



CÍRCULOS

DE JUSTIÇA RESTAURATIVA
E DE CONSTRUÇÃO DA PAZ

PROGRAMA

JUSTIÇA₅ PARA O SÉCULO 21

RESTAURATIVA

Tribunal de Justiça do RS

GUIA DO FACILITADOR

por Kay Pranis



CÍRCULOS
DE JUSTIÇA RESTAURATIVA
E DE CONSTRUÇÃO DA PAZ

PROGRAMA
JUSTIÇA PARA O SÉCULO 21
RESTAURATIVA
Tribunal de Justiça do RS

GUIA DO FACILITADOR
por Kay Pranis

VOCÊ PODE:

Compartilhar: copiar, distribuir e transmitir o trabalho com as seguintes condições:

Atribuição: Você deverá atribuir o trabalho na forma especificada pelo autor ou licenciador.
(mas não de maneira a dar a entender que os autores endossam você ou seu trabalho).

Sem fins comerciais: Você não poderá usar este trabalho para fins comerciais.

Sem trabalhos derivados: Você não poderá alterar, transformar
ou desenvolver a partir deste trabalho.

COM O ENTENDIMENTO DE:

Renúncia: Haverá renúncia de qualquer das condições acima com
a permissão dada pelo titular dos direitos autorais.

Outros Direitos: Os seguintes direitos não serão afetados de maneira alguma pela licença:

- seus direitos de finalidade lícita;
- os direitos morais do autor;
- direitos que outras pessoas possam ter tanto no próprio trabalho como
na maneira em que o trabalho for utilizado, tais como direitos
de publicidade ou de privacidade.

OBSERVAÇÃO:

Para qualquer reutilização ou distribuição, deverá ficar claro para outros
as condições de licença deste trabalho.

Copyright da Edição Brasileira © 2011

Escola Superior da Magistratura da AJURIS

Associação dos Juízes do Rio Grande do Sul / Projeto Justiça para o Século 21

Tradução: Fátima De Bastiani (fatimatradutora@yahoo.com.br)

Capa, projeto gráfico e diagramação: Tati Rivoire (www.tatirivoire.com.br)

MULTIPLICAÇÃO (EDIÇÕES ESPECIAIS PATROCINADAS):

Respeitados os direitos da autora (condições acima), a multiplicação e difusão desta publicação é
incentivada pelos organizadores da tradução. Caso se interesse em patrocinar a impressão de uma
tiragem especial assinada pela sua instituição, contate conosco para ajustar as condições
e cessão dos arquivos originais.

Pranis, Kay

Círculos de justiça restaurativa e de construção da paz : guia do
facilitador / por Kay Pranis ; tradução : Fátima De Bastiani . [Porto Alegre :
Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, Departamento
de Artes Gráficas], c2011.
42 p.

Edição brasileira : Justiça para o século 21 : instituindo práticas
restaurativas.

Responsabilidade social [e divulgação] : AJURIS – Escola Superior da
Magistratura.

Cooperação : UNESCO : representação no Brasil.

Projeto apoiado pelo Criança Esperança.

1. Justiça restaurativa. 2. Conflitos – Facilitador. 3. Criança e
adolescente – Conflitos – Solução. 4. Criança e adolescente –
Criminalidade – Programa preventivo. I. Título.

CDU 343.244

CONTEÚDO

INTRODUÇÃO	09
PREPARAÇÃO PARA UM CÍRCULO	10
ELEMENTOS ESSENCIAIS NA CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO	14
DICAS PARA OS FACILITADORES	17
ACORDOS NO CÍRCULO	23
COMBINANDO O CÍRCULO COM OUTROS FORMATOS	24
DIFERENÇAS ENTRE O CÍRCULO E OUTROS PROCESSOS	25
ESBOÇO DO CÍRCULO	27
ACOMPANHAMENTO	31
APÊNDICE I EXEMPLOS DE PERGUNTAS – TÓPICOS PARA CÍRCULOS	33
APÊNDICE II EXEMPLOS DE CERIMÔNIAS DE ABERTURA E FECHAMENTO	37
APÊNDICE III DICAS PARA ALTERNAR CHECK-INS	41

APRESENTAÇÃO

A presente publicação é feita por iniciativa do Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul e visa a servir como material didático nas formações do PROGRAMA JUSTIÇA PARA O SÉCULO 21 – programa de implantação e difusão das práticas da Justiça Restaurativa cuja origem remonta a 2005, quando essa designação passou a denominar um dos projetos-piloto pioneiros na implantação da Justiça Restaurativa no Brasil.

Surtida no seio da Magistratura e inicialmente abrigada pela AJURIS e pela Escola da Magistratura, com apoio e parceria de diversas instâncias do Governo Federal, das Nações Unidas e de instituições de âmbito local, ao longo da sua primeira década de existência, a iniciativa logrou comprovar a validade das teses e dos resultados das denominadas práticas restaurativas, ao mesmo tempo em que contribuiu para a sua difusão nacional.

Coerente com sua política atual de priorização das demandas sociais estratégicas – notadamente as atinentes ao enfrentamento da violência e de promoção da paz –, o Tribunal de Justiça, por decisão do Conselho da Magistratura em sessão de 14-10-14, aprovou proposta da Corregedoria-Geral da Justiça no sentido da criação de um projeto especial com o propósito de difundir, de implantar, de aprimorar e de consolidar a Justiça Restaurativa no Primeiro Grau da Justiça Estadual.

Resultou daí a elaboração de um planejamento estratégico de amplo espectro e de longo prazo, destinado a transformar aquela aprendizagem de base numa política pública de pacificação social, a cuja participação encontram-se convidados todos os demais segmentos do Sistema de Justiça, do Poder Executivo e da Sociedade Civil (conheça a íntegra no *site* do TJRS: www.tjrs.jus.br).

Gratidão à autora que cedeu graciosamente seus direitos autorais, possibilitando a mais ampla e colaborativa difusão dos conhecimentos aqui compreendidos.

E votos de que esses ensinamentos possam, por intermédio daqueles a cuja formação se destinam, multiplicar-se como ferramentas que são, destinadas a promover a cura de traumas, o fortalecimento de comunidades, a ampliação do acesso à Justiça e a paz social.

SOBRE A AUTORA

Kay Pranis faz treinamentos e escreve sobre Círculos de Construção de Paz e Justiça Restaurativa. Ela trabalhou como Planejadora de Justiça Restaurativa no Departamento de Correções do Estado de Minnesota de 1994 a 2003.

Desde 1998, Kay vem conduzindo treinamentos de Círculo nas mais diversas comunidades – desde escolas, prisões, locais de trabalho, igrejas e famílias, de comunidades rurais em Minnesota até o South Side da cidade de Chicago, de Montgomery, no Alabama, à Costa Rica. Ela escreveu numerosos artigos a respeito de Justiça Restaurativa e o Pequeno Livro de Processos Circulares: Um Novo/Antigo Enfoque à Construção de Paz, e é co-autora de *Peacemaking Circles: From Crime to Community* (Círculo de Construção de Paz: do Crime à Comunidade).

A intenção de Kay com seu trabalho é criar espaços nos quais as pessoas possam estar em conexão mais amorosa umas com as outras. A experiência de Kay como mãe e como ativista comunitária formam o alicerce de sua visão para a construção da paz e construção de comunidade.

INTRODUÇÃO

O círculo é um processo de diálogo que trabalha intencionalmente na criação de um espaço seguro para discutir problemas muito difíceis ou dolorosos, a fim de melhorar os relacionamentos e resolver diferenças. A intenção do círculo é encontrar soluções que sirvam para cada membro participante. O processo está baseado na suposição de que cada participante do círculo tem igual valor e dignidade, dando então voz igual a todos os participantes. Cada participante tem dons a oferecer na busca para encontrar uma boa solução para o problema.

O processo de círculo é pré-concebido para discutir como a conversa acontecerá antes de discutir os assuntos difíceis. Consequentemente, o círculo trabalha os valores e diretrizes antes de falar sobre as diferenças ou conflitos. Quando é possível, o círculo também trabalha a construção de relacionamentos antes de discutir os assuntos difíceis.

