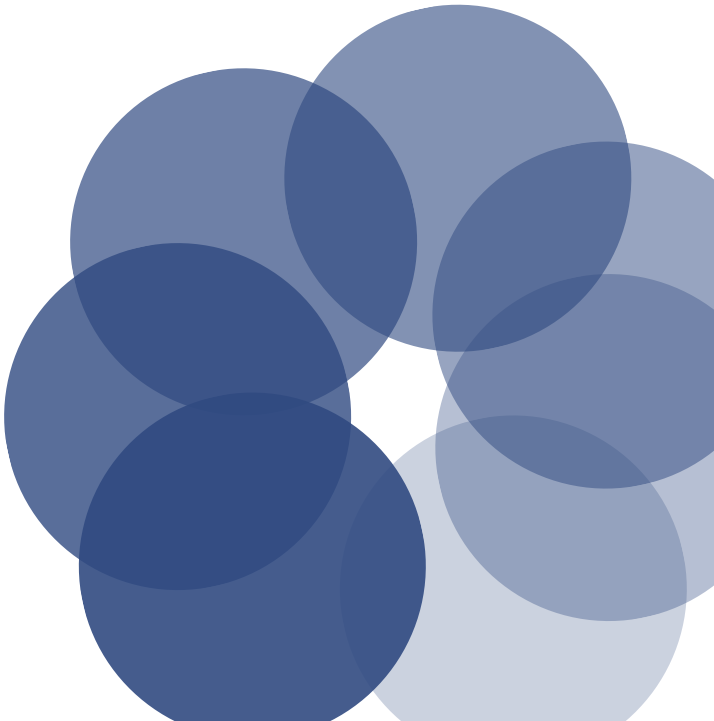
Círculos em Movimento

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE ESCOLAR RESTAURATIVA

VERSÃO WEB
BLOCO V/V

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br



Apêndices

APÊNDICE 1 Exemplos de Perguntas/Tópicos para Círculos

APÊNDICE 2 Aberturas & Encerramentos

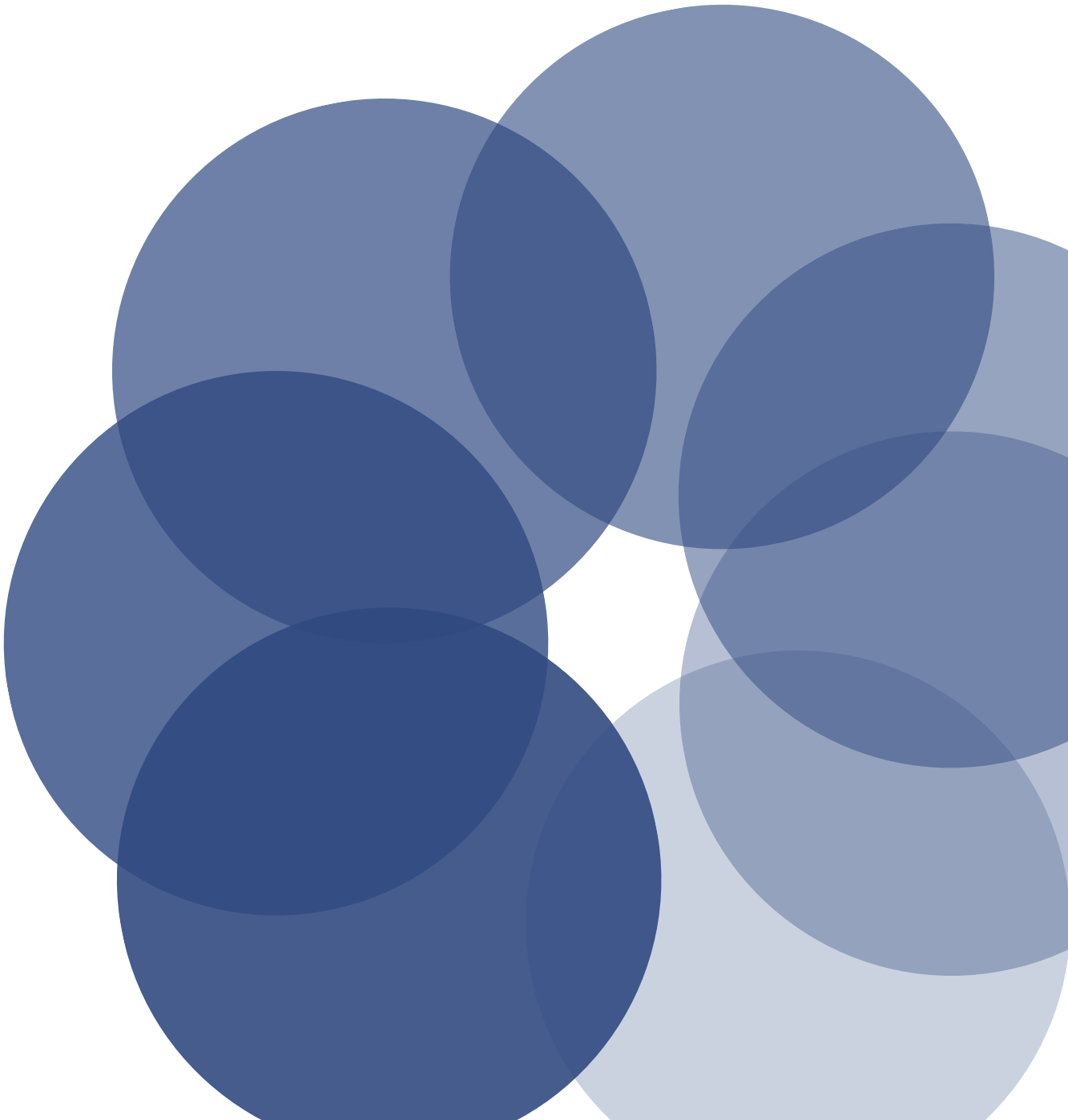
APÊNDICE 3 Estudos Teóricos sobre Por Que os Círculos São Importantes nas Escolas

APÊNDICE 4 Recursos

I. Recursos sobre Justiça Restaurativa, Processo Circular, Escolas, Jovens

II. Recursos para Aberturas e Encerramentos

APÊNDICE 5 Guia de Nível para Círculos



APÊNDICE 1

Exemplos de Perguntas/ Tópicos para Círculos

EXPLORANDO VALORES

- Quando você está sendo humano, no seu melhor, que qualidades descrevem você? (em uma palavra ou frase curta).
- Imagine que você esteja em conflito com uma pessoa que é importante em sua vida. Que valores você deseja que guiem sua conduta enquanto busca resolver esse conflito?
- Que valor você gostaria de oferecer ao nosso espaço conjunto?
- Conte-nos sobre seu trabalho e quais são os desafios.
- Qual é a sua paixão?
- Para o que você se volta sempre em sua vida?
- O que lhe toca o coração?
- O que lhe dá esperança?
- O que demonstra respeito?
- O que você valoriza em sua família? Por quê?
- O que você valoriza em si mesmo? Por quê?
- Diga-nos uma coisa pela qual você se sente agradecido. Por quê?
- Fale-nos sobre uma coisa que você quer e uma coisa de que você precisa. Qual 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 sobre dinheiro? O que significa para você?
- Pela sua experiência, o que sustenta sua recuperação após sofrer um dano?
- O que lhe sustenta durante tempos difíceis?

Michelle Brenneman usou esta pergunta com uma turma do 5º ano da Educação Fundamental: "Em uma discussão boa, as pessoas estariam…" Eles escreveram suas respostas em papel pardo e colocaram no centro do Círculo. Ela, então, fez uma rápida rodada, perguntando-lhes se eles se comprometiam em demonstrar esses valores durante sua discussão.

CONHECENDO-SE MELHOR

- Compartilhe uma lembrança boa de sua infância.
- Compartilhe uma história engraçada de sua vida (ou trabalho).
- Se você pudesse ser um super-herói, quais super-poderes você escolheria e por quê?
- Do que você mais gosta em seu trabalho ou atividade principal?
- Como 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 essa pessoa e por quê?
- Se você tivesse um dia livre inesperado, o que você gostaria de fazer?
- Se você fosse um animal, que animal você seria? Por quê?
- Diga-nos quem são duas pessoas que sempre te fazem rir.
- Eu gosto de colecionar...
- Diga-nos o nome de um homem e de uma mulher que sejam um bom modelo para os jovens.
- Quando foi a última vez que você disse "sim" quando queria ter dito "não"? Por que você disse "sim"?
- Se você pudesse conversar frente a frente com qualquer pessoa, viva ou que já se foi, quem seria essa pessoa e por quê?
- Descreva seu trabalho ideal.
- Descreva suas férias preferidas.
- Se você pudesse mudar qualquer coisa em você, o que seria?
- Conte-nos sobre uma habilidade ou talento que você tem.
- Quais são três dons (ou atributos seus) que você traz para o Círculo?
- Se você fosse repórter, que tipos de histórias você gostaria de escrever?
- Quem 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 mais desafiadora que aconteceu com você esta semana?

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS DE NOSSAS VIDAS PARA COMPARTILHAR QUEM SOMOS E O QUE NOS FORMOU

Estas perguntas foram elaboradas para construir comunidade, aprofundar relacionamentos e desenvolver empatia. Convide os participantes a compartilhar:

- Uma ocasião em que você deixou de lado 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, em uma dificuldade, você descobriu que tinha uma coisa boa em sua vida.

- Uma experiência de causar dano a alguém e depois lidar com a situação de um jeito que fez com que você se sentisse bem.
- Uma experiência em que você deixou de lado sua raiva e ressentimento.
- Uma ocasião em que você seguiu seus valores mesmo quando os outros não estavam seguindo esses valores.
- Uma ocasião na sua adolescência quando você estava em conflito com seus pais ou cuidadores.
- Você percebeu que uma pessoa era totalmente diferente da impressão negativa que você tinha.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu excluído.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você teve uma experiência de justiça.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você teve uma experiência de injustiça.
- Um momento embaraçoso que você passou, mas, que hoje, quando lembra, dá risada.
- Alguma coisa que lhe assusta ou assustava. Como você lida/lidou com isso?
- Alguma coisa que lhe deixa/deixava com raiva. Como você lida/lidou com isso?
- Uma ocasião em que você passou por um dos desafios mais difíceis. Como você lidou com isso?

ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE

- Como cada um de nós contribuiu para que essa situação acontecesse, e como cada um de nós, ao assumir a responsabilidade, pode agir de forma diferente agora?
- Alguém tem alguma coisa a esclarecer?
- O que não é falado no grupo que bloqueia bons relacionamentos ou o possível sucesso?
- Diga-nos uma coisa em você mesmo que gostaria de melhorar.
- O que você acha que os outros veem como uma qualidade que você precisa melhorar?
- Qual foi a lição mais importante que você 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 o seu lugar preferido para ir na comunidade? Por quê?
- Pense na comunidade em que você cresceu. Quais são suas lembranças mais antigas? Quais são suas lembranças mais recentes?
- Pense no que você gosta e no que você não gosta no seu bairro. Por quê?
- Pense em uma coisa que, se pudesse, você mudaria na sua família (ou comunidade, escola, time, etc.).

- Se você pudesse mudar ou remodelar duas coisas na cultura de nossa sociedade, quais seriam elas?

EXPLORANDO OS RELACIONAMENTOS

- Qual 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 e que você admira. Por que você admira esse relacionamento?
- Quem é a pessoa em sua vida em quem você busca se espelhar?
- Quem é alguém em sua vida que lhe ensinou alguma coisa importante? O que você aprendeu?
- Quem é alguém em sua vida que lhe ajudou a crescer? Como você cresceu? Como eles lhe ajudaram a crescer?
- Quem foi um professor ou professora que lhe influenciou de maneira positiva? De que maneira ela/ele lhe influenciou?
- Como você é diferente de seu pai (se for menino), ou de sua mãe (se for menina)?
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu realmente parte de um grupo.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu excluído.
- Em que contexto social você se sentiu mais desempoderado? O que fez com que você se sentisse assim?
- Que pessoa ou que pessoas em sua vida é/são seu maior desafio?
- O que você lembra de seu pai ou sua mãe, ou quem fez esse papel, lhe dizerem com mais frequência?
- O que você aprendeu sobre sexo, relacionamentos e responsabilidade?
- Complete esta frase: Vou lhe apresentar meu pai. Ele é o tipo de homem que…
- Complete esta frase: Vou lhe apresentar minha mãe. Ela é o tipo de mulher que…
- Que pessoa (ou pessoas) lhe conhecem melhor? Como você sente que realmente lhe conhecem?
- O que as outras pessoas querem de você?
- O que você quer das outras pessoas?
- Qual é uma qualidade que você vê no sexo oposto e que você gostaria de ter ou ter mais em você mesmo?
- O que você mais admira em alguém que é muito importante em sua vida?

SONHOS E ESPERANÇAS

- Se você pudesse ir a qualquer lugar no mundo, para onde você iria? Por quê?
- Feche os olhos e imagine-se daqui a dez anos. Onde você está? O que você está fazendo? Quem é a pessoa ou qual é a coisa que se destaca? Descreva-os. (Você pode fazer isso para sua família, comunidade, escola ou bairro).
- O que você faz que lhe dá mais prazer?
- O que você faz que lhe dá maior satisfação?
- Qual é a habilidade ou talento que você gostaria de ter?

