

Círculo: Criando a Visão de uma Vida Boa



OBJETIVO: Ajudar os participantes a expressarem sua noção de um futuro desejável e assisti-los no reconhecimento de maneiras de ir nessa direção.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, um rolo grande de papel, revistas, tesouras, cola, canetinhas, objetos para artes em geral.

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

PARTICIPANTES: Adultos e jovens; facilitado por jovens.

As perguntas estão formuladas para os jovens no Círculo. Os adultos podem simplesmente passar o objeto da palavra e escutar, ou eles podem trazer suas reflexões a respeito do que ouviram.

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: *Leia lentamente a seguinte visualização:*

Respire profundamente... Continue a respirar profunda e lentamente de forma confortável... Pode fechar os olhos ou buscar um foco na parede à sua frente ou no chão. Perceba sua respiração: o ar que entra e o ar que sai... Cada vez que você solta o ar, permita que seu corpo relaxe um pouco mais... Os ombros relaxam... o pescoço relaxa... braços e mãos relaxam... Pernas e pés relaxam... O rosto relaxa. Continue a respirar profunda e lentamente de forma confortável. Perceba o ar entrando e saindo.

Imagine agora que nós estamos dez anos adiante em nosso futuro. Você tomou boas decisões em sua vida e está vivendo de um jeito que é bom para você. Você está conectado com seu eu interior e consegue ver o eu interior dos outros. Enxergue a si mesmo nessa vida futura... Perceba a imagem que chega até você de como é sua vida nesse futuro. Perceba alguma parte em especial dessa vida...

Agora traga sua atenção de volta à sua respiração... Perceba o ar que entra e o ar que sai... Perceba a cadeira em que você está sentado... e perceba os outros que estão neste espaço com você... Gradualmente, traga sua consciência de volta para o espaço aqui e agora neste momento do tempo... Abra seus olhos quando se sentir pronto.

APRESENTE UMA “RODADA”: Uma “rodada” é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os

participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

RODADA: *Apresente-se e conte-nos sobre alguma coisa em sua vida pela qual você se sente grato.*

RODADA: *Diga-nos um valor que você quer que guie sua vida no futuro.*

Revise as diretrizes básicas de um Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Desenhar uma imagem de futuro e refletir a respeito

Desenrole uma boa quantidade de papel (tenha dois pedaços grandes de papel se o grupo for numeroso). Convide cada participante a escolher uma parte do papel para trabalhar, permitindo que haja espaço suficiente para que não se amontoem nessa tarefa. Convide-os a usar os materiais artísticos que você trouxe e a voltarem à visualização que foi feita, criando, então, uma imagem de onde eles gostariam de estar daqui a dez anos. Convide-os a criar imagens que capturem as partes mais importantes de suas vidas nesse futuro.

Disponibilize tempo suficiente para que trabalhem nessas imagens. Quando estiverem prontos, convide-os a caminharem em volta do papel, apreciando as imagens uns dos outros. Chame-os de volta ao Círculo.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem sentimentos ou pensamentos que vocês têm após realizar essa atividade. Como se sentiram imaginando o futuro?*

RODADA: *O que vocês perceberam de semelhante e de diferente em suas visualizações?*

RODADA: *Vocês conhecem alguém que tenha o tipo de vida que vocês visualizaram? Se conhecerem, contem quem é essa pessoa e explique se essa pessoa é um exemplo para você.*

RODADA: *Quais são os benefícios ou coisas boas do tipo de vida que você visualizou?*

RODADA: *Você consegue identificar uma mudança que você pode fazer em sua vida que lhe levaria em direção a essa visão?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como foi o Círculo de hoje para você?*

ENCERRAMENTO: Crie o seu próprio encerramento, ou leia uma citação de Gunilla Norris: “Eu quero dar à luz um amanhã que já me ame”. Gunilla Norris é uma psicoterapeuta euroamericana e autora de livros infantis, poesias e espiritualidade.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi baseada na obra *No Coração da Esperança*, Boyes-Watson & Pranis.