A responsabilidade do facilitador é ajudar os participantes a criar um espaço seguro para a sua conversa e monitorar a qualidade do espaço durante o tempo que o círculo estiver acontecendo. Se o ambiente se tornar desrespeitoso, é responsabilidade do facilitador chamar a atenção do grupo para esse problema e ajudar o grupo a restabelecer um espaço de respeito.

As seguintes qualidades são úteis para realizar essa tarefa:

- *Paciência*
- *Humildade*
- *Escuta atenta e profunda*
- *Aceitação de que todos merecem respeito*
- *Disposição para lidar com a incerteza*
- *Habilidade para compartilhar responsabilidade*

Fazer uso de um processo circular não é simplesmente colocar as cadeiras em círculo. Uma preparação cuidadosa é essencial para que se tenha uma boa prática quando se utilizar esse processo.

PREPARAÇÃO PARA UM CÍRCULO

Reunir as pessoas em um círculo para resolver conflitos requer preparação significativa. Há três tarefas principais na preparação de um círculo:

- *Preparar as partes*
- *Planejar os pontos específicos do círculo*
- *Auto-preparação*

PREPARAR AS PARTES

Os dois Co-Facilitadores do Círculo, juntos, se encontram com cada pessoa que concordou em participar, de maneira individual. O objetivo dos pré-encontros inclui:

- *Ouvir a história ou a perspectiva daquela pessoa no que se refere à situação*
- *Explicar o processo*
- *Responder a perguntas a respeito do processo – como funciona, quem estará presente...*
- *Determinar se a pessoa tem preocupações sobre sua participação*
- *Identificar pessoas de apoio para as partes-chave a serem convidadas a participar do círculo*
- *Esclarecer a respeito da confidencialidade e exceções*
- *Criar um relacionamento de modo que a pessoa confie nos co-facilitadores no processo*
- *Verificar se há disposição para falar sobre os assuntos-chave com todo o círculo*
- *Verificar se há disposição para escutar os outros que possam ter pontos de vista diferentes.*

Nos pré-encontros é importante enfatizar que cada participante tem chance igual de falar; que ninguém pode interromper quem quer que esteja falando; e que sempre é possível simplesmente passar o objeto da palavra adiante, se não desejar falar.

Com base nas entrevistas com todos os participantes do círculo, os Co-Facilitadores:

- *Determinam se há outras pessoas cuja participação poderia ser útil no círculo (por ex.: pessoas que apoiem as partes-chave no conflito, terceiros que sejam respeitados por ambas as partes e que não estejam alinhados com nenhuma das partes-chave nesse assunto, outras que tenham sido afetadas pela situação, etc.)*
- *Identificam os assuntos-chave que parecem ser importantes e que sejam discutidos no círculo*

Para ajudar a formular as perguntas para o círculo, são usadas as informações sobre os assuntos-chave. Se ficar evidente que mais pessoas são apropriadas para o círculo, os co-facilitadores deverão informar os demais participantes, deverão convidar os outros participantes e conduzir um pré-encontro com quaisquer participantes adicionais.

PLANEJAMENTO DOS PONTOS ESPECÍFICOS DO CÍRCULO

Os Co-Facilitadores começam a montar o círculo juntos, respondendo às seguintes questões:

- *Quando? Em que horário?*
- *Onde?*
- *Qual vai ser o objeto da palavra?*
- *O que se colocará no centro?*
- *Que cerimônia de abertura será usada?*
- *Que perguntas serão feitas para gerar valores para o círculo?*
- *Que perguntas serão feitas para uma rodada de apresentação ou de check-in?*
- *Há necessidade de incrementar o relacionamento antes de abordar os problemas? Se houver, como será realizado?*
- *Que pergunta (ou perguntas) será usada para iniciar o diálogo a respeito dos assuntos-chave?*
- *Que outras perguntas poderão ser úteis, se o grupo não estiver se aprofundando suficiente nos assuntos-problema?*
- *Que cerimônia de fechamento será usada?*

Os Co-Facilitadores desenvolvem o plano para o círculo juntos, baseados nas perguntas acima e no Formato do Círculo. Os Co-Facilitadores também decidem como vão compartilhar as responsabilidades de facilitar o círculo. O plano é sempre visto como algo flexível e aberto a modificações de acordo com as necessidades do grupo no círculo.

AUTOPREPARAÇÃO

Preparar as partes para participarem do círculo e preparar o plano para envolver os participantes no círculo são etapas muito importantes no processo de preparação. Há mais uma etapa decisiva: a autopreparação. O espaço do círculo não é nosso espaço normal. Demanda comportamento intencional que esteja alinhado com os valores tanto quanto possível. Isso não é fácil de fazer em um contexto de empregos e vida pessoal com muita pressão. Priorizar tempo para autopreparação é uma responsabilidade essencial para ser facilitador.

A autopreparação tem duas dimensões:

- *Preparação antes de um círculo específico.*
- *Desenvolvimento de hábitos contínuos que cultivem as qualidades que são benéficas para se facilitar um círculo.*

PREPARAÇÃO PARA UM CÍRCULO

A auto-preparação antes de um círculo específico inclui:

- *Descansar o suficiente*
- *Alimentar-se de forma adequada*
- *Estar centrado*
- *Tirar outras distrações da mente*
- *Desligar seu celular, pagers, etc.*
- *Chegar ao local com tempo para relaxar antes do início do círculo*

Respirar profundamente, liberando a tensão tanto quanto for possível.

Para conseguir centrar-se, você pode respirar profundamente, dar uma caminhada ao ar livre, escutar música, ficar sozinho em silêncio, ou lançar mão de qualquer outra estratégia que você achar que funciona no seu caso.

O desenvolvimento de hábitos continuados que cultivem as qualidades que são benéficas para se facilitar um círculo inclui:

TRABALHAR PARA O CRESCIMENTO PESSOAL – Já que os facilitadores servem de modelo e dão o tom para os círculos, é importante que assuma trabalhar-se internamente. Empenhe-se em trabalhar-se internamente de forma contínua, verificando seus pensamentos e comportamentos regularmente, para verificar se estão de acordo com seus valores fundamentais e princípios do círculo. Logo antes de uma reunião de círculo, tire o tempo para centrar-se e cultivar sua paz interior.

AUTOCONHECIMENTO – Nós todos temos coisas particulares que nos desafiam. Nós todos temos histórias que podem nos predispor a que nossas chaves sejam acionadas por certos assuntos ou tipos de personalidade. Fique atento quanto às suas chaves, às suas “coisas”, e como elas podem afetar o seu papel de facilitador. Pode ser que você tenha dificuldades para se relacionar com pessoas que falam alto e que são escandalosas, ou talvez sua história faça com que seja difícil você ser objetivo em uma discussão a respeito de determinado assunto. Conheça suas dificuldades e trabalhe no sentido de encontrar meios para evitar que interfiram na sua maneira de facilitar.

AUTOCUIDADO – Facilitar é um trabalho emocionalmente desafiador. Cuide-se do jeito que funcionar para você, especialmente durante os períodos em que você estiver facilitando um processo de círculo. Para seu autocuidado, procure incluir doses equilibradas de:

PREPARAÇÃO PARA UM CÍRCULO

- *Cuidado físico – exercite-se, alimente-se bem, durma o suficiente.*
- *Cuidado emocional – sonde e enfrente seus sentimentos através da reflexão, da escrita de um diário ou da conversa com amigos.*
- *Cuidado espiritual – medite ou participe de outras práticas espirituais.*
- *Cuidado mental – descubra maneiras de estimular sua mente. Evite analisar exaustivamente seu trabalho no círculo: leia um livro, faça palavras-cruzadas, trabalhe com arte, artesanato, o que quer que funcione para você.*

ELEMENTOS ESSENCIAIS NA CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

O Facilitador do Círculo usa os seguintes elementos para planejar o círculo e para criar o espaço para que todos os participantes falem a sua verdade um para o outro de maneira respeitosa, buscando a resolução de seu conflito ou dificuldade.