- Se você pudesse fazer qualquer coisa que quisesse no mundo, o que seria?
- Com que você sonhava quando era uma criança pequena?
- Com o que você sonha agora?
- Quais são as três coisas que você faria se pudesse mudar o mundo?
- Que objetivo você tem para você mesmo? Como você vai celebrar quando conseguir atingi-lo?
- Qual é o obstáculo que está em seu caminho para atingir esse objetivo? Qual é o seu plano para vencer esse obstáculo?
- Se você fosse completamente livre, o que significaria isso? Como seria?
- O que lhe dá mais alegria?
- O que você está sinceramente procurando em sua vida agora?
- O que você está tentando aprender neste ponto da sua vida?

CHEGANDO AO FINAL DO CÍRCULO

- Existe alguma coisa que você trouxe para o Círculo que você gostaria de deixar para trás?
- O que você está levando desse Círculo que ajuda na sua recuperação?
- Para onde você se vê seguindo?
- O que você aprendeu?
- O que você pode levar do Círculo que será útil para você?
- Como as reflexões que fizemos aqui no Círculo poderão ajudar vocês nas próximas duas semanas?
- Se você fosse dar um nome a este Círculo/Grupo, que nome você daria?

APÊNDICE 2

Aberturas & Encerramentos

Apresentamos a seguir uma seleção de aberturas e encerramentos que você poderá querer usar em seus processos circulares. Este material é somente um trampolim para sua própria pesquisa de possibilidades de aberturas e encerramentos que podem servir como assunto e foco do Círculo. Nós gostaríamos de ter incluído mais materiais envolvendo humor, por exemplo. Outros temas que podem ser bons nas escolas incluem: gratidão, amizade, relacionamentos, confiança e credibilidade, cooperação e trabalho em conjunto. Muitas ideias maravilhosas, citações, vídeos curtos estão disponíveis na internet.

As aberturas e encerramentos para lhe ajudar a começar, estão organizados em cinco categorias:

I. Leituras Organizadas por Temas
II. Meditações e Visualizações
III. Exercícios de Valorização e Construção de Grupos
IV. Exercícios de Movimento
V. Músicas

I. LEITURAS ORGANIZADAS POR TEMAS

(Veja no Índice a lista de temas.)

CÍRCULOS

"O Círculo é..."

O Círculo talvez seja o mais antigo dos símbolos míticos e a mais universal de todas as danças. É a terra e o sol em eterno movimento, uma linha contínua, simbolizando a continuidade e a eternidade. O Círculo cria solidariedade. Como é preciso mais de duas pessoas para completar um círculo, o círculo cria comunidade. É a democracia perfeita: existe igualdade. O círculo é encantado porque ele encerra o vazio – um vazio construído e carregado com a energia concentrada de nossos corpos em movimento e conectados. Estar em círculo é incorporar o dar e o receber do poder. No processo, um ser superior é descoberto: a alma do grupo.

— Iris J. Stewart, em *Sacred Women, Sacred Dance (Mulheres Sagradas, Dança Sagrada)*, Professora Americana de dança e estudos feministas.

O Círculo em si é uma cerimônia

Para além das cerimônias de abertura e encerramento, o Círculo em si é um ritual que transmite significado. Sentar-se em roda mostra que todos estão incluídos de maneira igual, sem levar em conta graduação, condição ou hierarquia. Despir-se dos títulos exprime mais uma mensagem de igualdade e um olhar para quem nós somos em nossos corações, que vai além dos papéis que desempenhamos em nossas vidas. Dar-se as mãos expressa comunidade. A cerimônia de abertura convida à reflexão e ao sentido espiritual de conexão. O objeto da palavra cultiva a capacidade tanto de escutar como de falar com respeito. As diretrizes indicam a propriedade compartilhada do processo e a responsabilidade pelo seu resultado. E a cerimônia de encerramento inspira gratidão pelo bem alcançado. Juntos, esses rituais criam um espaço seguro onde se pode compartilhar histórias pessoais, expressar emoções, ser honesto, arriscar-se e buscar soluções para questões muito difíceis.

— Kay Pranis, Barry Stuart & Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 119. Esses autores - dos Estados Unidos, Canadá e das Primeiras Nações – há muito tempo usam essa prática e são instrutores.

". . . Até que os Círculos pareçam quase invisíveis — simplesmente uma segunda natureza"

Cada Círculo é diferente, e ninguém pode prever o que vai acontecer num dado encontro. Por um lado, os Círculos não têm uma fórmula fixa. Por outro, fatores definidos – internos e externos, percebidos e não percebidos – ajudam a criar sua dinâmica singular. Quanto mais um grupo vem a conhecer e a usar os Círculos, esses fatores ficam menos óbvios. Eles se entrelaçam com a maneira que a comunidade se reúne, até que eles pareçam quase invisíveis – simplesmente uma segunda natureza.

— Kay Pranis, Barry Stuart & Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 7.

"Tudo o que a Força do Mundo faz é feito em Círculo"

Tudo o que a Força do Mundo faz é feito em Círculo. O céu é redondo, e ouvi dizer que a Terra é redonda como uma bola, e as estrelas também. O vento, na sua maior potência, rodopia. Os pássaros fazem seus ninhos em círculo, pois a sua religião é a mesma que a nossa. O sol surge e se põe novamente em círculo. A lua faz o mesmo, e ambos são redondos. Até mesmo as estações formam um grande círculo em sua mudança… e sempre voltam para onde estavam. A vida de uma pessoa é um Círculo de infância a infância, e assim é em tudo onde a força está em movimento.

— Black Elk, de Neihardt, *Black Elk Speaks (O Alce Negro Fala)*, 194–95. Black Elk, Alce Negro, foi um homem sagrado da tribo Oglala Tituwan (Lakota), 1863 - 1950.

"A Canção da Cura"

Eu ouvi você cantar –
Eu vi seu fogo crepitando –
E eu me arrastei, exausta e enlameada
Até seu Círculo.

Você me nutriu.
Você me purificou.
Você me acolheu em seu abraço de aceitação.
Você cantou a Canção da Cura
Até que as brasas esmaecidas em meu coração explodiram,
Consumindo o vazio escuro.
Você me deu coragem
Para galopar novamente até as colinas –
Para cantar a Canção da Cura,
Para ser Fogo na escuridão.

— Mary Skillings, trecho de *The Healing Song (A Canção da Cura)*. Euroamericana facilitadora de Círculos e práticas restaurativas. Reimpresso com permissão.

"O círculo completo do mundo"

Então, eu estava em pé na montanha mais alta de todas, e ao meu redor e abaixo de mim estava o círculo completo do mundo. E enquanto eu estava lá, eu vi mais do que posso contar e eu entendi mais do que eu vi; pois eu estava vendo de uma maneira sagrada os modos e as formas de todas as coisas no espírito, e a maneira como todas as formas devem conviver como um único ser. E eu vi que o círculo sagrado de meu povo era um de muitos círculos que formavam um círculo, amplo como a luz do dia e como a luz das estrelas, e no centro cresceu uma árvore de flores grandiosa para abrigar todos os filhos de uma mãe e de um pai. E eu vi que era santa.

— Black Elk, Alce Negro, em Neihardt, *Black Elk Speaks (O Alce Negro Fala)*, 43.

"Poema do Círculo"

As pessoas em um Círculo
Compartilham histórias, valores, sonhos
Criam uma unidade
De vida que segue
Sabedoria universal
Casada com a esperança
De um mundo renovado
E ninguém fica de fora.

— William Tweed Kennedy, escrito em uma oficina de Círculos em Virgínia. Reimpresso com autorização.

O poder do cuidado coletivo

As crenças e tradições podem variar, e com certeza variam, mas o fio condutor comum é o poder do cuidado coletivo, seu poder de derrubar ou penetrar nas paredes da separação, seu poder de cura, de trazer tranquilidade, e paz, e seu poder de unir nossas vidas separadas formando uma comunidade de unidade profunda e eterna.

— Holly Bridges, jornalista eurocanadense, escritora, repórter e apresentadora de um programa de entrevistas.

Círculo de Confiança: sentar-se em silêncio e esperar que a alma tímida apareça

A alma é resistente, resiliente, sagaz, criativa e autossuficiente como um animal selvagem: sabe como sobreviver em lugares difíceis. Eu aprendi sobre essas qualidades durante minhas crises de depressão. Naquela escuridão mortal, as faculdades de que eu sempre dependi entraram em colapso. Meu intelecto era inútil; minhas emoções estavam acabadas; minha vontade era impotente; meu ego ficou destroçado. Mas de tempos em tempos, nas profundezas da mata selvagem, dentro de mim, eu conseguia sentir a presença de algo que sabia como se manter vivo, mesmo quando todo o resto de mim queria morrer. Esse algo era minha alma resistente e tenaz.

Porém, apesar de sua resistência, a alma também é tímida. Assim como um animal selvagem, ela busca pela segurança na densa vegetação rasteira, principalmente quando há outras pessoas por perto. Se quisermos ver um animal selvagem, sabemos que a última coisa que deveríamos fazer seria entrar na mata intempestivamente, gritando para que ele aparecesse. Mas, se falarmos suavemente para dentro da mata, sentarmos pacientemente à sombra de uma árvore, respirarmos com a terra e nos fundirmos com nosso entorno, a criatura selvagem que buscamos poderá aparecer. Pode ser que a vejamos por um momento muito breve e só pelo canto do olho – mas a visão é um presente que vamos guardar na memória como um fim em si mesma.

Infelizmente, na nossa cultura, comunidade significa, com muita frequência, entrar na mata juntos, de qualquer jeito, assustando e afastando a alma. Em espaços que vão de congregações a salas de aula, nós pregamos e ensinamos, afirmamos e argumentamos, clamamos e proclamamos, censuramos e aconselhamos - e geralmente nos comportamos de maneira que fazemos com que tudo que é original e selvagem se esconda. Sob essas condições, o intelecto, as emoções, a vontade e o ego podem emergir, mas não a alma: nós assustamos todas as coisas da alma, como relacionamentos respeitosos, boa vontade e esperança.

Um Círculo de confiança é um grupo de pessoas que se sentam em silêncio "na mata" uns com os outros e esperam pela aparição da alma tímida… Em um lugar assim, nós estamos libertos para ouvir nossa própria verdade, tocar o que nos traz alegria, ficamos autocríticos a respeito de nossas falhas e nos arriscamos em direção à mudança – sabendo que seremos aceitos independente do resultado.

— Parker J. Palmer, em *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life (A Integralidade Escondida: A Jornada para uma Vida Não Dividida)*, pp. 58–59. Parker Palmer é um escritor euroamericano, educador e ativista com foco na educação, comunidade, liderança, espiritualidade e mudança social.

UNIÃO E INTERCONEXÃO

"Aquilo que fazemos à teia, fazemos a nós mesmos"

Vocês devem ensinar às suas crianças que o solo a seus pés abriga as cinzas de nossos ancestrais. Para que respeitem a terra, digam a seus filhos que ela foi enriquecida com as vidas de nosso povo. Ensinem às suas crianças o que ensinamos às nossas: que a terra é nossa mãe. Tudo que acontece à terra, acontece aos filhos da terra. Se o homem cospe no solo, está cuspindo em si mesmo. Isto sabemos: a terra não pertence ao homem; o homem pertence à terra. Isto sabemos: todas as coisas estão ligadas, como o sangue que une uma família. Tudo está conectado. O que ocorrer com a terra recairá sobre os filhos da terra. O homem não teceu o tecido da vida: ele é simplesmente um de seus fios. Tudo que fizermos à teia, estaremos fazendo a nós mesmos. Todas as coisas estão interligadas. Todas as coisas estão conectadas.

— Chefe Si'ahl (Seattle), da tribo duwamish, 1780–1866. Texto extraído do site *California Indian Education (Educação Indígena na Califórnia)*.

"Ampliando nosso círculo de compaixão"

"O 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 alguma coisa separada do resto - uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência. Essa ilusão é uma forma de prisão para nós, restringindo-nos a nossos desejos pessoais e à afeição por umas poucas pessoas próximas. Nossa tarefa deve ser a de nos libertar dessa prisão, alargando nossos círculos de compaixão para envolver todas as criaturas vivas e o todo da natureza em sua beleza."

— Albert Einstein, nascido na Alemanha, físico teórico, 1879 - 1955.

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 seu farnel para compartilhar sua comida. O homem faminto viu a pedra preciosa e pediu à mulher que a entregasse a ele. Ela assim o fez, sem hesitar. O viajante partiu, dando graças por sua sorte. Ele sabia que a pedra valia tanto, que lhe daria segurança pelo resto da vida. Alguns dias depois, porém, ele voltou para devolver a pedra à mulher sábia. "Eu estive pensando", disse ele, "e eu sei o quanto esta pedra é valiosa; mas eu a devolvo na esperança de que você me dê algo ainda mais precioso… Me dê o que tem dentro de você mesma que lhe permitiu me entregar a pedra."

