. A remoção das crianças de seus lares não se traduz, necessariamente, em segurança física ou emocional para essa criança.

As ligações contratuais dos arranjos feitos através dos serviços sociais são, comprovadamente, um fraco substituto para as redes de família consanguínea. Insoo Kim Berg refere que "O sangue tem mais consistência do que os serviços sociais." (Turnell and Edwards, 1999). As crianças têm um vínculo biologicamente intenso não-verbalizado aos seus relacionamentos familiares: elas não conseguem misturar e combinar esses vínculos límbicos de acordo com o que dita o acordo legal. Cuidados em famílias temporárias, cuidados em instituições o o fato de serem adotados têm conseqüências dolorosas para muitas das crianças confiadas ao seu cuidado. Ainda mais perturbadora é a sensação de que os profissionais dentro dos serviços sociais possam julgar um pai ou uma família como não adequados, baseados e limitados ao conhecimento incompleto dos pontos fortes e dos recursos da família. No esforço de remover umas poucas crianças de condições verdadeiramente perigosas no lar, milhares mais são tiradas de sua casas, onde podem ser adequadamente cuidadas e onde é seu lugar de pertencimento verdadeiro.

Em reconhecimento a estes dilemas, serviços de proteção à criança têm tentado deslocar-se de um modelo baseado no déficit para a perspectiva baseada nos pontos fortes. O objetivo desta perspectiva é ver as famílias como mais do que simplesmente "uma trouxa de problemas" e a apreciar e a buscar a habilidade da família de entender seus próprios problemas e agir nos seus melhores interesses. A visão deste enfoque é a formação de uma colaboração ou parceria genuína entre o Estado e as famílias, a fim de ajudar a família a lidar com seus próprios problemas e a achar soluções para os problemas que os trouxeram à atenção dos serviços

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 279 07/02/14 01:59

sociais. O objetivo de formar parceriais é amplamente anunciado como uma aspiração positiva. A realidade, porém, é que os serviços sociais estão batalhando para alcançar esse objetivo devido aos numerosos obstáculos.

Um destes obstáculos é o poder assimétrico entre a instituição e os pais. Devido ao fato de o bem-estar da criança estar imputado com a responsabilidade legal de proteger as crianças de abuso e negligência, eles estão frequentemente em uma relação contraditória com os pais. Com o mandado legal para manter as crianças seguras contra danos, os assistentes sociais frequentemente vivenciam uma força hostil, ao invés de uma força de ajuda com as famílias. A verdade continua sendo que as instituições são aquelas que iniciam o relacionamento, e sempre têm o poder de dizer quando e como o relacionamento vai terminar.

Outro obstáculo é a mentalidade de "dono da verdade". Mesmo com as melhores intenções, a mentalidade de profissionais treinados é diagnosticar famílias dizendo-lhes o que está errado e o que elas precisam fazer. Este relacionamento frequentemente deixa as famílias sem a sensação de que elas foram escutadas ou de que foram vistas pelo que elas realmente são. Pesquisas com os usuários do serviço social deram como resultado que as famílias querem que os assistentes sociais os escutem, se importem com eles, percebam seus pontos fortes, respeitem-nos, confiem neles e não desistam deles. Os assistentes sociais relatam que eles também querem esse tipo de relacionamento com seus clientes. Ainda assim, desenvolver uma parceria genuína, contando com estes obstáculos, tem se comprovado como elusiva. A maioria dos especialistas reconhece que a realidade continua muito distante do ideal.

O enfoque Signs of Safety (Sinais de Segurança), desenvolvido na Austrália, é uma prática inovadora projetada para forjar relacionamentos de cooperação genuína. A essência deste enfoque é um conjunto de práticas que conseguem obter a avaliação da própria família quanto aos problemas, juntamente com suas próprias estratégias para alcançar o objetivo de manter as crianças seguras. Signs of Safety está baseado na percepção de que relacionamento de confiança formado entre o cliente e o assistente social é extremamente importante para que haja possibilidade de mudança positiva. Neste enfoque, a entrevista é o ponto-chave da intervenção. A qualidade da entrevista é decisiva para construir uma parceria genuína entre o assistente social e a família. Este Guia de Práticas Circulares oferece o círculo de construção de paz como um formato poderoso para conduzir a entrevista de acordo com o Signs of Safety, porque esta é uma prática que reforça muitos dos valores que são o fundamento deste enfoque. O mais crítico deles é a atitude fundamental de respeito para com as famílias.

As instituições de serviço social desenvolveram também outras práticas que buscam a implementação da perspectiva dos pontos positivos. Conferência de grupo familiar é uma prática desenvolvida na Nova Zelândia para permitir que as famílias façam parcerias com os profissionais, a fim de assumirem a responsabilidade para mudar o rumo em direção a relacionamentos positivos dentro da família e dentro da comunidade maior. A crença é a de que, se nós não abordarmos a teia de relacionamentos entre as pessoas, muito pouco é conquistado pela intervenção punitiva do estado. Conforme temos enfatizado

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 280 07/02/14 01:59

durante toda esta discussão, os seres humanos são fundamentalmente relacionais: fazer "remendos" no indivíduo, separado daqueles que o amam, é uma distorção de quem eles relamente são e de como vivemos como seres humanos.