- *Sentar todos os participantes em um círculo (de preferência sem mesa)*
- *Cerimônia de abertura*
- *Peça central*
- *Valores/diretrizes*
- *Objeto da palavra*
- *Perguntas norteadoras*
- *Cerimônia de fechamento*

SENTAR TODOS OS PARTICIPANTES EM UM CÍRCULO – Geometria é importante! É de suma importância que todos se sentem em círculo. Este arranjo permite que todos se enxerguem e prestem contas - assumam suas responsabilidades - um para com o outro, frente a frente. O formato também cria um senso de foco em uma preocupação que é comum a todos, sem criar a sensação de “lados” ou de tomar partido. Um círculo enfatiza a idéia de igualdade e conectividade. Retirar as mesas pode às vezes ser desconfortável para as pessoas, mas é importante na criação de um espaço à parte, diferente do nosso jeito usual de discutir assuntos difíceis. Aumenta a responsabilização porque toda a linguagem corporal fica óbvia para todos.

CERIMÔNIA DE ABERTURA – Os Círculos usam aberturas e fechamentos para marcar esse espaço como um lugar sagrado no qual os participantes estejam presentes com eles mesmos e uns com os outros de uma maneira diferente de outros encontros ou grupos comuns. A marcação clara do início e fim de um círculo é muito importante porque o círculo convida os participantes a deixar cair as máscaras e proteções comuns que eles possam usar para criar distância de seu eu verdadeiro (core self) e o eu verdadeiro dos outros. As cerimônias de abertura ajudam os participantes a se centrarem, a trazê-los para participar plenamente no espaço, reconhecer sua interconectividade, livrar-se de distrações não relacionadas ao contexto e a estarem atentos aos valores de seu verdadeiro eu.

PEÇA DE CENTRO – Os Círculos usam uma peça central para criar um ponto de convergência que dá apoio ao falar de coração e escutar de coração. A Peça de centro geralmente fica no chão, no centro do espaço aberto dentro do círculo de cadeiras. Em geral, é uma base ou um trilha de tecido. O centro pode incluir objetos representando os valores do

ELEMENTOS ESSENCIAIS NA CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

eu verdadeiro, os princípios que alicerçam o processo, uma visão compartilhada do grupo. As peças do centro com frequência enfatizam a inclusão pela incorporação de símbolos dos membros individuais do grupo do círculo, bem como as culturas representadas no mesmo. Os centros podem ser construídos de forma coletiva, com cada vez mais representação do grupo e dos indivíduos no círculo, à medida que o tempo passa e o grupo volta a se reunir.

DIRETRIZES – Os participantes em um círculo têm o papel principal na concepção de seu próprio espaço, criando as diretrizes para sua discussão. As diretrizes articulam os acordos entre os participantes sobre como eles se conduzirão no diálogo do círculo. O objetivo das diretrizes é descrever os comportamentos que os participantes sentem que farão com que o espaço seja um lugar seguro para que eles falem suas verdades. As diretrizes não são limites rígidos, mas são lembretes de reforço das expectativas de comportamento de todos dentro do círculo. Elas não são impostas aos participantes, mas adotadas por consenso do círculo.

OBJETO DA PALAVRA – Os Círculos utilizam um objeto da palavra para regulamentar o diálogo dos participantes. O objeto da palavra é passado de pessoa para pessoa em volta do perímetro do círculo. Somente a pessoa segurando o objeto da palavra pode falar. Permite ao detentor do objeto falar sem interrupção e permite aos ouvintes se focarem em escutar, sem se distrair pensando numa resposta ao que está falando. O uso do objeto da palavra permite a expressão completa de emoções, reflexão atenciosa, e um ritmo sem pressa. O objeto da palavra é um equalizador poderoso. Permite que cada participante tenha igual oportunidade de falar e carrega o pressuposto de que cada participante tem alguma coisa importante para oferecer ao grupo. À medida que passa fisicamente de mão em mão, o objeto da palavra tece um fio de conexão entre os membros do círculo. O objeto reduz o controle do facilitador e, consequentemente, compartilha o controle do processo com todos os participantes. Onde for possível, o objeto da palavra representa alguma coisa importante para o grupo. Quanto mais significado o objeto da palavra tiver (de forma consistente com os valores do círculo), mais poderoso será para gerar respeito pelo processo e alinhamento com seu eu verdadeiro.

PERGUNTAS NORTEADORAS – Os círculos usam perguntas ou temas norteadores no início de muitas rodadas para estimular a conversa sobre o principal interesse do círculo. Cada membro do círculo tem uma oportunidade de responder à pergunta ou tema norteador de cada rodada. O preparo cuidadoso das perguntas é importante para facilitar a discussão que vai além das respostas superficiais.

ELEMENTOS ESSENCIAIS NA CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

CERIMÔNIA DE FECHAMENTO – As cerimônias de fechamento reconhecem os esforços realizados pelo círculo, afirmam a interconectividade dos presentes, transmite um sentido de esperança para o futuro e prepara os participantes para que retornem ao espaço de suas próprias vidas. As cerimônias de abertura e de fechamento são planejadas para se adequarem à natureza do grupo em particular e dá oportunidades para a reação/resposta cultural. Em grupos de círculo continuado, os participantes podem ser envolvidos na realização das cerimônias de abertura e fechamento ou podem planejá-las para o grupo.

DICAS PARA OS FACILITADORES

PAPEL DO FACILITADOR EM UM CÍRCULO

O facilitador auxilia o grupo a criar e manter um espaço coletivo no qual cada participante possa se sentir seguro para falar honesta e abertamente sem desrespeitar ninguém. O Facilitador monitora a qualidade do espaço coletivo e estimula as reflexões do grupo através de perguntas ou tópicos sugeridos. O Facilitador não controla as questões levantadas pelo grupo nem tenta direcionar o grupo para um determinado resultado. Sua função é iniciar um espaço que seja respeitoso e seguro para envolver os participantes no compartilhamento da responsabilidade pelo espaço e por seu trabalho coletivo. O Facilitador não atua como fiscal das diretrizes do grupo. A responsabilidade por reportar-se a problemas com as diretrizes pertence ao círculo todo. Não é papel do Facilitador consertar o problema que o círculo está reportando. O Facilitador está numa relação de zelar pelo bem-estar de cada membro do círculo e é um participante.

PAPEL DO FACILITADOR

AJUDAR O GRUPO A CRIAR UM ESPAÇO RESPEITOSO.

MONITORAR A QUALIDADE DO ESPAÇO À MEDIDA QUE O CÍRCULO PROSSEGUE.

CHAMAR A ATENÇÃO DO GRUPO PARA QUAISQUER PROBLEMAS COM A QUALIDADE DO ESPAÇO.

CONVIDAR O GRUPO A PENSAR EM COMO MELHORAR A QUALIDADE DO ESPAÇO.

ELABORAR PERGUNTAS EFICIENTES

O formato da pergunta tem um impacto enorme no formato das respostas. Vale a pena tirar o tempo para estruturar as perguntas com cuidado. As perguntas eficientes são estruturadas para:

- *Encorajar os participantes a falar de suas próprias experiências vivenciadas (por exemplo: Como você foi afetado? Como foi para você estar envolvido nessa situação? Qual foi a coisa mais difícil para você? De que você precisa para seguir adiante? O que você pode oferecer para ajudar nessa situação?*
- *Convidar os participantes a compartilhar histórias de suas vidas (Compartilhe uma experiência em que você...)*
- *Colocar o foco nos sentimento e nos impactos ao invés de nos fatos.*
- *Convidar ao reconhecimento dos pontos positivos e recursos, bem como das dificuldades.*
- *Fazer a transição dos participantes da discussão de acontecimentos difíceis ou dolorosos para a discussão do que pode ser feito agora para tornar as coisas melhores.*

O campo da *Appreciative Inquiry* (Investigação Apreciativa) é um recurso útil para formular perguntas que sondem pontos fortes e façam com que os participantes se voltem para a identificação de possibilidades positivas para seguir adiante. O Apêndice 1 - Exemplos de Perguntas Orientadoras - é outro recurso para perguntas de círculo. As Perguntas não deveriam nunca levar à promoção de ataques a outro indivíduo ou grupo.

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO

É importante compartilhar a responsabilidade com todo o círculo pela administração do tempo. Ao introduzir o objeto da palavra, o facilitador pode lembrar às pessoas os parâmetros de tempo, encorajando os participantes a falarem sobre o que é realmente importante para eles e a também ter em mente a importância de que todos tenham chance de falar. Também se pode fazer uso de lembretes a respeito do tempo durante o círculo. Ao se estabelecerem valores, ou ao fazer as rodadas de apresentação, às vezes pode ser útil pedir aos participantes que limitem suas respostas a uma ou duas frases. De maneira geral, não se deve limitar os participantes quando estiverem falando sobre o assunto central do círculo.