— Anônimo

"Levar em consideração os interesses dos outros é a melhor forma de agir em interesse próprio"

Eu acredito que, para vencer os desafios de nosso tempo, os seres humanos têm de desenvolver um sentido maior de responsabilidade universal. Cada um de nós tem de aprender a trabalhar não para si mesmo, para sua família ou nação, mas para o benefício de toda a humanidade. A responsabilidade universal é a chave verdadeira para a sobrevivência humana…

Quer gostemos, quer não, nós nascemos nesta terra como parte de uma grande família. Rico ou pobre, com escolaridade ou sem, pertencendo a uma nação, ideologia ou outra, no final cada um de nós é um simples ser humano como qualquer outro. Além disso, cada um de nós tem o mesmo direito de buscar a felicidade e evitar o sofrimento. Quando você reconhece que todos os seres são iguais nesses aspectos, você, automaticamente, sente por eles empatia e um sentimento de cumplicidade. Desses sentimentos, por sua vez, brota um senso genuíno de responsabilidade universal; o desejo de ajudar os outros ativamente para que superem seus problemas…

A necessidade de que haja um senso de responsabilidade universal afeta cada aspecto da vida moderna. Atualmente, acontecimentos importantes numa parte do mundo afetam

todo planeta. Sendo assim, nós temos de lidar com cada problema local grave como uma preocupação global desde o início. Nós não podemos mais invocar as barreiras nacionais, raciais ou ideológicas que nos separam sem repercussões devastadoras. No contexto de nossa nova interdependência, levar em consideração os interesses dos outros é a melhor forma de agir em interesse próprio.

— O 14º Dalai Lama do Tibet, considerado uma santidade e líder do Budismo e do Povo Tibetano. Disponível em: http://www.dalailama.com/messages/environment/global-environment.

"Integralidade. Todas as coisas estão interligadas"

Integralidade. Todas as coisas estão interligadas. Tudo no universo é parte de um único todo. Tudo está, de alguma forma, conectado a todo o resto. Portanto, é possível entender algo somente se entendermos como está conectado a tudo o mais.

— Bopp, Bopp, Brown e Lane, Jr., *The Sacred Tree (A Árvore Sagrada)*, 26, Co-fundadores do *Four Worlds International Institute (Instituto Internacional dos Quatro Mundos)* das Primeiras Nações.

Quando a dignidade e a segurança de um indivíduo é atacada, a dignidade e o tecido do grupo como um todo fica enfraquecida.

— William M. Bukowski e Lorrie K. Sippola, *Groups, Individuals, and Victimization: A View of the Peer System (Grupos, Indivíduos e Vitimização: Uma Visão do Sistema de Pares). (Assédio de Pares na Escola).*

Explorando todos os fatores que podem ter contribuído para um comportamento específico

O ensino tradicional sugere que o princípio – ou a lei – da integralidade se aplica não só ao âmbito não humano, mas também ao humano. Quando as pessoas causam problemas, por exemplo, essa lei da interligação pede que investiguemos todos os fatores que podem ter contribuído para o mau comportamento. A investigação deve voltar atrás no tempo para além do que é costume em nossos tribunais ocidentais, e deve abranger um círculo bem amplo de amigos, família, empregadores e outras influências. Além disso, qualquer plano de ação deve envolver não só o indivíduo fazendo o que ele ou ela pode fazer com o seu problema, mas todo o grupo fazendo o que pode a respeito do problema. A desarmonia dentro de um indivíduo é a desarmonia de todos, pois ela "contagia" todos os relacionamentos que envolvem aquela pessoa. O princípio, assim, pede que procuremos pelas interconexões complexas e que seja dada uma resposta – não a atos isolados de indivíduos tomados separadamente. Qualquer coisa que seja menos do que isso é vista como ingênua e fadada ao fracasso…

"Em nossos ensinamentos", disse um amigo da tribo Ojibway, "as pessoas se curam melhor quando se curam uma com a outra".

— Rupert Ross, *Returning to the Teachings: Exploring Aboriginal Justice (Voltando aos ensinamentos: Explorando a Justiça Aborígene)*, 65 - 66. Hoje aposentado, o euro-canadense Rupert Ross viajou a áreas remotas do Canadá como Procurador da Coroa e aprendeu com os povos indígenas a respeito de suas formas de reparar danos.

Conectados a todos e a tudo

Nós fomos criados para sermos libertadores indispensáveis, dependentes. Mas tal autoconceito não será facilmente alcançado pela maioria de nós. Uma reviravolta radical… será necessária. Dependência, a pedra angular, não é um estado que nós tenhamos sido ensinados a reconhecer como uma realidade saudável. Há muito tempo estamos sendo lembrados que temos de nos virar sozinhos, uma postura tragicamente impossível para nós… As nossas noções arraigadas de separação devem ser vistas como fantasia – sonhos ilusórios e perigosos. Quando chegarmos ao grau em que podemos ver a nós mesmos conectados a todos e a tudo na criação, nós podemos ser libertados da carga terrível de termos de estar certos, ou termos de ser adequados. Nós podemos falhar – ou melhor, nós podemos admitir o fracasso, porque vamos fracassar. Nossas perguntas podem ser outras: Como você discorda de mim? Como eu discordo de você? De que maneira minha compreensão é parcial ou errônea? O que você sabe que eu não sei? Juntos nós podemos falar a verdade.

— Caroline A. Westerhoff, *Conflict: The Birthing of the New em Conflict Management in Congregations, (Conflito, O Nascimento do Novo em Gerenciamento de Conflitos nas Congregações)*, 55–56.

ESCUTAR

"Escutar é uma coisa magnética e estranha"

Escutar é uma coisa magnética e estranha, uma força criativa. Pense como os amigos que realmente nos escutam são os que nós procuramos e nós queremos sentar perto deles, como se isso nos fizesse bem, como raios ultravioleta.

A razão é essa: quando somos escutados, isso nos cria, nos faz desabrochar e expandir. As ideias realmente começam a crescer dentro de nós e ganham vida.

— Brenda Ueland, euroamericana, feminista, jornalista e escritora, 1891-1985, trecho encontrado em *Tell Me More: On the Art of Listening (Conte-me Mais: Sobre a Arte de Escutar.* Disponível em: http://wickwoodinn.com/spring08notebook/tell_me_more.htm.

Escutar parece fácil, mas não é simples. Cada mente é um mundo.

— Provérbio cubano.

Escutar é algo que acontece conosco. Escutar é uma coisa da qual escolhemos participar.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 10. Jim Miller é americano, fotógrafo, escritor, diretor espiritual e conselheiro em situações de luto.

Trazendo nossos valores para nossa maneira de escutar

Escutar de maneira curativa é escutar cuidadosamente, prestando atenção de verdade a tudo que está e não está sendo dito. Você escuta respeitosamente, demonstrando claramente que você tem consideração pela pessoa e por tudo que ela tem a dizer. Você escuta carinhosamente, permitindo que entre vocês haja cordialidade e carinho, se isso lhe parecer natural, sempre desejando o que é melhor para o outro. Você escuta com compaixão, aceitando aquele com quem você está simplesmente como ele é, sem compará-lo aos outros ou a você mesmo. E você escuta, acreditando, confiando no potencial de cura daqueles que de forma verbal e não verbal compartilham sua vida com você.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 21.

"Os que escutam transformam-se em fagulhas de esperança..."

Durante minha rica infância de tradição oral, os anciãos e familiares me prepararam, me guiaram e me deram uma forma de valorizar como a vida pode ser de relacionamentos bons, quando as pessoas escutam respeitosamente. Eu acredito que as pessoas podem aprender a escutar. As histórias nos ajudam a lembrar com alegria, mesmo quando as canções, as histórias e os contadores mudam. No coração de cada ser existe um "ouvinte" que tem fome, sede e que, possivelmente está doente. Os ouvintes todos querem uma coisa: algo que lhes dê esperança. Algo que satisfaça a fome que corrói, sacie a sede profunda, cure e restaure a vida. Mesmo em um tempo tremendamente escuro, contra todas as probabilidades, a esperança tremula. Pode ser uma chama minúscula, sim, porém uma chama pode ser alimentada, transformando-se num fogo pequeno para aproximar-se e desfrutar. As canções e histórias das pessoas são uma semente potente que precisa de ouvintes. Os que escutam transformam-se em fagulhas de esperança que reavivam o fogo e fazem com que surjam novas vidas das cinzas.

— Larry Littlebird, Pueblo de Laguna e Santo Domingo Pueblos, escritor, palestrante, instrutor, cinematógrafo, artista e diretor fundador da HAMAATSA. Trecho extraído de *Hunting Sacred, Everything Listens (Caçada Sagrada, Tudo Escuta)*, 15-16.

"Eu comecei a escutar e a ser"

Eu parei de odiar e comecei a simplesmente ser. Minha vida inteira eu havia sido a pessoa com a postura mais defensiva que você já conheceu, incapaz de tolerar qualquer crítica. Mas agora eu comecei a escutar e a ser.

— Anthony Kiedis, músico euroamericano, vocalista principal da banda *Red Hot Chili Peppers*, em sua autobiografia, *Scar Tissue*.

Ser escutado está tão perto de ser amado que, para a pessoa comum, são quase indistinguíveis.

— David Augsburger, escritor euroamericano, anabatista, pastor menonita.

Um amigo pede: "Digam-me uma palavra que seja significativa em qualquer tipo de relacionamento." Um outro amigo responde: "ESCUTAR!"

— Santosh Kalwar, poeta nepalês, extraído de sua coleção de poemas, *Adventus*.

Deixando de lado qualquer tentativa de controlar quem está falando

É difícil de superestimar a importância de um aspecto de ser um ouvinte curativo: você libera sua própria vontade, a fim de poder seguir a condução da vontade do outro, no que se relaciona à comunicação entre vocês.

Você deixa de lado qualquer tentativa de controlar quem está falando e de estruturar o que está dizendo. A agenda é dele, não sua. É a orientação dele que deve ser seguida, sua sabedoria honrada, sua vida testemunhada, os pensamentos e a condução dele devem tomar forma…

A escuta curativa pede que você fique fora do caminho, de maneira que o que for mais curativo para o outro tenha a melhor chance possível de aparecer e crescer.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 47.

Escutar com o coração

Quando você escuta com seu coração, você se concentra naquilo que o coração sabe mais e responde da forma mais natural. Você foca nos sentimentos…

Um lugar profundo no outro, busca alcançar um lugar profundo em você, com a esperança de uma conexão. O coração de quem fala chama pelo seu, e quando você está na sua melhor capacidade de escutar, seu coração responde: "Eu estou aqui".

Escutar com seu coração convida você a estar aberto para o outro, mesmo que os sentimentos dessa pessoa sejam muito diferentes dos seus, mesmo se a expressão desses

sentimentos seja mais forte do que você esperava. Agindo assim, seu coração guiará você para encontros com sua própria totalidade também. Você não pode separar um do outro.

— James E.Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 41.

O Outro Jeito de Escutar

Considere um pequeno lagarto do deserto. Se você acha que é melhor do que esse lagarto, você nunca escutará sua voz, mesmo que sente debaixo do sol para sempre.

— Byrd Baylor, escritor americano de livros infantis. Texto extraído de *The Other Way You Listen (O Outro Jeito de Escutar)*.

"Fique em Silêncio e Escute"

A inspiração que você busca
Já está dentro de você.
Fique em silêncio e escute.

— Jalāl al-Dīn Rumi, poeta persa e místico sufi, 1207-1273, conhecido entre os falantes de inglês simplesmente como Rumi.

Quanto mais quieto você ficar, mais você conseguirá ouvir.

— Ram Dass, ou Richard Alpert, professor espiritual e escritor euroamericano.

"Não ouse apressar a escuta curativa"

Não ouse apressar a escuta curativa. Se você porventura tentar fazer isso, será menos curativa. Aquele que estiver falando não se abrirá de forma natural e confortável. Pode não tocar em tudo que é importante, e algo importante continuará faltando. Com frequência, o crescimento humano requer períodos em que a mudança desabroche como tem de desabrochar, o que quer dizer que, temporariamente pode ser que não desabroche de maneira alguma. Tudo isso demanda tempo, e tempo demanda paciência.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 63.

FALAR DE CORAÇÃO

Fale a partir de seu coração

Um Natal eu fiz uma trilha que descia até a parte inferior do Grand Canyon, e o sopé localizava-se a 1600 m verticais abaixo do topo. Suas paredes eram em camadas, como

numa torta, e uma faixa de 35 cm de rocha vermelha ou cinza indicava mais de um milhão de anos de erosão pelo rio Colorado. Pensem em água – tão leve e suave – gradualmente esculpindo na rocha mais dura para revelar sua beleza. Às vezes, o que parece ser o mais fraco é, na verdade, o mais poderoso.

Da mesma forma, falar de coração aberto pode parecer vulnerável demais; é, porém, o movimento mais forte de todos. Falar a verdade – particularmente os fatos de sua experiência, que ninguém pode refutar – com simplicidade e sinceridade, sem polêmica ou acusação, tem uma força moral imensa. Você pode ver os efeitos grandes e pequenos, desde uma criança dizendo a seus pais "Eu me sinto mal quando vocês brigam", até o impacto profundo das pessoas descrevendo as atrocidades que sofreram no Kosovo ou em Ruanda.

Recentemente me encontrei com um homem cujo casamento estava sendo sufocado pelo peso das coisas não ditas. O que não é dito são coisas normais – como desejar que sua esposa fosse menos irritada com os filhos e lhe desse mais carinho. Porém, existe uma espécie de medo de encarar isso, como se pudesse terminar com o relacionamento – e, na verdade, quando as pessoas acabam se comunicando de uma maneira sincera, de coração, essa maneira é digna e envolvente, o que estimula que o outro ofereça apoio e fale de coração aberto também.

