

Luto: Lidando com a Dor da Perda



OBJETIVO: Propiciar um espaço para que a comunidade se reúna e compartilhe os sentimentos após a perda de um membro dessa comunidade.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro relacionados à situação, valores e diretrizes, sino ou outro instrumento de som.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ABERTURA: Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor importante que você aprendeu de alguém que você admira.* Escreva a lista de valores, à medida que os participantes forem nomeando-os. Ao finalizar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Processar a perda, juntos

Identifique a perda que é o objetivo deste Círculo. Explique que é muito comum que as pessoas tenham muitos sentimentos diferentes quando passam pela experiência da perda. Explique que sentimentos são pessoais e que podem ser diferentes de uma pessoa para a outra.

RODADA: *Para fazer o check-in, por favor compartilhe um, dois ou três sentimentos que você está tendo agora, usando uma frase.*

RODADA: *Onde você estava quando ouviu a notícia (dessa perda)? Como você se sentiu? Onde você sentiu em seu corpo?*

RODADA: *Do que você mais vai sentir falta em relação a essa pessoa?*

RODADA: *Compartilhe conosco uma lembrança positiva ou engraçada que você tem dele/dela.*

RODADA: *Qual é a coisa positiva dessa pessoa que você quer levar consigo para honrá-la?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como foi participar desse Círculo hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!