Muitos dos problemas que chegam aos círculos não podem ser resolvidos em um círculo só. O processo não deve ser apressado. Cada um precisa ter a oportunidade de ser escutado. É adequado que se continue o processo em dois ou mais círculos, à medida que os participantes pensam e repensam sobre o que eles têm de falar e sobre o que eles querem fazer para melhorar a situação. E se o círculo continuar por mais de uma sessão, traga os valores e as diretrizes criadas no primeiro círculo para todos os círculos subsequentes. Faça uma cerimônia de abertura e uma rodada de check-in antes de voltar ao ponto em que o círculo anterior parou.

DEVOLVER A RESPONSABILIDADE AO GRUPO

Se o objeto da palavra retornar para você, e você não tiver certeza de como direcionar o círculo, é aceitável que você diga: “Eu não tenho certeza de qual o melhor passo a tomar a partir daqui,” e então passar o objeto adiante. Com frequência, alguém no grupo tem uma ideia que será útil. Esta técnica permite que você demonstre que a liderança é uma responsabilidade compartilhada no grupo.

USAR INTERVALOS

Os intervalos são uma técnica útil para administrar momentos difíceis. Durante um intervalo, você pode se aproximar e ver o que está acontecendo com qualquer participante que pareça estar em conflito. Ao voltar do intervalo,

you can ask participants to turn back to the values and review the guidelines, before resuming the dialogue.

ABORDAR OS VERDADEIROS PROBLEMAS

You will discover that the problems raised by participants in pre-meetings are not being discussed in the circle. You should not raise these problems directly, but it is appropriate to ask guiding questions, encouraging participants to bring them up. It is also important to be aware that there may be good reasons for why people do not open up. Participants should not be pressured to talk about nothing for what they are not ready for. Remember that it is always possible to pass the object of the word forward without manifesting it.

Below are some questions or affirmations that can help to open the dialogue:

- *Eu não estou ouvindo ninguém falar sobre as questões levantadas por vocês nos pré-encontros. É isso o que o grupo quer?*
- *Retome o objetivo do círculo, que foi evidenciado na Solicitação e pergunte: “Nós estamos atingindo o objetivo do círculo?”*
- *O que não está sendo dito no grupo que está bloqueando bons relacionamentos ou o possível sucesso?*
- *Qual é a tensão que não está sendo discutida neste ambiente?*

You can also try to make an interval and do a check-in with the people who expressed concerns in pre-meetings and that in the circle are not being talked about/commented on/expressed.

Another strategy is to make a transition from the difficult topic to a different one, using a question like:

- *Se você pudesse mudar uma coisa no seu emprego, o que seria?*
- *Ou uma pergunta para compartilhar histórias (Veja o Apêndice 1) que lembre às pessoas de que têm algo em comum...*
- *Ou faça um intervalo com um jogo físico em que as pessoas possam dar risadas - e então volte ao círculo.*

People can feel reluctant to talk honestly about the issues they fear. If this is the case, you may need to suspend the circle and take more time for preparation to increase the sense of safety, or bring more people who can create a sense of greater safety.

SUSPENDER O OBJETO DA PALAVRA

Na parte de resolução do problema ou no acordo do círculo, pode ser útil suspender o objeto da palavra e permitir um *brainstorming* ou um diálogo informal entre os participantes. Após um período sem o objeto da palavra, é importante voltar a usá-lo, a fim de ter certeza de que todas as vozes sejam ouvidas. Se um ou mais participantes forem contrários ao uso do objeto da palavra, é muito importante que seja feita uma rodada com o objeto para saber como todas as outras pessoas se sentem a respeito do uso do mesmo. Você não deve responder imediatamente à voz – ou vozes – mais forte ou mais alta, pois estaria potencialmente desempoderando as pessoas mais quietas que ainda gostariam de usar o objeto. Se você deixar de usar o objeto da palavra de maneira permanente, não será mais um círculo. Isso terá implicações significativas para alguns participantes que podem ter vindo com a expectativa de encontrar a segurança e a ordem de um objeto da palavra e que poderiam ter escolhido não participar em outro tipo de processo. Se você parar completamente o uso do objeto da palavra, é importante informar ao grupo que você está mudando o processo. Informe de maneira muito completa que processo você vai usar agora, de modo que fique bem claro para todos.

CENTRAR-SE DURANTE UM CÍRCULO

A forma como um círculo se desenrola poderá deixar você em desequilíbrio e engatilhar sua ansiedade, sua sensibilidade a críticas ou sua raiva. Pode ser resultado de uma escalada de tensão entre os participantes, ou pode ser o resultado de alguém que tenha tocado em seu ponto fraco. Se isso acontecer, é importante tomar medidas para se centrar novamente. Sua responsabilidade como facilitador requer que esteja comprometido com o bem-estar de todos no círculo. Se você estiver fora de seu eixo centralizador, será muito mais difícil para você manter o círculo seguro para os participantes. Autoconscientização é o primeiro passo. Preste atenção em seu próprio estado emocional, seu senso de equilíbrio. Você consegue olhar com aceitação e generosidade de espírito para cada um no círculo? Se não, o que você está sentindo é dirigido a quem especificamente? Internamente, reconheça os sentimentos, não tente inibi-los. Então respire profundamente, e coloque seu foco nas suas ferramentas internas próprias que poderão incluir: respirar profundamente de maneira consciente, ficar em silêncio, voltar-se para dentro com autoempatia, rezar, sinalizar para seu Co-Facilitador que você precisa de um momento, imaginar raízes crescendo a partir de seus pés chão adentro e que essas raízes conseguem puxar energia centralizadora, da mesma forma que as raízes das plantas puxam a água do chão. Se voce estiver extremamente fora de equilíbrio, você pode

DICAS PARA OS FACILITADORES

fazer um intervalo e consultar com seu Co-Facilitador sobre como continuar o círculo de maneira segura. Você e seu Co-Facilitador podem ajustar seu plano de compartilhar as responsabilidades para acomodar a sua luta em permanecer centrado. Também ajuda repetir uma frase em sua mente, muitas e muitas vezes, para liberar sua ansiedade, sua sensibilidade a críticas e sua raiva. Aqui estão algumas possibilidades:

- *Não é dirigido a mim. Não é comigo.*
- *Não é minha função ajustar isso para o grupo. A minha função é ficar sentado com o desconforto e não ficar fora ou atacar verbalmente...*
- *O círculo pode conter emoções e tensão.*
- *O conflito é uma oportunidade para entender melhor a mim mesmo e aos outros.*

Outra técnica útil para se recentrar é ter uma pedrinha ou outro objeto que você traga em seu bolso com a finalidade de se reconectar com o seu eu verdadeiro quando estiver fora de centro. Quando você se der conta de que está em desequilíbrio, você pode pôr a mão no bolso e segurar o objeto que faz com que lembre que seu centro ainda está ali. Ou você pode perceber onde você está segurando a tensão em seu corpo. Quando você convida seu corpo a liberar a tensão, você estará voltando ao seu centro. Às vezes pode ser apropriado que você comunique ao grupo que está lutando com seus próprios sentimentos a respeito de algo que surgiu no grupo. Reconhecer sua própria humanidade e vulnerabilidade pode ser uma maneira poderosa de construir confiança, e o processo de admitir que você se sente fora de equilíbrio pode ajudá-lo a voltar ao seu centro.

PASSOS PARA CENTRAR-SE DURANTE UM CÍRCULO

AUTOCONSCIENTIZAÇÃO — RECONHECER QUE NÃO ESTÁ MAIS CENTRADO.

APEGUE-SE A UMA INTENÇÃO FORTE DE VOLTAR A CENTRAR-SE.

DESENVOLVA UMA ESTRATÉGIA PESSOAL QUE VOCÊ PODERÁ USAR TANTAS VEZES, ATÉ QUE SE TORNE UM HÁBITO QUE VOCE PODERÁ ACESSAR QUANDO ESTIVER SOB PRESSÃO.

Praticar todos os três passos aqui descritos fora do círculo, com seus colegas e familiares, aumentará sua habilidade de recentrar-se rapidamente em um círculo.