— Rick Hanson, Ph.D., neuropsicólogo euroamericano, autor de *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence (Programando a Felicidade: A Nova Ciência do Cérebro de Contentamento, Calma e Confiança)*. Disponível em: http://www.psychologytoday.com/blog/ your-wise-brain/201105/speak-the-heart.

O que significa falar de coração?

O que significa falar de coração? É uma metáfora para falar com emoção genuína. Não quer dizer que vamos inserir deliberadamente material emocional para produzir respostas emocionais da audiência. Não é só contar histórias tristes. Quem diz que a única emoção do coração é a tristeza? Se seu coração estiver contente, deixe-o estar contente! Falar de coração é estar completamente presente e no momento. É estar centrado. É compartilhar a partir de sua essência, a cada momento. É ser autêntico, ser real. É compartilhar seus sentimentos com a plateia e convidá-los a compartilhar com você.

— Craig Senior, euro-canadense, instrutor e professor de oratória. Disponível em: http://craigsenior.wordpress.com/2007/12/18/speaking-from-the-heart- vs-using-techniques/.

Nunca se desculpe por demonstrar sentimentos. Quando você faz isso, você está se desculpando pela verdade.

— Benjamin Disraeli, 1º Conde de Beaconsfield, político britânico da ala conservadora, foi por duas vezes Primeiro-Ministro Britânico, 1804-1881.

Para além das ideias do que é fazer errado e fazer certo, existe uma clareira. Eu te encontro lá.

— Rumi, Barks com Moyne, tradutores, *The Essential Rumi (Rumi Essencial)*, 36.

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

"A história... é uma coisa pela qual as pessoas estão famintas"

A história é mais do que uma lembrança da humanidade ou uma professora dos costumes tribais. É uma coisa pela qual as pessoas estão famintas. Precisam permanecer vivas, como uma porção natural de água fresca, ar limpo, boa comida. Se o ar americano se tornou estranho, a água turva e a comida cheia de aditivos artificiais, você consegue ter a imagem de como a história contada está doente?

— Larry Littlebird, em sua página eletrônica: http://www.hamaatsa.org/index.html

"A história faz de você quem você é"

É como se todos contassem a história sobre si mesmos dentro de suas cabeças. Sempre. O tempo todo. Essa história faz de você quem você é. Nós nos construímos através dessa história.

— Patrick Rothfuss, escritor euroamericano. Trecho extraído de *The Name of the Wind (O Nome do Vento).*

"Histórias andam em círculos"

Escute. Histórias andam em círculos. Elas não andam em linhas retas. Então, ajuda se escutarmos em círculos - porque existem histórias dentro das histórias e entre as histórias –, e encontrar o caminho entre elas fica tão fácil ou tão difícil quanto encontrar o caminho de casa. E parte da descoberta é perder-se. E quando você está perdido, você realmente se abre e escuta.

— Corey Fischer et al. *Coming from a Great Distance (Vindo de Muito Longe)*, 1978, judeu-americano, ator, diretor e escritor.

Se nós pudermos compartilhar nossa história com alguém que responde com empatia e compreensão, a vergonha não consegue sobreviver.

— Brené Brown, estudioso euroamericano, escritor, palestrante.

Todas as tristezas podem ser suportadas se você as colocar numa história e contar a história sobre elas.

— Karen Blixen, escritora dinamarquesa, conhecida pelo nome de Isak Dinesen, 1885-1962.

"Às vezes a pessoa precisa de uma história mais do que de comida"

"As histórias que as pessoas contam têm um jeito de cuidar delas. Se as histórias vêm até você, você cuida delas. E aprende a oferecê-las quando forem necessárias. Às vezes uma pessoa precisa de histórias mais do que de comida para continuar viva. E é por isso que colocamos essas histórias nas memórias uns dos outros. É assim que as pessoas cuidam umas das outras".

— Barry Lopez, trecho extraído de *Crow and Weasel (O Corvo e a Doninha)*. Barry é autor euroamericano, ensaísta, escritor de ficção, cujo trabalho é reconhecido por sua preocupação com as questões humanitárias e ambientais.

PERTENCIMENTO

"Nós estamos programados para amar, ser amados e pertencer"

Um sentido profundo de amor e pertencimento é uma necessidade irredutível de todas as pessoas. Nós estamos programados biologicamente, cognitivamente, fisicamente e espiritualmente para amar, ser amados e pertencer. Quando essas necessidades não são atendidas, não funcionamos como deveríamos. Nós quebramos. Nós desmoronamos. Nós ficamos entorpecidos. Nós ficamos machucados. Nós ferimos os outros. Nós ficamos doentes.

— Brené Brown

"O pertencimento começa pela autoaceitação"

A verdade é: o pertencimento começa pela autoaceitação. O seu nível de pertencimento, na verdade, não pode nunca ser maior do que o seu nível de autoaceitação, porque acreditar que você é suficiente é o que lhe dá a coragem de ser autêntico, vulnerável e imperfeito.

— Brené Brown

"Entendendo as maneiras como você é diferente"

Eu não sou praticante, não vou à igreja, mas o que eu consegui com isso foi uma sensação de pertencer a algo maior. Eu sinto falta de ser obrigado a estar numa comunidade com as pessoas que não são como eu. Porque então, você realmente tem de entender as maneiras como você é diferente.

— Edwin Farnham "Win" Butler, euroamericano, vocalista principal e compositor da banda *Arcade Fire*, de Montreal.

Diferente e com sentimento de pertencimento

Quando eu tinha quatro anos de idade, tentaram testar meu QI. Me mostraram essa figura com três laranjas e uma pera. Eles me perguntaram qual era diferente e não pertencia àquele grupo; me ensinaram que diferente era errado.

— Ani DiFranco, cantora americana, guitarrista, poeta e liricista.

RESPEITO

"Respeito é o principal"

Johnny Johns, um ancião da Primeira Nação Carcross/Tagish disse que "respeito é a coisa principal. Se você não tiver respeito, você não tem nada". Um defensor público de Minesota disse o mesmo: "Num Círculo, o respeito vem primeiro. Nós podemos não concordar sempre, mas sempre temos respeito". Respeito significa honrar a nós mesmos, agindo de acordo com nossos valores. Honrar os outros, reconhecendo seu direito de ser diferente e tratar os outros com dignidade. Nós expressamos respeito não só na maneira como falamos e agimos, mas também pelas nossas emoções e linguagem corporal. O respeito vem de um lugar interno profundo de reconhecimento do valor inerente em cada aspecto da criação.

— Kay Pranis, Barry Stuart e Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 34-35

AMAR A SI MESMO E DESCOBRIR SEU EU VERDADEIRO

Você merece seu amor e sua afeição

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

— Atribuído a Gautama/Siddhārtha Buddha, sábio indiano, 563–483 AC. http://www.goodreads.com/author/quotes/2167493.Gautama_Buddhaa

Gostar de você mesmo

É gratificante encontrar alguém de quem você goste, mas é essencial que você goste de si mesmo. É revigorante reconhecer que alguém é um ser humano bom e decente, mas é indispensável ver a si mesmo como aceitável. É uma alegria descobrir que as pessoas merecem respeito, admiração e amor, mas é vital que você acredite que é merecedor. Pois você não pode viver no outro. Você não pode encontrar-se dentro do outro. Não lhe

pode ser dada uma vida por meio do outro. De todas as pessoas que você venha a conhecer durante sua vida, você é a única pessoa a quem nunca perderá ou abandonará. Para a pergunta de sua vida, você é a única resposta. Para os problemas de sua vida, você é a única solução.

— Jo Coudert, *Advice from a Failure (Conselhos de Um Fracassado)*, autor euroamericano.

"Você nunca conseguirá amar alguém, se não amar a si mesmo"

Um dos melhores guias para amar a si mesmo é dar a nós mesmos o amor que sonhamos em receber dos outros. Houve uma época em que eu me sentia péssimo a respeito de meu corpo de mais de quarenta anos, me via gordo demais, muito isso ou muito aquilo. Mesmo assim, eu fantasiava sobre encontrar uma amante que me daria o presente de ser amado como sou. Era tolice que eu sonhasse com alguém me oferecendo a aceitação e valorização que eu estava me privando de dar a mim mesmo.

Esse foi um momento em que a máxima " Você nunca conseguirá amar alguém se não amar a si mesmo" fez todo o sentido. E eu acrescento: "Não espere receber o amor de alguém se você não der amor a si mesmo".

— bell hooks, autora afroamericana e ativista social.

"As máscaras que eu uso", na verdade intitulado "Por favor, escute o que eu não estou dizendo"

Charles C. Finn, euroamericano, escreveu esse poema em 1966, e tornou-se um clássico. Versões do poema foram passadas pelo mundo. O texto original – bem como a história ímpar - estão disponíveis na página eletrônica de Charles Finn, disponível em: http://www.poetrybycharlescfinn.com/.

N.T.: Em português você encontra disponível em: http://www.recantodasletras.com.br/ensaios/95281.

O convite

Este conhecido poema de Oriah, eurocanadense, contadora de histórias e autora, está disponível na página eletrônica http://oriahmountaindreamer.com/.

"Nosso medo mais profundo é de que sejamos poderosos além da medida"

Esse poema bem conhecido do livro de Marianne Williamson, *A Return to Love (De Volta ao Amor)*, 190, está disponível na página eletrônica: https://en.wikiquote.org/wiki/Marianne_Williamson, entre outros endereços. Marianne Williamson é euroamericana, professora espiritual, autora e palestrante.

N.T.: Em português está disponível em: https://pensador.uol.com.br/frase/NTkwMzI5/.

"Nós somos aqueles por quem estávamos esperando"

Nós não precisamos de alguém para nos mostrar as cordas. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando. Profundamente dentro de nós, sabemos de quais sentimentos precisamos para nos guiar. Nossa tarefa é aprender a confiar em nossa sabedoria interior.

— Sonia Johnson, feminista euroamericana, ativista social e escritora. Trecho extraído de *Going Out of Our Minds: The Metaphysics of Liberation (Perdendo a cabeça: A Metafísica da Liberação)*.

"Mais do que isso..."

Duas turmas da *Todd County High School* na terra da tribo Sicangu Lakota, Reserva de Rosebud, produziram esse vídeo no YouTube em resposta ao documentário da rede ABC, "Filhos das Planícies": http://www.youtube.com/watch?v=FhribaNXr7A

"Continue batendo"

Continue batendo, e a alegria interior
vai finalmente abrir uma janela
e olhar para fora para ver quem está lá.

— Rumi, Barks com Moyne, tradutores, *The Essential Rumi (O Rumi Essencial)*, 101.

"Você já é isso"

Você sabe o que você é?
Você é um manuscrito de uma carta divina.
Você é um espelho refletindo um rosto nobre.
O universo não está fora de você.
Olhe para dentro de você;
Tudo que você quer ser
Você já é.

— Rumi, Shahram Shiva, trandutor, *Hush, Don't Say Anything to God (Silêncio, Não Diga Nada a Deus)*.

"O oceano inteiro numa gota"

Você não é uma gota no oceano.
Você é o oceano inteiro
Numa gota.

— Rumi

APRENDIZAGEM

"Sem estudo você não vai a lugar nenhum neste mundo"

Minha *alma mater* eram livros, uma boa biblioteca… Eu poderia passar o resto de minha vida lendo, só satisfazendo minha curiosidade. Sem estudo você não vai a lugar nenhum neste mundo.

— Malcolm X, ministro muçulmano afroamericano e ativista dos direitos humanos, 1925-1965.

Neuroplasticidade: desenvolvendo nosso cérebro a vida toda

• Neuroplasticidade refere-se à capacidade de nosso cérebro, durante toda nossa vida, de mudar e reprogramar-se em resposta à estimulação da aprendizagem e experiências de vida. Neurogênese é a habilidade de criar novos neurônios e conexões entre os neurônios durante toda a vida.
• Pensa-se que a aprendizagem é "neuro-protetora". Por meio da neuroplasticidade, a aprendizagem aumenta as conexões entre os neurônios, aumenta o metabolismo celular, e aumenta a produção do fator de crescimento de nervos, uma substância produzida pelo corpo para ajudar a manter e a reparar os neurônios.
• Não existe uma "atenção" única, mas três funções separadas da atenção: alertar, orientar e executar.
• O medo de fracassar, o medo de não parecer esperto, é um obstáculo chave para a aprendizagem que eu vejo acontecer demais, especialmente com pessoas que querem proteger as reputações percebidas a um ponto que eles não se permitem tentar novos ciclos de aprendizagem.
• Emoção é o sistema que nos diz o tamanho da importância de alguma coisa. A atenção foca no importante e afasta as coisas não importantes. A cognição nos diz o que fazer a respeito disso. As habilidades cognitivas são o que quer que seja necessário para fazer essas coisas.
• O exercício aumenta o volume de substância cinza (os neurônios reais) e substância branca (conexão entre os neurônios) no cérebro.
• As recomendações atuais sugerem que um estilo de vida para um cérebro saudável deveria incluir, pelo menos, uma nutrição balanceada, gerenciamento do estresse, exercício físico e exercício cerebral… O sono e as condições de saúde em geral também são importantes..