O desafio dos serviços sociais centrados na família é equilibrar o que é necessário para manter as crianças seguras com o objetivo de fortalecer as famílias e as comunidades. Este Guia de Práticas Circulares está baseado na visão de que, para promover os valores de cuidado e de respeito mútuo, estes valores têm de ser colocados em prática dentro da própria intervenção. Considerando-se que muito do dano é criado através de relacionamentos de dominação e controle, é essencial que os processos de cura funcionem com valores de inclusão e de respeito. Estes valores estão em frequente tensão com o mandado legal de proteger a criança contra o abuso e a negligência. A conferência de grupo familiar e os círculos são projetados para dar voz igual e respeito a todos os participantes, a fim de restaurar algum controle da família e da comunidade sobre suas próprias vidas. A intenção é reposicionar o poder do estado de retirar as crianças de lares em que sua segurança está em risco, através de tomada de decisão compartilhada, transparente e com diálogo em pé de igualdade entre todas as partes.

Em um nível mais fundamental, nós abraçamos os valores do respeito e responsabilidade mútua, porque estes são valores que nós acreditamos que sejam os que fornecem o suporte para uma vida saudável. São os valores que nós queremos ensinar às nossas crianças e devem, então, ser também os valores que guiam nossa conduta. Os jovens aprendem pelo que fazemos, não pelo que dizemos. Se nós quisermos ensiná-los a serem empáticos, preocupados com o cuidado, responsáveis e respeitosos para com os outros, isso é o que nós mesmos devemos praticar. Se nós desejarmos promover uma atitude de esperança para nós mesmos e para nossas crianças quanto ao futuro, nós precisamos nos abrir em plena consciência um para o outro, de maneira que honremos o eu verdadeiro em cada um e em todos nós. Acreditar no eu verdadeiro é a essência da esperança: quanto mais praticarmos, mais nós criamos um mundo alinhado com o melhor de nós mesmos como seres humanos.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 281 07/02/14 01:59

BIBLIOGRAFIA

Baldwin, Christina. 1998. *Calling the Circle.* New York: Bantam Books.

Benson Herbert. 1996. *Timeless Healing*. New York: Scribners.

Boyes-Watson, C. 2008. *Peacemaking Circles and Urban Youth: Bringing Justice Home.* Minnesota: Living Justice Press.

——. 2001. *Healing the Wounds of Street Violence: Peacemaking Circles and Community Youth Development.* CYD Journal: Community Youth Development. 2(4, Fall): 16–21.

——. 2005. *"Seeds of Change: Using Peacemaking Circles to Build a Village for Every Child."* Child Welfare 84(2): 191–208. Bowlby, J. 1983. Attachment and Loss, Volume I: Attachment. New York: Basic Books.

——. 1986. *Attachment and Loss*, Volume II/III: Separation. New York: Basic Books.

Casarjian, Robin and Casarjian Bethany. 2004. Power Source: *Taking Charge of Your Life*. Boston: Lionheart Foundation.

Damasio, Antonio. 1994. *Descartes' Error*. New York: Putnam Books.

Erickson, Eric. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton. 1950.

——. 1964. Insight and Responsibility. New York: Norton.

——. 1968. *Identity, Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.

Fredrickson, B. L. 2003. "*The Value of Positive Emotions.*" American Scientist, 91, 330–35.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 282 07/02/14 01:59

Garbarino J. 1992. *Children and Families in the Social Environment*. New York: Aldine.

Gil, David. 1970. *Violence against Children: Physical Abuse in the United States.* Cambridge MA: Harvard University Press.

Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books.

Haidt, Jonathan. 2006. *The Happiness Hypothesis*. New York: Basic Books.

Harlow, Harry. 1958. "*The Nature of Love*." American Psychologist 13: 673–85.

Hart, Vesna. 2007. *Youth Star: When Violence and Trauma Impact Youth*. Virginia: Eastern Mennonite University.

Herman Judith. 1997. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.

Hofer, M.A. 1994. "*Early relationships as regulators of infant physiology and infant behavior*." Acta Pediatrcia Supplement 387: 9–18.

Karen, R. 1994. Becoming Attached: *First Relationships and How they Shape our Capacity to Love*. New York: Oxford University Press.

Kabat-Zinn Jon. 1994. *Whereever You Go: There you Are*. New York: Hyperion.

Lewis, Thomas; F. Amini; and R. Lannon. 2000. *A General Theory of Love*. New York: Vintage Books.

MacLean, P.D. 1990. *The Triune Brain in Evolution.* New York: Plenum Press.

Guia de Pr†ticas Circulares - MIOLO.indd 283 07/02/14 01:59

Musick, Judith. 1993. *Young Poor and Pregnant: The Psychology of Teenage Motherhood.* New Haven: Yale University Press.

Nathanson, Donald. 1992. *Shame and Pride*. New York: W.W. Norton.

Ornish, D. 1998. *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy.* New York: Harper Collins.

Peterson, Christopher, & Seligman, Martin E. P. 2004. *Character Strengths and Virtues.* Oxford: Oxford University Press.

Pranis K., B. Stuart, and M. Wedge. 2004. *Peacemaking Circles: From Crime to Community.* Minnesota: Living Justice Press.

Remen, R.N., and D. Ornish. 1997. *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal*. New York: Riverhead Books.

Seligman, Martin E. P. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Stern, Daniel. 1987. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Tomkins, Sylvan S. 1962. *Affect Imagery Consciousness, Vol. I. The Positive Affects*. New York: Springer Publishing.

Turnell, Andrew and Steve Edwards. 1999. *Signs of Safety: A Solution and Safety Oriented Approach to Child Protection Casework*. W.W. Norton: New York.

Valliant George. 2002. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development.* New York: Little Brown and Company.

——. 2008. Spiritual Evolution: *A Scientific Defense of Faith*. New York: Broadway Books.

Guia de Pr┼ticas Circulares - MIOLO.indd 284 07/02/14 01:59