Preparação e acompanhamento também são úteis. Pense com antecedência sobre como você gostaria de reagir positivamente se você ficar descentralizado, fora de seu eixo. Você então terá mais possibilidade de reagir positivamente e de maneira construtiva. Depois de uma experiência de se sentir fora de centro,

passar tempo com um mentor ou uma pessoa de apoio que possa ajudá-lo a entender melhor a experiência e a aprender com ela.

SER HUMANO

Você pode achar que, quando você facilita círculos, você fica nervoso a respeito de como será e sobre a necessidade de ser perfeito. Não há problema em pedir ajuda ao círculo. Não há problema em não conseguir fazer tudo “certo”. É mais importante fazer com que seja um lugar seguro para que os participantes lhe digam quando não estiver funcionando para eles. Isso requer humildade e abertura para feedback. O círculo é um local forte, se estiver construído sobre valores. Ele é forte o suficiente para conter erros ou incertezas. Não quer dizer que os facilitadores vão ter todas as respostas. É mais do que isso: é o círculo com todos seus membros fazendo um esforço de boa fé para solucionar os problemas de forma consistente com os valores do processo.

ACORDOS NO CÍRCULO

Se o Círculo fizer acordos, esses acordos são feitos por consenso. O Consenso no Círculo é definido como “todos conseguem conviver com a decisão.” Não exige que todos estejam entusiasmados, mas exige que todos no Círculo possam apoiar a decisão. Qualquer acordo deve envolver algum método de monitoramento para se certificar de que está funcionando, e um plano para agir no caso de o acordo falhar. Geralmente, a melhor resposta para qualquer falha é retornar ao Círculo e discutir juntos qualquer problema com o acordo. É importante que qualquer acordo seja registrado de alguma forma. Falta de clareza quanto a quem vai fazer o quê, ou que comportamento mudará, pode levar à frustração e desilusão com o processo. É muito importante que todos sejam claros a respeito da expectativa após o círculo. Acordos por escrito são normalmente a melhor maneira de alcançar o nível de clareza e compreensão necessárias para todas as partes.

COMBINANDO O CÍRCULO COM OUTROS FORMATOS

Círculos podem ser usados com muitas outras formas de diálogo. Alguns facilitadores treinados em outros processos combinam círculos com técnicas de mediação ou técnicas de conferência. Ao combinar os círculos com outras técnicas, é importante cercar o outro diálogo com o círculo. Comece por estabelecer o círculo com uma abertura, check-in e algum diálogo usando o objeto da palavra. Você pode então suspender o objeto da palavra para o diálogo aberto ou para o diálogo dirigido pelo facilitador. Após um período de diálogo aberto, volte a usar o objeto da palavra no círculo para compartilhar reações a respeito do que veio à tona no diálogo aberto. Use o objeto da palavra também para a rodada de fechamento.

De maneira geral, em um círculo, o objeto da palavra pode ser suspenso, a fim de permitir uma forma espontânea de interação por um período de tempo – por exemplo, durante uma sessão de brainstorming. É muito importante voltar a usar o objeto da palavra após um período de diálogo aberto, a fim de garantir a inclusão de todas as vozes e para criar um período de reflexão após um período de estimulação. Na maior parte dos grupos, um número reduzido de pessoas irá dominar a discussão aberta. Além disso, **se o objeto da palavra for suspenso para diálogo aberto durante tempo demais, não será mais um círculo**, porque o objeto da palavra engaja a todos, de maneira eficiente, na responsabilidade pelo processo. Sem o objeto da palavra, o facilitador tem de controlar mais o diálogo e isso reduz o grau de autorresponsabilidade dos membros do grupo.

DIFERENÇAS ENTRE O CÍRCULO E OUTROS PROCESSOS

Embora o círculo possa ser combinado com outros processos, ele tem várias características que são únicas e que o distinguem:

PROCESSO CIRCULAR	CONFERÊNCIA
O OBJETO DA PALAVRA REGULAMENTA O DIÁLOGO	O FACILITADOR CONDUZ O DIÁLOGO – PARTICULARMENTE NOS ESTÁGIOS INICIAIS
DISCUSSÃO EXPLÍCITA DE VALORES ANTES DE DISCUTIR OS PROBLEMAS	NÃO HÁ DISCUSSÃO DE VALORES
DIRETRIZES SÃO CRIADAS PELO GRUPO	O FACILITADOR FORNECE AS REGRAS BÁSICAS E PEDE AO GRUPO QUE ACRESCENTE MAIS
NÃO ENTRA DIRETO NO ASSUNTO	O PROCESSO VAI DIRETO AOS PARTICIPANTES PARA QUE IDENTIFIQUEM OS PROBLEMAS
MARCAÇÃO DELIBERADA DO ESPAÇO COMO UM ESPAÇO À PARTE, ATRAVÉS DA CERIMÔNIA DE ABERTURA E FECHAMENTO	NÃO HÁ USO DE CERIMÔNIAS, MAS ABERTURA E FECHAMENTO CONFORME OS PRÉ-ENCONTROS
O FACILITADOR É TAMBÉM PARTICIPANTE	O FACILITADOR NÃO PARTICIPA COMO PARTE INTERESSADA

O comprometimento do círculo para criar relacionamentos antes de discutir o problema central é uma parte muito importante do processo circular. Os círculos retardam, de maneira deliberada, o diálogo sobre os problemas contenciosos, até que o grupo tenha trabalhado um tanto em construção de relacionamentos. Uma rodada de apresentação com uma pergunta convidando as pessoas a compartilharem alguma coisa sobre si, a criação de valores e diretrizes para o círculo e uma rodada de contação de histórias sobre um tópico que está tangencialmente relacionado ao ponto-chave precede a discussão dos tópicos difíceis - que são o foco do círculo. Estas partes do círculo geram uma conscientização mais profunda dentro do círculo de como a jornada humana de cada um gerou experiências, expectativas, medos, sonhos e esperanças muito semelhantes. Essa parte de abertura do círculo também apresenta os participantes um ao outro de formas inesperadas, desafiando, de maneira gentil, pressupostos que eles possam ter feito um sobre o outro. A criação das diretrizes em conjunto dá oportunidade para o grupo experimentar a busca de terreno comum apesar das sérias diferenças. Um círculo não vai “direto ao assunto” de forma intencional. Investir tempo para criar uma sensação de espaço compartilhado e uma sensação de conexão no grupo aumenta o nível de segurança emocional, que por sua vez permite que se contem verdades mais profundas, ao mesmo tempo em que promove a conscientização da humanidade de todos os participantes.

DIFERENÇAS ENTRE O CÍRCULO E OUTROS PROCESSOS

EQUILÍBRIO NO PROCESSO



A importância da construção de relacionamentos para o processo fica evidente no diagrama acima, já que divide o processo em quatro partes, baseado na estrutura da Roda da Medicina, amplamente utilizada pelos índios norte-americanos, que consiste em um círculo dividido em quatro partes iguais. Uma das lições da Roda da Medicina é que essas quatro partes devem estar em equilíbrio. Neste caso, significa que, acima de tudo, se emprega tanto tempo para se conhecer e construir relacionamentos quanto para explorar os problemas e desenvolver planos.

ESBOÇO DO CÍRCULO

Os detalhes neste esboço são dados para oferecer exemplos concretos e para estimular pensamentos criativos. Não tem a intenção de ser uma receita. O Círculo não é um processo rígido. É sempre importante ser receptivo às necessidades dos participantes do círculo no momento em que surgem, e essas necessidades podem não seguir o esquema que você planejou. Mesmo assim, é útil ter um esboço para lhe guiar como facilitador.

BOAS-VINDAS

Dê as boas-vindas a todos no círculo. Agradeça por terem vindo. Expresse o quanto você aprecia o fato de terem se disposto a trabalharem juntos para resolver uma questão difícil.

ABERTURA

As aberturas marcam o tempo e o espaço do Círculo como um espaço à parte do ritmo e do tom do dia-a-dia. A cerimônia de abertura destina-se a ajudar os participantes a centrarem-se, a lembrarem dos valores centrais, livrarem-se de energias negativas, encorajarem o otimismo e honrarem a presença de cada um ali. Lidere o grupo em qualquer que seja a cerimônia que você escolheu. *(Veja o Apêndice 2 – Exemplos de Cerimônias de Abertura e Fechamento)*

EXPLIQUE O CENTRO

Se você criou uma peça de centro, identifique os itens que estiverem nessa peça e por que eles foram escolhidos para fazer parte do centro.