— Avaro Fernandez, Dr. Elkhonon Goldberg e outros, *The SharpBrains Guide to Brain Fitness (O Guia do SharpBrains para Um Cérebro em Forma)*. Disponível em: http://sharpbrains.com/blog/2011/12/06/ top-10-quotes-on-lifelong-neuroplasticity-neurogenesis-and-brain-fitnessand-a-call-to-ebook-readers/. *SharpBrains* é um negócio formado por médicos e pessoas de negócios que explora as implicações práticas da neurociência.

Neuroplasticidade: as emoções positivas podem ser cultivadas

Entre outras coisas, a neuroplasticidade significa que as emoções como a felicidade e a compaixão podem ser cultivadas basicamente da mesma forma que uma pessoa pode, pela repetição, aprender a jogar golfe ou basquete, ou dominar um instrumento musical, e que tal prática muda a atividade e os aspectos físicos de áreas específicas do cérebro.

— Andrew Weil, *Spontaneous Healing (A Cura Espontânea)*. Dr. Weil é médico euroamericano e naturopata, que também ensina e escreve sobre a saúde holística.

"Uma pessoa pode aprender muito com um cão"

"Uma pessoa pode aprender muito com um cão, mesmo com um cão estabanado como o nosso. Marley me ensinou a viver cada dia com alegria e exuberância desenfreadas, aproveitar cada momento e seguir o que diz o coração. Ele me ensinou a apreciar coisas simples – uma caminhada na mata, a neve que acabou de cair, uma soneca numa mancha de sol de inverno. E enquanto envelhecia e adoecia, ensinou-me a manter o otimismo diante das adversidades. Principalmente, ele me ensinou sobre a amizade e o altruísmo e, acima de tudo, sobre a lealdade inabalável."

— John Grogan, *Marley e Eu*.
John Grogan é euroamericano, jornalista e escritor de não ficção.

O interesse, não o medo, produz aprendizagem

"Eu acho que o grande erro nas escolas é tentar ensinar às crianças qualquer coisa usando o medo como a motivação básica. Medo de tirar notas baixas, medo de não continuar com sua turma da escola, etc. O interesse pode produzir aprendizagem numa escala comparada ao medo como uma explosão nuclear comparada a uma bombinha".

— Stanley Kubrick, cineasta judeu-americano, 1928-1999.

"Tenha paciência com tudo que não está resolvido em teu coração"

Eu te suplico… Tenha paciência com tudo que não está resolvido em teu coração e tente amar as próprias perguntas, como se elas fossem quartos trancados ou livros escritos em uma língua muito estranha. Não busque as respostas, que poderiam não ser dadas a você agora, porque você não conseguiria viver com elas. E o principal é viver tudo. Viver as perguntas agora. Talvez então, algum dia num futuro distante, você irá, gradualmente, sem nem mesmo notar, viver à sua maneira até chegar à resposta.

— Rainer Maria Rilke, poeta e novelista austríaco, 1875–1926. Extraído de *Letter Four*, Worpswede, próximo a Bremen, 16 de julho de 1903.

Saiba mais hoje e diminua o sofrimento

Para mim, eu sou guiado por duas filosofias principais: saiba mais sobre o mundo hoje do que sabia ontem e diminua o sofrimento dos outros. Você ficará surpreso em ver até onde isso pode te levar.

— Neil deGrasse Tyson, astrofísico afroamericano, autor e comunicador de ciências.

"Deixe que tudo amadureça lentamente dentro de você"

"Lentamente, mas de maneira segura, eu venho absorvendo Rilke nestes últimos meses: o homem, seu trabalho e sua vida. E provavelmente esse é o único jeito com a literatura, com o estudo, com as pessoas ou com qualquer outra coisa: deixar que tudo fique sendo absorvido, deixando que amadureça lentamente dentro de você, até que se torne parte de seu ser. Isso, também, é um processo de crescimento. E, enquanto isso, emoções e sensações o atingem como relâmpagos. Mas ainda assim, a coisa mais importante é o processo orgânico de crescer".

— Etty Hillesum, 1914-1943, judia-holandesa cujas cartas e diários, mantidos entre 1941 e 1943, descrevem a vida em Amsterdã durante a ocupação alemã. Morreu em Auschwitz. Esse trecho é de *Uma Vida Interrompida: Os Diários*, 1941-1943; e *Cartas de Westerbork*, p. 102.

"Cada um faz aquilo que sabe"

Eu acredito que cada um faz o melhor que pode. Cada um faz aquilo que sabe. Se as pessoas agem de maneiras impróprias, não é devido a uma falha em seu espírito, mas devido à falta de informação, falta de incentivos. É por isso que eu tento não ser duro em meus julgamentos, ou dizer-lhes o que fazer. E entendo que cada um enxerga uma parte diferente do quebra-cabeça.

— Carlos Miceli, nascido na Argentina, descreve a si mesmo como um aprendiz para a vida toda com um forte espírito empresarial. Disponível em: http://carlosmiceli.com/philosophies/.

James Baldwin falando a respeito da vida e da aprendizagem

James Baldwin foi um novelista afroamericano, articulista, dramaturgo, poeta, crítico social e ativista dos direitos humanos, 1924-1987.

Você acha que a sua dor e seu coração partido são inéditos na história do mundo, mas aí você lê. Foram os livros que me ensinaram que as coisas que mais me atormentavam eram as coisas que me conectavam com todas as pessoas vivas, ou que já tinham estado vivas.

— Do filme James Baldwin: *The Price of the Ticket*, 1990.

A História Americana é mais longa, maior, mais variada, mais bonita e mais terrível do que qualquer coisa que qualquer um já tenha dito a esse respeito.

— "Uma Conversa com Professores", 1963.

AUTODETERMINAÇÃO E EMPODERAMENTO

As pessoas não resistem à mudança. Elas resistem a serem mudados.

— Peter Senge, euroamericano, cientista de sistemas que se dedica à aprendizagem organizacional.

"A liberdade de escolher sua própria atitude... seu jeito de ser"

Nós, que vivemos em um campo de concentração, podemos lembrar das pessoas que caminhavam entre os barracos, consolando os outros, entregando seu último pedaço de pão. Eles podem ter sido poucos em número, mas oferecem prova suficiente de que tudo pode ser tirado de uma pessoa, menos a última das liberdades humanas: escolher a própria atitude diante das circunstâncias… escolher seu jeito de ser.

— Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning (O Homem em Busca de um Sentido)*, 75. Frankl foi um psiquiatra austríaco, sobrevivente do Holocausto, fundador da logoterapia, 1905-1997.

Se você escutar uma voz interna lhe dizendo "você não consegue pintar", então busque pintar de todas as maneiras, e aquela voz será silenciada.

— Vincent Van Gogh, nascido na Holanda, pintor pós-impressionista, 1853-1890.

Escolhendo aprender e praticar a compaixão, a bondade e a felicidade

Uma crença perigosa em nossa cultura é a de que não conseguimos mudar. Nós todos já ouvimos as afirmações que lhe tiram a competência: "Ele é rabugento. Simplesmente. Ele não consegue mudar isso"; ou "Eu sempre vou ser ansioso. Eu nasci assim". Se por um lado temos com certeza predisposições genéticas, os cérebros dos indivíduos, tanto dos jovens como dos velhos, podem mudar de formas impressionantes.

Neuroplasticidade é um jeito sofisticado de dizer que nossos cérebros podem mudar… Nós somos criadores com competência para definir nossos estados mentais. A crença errônea de que somos "talhados em pedra" pode fazer com que as pessoas parem de tentar mudar e tira delas sua responsabilidade por fazer mudanças. Da mesma forma que a teoria dos germes alterou a maneira como enxergamos o saneamento e a higiene, penso que espalhar o conhecimento a respeito da habilidade que nosso cérebro tem de mudar pode alterar a maneira como nossa cultura aborda emoções, atitudes, valores…

Sabendo que nossos cérebros podem mudar, nós fazemos as perguntas: o que nós queremos em nossos cérebros? Como resultado, o que queremos em nosso mundo? A maioria das pessoas anseia por felicidade, compaixão e amor. Vamos começar a praticar.

Refletir sobre gratidão, preparar para a compaixão e fazer intervenções de meditação são algumas das estratégias que se descobriu que aumentam o bem-estar e o comportamento pró-social. Vários estudos têm demonstrado o impacto positivo de fazer um diário para escrever sobre gratidão, envolvendo uma lista feita por você das coisas pelas quais você é agradecido.

Os indivíduos que mantiveram o diário da gratidão relataram níveis mais altos de emoções positivas, inclusive de estarem mais atentos, determinados, com mais energia, entusiasmados, empolgados, interessados, alegres e fortes, quando comparados aos que mantiveram um diário para relatar as correrias diárias ou as maneiras como um era mais bem-sucedido que outro (comparação social negativa). Além disso, os indivíduos que mantiveram diários de gratidão tiveram mais probabilidade de oferecer apoio emocional aos outros e ajudar alguém passando por um problema…

Na minha experiência, aprender sobre o conceito de neuroplasticidade e encontrar as habilidades para mudar minhas respostas emocionais, melhorou imensamente a minha vida. Antes de entender isso, eu achava que minha mente era uma caixa preta. Eu não entendia por que eu sentia certas coisas que iam além das circunstâncias externas. Eu não fazia ideia de como mudar as coisas. . .

A prática da meditação me forneceu o conjunto de habilidades para guiar a minha própria transformação. A meditação foi a habilidade que eu desenvolvi que mais alterou minha vida. Eu fiz a mudança de achar que minhas emoções e pensamentos eram donos de mim, para sentir que eu podia desempenhar um papel a fim de mudar meu estado. Esse é um trabalho desafiador e requer a prática com paciência; mas, à medida que eu vou provando os frutos dessas habilidades, como relacionamentos harmoniosos, uma perspectiva alegre da vida, e um porto seguro dentro de mim mesmo durante tempos difíceis, estou determinada a trabalhar nisso ainda mais.

— Joanna Holsten, *Neuroplasticity: Changing Our Belief about Change (Neuroplasticidade: Mudando Nossa Crença sobre Mudança)*, extraído de seu blog, *Let's Live Nice*: http://www.letslivenice.com/2012/01/ neuroplasticity.html.

A promoção da paz mundial pela transformação interna dos indivíduos

Embora a tentativa de promover a paz mundial por meio da transformação interna dos indivíduos seja difícil, é o único caminho. Por onde eu vou, eu expresso isso e me sinto encorajado pelas pessoas de origens diferentes que recebem bem essa ideia. A paz tem de ser desenvolvida primeiro dentro do indivíduo. E eu acredito que o amor, a compaixão e o altruísmo sejam a base fundamental para a paz. Uma vez que essas qualidades tenham sido desenvolvidas dentro do indivíduo, ele ou ela será então capaz de criar uma atmosfera de paz e de harmonia. Essa atmosfera pode ser expandida do indivíduo para a família, da família para a comunidade e, por fim, para o mundo todo.

— SS Dalai Lama, no prefácio ao livro de *Thich Nhat Hanh, Paz a Cada Passo*.

"A Arte da Paz inicia por você"

A Arte da Paz inicia por você. Trabalhe-se e trabalhe na tarefa designada na Arte da Paz. Todos têm um espírito que pode ser refinado, um corpo que pode ser treinado de alguma maneira, um caminho adequado a seguir. Você está aqui para nenhum outro propósito que não seja realizar sua divindade interior e manifestar seu esclarecimento inato. Promova a paz em sua própria vida e, então, aplique a Arte da Paz a tudo que você encontrar.

— Morihei Ueshiba, japonês, fundador da arte marcial Aikido, 1883-1969.

"Uma grande oficina dentro de mim"

Às vezes, é como se houvesse uma grande oficina dentro de mim, onde o trabalho árduo está sendo feito, muitas marteladas e sabe-se lá o que mais. E às vezes é como se eu fosse de granito por dentro, um bloco de rocha que está sendo açoitada e escavada incessantemente pelas correntes poderosas. Uma caverna de granito escavada mais e mais, com contornos e formas esculpidas nela. Talvez as formas prontas fiquem localizadas bem dentro de mim um dia, com seus contornos definidos claramente, e tudo que eu vou precisar fazer então será copiar o que eu encontro dentro de mim mesmo.

— Etty Hillesum, 10 de junho de 1942, *Uma Vida Interrompida: Os Diários*.— Etty Hillesum, 10th of June 1942, *An Interrupted Life: The Diaries*.

"Um dever moral: reivindicar grandes áreas de paz dentro de nós mesmos"

Em última análise, nós só temos um dever moral: reivindicar grandes áreas de paz dentro de nós mesmos, mais e mais paz, e refleti-la na direção dos outros. E quanto mais paz houver dentro de nós, mais paz também haverá em nosso mundo turbulento.

— Etty Hillesum, 29 de setembro de 1943, *Uma Vida Interrompida: Os Diários.*

Nossa Luta

Nós todos somos amantes e destruidores. Todos estamos amedrontados e, ao mesmo tempo, queremos desesperadamente poder confiar. Isso é parte de nossa luta. Nós temos de ajudar a fazer com que o que é mais belo possa emergir em nós e desviar os poderes da escuridão e da violência. Eu aprendo a poder dizer: "Essa é a minha fragilidade. Eu tenho de conhecê-la e usá-la de maneira construtiva".

