

Círculo: Mascarando o Sofrimento



OBJETIVO: Conscientizar-se a respeito das emoções naturais do sofrimento e reconhecer de que maneiras as máscaras podem esconder esses sentimentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, cópias da folha de atividades “Máscaras” uma cópia da atividade “As Máscaras que Eu Uso”, poema de Charles C. Finn (original em inglês no *website*: <http://www.poetrybycharlescfinn.com/>), cópias da folha de atividades “Máscaras”, pratinhos de papel, papel dobradura, papelão leve, canetinhas, lã, tesouras, cola, perfurador de papel, materiais de artes diversos.

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: *Compartilhe um valor que você conseguiu praticar essa semana.* Escreva a lista de valores à medida que os participantes forem nomeados. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE CHECK-IN: *Conte-nos alguma coisa que pesa na sua mente hoje e uma coisa leve que passa pela sua cabeça hoje.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito do sofrimento e as máscaras que usamos para escondê-lo

Peça aos participantes que reflitam sobre o significado da palavra “sofrimento”. Que palavras lhes vêm à mente? Escreva as palavras em um cartaz ou no quadro.

RODADA: *Que sentimentos fazem parte do sofrimento?* O facilitador anota as palavras e quando o objeto da palavra chegar de volta até ele, ele lê essa lista.

EXPLIQUE AOS PARTICIPANTES: *Nós, às vezes, escondemos nossos verdadeiros sentimentos da dor, do sofrimento, atrás de máscaras de emoção; muitas vezes tentamos tapar nossos sentimentos de perda agindo com raiva, sendo agressivos ou durões.*

Distribua a folha de atividades “Máscaras” que contém a lista de máscaras que as pessoas às vezes usam.

Peça aos participantes que escolham qual o tipo de máscara que eles acham que usam para esconder o sofrimento. Eles podem ter uma máscara diferente, que não esteja listada na folha. Convide-os, então, a criar uma das máscaras usadas por eles com os materiais de arte. Peça que usem os materiais para refletir os sentimentos/atitudes/emoções que eles demonstram quando usam a máscara. Quando tiverem terminado de confeccioná-las, traga-os de volta ao Círculo.

RODADA: *Por favor, conte-nos dos sentimentos que acompanham a máscara que você usa para esconder o sofrimento, e depois diga-nos quais os sentimentos que você acha que não estão visíveis porque a máscara os disfarça.*

RODADA: *Como você age quando está com essa máscara?*

RODADA: *O que o ajudaria a tirar essa máscara e a mostrar as verdadeiras emoções que estão por trás dela?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar do Círculo de 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!



Máscaras

Abaixo está uma lista de máscaras que nós, às vezes, usamos. As máscaras geralmente são uma tentativa de encobrir certo tipo de sentimento que nós não queremos estar sentindo. Alguma dessas máscaras é conhecida de vocês?

- Máscara de Raiva
- Máscara de Sei Tudo
- Máscara Tô Nem Aí
- Máscara de Bandido
- Máscara de Palhaço
- Máscara de Drogado
- Máscara de Mau Menino /Menina Má
- Máscara de Perdedor
- Máscara de Nada me Incomoda
- Máscara de Solitário
- Máscara de Distraído, no Mundo da Lua
- Máscara de Hiperativo ou Descontrolado

Como você age quando está usando essa máscara?