EXPLIQUE O OBJETO DA PALAVRA

Explique que o Objeto da Palavra é um elemento essencial na criação do espaço, no qual todos os participantes podem tanto falar como ouvir a partir de um lugar de verdade profunda. A pessoa que estiver segurando o objeto tem a oportunidade de falar sem ser interrompida, enquanto todos os outros têm a oportunidade de ouvir sem a necessidade de responder ou interferir. O objeto da palavra será passado em volta do círculo de pessoa para pessoa. Somente a pessoa segurando o objeto poderá falar. Não há problema em passar o objeto

sem falar. O facilitador poderá falar sem o objeto, se necessário, para facilitar o processo, mas, em geral, não vai falar sem o objeto. Se o objeto da palavra tiver algum significado em particular, explique.

OBJETIVO

Lembre os participantes do objetivo do círculo.

RODADA DE APRESENTAÇÃO / CHECK-IN

Diga aos participantes que você irá passar o objeto em torno do círculo para que todos possam ouvir como está cada um neste dia. Convide os participantes a se apresentarem, se eles ainda não forem conhecidos de todos. Sugerimos que o facilitador seja o primeiro. As pessoas provavelmente vão usar a resposta do facilitador como modelo. Seja autêntico. Passe o objeto e pergunte: “Como vocês estão se sentindo hoje?”, “Existe alguma coisa que vocês achem que seja importante que saibamos sobre como vocês estão se sentindo hoje?” Às vezes pode ajudar se for feita uma pergunta nesta rodada que convide as pessoas a compartilharem algo sobre elas mesmas, de maneira que os participantes fiquem se conhecendo melhor. *(Exemplos de perguntas estão no tópico “Conhecendo-se” no Apêndice 1 – Exemplos de Perguntas)*

VALORES/DIRETRIZES

Antes do círculo, coloque um prato de papel ou meia folha de ofício e uma caneta em cada lugar. Peça aos participantes que pensem em um valor que eles sentem que seria importante a fim de trabalhar esse conflito ou assunto de um jeito bom. Peça-lhes que escrevam o valor no prato de papel ou na folha. Passe o objeto da palavra e peça-lhes que compartilhem o valor que eles escolheram, que expliquem por que eles o acham importante, e solicite que coloquem o valor no centro do círculo. O Facilitador inicia. Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo. As diretrizes para o Círculo são os acordos que os participantes fazem uns com os outros sobre como se comportar no Círculo. Eles estabelecem expectativas claras e consenso para conseguir um espaço onde as pessoas se sintam seguras para falar de forma autêntica, para se conectar com outros de um jeito bom e assegurar que seja um espaço respeitoso para todos. Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que nomeiem um acordo importante para sua participação no círculo *(por ex. “Falar*

só em meu nome, sem esperar que os outros concordem”, ou “Manter a linguagem corporal respeitosa”). Anote as diretrizes sugeridas em uma folha de papel ou num quadro. Quando o objeto da palavra tiver feito a volta completa, leia a lista. Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que indiquem se eles aceitam essas diretrizes. Se houver objeções, explore essas objeções e o objetivo original da pessoa que propôs essa diretriz. Trabalhe no sentido de achar as palavras que a tornem aceitável para todos. A conversa prolongada em torno das diretrizes pode ser uma boa prática para que os que estão em conflito resolvam suas diferenças de uma maneira respeitosa.

RODADA DE HISTÓRIAS

Em alguns círculos, é crucial que se tire o tempo para que as pessoas compartilhem histórias de suas próprias experiências de vida, a fim de aumentar a compreensão de um para o outro, ou para desenvolver empatia. As histórias com frequência põe por terra estereótipos ou suposições que as partes em conflito têm uma da outra, tornando possível que elas escutem o que cada uma tem a dizer com mais clareza, quando discutirem os problemas mais tarde no círculo. *(Veja idéias para histórias a serem contadas no Apêndice 1 – Exemplos de Perguntas).* O Facilitador sempre inicia a rodada de contar histórias.

EXPLORANDO OS PROBLEMAS

Passe o objeto da palavra, lançando uma pergunta a respeito do problema ou preocupação que é o objetivo do círculo. *(Para possíveis perguntas, veja o Apêndice 1 – Exemplos de Perguntas).* Prossiga com múltiplas rodadas sobre sentimentos, impactos, preocupações relativas ao problema. Agradeça aos participantes pela conversa franca sobre suas preocupações. Expresse seu reconhecimento pela coragem que é necessária para fazer parte do círculo e tentar resolver as coisas de uma maneira boa.

GERANDO PLANOS PARA UM FUTURO MELHOR

Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes o que eles pensam ser necessário para reparar qualquer dano e para criar um futuro melhor. Em uma rodada posterior, pergunte o que ele/ela podem oferecer para fazer com que um futuro melhor seja uma realidade. *(Para possíveis perguntas, veja o Apêndice 1 – Exemplos de Perguntas)*

ACORDO

Determine quaisquer planos ou comprometerimentos que sejam importantes para o círculo e com os quais todos concordem. Anote-os.

ESCLAREÇA AS EXPECTATIVAS

Passe o objeto da palavra para perguntar como as pessoas vão saber que o círculo melhorou uma situação, e que tipo de acompanhamento elas querem para assegurar a integridade do processo.

RODADA DE CHECK-OUT

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que compartilhem seus pensamentos sobre o Círculo, ou uma palavra que resuma como eles estão se sentindo agora quando o Círculo está para encerrar.

AGRADECIMENTOS

Agradeça a todos por terem vindo e por seus esforços para resolver o conflito de maneira respeitosa, o que permite que todos fiquem em paz consigo mesmos.

FECHAMENTO

Lidere o círculo em uma cerimônia de encerramento. *(Veja o Apêndice 2 – Exemplos de Cerimônias de Abertura e Fechamento).*

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Determine, a partir do esboço, todos os materiais que você vai precisar trazer para o círculo *(por ex., pratos de papel para os valores, canetas, objeto da palavra, itens para o centro do círculo, materiais de leitura ou outros materiais para a abertura, etc.)*

ACOMPANHAMENTO

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

- *Questionar-se de maneira completa, juntamente com o co-facilitador, para aprender a partir da experiência e avaliar a necessidade de fazer check-in com algum dos participantes.*
- *Fazer check-in com qualquer dos participantes para quem o círculo tenha sido desgastante ou desagradável.*
- *Planejamento para círculos subsequentes, se o grupo decidiu se encontrar novamente.*
- *Monitorar o cumprimento de qualquer acordo.*

Além das tarefas acima, após qualquer círculo é importante que os facilitadores pratiquem alguma forma de autocuidado que permita que o facilitador libere qualquer tensão ou peso/carga que possa ter resultado da emoção do processo do círculo. As práticas pessoais variam e podem incluir atividade física, um banho demorado, tomar chá relaxadamente, ouvir música relaxante, dedicar-se aos animais de estimação, etc. O mais importante é liberar, intencionalmente, qualquer coisa que não lhe pertença, que não seja sua função carregar...

APÊNDICE I

EXEMPLOS DE PERGUNTAS TÓPICOS PARA CÍRCULOS

EXPLORAR VALORES

Que valor você gostaria de oferecer para nosso espaço conjunto?

Que valor você acha que nos ajudaria a ter essa conversa de maneira que não cause mais danos?

Quando você está sendo humano, no seu melhor, o que você é? (em uma palavra ou frase curta)

Imagine que você esteja em conflito com uma pessoa que é importante na sua vida. Que valores você quer que guiem sua conduta enquanto você tenta resolver o conflito?

Qual é sua paixão?

O que você sempre busca em sua vida?

O que lhe emociona?

O que lhe dá esperança?

O que demonstra respeito?

ESTABELECEER DIRETRIZES

Que acordos você gostaria que fizessem parte de nosso círculo para que você se sinta à vontade para falar honestamente e respeitosamente?

CONHECENDO-SE

O que lhe trouxe para este emprego?

Há quanto tempo você trabalha aqui e em que departamento?

O que você faz para se desestressar do trabalho?

Compartilhe uma história engraçada de seu trabalho.

Do que você gosta em seu trabalho?

Como seu melhor amigo descreveria você?

O que você gostaria que não fosse diferente em sua vida?