— Jean Vanier, canadense, católico, teólogo e humanitário.

E isso tudo é tentar chegar em casa para nossa humanidade, e ajudar os outros a chegarem em casa para sua humanidade.

— Anônimo

...Que não tem a ver em fazer o bem para os outros, mas aprender a como ser bom com os outros.

— Rhidian Brook, *More Than Eyes Can See (Mais do que os olhos conseguem ver).* Novelista, roteirista e radialista.

A Poesia de Mary Oliver

Mary Oliver é uma poetisa euroamericana que se inspira fortemente nas imagens do mundo natural. Seus poemas podem ser lidos nos livros bem como online. Considere, por exemplo, os seguintes poemas, todos que podem ser encontrados em: http://peacefulrivers. homestead.com/maryoliver.html.

" A Jornada" disponível em: https://brincandodedeus.wordpress.com/tag/poemas-traduzidos-de-mary-oliver/

"Gansos Selvagens" disponível em: http://ofemininoeosagrado.blogspot.com/2011/08/poesia-e-remedio-ganso-selvagem- de-mary.html

"Song of the Builders" do livro *Why I Wake Early (Por que Acordo Cedo)* de 2004.

"Tire tempo para viver – é para isso que a vida serve"
de Stanislaus Kennedy

Irmã Stanislaus Kennedy, "Irmã Stan", é irlandesa e membro de uma congregação de Irmãs de Caridade. Autora de muitos livros, ela descreve a si mesma como uma visionária e inovadora social. Um dos lugares para encontrar este poema online é nessa página do *facebook*: https://www.facebook.com/danceofenergyconscioushealing/posts/405636492870174.

Eu sou só um; mas, assim mesmo, sou um. Eu não consigo fazer tudo; mas, mesmo assim, eu ainda posso fazer alguma coisa. E só porque eu não consigo fazer tudo, eu não vou me recusar a fazer alguma coisa que eu consigo fazer.

— Edward Everett Hale, euroamericano, autor e sacerdote unitarista, 1822-1909.

INCLUSÃO E EXCLUSÃO

O que é inclusão?

Neste país, nos é oferecida uma definição de inclusão. De maneira geral, aceita-se que "inclusão" significa convidar-se aqueles que foram historicamente deixados de fora para que "entrem". Esse significado bem-intencionado tem de ser fortalecido. A fraqueza dessa definição está bem evidente. Quem tem a autoridade ou o direito de "convidar" os outros? E como os "promotores" desse convite entraram? E finalmente, quem está excluindo? Já está na hora de que reconheçamos e aceitemos o fato de que todos nascemos "dentro"! Ninguém tem o direito de convidar os outros a entrar! Definitivamente, é nossa a responsabilidade de, como sociedade, remover todas as barreiras que preservam a exclusão, já que nenhum de nós tem autoridade para "convidar" os outros a "entrar"!

Então, o que é inclusão? Inclusão é reconhecer a nossa "unicidade" e interdependência. A inclusão é reconhecermos que somos "um", mesmo que não sejamos "o mesmo". O ato de inclusão significa batalhar contra a exclusão e contra todas as doenças sociais a que a exclusão dá à luz – racismo, sexismo, limitações físicas e mentais, etc. Batalhar pela inclusão envolve também assegurar-se de que todos os sistemas de apoio estão à disposição daqueles que necessitam desse apoio. Proporcionar e manter esses sistemas funcionando é uma responsabilidade cívica, não um favor. Nós todos nascemos "dentro".

— Shafik Asante, afroamericano, ativista e organizador comunitário, batalhador pela justiça social, antigo líder da organização *New African Voices (Novas Vozes Africanas)* na Filadélfia, Pensilvânia, 1948-1997. Extraído de *What Is Inclusion?* Disponível em: http://www.inclusion.com/inclusion.html.

"Enganado"

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 que o incluiu na roda.

— Edwin Markham, poeta euroamericano, 1852-1940.

PODER

"Tomando consciência de nossa vontade de ter poder"

Já que o racismo tem a ver com poder, sempre convém que aqueles de nós que estivermos em grupos subordinados tenhamos consciência de nossa própria vontade de ter poder; de outra maneira, nós corremos o risco de impor o poder de formas prejudiciais em qualquer situação em que estejamos em posição de superioridade. Martin Luther King entendeu isso. Em seu sermão "Amando seus Inimigos", ele sabiamente afirmou: "Não haverá solução permanente para o problema de raça até que os oprimidos desenvolvam a capacidade de amar seus inimigos…Por mais de três séculos, os negros americanos têm sido golpeados com o bastão de ferro da opressão, frustrados de dia e desorientados à noite pela injustiça insuportável e sobrecarregados com o peso terrível da discriminação. Forçados a viver com essas condições vergonhosas, temos a tendência a nos tornarmos amargos e a retaliar com ódio correspondente. Mas se isso acontece, a nova ordem que buscamos será um pouco mais do que a duplicata da velha ordem". O desejo de dominar não conhece cor. Cada cidadão em uma cultura de dominação foi socializado para crer que a dominação é a fundação de todas as relações humanas.

— bell hooks, *Teaching Community*, 75.

Dando nome à cultura do poder

Por que as pessoas brancas não enxergam os benefícios brancos? Sempre que um grupo de pessoas tem benefícios às custas de outro grupo, o grupo privilegiado cria uma cultura que coloca seus membros no centro e outros grupos nas margens. As pessoas dentro do grupo são aceitas como a norma; assim, se você fizer parte desse grupo, pode ser muito difícil de ver os benefícios que você recebe.

Já que eu sou do sexo masculino e vivo em uma cultura na qual os homens têm mais poder social, político e econômico do que as mulheres, eu muitas vezes nem noto que as mulheres são tratadas de um jeito diferente do que eu sou tratado. Estou dentro de uma cultura masculina de poder. Eu espero ser tratado com respeito, ser escutado e que minhas opiniões sejam valorizadas. Eu espero ser acolhido. Eu espero ver as pessoas como eu em posições de autoridade. Eu espero encontrar livros e jornais que sejam escritos por pessoas como eu, que reflitam a minha perspectiva e que me mostre nos papéis principais. Eu não reparo, necessariamente, que as mulheres a minha volta são tratadas menos

respeitosamente, são ignoradas ou silenciadas; que elas não são visíveis em posições de autoridade nem são bem-vindas em certos espaços; e que são cobradas mais por uma variedade de mercadorias e serviços e nem sempre se sentem seguras em situações onde eu me sinto perfeitamente confortável.

— Paul Kivel, *The Culture of Power, Uprooting Racism*, 38. Paul Kivel é euroamericano, educador em justiça social, ativista, escritor e líder na prevenção da violência.

ANTIBULLYING

Os problemas com as vítimas de *bullying* dizem respeito aos nossos valores e pressupostos básicos

Os problemas com as vítimas de *bullying* nas escolas realmente dizem respeito aos nossos valores e pressupostos básicos. Há muito tempo eu venho argumentando que é um direito democrático fundamental da criança e do adolescente de se sentirem seguros na escola e de serem poupados da opressão e da humilhação geradas pelo *bullying*. Nenhum aluno deveria sentir a preocupação de ir para a escola por medo de ser assediado ou degradado, e nenhum pai deveria precisar preocupar-se a respeito de tais coisas acontecendo com seu filho ou sua filha.

— Dr. Dan Olweus em Sweden,*The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective (A natureza do bullying nas escolas: uma perspectiva transnacional)*. Dr. Olweus é norueguês, professor de psicologia que há décadas pesquisa tanto o fenômeno do *bullying* quanto sua prevenção nas escolas.

Eu percebi que o *bullying* não tem a ver com você. É o que pratica *bullying* que é inseguro.

— Shay Mitchell, atriz e modelo canadense.

"Todos eles estão sofrendo"

O *bullying* está matando nossos filhos. Ser diferente está matando nossos filhos, e os jovens que praticam o *bullying* estão morrendo por dentro. Nós precisamos salvar nossos jovens, quer estejam praticando ou sofrendo *bullying*. Todos eles estão sofrendo.

— Catherine Ann "Cat" Cora, chef euroamericana.

"Ao defendê-lo, eu aprendi a defender a mim mesmo"

Eu sofri bastante *bullying* quando estava na Escola de Opera de Pequim. Eu deixava que os outros praticassem *bullying* comigo porque tinha medo e não sabia como me defender. Sofri *bullying* até que um dia eu evitei que um aluno novo sofresse *bullying*. Ao defendê-lo, eu aprendi a defender a mim mesmo.

— Jackie Chan, ator de Hong Kong, coreógrafo, comediante, diretor, produtor, praticante de artes marciais, roteirista, cantor e dublê.

LIDANDO COM CONFLITOS, MÁGOAS E DANOS

Nem tudo que se enfrenta pode ser mudado, mas nada pode ser mudado até que seja enfrentado.

— James Baldwin, "As Much Truth As One Can Bear," *New York Times Book Review*

Eu imagino que uma das razões para as pessoas se agarrarem a seus ódios com tanta teimosia seja porque pressintam que, uma vez que o ódio acabe, elas serão obrigadas a lidar com a dor.

— James Baldwin, *The Fire Next Time*, 1963.

Um princípio de conversar

A justiça tradicional do povo Navajo baseia-se no princípio de manifestação oral, de modo que haja uma discussão de grupo a respeito de um dado problema, e este possa ser discutido para se saber a natureza do problema, identificar quem sofreu o dano e como o dano afeta as pessoas. Se você consegue se manifestar a respeito da natureza do dano, então as soluções devem se apresentar.

— Juiz Robert Yazzie, diné, Juiz Emérito do Tribunal de Justiça da Nação Navajo. Em *Whose Criminal Justice System? New Conceptions of Indigenous Justice (De quem é o Sistema de Justiça? Novas Concepções da Justiça Indígena).*

Libertando cada pessoa para que seja quem nasceu para ser

Para ser quem nós somos… temos de nos engajar na libertação de cada pessoa para que seja quem ele ou ela nasceu para ser: alguém diferente de quem nós somos, alguém que vai ver o mundo por outra perspectiva, alguém que não vai concordar conosco. Qualquer coisa menor que essa libertação será supressiva e destrutiva e acabará por produzir morte…

O conflito não é só inevitável, como temos a tendência a dizer com sabedoria e com um suspiro de resignação. Em vez disso ele é… um presente… O conflito às vezes não nos dá a energia, o discernimento e novas possibilidades como subprodutos relutantes; a novidade

não pode chegar sem conflito. Não é um preço a ser pago e suportado, mas uma condição a ser buscada e acolhida e cultivada…

Gerenciar o conflito seria então permiti-lo, não suprimi-lo; abrir nossas portas e janelas ao vento fresco. Seguindo essa linha de pensamento à sua conclusão final, a violência e a guerra tornam-se não um conflito ensandecido, conflito fora de todos os limites, mas o resultado final do conflito sufocado. *Resultam quando não permitimos que o outro seja diferente, quando negamos, com todas as nossas forças e meios, que dependemos da vida do outro que é diferente.* [Itálico aditado]

— Caroline A. Westerhoff, *Conflict: The Birthing of the New (Conflito: O Nascimento do Novo)*. Carolyn Westerhoff, euroamericana, aposentada como cânone na Diocese Episcopal de Atlanta, Geórgia.

"Como podemos reivindicar um relacionamento correto com o mundo"?

Por onde começamos? Como podemos reivindicar um relacionamento correto com o mundo? Dizem que na tribo Babemba na África do Sul, quando uma pessoa age de forma irresponsável ou injusta, é colocada no centro da vila, só e sem restrições. Todo o trabalho é interrompido e cada homem, cada mulher e cada criança da vila se reúne em um grande círculo em volta do indivíduo acusado. Então, cada pessoa da tribo fala ao acusado, uma por vez, sobre todas as coisas boas que aquela pessoa fez durante sua vida. Cada incidente, cada experiência que pode ser lembrada com algum detalhe e rigor é recontada. Todos seus atributos positivos, boas ações, capacidades e atos de bondade são recitados, cuidadosa e detalhadamente. A cerimônia tribal às vezes pode durar vários dias. No final, o círculo tribal é desfeito, uma celebração acontece com muita alegria, e a pessoa é simbólica e literalmente acolhida de volta na tribo.

— Alice Walker em *Sent by Earth: A Message from the Grandmother Spirit after the Attacks on the World Trade Center and Pentagon*. Alice Walker, afroamericana, ganhadora do prêmio Pulitzer, romancista, poeta e ativista reconhecida internacionalmente.

RAÇA

"O racismo surge da mentira"

O racismo decorre da mentira que afirma que certos seres humanos são menos que totalmente humanos. É uma inverdade que corrompe nossas mentes para que acreditemos que estamos certos ao tratar os outros como nós gostaríamos de ser tratados.

— Alveda King, afroamericana, ativista pelos direitos civis, pastora religiosa e autora.

Há variações genéticas maiores dentro das chamadas populações "raciais" do que entre elas

Existem maiores variações genéticas dentro das populações tipicamente rotuladas de Negras e Brancas do que entre essas populações. Essa descoberta desmente a suposição de que a divisão racial reflita as diferenças genéticas fundamentais. Mais propriamente, a noção de que a humanidade possa ser dividida em linhas Branca, Negra e Amarela revela a origem social e não a origem científica de raça.