Se você tivesse um dia de folga sem esperar, o que você gostaria de fazer?

Qual a sua herança cultural e que papel ela desempenha em sua vida?

APÊNDICE I - EXEMPLOS DE PERGUNTAS / TÓPICOS PARA CÍRCULOS

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS DE NOSSAS VIDAS PARA COMPARTILHAR QUEM SOMOS E O QUE NOS FORMOU (PARA CONSTRUIR COMPREENSÃO UM DO OUTRO E PARA AUMENTAR A EMPATIA)

Convide os participantes a compartilhar:

Uma ocasião em que você perdeu o controle.

Uma ocasião em que você ficou fora de sua zona de conforto.

Uma experiência em sua vida quando “você fez do limão uma limonada.”

Uma experiência de transformação quando, a partir de uma crise ou dificuldade, você descobriu um dom em sua vida.

Uma ocasião em que alguém lhe disse uma verdade muito difícil para você aceitar e tempos depois você ficou agradecido por ter acontecido.

Uma experiência de ter prejudicado alguém e depois ter lidado com a situação de maneira que lhe fez sentir-se bem a respeito daquela situação.

Uma experiência em que você deixou a raiva e ressentimento de lado.

Uma ocasião em que você agiu de acordo com os valores em que acredita, mesmo com os outros agindo de maneira diferente.

Uma experiência quando você descobriu que alguém era muito diferente da primeira impressão negativa que você tinha dessa pessoa.

Uma experiência em que você se sentiu excluído.

Uma ocasião em que você viu a justiça sendo feita.

Um momento embaraçoso de que agora você acha graça.

EXPLORANDO OS PROBLEMAS OU PREOCUPAÇÕES

Como você foi afetado por essa situação?

Como você se sente a respeito dessa situação?

Que parte dessa situação tem sido a mais difícil para você?

Como você foi afetado mentalmente, fisicamente e emocionalmente por essa situação?

ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE

Como cada um de nós contribuiu para esta situação, e como cada um de nós pode assumir responsabilidades e agir de maneira diferente agora?

O que precisa acontecer agora para criar um local de trabalho saudável?

Alguém tem alguma coisa a esclarecer com outra pessoa do círculo?

O que não foi dito no grupo que impede o bom relacionamento ou o possível sucesso?

O que precisamos fazer agora para reparar o dano que aconteceu e para ter certeza de que não vai ocorrer novamente?

APÊNDICE I - EXEMPLOS DE PERGUNTAS / TÓPICOS PARA CÍRCULOS

Que mudança você gostaria de ver em seu grupo de trabalho? O que você pode fazer para promover a mudança?

Em sua experiência, o que dá apoio para superar a dor?

ESCLARECENDO EXPECTATIVAS A RESPEITO DO FUTURO

O que você espera fazer de maneira diferente como resultado deste círculo?

O que você espera que seja diferente (em sua unidade de trabalho ou neste relacionamento de trabalho) após este círculo?

Como você saberá que as coisas melhoraram?

Que acompanhamento você quer para ter certeza que os entendimentos que alcançamos aqui funcionem?

CHEGANDO AO FIM DO CÍRCULO

Existe alguma coisa que você trouxe e que gostaria de deixar para trás?

O que você está levando deste círculo que lhe dá apoio para superar sua dor?

Em que direção você se vê indo a partir daqui?

O que você aprendeu?

O que você pode levar que será útil para você?

Como essas reflexões vão ajudar você nas próximas semanas?

APÊNDICE II

EXEMPLOS DE CERIMÔNIAS DE ABERTURA E FECHAMENTO

CITAÇÕES

Uma maneira simples de marcar o início de um círculo é com o uso de citações curtas. Ao ler uma citação de maneira clara, pode-se dar um ponto de foco para entrar em um espaço diferente. Aqui estão alguns exemplos de citações que poderão ser úteis:

“A verdadeira medida de uma pessoa não se vê quando ela se posiciona em momentos de conforto e conveniência, mas como ela se posiciona em momentos de desafio e controvérsia.”

-Martin Luther King

“Na solidão está a grande miséria do mundo; na compaixão está a verdadeira força do mundo.”

-Buddha

“Em meio à desordem, encontre a simplicidade; em meio à discórdia, encontre harmonia; em meio à dificuldade está a oportunidade.”

-Albert Einstein

“A raiva é um ácido que pode danificar mais o vaso em que está contida do que qualquer outra coisa em que seja derramada.”

-Anônimo

“Nunca houve uma guerra que não fosse interna; eu tenho de lutar até que eu tenha conquistado dentro de mim mesmo o que causa a guerra.”

-Marianne Moore

“A primeira paz, que é a mais importante, é aquela que vem de dentro da alma das pessoas, quando elas percebem seu relacionamento, sua unidade com o universo e todos os seus poderes, e quando elas percebem que no centro do universo habita o Grande Espírito, e que este centro está, na verdade, em todos os lugares, e está dentro de cada um de nós.”

-Black Elk – Alce Negro da Nação Sioux

“Melhor do que mil palavras vazias é uma palavra que traga paz.”

-Buddha

“Sabem o que mais me surpreendeu no mundo? A falta de habilidade da força criar qualquer coisa. A longo prazo, a espada é sempre derrotada pelo espírito.”

- Napoleão Bonaparte

“Lá fora, muito além das ideias de certo e errado, há uma clareira. É lá que irei te encontrar.”

-Rumi

“Como você escuta os outros?

Como se cada um fosse meu Mestre

falando para mim suas últimas palavras de carinho”

-Hafiz

APÊNDICE II - EXEMPLOS DE CERIMÔNIAS DE ABERTURA E FECHAMENTO

LEITURAS

Para ideias de numerosas leituras, veja o site MN DOC www.doc.state.mn.us Clique em Restorative Justice e depois em Inspirational Openings and Closings.

RESPIRAÇÃO PROFUNDA E RELAXAMENTO

Abaixo está o roteiro para um exercício de respiração profunda:

Respirar com Atenção

Acomode-se confortavelmente no lugar em que está sentado. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, então encontre um lugar a sua frente para focar seu olhar suavemente — talvez sobre a mesa, no chão, na parede oposta ao lugar em que está sentado. Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito subindo e descendo quando o ar entra e sai. A cada inspiração, imagine que você está trazendo uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você estiver soltando o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem e afrouxem. Deixe seus olhos e rosto relaxarem e suavizarem. Deixe o estresse sair de seu corpo todo.

Continue com mais respirações, simplesmente para prestar atenção no próprio ato de inspirar. Um lugar em seu corpo para seguir sua respiração é o nariz. Perceba o ar entrando por suas narinas Talvez o ar seja mais frio quando você respira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga completamente a respiração à medida que você solta o ar.

Outro lugar para se conscientizar de sua respiração é em seu abdômen. Às vezes funciona se você 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 respira e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e abdômen afundando – exatamente como deixar o ar sair de uma bola de basquete. Respire normalmente. Você não precisa “tentar” e respirar mais profundamente ou normalmente. Simplesmente deixe seu corpo respirar no seu ritmo natural. Você não precisa mudar sua respiração; deve simplesmente prestar atenção ao que já está acontecendo.

SILÊNCIO

O silêncio coletivo pode ser uma maneira altamente eficiente de iniciar uma sessão de um jeito calmo e focado. O silêncio pode ser combinado com contemplação/meditação (ex.: ‘o que você tem de mais importante para dizer hoje?’), escrita (ex.: ‘o que lhe trouxe aqui?’), desenho (ex.: ‘como você está se sentindo hoje?’), ou simplesmente fazer algumas respirações profundas intencionais antes de começar a passar o objeto da palavra.

ATIVIDADES

Passar: passar um item em volta do círculo (antes de passar o objeto da palavra) pode juntar as pessoas em torno de um símbolo comum.

APÊNDICE II - EXEMPLOS DE CERIMÔNIAS DE ABERTURA E FECHAMENTO

Amarração: “Teça uma teia entre as pessoas em um círculo, fazendo cada participante segurar um pedaço de lã e atirar o novelo de lã para outra pessoa no círculo enquanto compartilha uma breve história ou emoção que represente sua jornada compartilhada até o conflito (Schirch, 2005, pg. 168)”

Bola de argila: explique que você possui uma bola de argila que pode ser transformada em qualquer objeto. O objeto deve ser esculpido a partir da argila invisível; então, sem falar, demonstre a utilidade, para que serve. Por exemplo, você pode esculpir uma vara de pesca, a qual você pode usar para encenar a ação de pegar um peixe. Feito isso, faça os movimentos demonstrando que você está transformando sua escultura novamente em uma bola de argila e em seguida passe-a para a próxima pessoa no círculo. Esse jogo simples permite que as pessoas expressem sua criatividade e personalidade sem verbalizar, começando o círculo de forma divertida.

História em grupo (fechamento): Uma pessoa começa... “Era uma vez um time...” e completa a frase. Cada pessoa acrescenta uma frase significativa que se liga à frase anterior. A história deve completar a rodada uma vez – duas vezes em grupos menores - com a última pessoa do círculo contribuindo com a fase final e dizendo então... “...e este é o fim por enquanto”!!!

Cerimônia de fitas para encorajamento (fechamento): Distribua um pedaço de fita de mais ou menos um metro para cada pessoa. Vire-se para a pessoa a sua esquerda. Enquanto estiver amarrando a sua fita à fita daquela pessoa, diga algumas palavras de encorajamento àquela pessoa. Quando tiver terminado, convide essa pessoa para que faça o mesmo com a pessoa que está a sua esquerda e assim por diante, até que as fitas de todo o círculo estejam atadas e cada pessoa tenha falado e recebido palavras de encorajamento.

Autoafirmação (fechamento): Passe um rolo de papel higiênico pelo círculo, convidando os participantes a retirarem tantos quadrados quanto quiserem antes de passar o rolo para a próxima pessoa. Solicite que separem e empilhem os quadrados que eles retiraram do rolo. Passe o objeto da palavra, solicitando a cada participante que faça uma declaração positiva sobre si mesmo para cada pedaço de papel que eles têm – e encoraje-os a fazer declarações sobre seu ser físico, mental, emocional e espiritual. Nós sugerimos que o facilitador inicie para servir de modelo na atividade.

Quebra-cabeças (abertura): Crie ou compre um quebra-cabeça com peças bem grandes (como os quebra-cabeças de chão para crianças). Passe uma caixa com as peças, pedindo que os participantes retirem uma peça e digam alguma coisa sobre como a peça se encaixa com eles. Continue passando até que todas as peças sejam distribuídas. Peça aos participantes que fiquem no centro do círculo e montem o quebra-cabeça.

Escultura humana (abertura): Explique que nós vamos fazer uma escultura humana. Pergunte quem estaria disposto a começar a escultura. Convide essa pessoa para que vá ao centro do círculo, faça uma pose e permaneça nessa pose até que a escultura fique pronta. Um por um, no sentido horário a partir da pessoa que iniciou a escultura, os participantes vêm ao centro do círculo e se posicionam na escultura humana,

APÊNDICE II - EXEMPLOS DE CERIMÔNIAS DE ABERTURA E FECHAMENTO

permanecendo na posição até a escultura estar terminada. Quando a escultura estiver completa com todos os participantes, peça-lhes que respirem profundamente e percebam a sua criação como algo mais do que a coleção de suas identidades individuais. Convide-os a respirar profundamente mais uma vez e após isso voltar para seus lugares no círculo. Coloque os itens da peça de centro no centro do círculo.

Atividade da chuvarada: O facilitador começa esfregando as mãos, palma com palma, para cima e para baixo, na altura do peito; a próxima pessoa à esquerda junta-se ao movimento, depois a próxima pessoa, e a próxima em volta do círculo, como uma onda, com o facilitador continuando o movimento enquanto a ação passa pelo círculo. Quando o movimento retorna ao Facilitador, este para de esfregar as mãos e começa a alternadamente bater nas suas coxas. A próxima pessoa segue a mudança do facilitador e um a um em torno do círculo segue a mudança do facilitador e muda o movimento após seu antecessor ter mudado. Quando voltar novamente ao facilitador, este para de bater nas coxas e alternadamente bate os pés. Este movimento é então seguido um por um em torno do círculo. Quando voltar ao facilitador, este para de bater os pés e volta a fazer o movimento de bater nas coxas, e este movimento é passado adiante pelo círculo. Finalmente, o facilitador faz de novo o movimento de esfregar as mãos. Quando o movimento voltar ao facilitador, o facilitador para todo o movimento. Um por um, cada pessoa no círculo segue a pessoa antes dele e vai parando o movimento até que todos fiquem em silêncio.

MÚSICA

Música pode trazer a atenção de todos em um contexto de uma experiência emocional compartilhada ou similar. O tipo de música, escolher música instrumental ou vocal, dependerá muito do contexto.

MOVIMENTO

Lidere o grupo nesses movimentos simples de ioga para uma abertura ou fechamento:

Com as palmas da mão juntas defronte ao seu coração, se ancore através dos pés e sinta a conexão com a terra através da sola de seus pés.

Solte o ar, curve-se para frente a partir da cintura para tocar a terra com as mãos. Dobre os joelhos para ficar mais confortável.

Nessa posição, inspire profundamente e erga seus braços em direção ao céu enquanto seu corpo volta à posição ereta. Junte as palmas das mãos acima da cabeça e olhe para o alto enquanto se alonga para cima.

Solte o ar enquanto traz os braços para baixo, as palmas das mãos juntas em frente ao seu coração.

Inspire e, ao mesmo tempo, leve seus braços para fora e para o alto, palmas das mãos juntas, olhando para cima. Solte o ar e baixe os braços, palmas das mãos juntas em frente ao seu coração.

APÊNDICE III

DICAS PARA ALTERNAR CHECK-INS

PERGUNTAS PARA CHECK-INS VERBAIS

- Qual foi o ponto fraco da semana que passou; qual foi o ponto forte?
- Como você está se sentindo hoje? Há alguma coisa que você ache importante que saibamos?
- O que você acha de estar aqui neste círculo hoje?
- O que você está carregando para dentro desta sala que você gostaria de descarregar antes de iniciar nossa atividade?
- O que você gostaria que soubéssemos que está acontecendo com você para que se evitem malentendidos entre nós?
- O que está trazendo alegria na sua vida neste momento?

CHECK-IN CORPORAL

Convide a todos para que fiquem em pé. Explique que vamos fazer o check-in com nossos corpos, sem usar palavras. Um por um em volta do círculo, cada pessoa fará uma pantomina, demonstrando ou como se sente, ou o que aconteceu antes de virem para o círculo, ou qualquer coisa importante para o grupo saber. Por exemplo, alguém pode fazer a pantomina de levantar-se, tomar banho, levar o cachorro para fora, caminhar ou vir de carro até este local, fazer uma porção de coisas na correria, receber um telefonema dando boas ou má notícias, etc. Cada um fará sua pantomina sozinho e em seguida todos vão imediatamente repetir os mesmos gestos e movimentos com todos no círculo juntando-se a ele/ela. Depois, a próxima pessoa fará sua pantomina e então repetirá com todos juntos imitando seus gestos. Não há problema em passar a vez. O facilitador começa para servir de modelo para a atividade.

CHECK-IN COM ARTE

Deixe uma mesa pronta com materiais artísticos à disposição para quando os participantes chegarem na sala. À medida que forem entrando, peça aos participantes que criem algo com os materiais de arte que simbolize como estão se sentindo, ou como estão desde a última vez que se encontraram. Na rodada de check-in, convide-os a compartilharem suas peças e colocá-las no centro do círculo. Eles podem optar por não fazer a peça de arte, por não compartilhar ou por não colocá-la no centro do círculo. Pode ser bom que o facilitador inicie a rodada se o grupo se mostrar tímido nesta atividade.

APÊNDICE III - DICAS PARA ALTERNAR CHECK-INS

CHECK-IN DA RODA DA MEDICINA

Distribua uma folha de papel com a imagem de um círculo dividido em quatro partes iguais identificadas: mental, física, emocional e espiritual. Peça aos participantes que coloquem em uma ou duas palavras em cada seção que descreva como estão naquela dimensão de suas vidas. Na rodada de check-in, convide os participantes a compartilharem as palavras de cada divisão.



PROGRAMA
JUSTIÇA PARA O SÉCULO 21
RESTAURATIVA
Tribunal de Justiça do RS

APOIO:



Representação
no Brasil