— Ian F. Haney López, professor de direito, latino, em *The Social Construction of Race (A Construção Social da Raça)*, 166.

James Baldwin falando a respeito de raça, progresso racial e pobreza

Neste país, ser negro e ter uma consciência relativa disso é sentir raiva quase que o tempo todo.

— Entrevista para *The New Negro (O Novo Negro)* (Ahmann, 1961).

A ideia americana de progresso racial é medida pela rapidez com que você se torna branco.

— "On Language, Race, and the Black Writer," *The Cross of Redemption*.

Qualquer pessoa que tenha lutado com a pobreza sabe extremamente bem como é caro ser pobre.

— *Nobody Knows My Name (Ninguém Sabe meu Nome)*, 1961.

"O nome remonta ao tempo em que a população nativa americana estava sendo exterminada"

O nome é uma definição encontrada em livros didáticos – é uma definição da palavra que é um insulto racial, e é um nome depreciativo em relação ao povo americano nativo. E, você sabe, na minha comunidade nós não chamamos um ao outro pela palavra "PV". Simplesmente não é o que fazemos. Nós temos outras palavras, como nativo americano, índio americano, ou até mesmo índio, mas nós nunca usamos a palavra "PV" para nos identificarmos. E então, a própria palavra na verdade remonta à época em que a população nativa americana estava sendo exterminada, e caçadores de recompensas eram contratados para matar os nativos americanos. E assim alguém podia ganhar a vida simplesmente matando pessoas americanas nativas. E havia uma progressão sendo paga. O pagamento mais alto era por um homem nativo americano, depois por uma mulher, depois por uma criança. E então, com base nisso, havia comunicados na imprensa, folhetos e essas coisas sendo anunciadas, pedindo que as pessoas fossem matar índios e que trouxessem a pele

vermelha de volta. Então, a fim de mostrar que eles haviam feito sua matança, eles tinham de trazer de volta um escalpo ou a pele. É daí que vem a palavra "pele-vermelha" que foi meio que transmitida. Então, na nossa comunidade, nós não usamos essa palavra.

— Amanda Blackhorse, diné, assistente social e membro da Nação Navajo, autora da ação *Blackhorse et al. v. Pro-Football Inc.*, falando em *Democracy Now!* 19 de junho 2014.

James Baldwin falando sobre ser negro

Você nasceu onde nasceu e encarou o futuro que encarou porque você era negro e por nenhuma outra razão. Esperava-se, portanto, que os limites de sua ambição ficassem estabelecidos para sempre. Você nasceu em uma sociedade que esclareceu de forma brutal, e de todas as maneiras possíveis, que você não valia nada como ser humano. Não se esperava que você aspirasse à excelência: esperava-se que você fizesse as pazes com a mediocridade. Para onde quer que você se voltasse, James, em sua curta vida na terra, foi-lhe dito onde você podia ir e o que você podia fazer (e como você podia fazer) e onde você podia morar e com quem podia casar. Eu sei que seus compatriotas não concordam comigo nisso, e eu os escuto dizendo "Você exagera". Eles não conhecem o Harlem, mas eu conheço. E você também. Não acredite na palavra de ninguém, nem na minha – mas confie em sua experiência. Saiba de onde você veio.

— *The Fire Next Time*, 1963.

Transformando-nos de lagartas medrosas em corajosas borboletas

Raça é um grande tabu em nossa sociedade. Nós temos medo de falar sobre isso. Gente branca tem medo de que seus pontos de vista não verbalizados sejam considerados racistas. As pessoas de cor estão cheias de tristeza e raiva pelos erros não corrigidos. Afogando-se em silêncios, nós somos irmãos e irmãs afogando um ao outro. Quando decidirmos nos transformar de lagartas medrosas em corajosas borboletas, conseguiremos construir a ponte sobre o golfo racial e seguir em frente juntos em direção a um futuro brilhante e colorido.

— Eva Paterson, afroamericana, ativista pelos direitos civis, CEO e co-fundadora da organização Equal Justice Society.

AMOR

"Se conseguem aprender a odiar, podemos ensiná-las a amar"

Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas

podem ser ensinadas a amar, porque o amor chega mais naturalmente ao coração humano que o seu oposto.

— Nelson Mandela, nascido no clã Madiba, ex-presidente da África do Sul, revolucionário anti-apartheid, 1918-2013.

"O amor deixa as máscaras caírem"

O amor deixa as máscaras caírem, as máscaras de que nós temos medo de não conseguir viver sem, e sabemos que não conseguimos viver dentro delas. Eu uso a palavra "amor" aqui não meramente no sentido pessoal, mas como um estado de ser, um estado de graça – não no sentido americano infantilizado de deixar feliz, mas no sentido árduo e universal de busca e de ousadia e de crescimento.

— James Baldwin, em *The Fire Next Time*, 1963.

O ódio paralisa a vida; o amor a liberta. O ódio confunde a vida; o amor a harmoniza. O ódio escurece a vida; o amor a ilumina.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr., pastor religioso afroamericano, ativista dos direitos civis, autor, recebeu o Prêmio Nobel da Paz de 1964, 1929-1968.

bell hooks falando sobre amor

bell hooks é afroamericana, autora, feminista e ativista social. Essas citações são de seu livro *All About Love: New Visions (Tudo Sobre o Amor: Novas Visões)*.

A criança machucada dentro de muitos homens é um menino que, quando falou suas verdades pela primeira vez, foi silenciado pelo sadismo paterno, por um mundo patriarcal que não queria que ele reivindicasse seus sentimentos verdadeiros. A criança machucada dentro de muitas mulheres é uma menina que foi ensinada desde cedo que ela tinha de se tornar alguém que não fosse ela mesma, negar seus verdadeiros sentimentos, a fim de atrair e agradar aos outros. Quando homens e mulheres punem um ao outro por dizerem a verdade, nós reforçamos a noção de que as mentiras são melhores. Para sermos amorosos nós nos dispomos a escutar a verdade do outro e, mais importante ainda, nós afirmamos o valor de falar a verdade. As mentiras podem fazer com que as pessoas se sintam melhor, mas não as ajuda a conhecer o amor.

Com demasiada frequência as mulheres acreditam que um sinal de comprometimento, uma expressão de amor suportar grosserias ou crueldade, perdoar e esquecer. Na verdade, quando amamos corretamente, sabemos que a resposta amorosa e saudável à crueldade e abuso é nos colocar fora de perigo, em segurança.

Tudo se move. Menos o amor – apegue-se ao amor. Faça o que o amor lhe pede.

— Irmã Helen Prejean, *Dead Man Walking*, 244. Helen Prejean é freira católica e líder na defesa da abolição da pena de morte.

Toda vida é a manifestação do espírito, a manifestação do amor. E a Arte da Paz é a forma mais pura desse princípio. O amor universal funciona de muitas formas; cada manifestação deveria ter a permissão para sua livre expressão. A Arte da Paz é a verdadeira democracia.

— Morihei Ueshiba, japonês, fundador da arte marcial Aikido, 1883-1969.

PERDÃO

O poder de perdoar é o poder do amar

Nós devemos desenvolver e manter nossa capacidade de perdoar. Aquele que não tem o poder de perdoar está desprovido do poder de amar. Existe algo de bom no pior de nós e algo de mau no melhor de nós. Quando descobrimos isso, estamos menos propensos a odiar nossos inimigos.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.

O perdão não é um ato ocasional: é uma atitude.

— Martin Luther King, Jr.

O que o perdão faz por nós

Independentemente de nossa história, que é única, o perdão contém a promessa de que encontraremos a paz que nós realmente queremos. O perdão nos promete a libertação das atitudes e ações dos outros que nos prendem. Nos faz acordar de novo para a verdade de nossa própria bondade e amabilidade. Encerra em si a promessa certa de que conseguiremos, de maneira crescente, sentir alívio de nosso tumulto emocional e seguir adiante nos sentindo cada vez melhor a respeito de nós mesmos e a respeito da vida.

— Robin Casarjian, *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart*, 10.
Palestrante euroamericana e escritora sobre competência emocional e perdão, fundadora e diretora da Fundação Lionheart.

O que o perdão não é

Perdoar *não* é desculpar o comportamento negativo, inadequado – o seu próprio ou o de outra pessoa.
Perdoar *não* é fazer de conta que está tudo bem quando você sente que não está.
Perdoar *não* é assumir uma atitude de superioridade e de presunção.
Perdoar *não* significa que você vai ou deve mudar seu comportamento.
Perdoar *não* exige que você comunique com palavras diretamente à pessoa que você perdoou.

— Robin Casarjian, *Forgiveness*, pp. 12–14.

"Nós restauramos o relacionamento que de outra forma estaria perdido para sempre"

Perdoar é a revolução do amor contra a injustiça do amor. Quando perdoamos, ignoramos as leis normais que nos prendem à lei natural de acertar as contas e, pela alquimia do amor, nós nos libertamos de nossos passados dolorosos. Nós voamos por cima da moralidade de pagamento de dívidas, a fim de criar um novo futuro saindo de nosso passado de injustiças. Nós nos permitimos ficar livres dos erros presos em nossas histórias particulares; libertamos nossos espíritos da malícia; e, talvez, se tivermos sorte, nós também restauramos um relacionamento que de outra forma estaria perdido para sempre.

— Lewis B. Smedes, euroamericano, autor cristão, especialista em ética e teólogo, 1921-2002.

Perdoar é uma decisão

Perdoar é uma decisão de ver além dos limites da personalidade do outro. É uma decisão para ver além dos medos, idiossincrasias, neuroses e erros – para ver a essência pura, incondicionada pela história pessoal, ver uma pessoa que tem potencial ilimitado e que sempre merece respeito e amor.

— Casarjian, *Forgiveness*, p. 23.

DANDO APOIO UM AO OUTRO

Eu sempre tento acreditar no melhor de cada um – poupa muitos problemas.

— Rudyard Kipling, inglês, contista, poeta, romancista, 1865-1936.

"Prover sistemas de apoio é uma responsabilidade cívica"

Lutar por inclusão também envolve a garantia de que todos os sistemas de apoio estejam disponíveis para aqueles que precisam desse apoio. Prover e manter sistemas de apoio não é um favor; é uma responsabilidade cívica.

— Shafik Asante, "*What Is Inclusion?*"

As pessoas não vão lembrar do que você fez. As pessoas não vão lembrar do que você disse. Mas as pessoas sempre vão lembrar de como você as tratou.

— Maya Angelou, renomada autora e poeta americana, 1928-2014.

Poucas coisas podem ajudar mais um indivíduo do que dar-lhe responsabilidade e fazer com que saiba que você confia nele.

— Booker T. Washington, educador afroamericano, autor, orador, e conselheiro de presidentes dos Estados Unidos, 1856–1915.

Nós todos tomamos caminhos diferentes na vida, mas não importa para onde formos, levamos um pouco um do outro por toda parte.

— Tim McGraw, euroamericano, cantor de música country, compositor e ator.

"Nossa oferta é... simplesmente um jeito de ser pacífico"

Há momentos em que nossas oferendas não são necessariamente algum presente tangível ou ato de ajuda, mas pode ser simplesmente um jeito de ser pacífico. Se formos claros e presentes, se estivermos em silêncio e centrados, então os outros podem ser nutridos simplesmente pela nossa falta de agito. Nosso mundo está tão agitado que estar na presença de uma única pessoa que esteja em paz pode passar a sensação extraordinária de recuperação, uma grande bênção. Se nós estivermos parados, quietos, outros virão quando precisarem lembrar de quem eles são.

— Wayne Muller, euroamericano, pastor e terapeuta, em seu livro *How, Then, Shall We Live? (Como devemos viver, então?).*

"Caminha ao meu lado"

Não caminha à minha frente. Pode ser que eu não te siga.
Não caminha atrás de mim. Pode ser que eu não conduza.
Simplesmente, caminha ao meu lado e seja meu amigo.

— Trecho de uma canção judia para crianças

Seja gentil, pois cada um que você encontra está em uma grande batalha.

— Philo da Alexandria, filósofo judeu helenístico, 20 BCE–c. 50 CE.

"A luta faz com que suas asas fiquem suficientemente fortes para voar"

Detesto ver os outros sofrerem. Eu vejo isso como uma fraqueza em mim, porque provavelmente indica que eu tenho medo de que a dor deles me faça lembrar de toda a dor que vive em mim. E então tenho sido culpada por tentar afastar as lágrimas de todos, para que parem de chorar e curem suas feridas – prematuramente. E fico pensando em quantas borboletas eu matei abrindo seus casulos antes do tempo e negando-lhes a batalha que faz com que suas asas fiquem suficientemente fortes para voar.

— Margaret Wold, *The Critical Moment: How Personal Crisis Can Enrich a Woman's Life (Como uma Crise Pessoal Pode Enriquecer a Vida de Uma Mulher).* Autora americana.

Presença: o dom da conexão

Presença é uma maneira de estar disponível em uma situação com a totalidade de um ser individual único. É o reconhecimento da qualidade sagrada operando dentro de nós que pode intencionalmente conectar com a qualidade sagrada dos outros. Desse processo resulta uma conscientização significativa autêntica e uma ligação de essência que pode oferecer integração e equilíbrio no relacionamento de cura.

Ao nível espiritual, estar totalmente presente com outra pessoa é comunicar a energia de amor incondicional - ou o que alguns chamariam de valorização positiva incondicional. É deixar de lado os julgamentos exteriores e aceitar completamente as pessoas onde estiverem naquele momento, acreditando que estejam fazendo o seu melhor naquela situação e trazendo seus próprios padrões e crenças. Quando alguém está rodeado de amor incondicional, o que requer a intenção de presença pela outra pessoa, ele fica empoderado para acessar suas próprias habilidades de cura.

— Atribuído a McKivergin e Day, 1998. Encontrado em Mark Umbreit, *"Peacemaking and Spirituality: A Journey Toward Healing & Strength,"* Saint Paul, MN: *Center for Restorative Justice & Peacemaking*, 2000.

Eu gostaria de poder te mostrar, quando você está solitário ou na escuridão, a luz incrível de seu próprio ser.

— Hafez (também escrito Hafiz), poeta persa nascido em Shiraz, Irã, cujos trabalhos coletados são considerados o pináculo da literatura persa, c. 1325–c. 1390 DC.

FILHOS E ANCESTRAIS

"Seus filhos não são seus filhos"

Vossos filhos não são vossos filhos.
São os filhos e as filhas da ânsia da vida por si mesma.
Vêm através de vós, mas não de vós.
E embora vivam convosco, não vos pertencem.
Podeis outorgar-lhes vosso amor, mas não vossos pensamentos,
Porque eles têm seus próprios pensamentos.
Podeis abrigar seus corpos, mas não suas almas;
Pois suas almas moram na mansão do amanhã,
Que vós não podeis visitar nem mesmo em sonho.
Podeis esforçar-vos por ser como eles, mas não procureis fazê-los como vós,
Porque a vida não anda para trás e não se demora com os dias passados.
Vós sois os arcos dos quais vossos filhos são arremessados como flechas vivas.
O arqueiro mira o alvo na senda do infinito e vos estica com toda a sua força
Para que suas flechas se projetem, rápidas e para longe.

Que vosso encurvamento na mão do arqueiro seja vossa alegria:
Pois assim como ele ama a flecha que voa,
Ama também o arco que permanece estável.

— Kahlil Gibran, libanês, artista, poeta e escritor, 1883–1931. *O Profeta* foi publicado pela primeira vez em 1923.

"E como estão as crianças?"

Entre as tribos da África mais afamadas e de maiores feitos, nenhuma tribo tinha guerreiros mais destemidos ou mais inteligentes do que os poderosos massai. Talvez possa então parecer surpreendente saber a respeito da saudação tradicional passada entre os guerreiros massai. "Kasserian ingera", um sempre dizia ao outro. Significa "E como estão as crianças"?

Ainda é a saudação tradicional entre os massai, reconhecendo o grande valor que colocam no bem-estar de suas crianças. Mesmo os guerreiros sem filhos sempre dão a resposta tradicional: "Todas as crianças estão bem". Querem dizer, é claro, que a paz e a segurança prevalecem, que existem as prioridades de proteger os jovens, os indefesos, que o povo massai não esqueceu sua razão de ser, suas funções e responsabilidades. "Todas as crianças estão bem" significa que a vida é boa. Significa que as batalhas diárias da existência, mesmo entre os pobres, não impossibilitam o cuidado adequado para seus pequenos.

Eu fico imaginando como poderia afetar nosso entendimento do bem-estar de nossas próprias crianças se em nossa cultura nós começássemos a nos cumprimentar com essa mesma pergunta diária: "E como estão as crianças"? Fico pensando: se nós ouvíssemos essa pergunta e a passássemos adiante um para outro uma dúzia de vezes por dia, será que isso começaria a fazer uma diferença na realidade de como as crianças são vistas e cuidadas neste país?

Eu fico imaginando se cada adulto entre nós, pais e não pais igualmente, sentisse um peso igual pelo cuidado diário e pela proteção de todas as crianças em nossa cidade, em nosso estado, em nosso país, fico pensando se poderíamos dizer, verdadeiramente, sem hesitar: "As crianças estão bem. Sim, todas as crianças estão bem". Como seria? Se o presidente começasse cada entrevista coletiva, cada aparição pública, respondendo à pergunta "E como estão as crianças, senhor presidente"? Se cada governador de cada estado tivesse de responder à mesma pergunta a cada entrevista: "E como estão as crianças, governador? Elas estão bem"? Não seria interessante ouvir suas respostas?

— Rev. Dr. Patrick T. O'Neill, ministro unitário euroamericano, em um sermão proferido pela primeira vez em 1991 na Primeira Paróquia de Framingham, Massachusetts.

“Mãe para Filho” por Langston Hughes

Este poema faz parte da obra *The Collected Poems of Langston Hughes*, 30, e também está disponível *online*: https://www.andrews.edu/~freed/ppdfs/4-19OLEITOR.pdf. Langston, poeta afroamericano, ativista social, romancista, dramaturgo e colunista, 1902–1967.

“Todas as crianças são criadas para serem seres completos”

Consideramos essas alegrias como sendo evidentes por si mesmas: que todas as crianças são criadas como seres completos, providos de inteligência inata, de dignidade e encanto, merecedores de respeito… Nós nos comprometemos a seguir caminhos de paz e juramos mantê-las afastadas do perigo e da negligência, pois esses são nossos cidadãos mais vulneráveis.

— Raffi Cavoukian, mais conhecido como Raffi. Canadense nascido no Egito, compositor, autor, ensaísta e palestrante descendente de armênios.

“A linha da vida se estende para trás no tempo”

Agradecer aos nossos ancestrais significa que estamos conscientes de que não nos fizemos, que a linha da vida se estende e nos leva para trás no tempo, talvez até Deus; ou até Deuses. Nós lembramos deles porque é uma coisa fácil de esquecer: que não somos os primeiros a sofrer, a nos rebelar, lutar, amar e morrer. A graça com que abraçamos a vida, apesar da dor, das tristezas, é sempre uma medida do que foi antes.

— Alice Walker.

“Os ancestrais e as gerações futuras estão presentes em nós”

Nós temos consciência de que todas as gerações de nossos ancestrais e todas as gerações futuras estão presentes em nós.

Nós temos consciência das expectativas que nossos ancestrais, nossos filhos e os filhos de nossos filhos têm a nosso respeito.

Nós temos consciência de que a nossa alegria, paz, liberdade e harmonia são a alegria, paz, liberdade e harmonia de nossos ancestrais, dos nossos filhos e dos filhos de nossos filhos.

Nós temos consciência de que a compreensão é o alicerce do amor.

Nós temos consciência de que culpar 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.

— Thich Nhat Hanh, monge zen budista vietnamita, professor, poeta e ativista da paz em *Ensinamentos Sobre o Amor*, 98. *Teachings on Love* (1998, 2007 ed. Rev.) de Thich Nhat Hanh com permissão de Parallax Press, Berkeley, Califórnia www.parallax.org.

"Se você veio até aqui para me ajudar..."

Se você veio até aqui para me ajudar, você está perdendo seu tempo. Mas se você veio porque a sua libertação está interligada à minha, então vamos trabalhar juntos.

— Grupo de ativistas aborígenes, Queensland, anos 1970, do qual participou Lilla Watson, nativa australiana da comunidade Murri, artista Gangulu, ativista e acadêmica.

"Me chame pelos meus nomes verdadeiros" por Thich Nhat Hanh

Esse famoso poema de Thich Nhat Hanh expressa a essência da "interseção", a conexão interna de todas as coisas, e esta verdade implica em como trabalhamos juntos por um mundo melhor. Publicado em seu livro *Paz a Cada Passo: Como Manter Sua Mente Desperta no Seu Dia-a-dia*, esse poema também é encontrado *online*, por exemplo, em: http://www.budavirtual.com.br/chamem-pelos-meus-verdadeiros-nomes/

Um ancião hopi fala

Poderia ser uma época boa! Existe um rio correndo agora muito rápido. Ele é tão grande e ligeiro que há aqueles que sentem medo. Esses vão tentar se segurar nas margens. Vão sentir que estão sendo despedaçados e vão sofrer muito.

Saiba que o rio tem seu destino. Os anciãos dizem que devemos nos desprender das margens, nos deixar levar ao meio do rio, manter nossos olhos abertos e nossas cabeças acima da água. E eu digo, veja quem está com você e celebre. Nessa época da história, nós não devemos levar nada para o lado pessoal, muito menos nós mesmos. Pois no momento em que o fizermos, nosso crescimento pessoal e nossa jornada cessam.

A hora do lobo solitário acabou. Unam-se! Eliminem a palavra "luta" de suas atitudes e de seu vocabulário. Tudo que fizermos agora deverá ser de maneira sagrada e em celebração. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

— Atribuído a um ancião do povo hopi, Nação Hopi, Oraibi, Arizona, Junho 2000.

"Eu sonho com um Mundo" por Langston Hughes

Este poema está em *The Collected Poems of Langston Hughes*, 311, e é também encontrado online, por exemplo em: http://www.learningfromlyrics.org/Langstones.html.

“Não há poder maior do que uma comunidade descobrindo o que lhe importa...”

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.
Tenha confiança de que conversas significativas possam mudar o seu mundo.
Conte com a bondade humana.
Fiquem juntos.

Este poema de Margaret Wheatley, foi extraído do livro *Turning to One Another,* 145. Margaret é escritora euroamericana e consultora gerencial que estuda o comportamento organizacional.

“Nós realmente podemos transformar o mundo”

E acho que podemos realmente transformar o mundo de várias maneiras. Poderia haver um novo movimento crescendo, brotando do chão, se alongando em direção à luz, como uma árvore.

— Peter Gabriel, “Peter Gabriel: *Fight Injustice with Raw Video,” TED Talk*, fevereiro, 2006. Inglês, cantor e compositor, músico e ativista humanitário.

“Pequenas ações podem silenciosamente vir a ser um poder”

Nós não precisamos nos engajar em ações grandes e heróicas para participar do processo de mudança. Pequenas ações, quando multiplicadas por milhões de pessoas, podem silenciosamente vir a ser um poder que nenhum governo poderá reprimir, um poder que pode transformar o mundo...

E se nós realmente agirmos, por menor que seja nossa ação, não vamos precisar esperar por algum grande futuro utópico. O futuro é uma sucessão infinita de presentes, e viver agora como nós achamos que seres humanos deveriam viver, a despeito de todas as coisas ruins à nossa volta, é, por si só, uma vitória maravilhosa.

— Howard Zinn, *A Power Governments Cannot Suppress (Um Poder que os Governos não conseguem Reprimir)*, 270. Historiador euroamericano, autor, dramaturgo e ativista social, 1922–2010.

Você não pode mudar o mundo lutando contra ele. Você deve construir um modelo novo que faça com que o velho fique obsoleto.

— R. Buckminster Fuller, arquiteto neo-futurista euroamericano, teórico de sistemas, autor, designer e inventor, 1895–1983.

"Quem dobrou seu paraquedas"

O Capitão Charlie Plumb, euroamericano, foi piloto de jatos da marinha americana no Vietnã. Depois de 75 missões de combate, seu avião foi destruído por um míssil. Charlie Plumb foi ejetado para então cair nas mãos do inimigo. Ele foi capturado e passou 6 anos em uma prisão vietnamita comunista, onde foi torturado. Charlie Plumb descreve o encontro — décadas depois— com o homem que dobrou seu paraquedas.

Recentemente, eu estava sentado em um restaurante em Kansas City. Um homem sentado a umas duas mesas de distância não parava de olhar para mim. Eu não o reconheci. Alguns minutos após a refeição, ele se levantou e veio em direção a minha mesa, olhou para mim, apontou o dedo na minha cara e falou:

— Você é o Capitão Plumb.

Eu olhei para ele e respondi:

— Sim senhor, sou o Capitão Plumb.

— Você voava em jatos de combate no Vietnã. Você estava no porta-aviões Kitty Hawk. Você foi atingido e derrubado. Você voou de paraquedas para as mãos do inimigo e passou seis anos como prisioneiro de guerra, disse-me ele.

Perguntei então:

— Como diabos você sabe sobre isso tudo?

— Porque eu dobrei seu paraquedas, foi a resposta.

Eu fiquei sem palavras. Eu cambaleei e ofereci o meu muito obrigado coberto de gratidão. Esse cara veio com as palavras certas. Ele pegou minha mão, apertou meu braço e falou:

— Acho que funcionou, então!

— Sim senhor, realmente funcionou, eu disse. E devo dizer a você que eu rezei muito, agradecendo por seus dedos ágeis; mas nunca imaginei que teria a oportunidade de expressar minha gratidão pessoalmente.

Ele perguntou então:

— Todos os painéis estavam lá?

— Bem, eu vou ser sincero com o senhor, respondi. Dos dezoito painéis que deveriam estar no paraquedas, quinze deles estavam em boas condições. Três estavam danificados, mas a culpa não foi sua, foi minha. Eu pulei do jato numa velocidade acima da média, muito próximo do chão. Foi isso que danificou os painéis do paraquedas. Não foi pela maneira como você os dobrou. Mas… deixa eu perguntar uma coisa: você mantém o controle de todos os paraquedas que dobrou?

— Não, ele respondeu. Para mim já é gratificante o suficiente apenas saber que eu servi.

Eu não consegui dormir bem naquela noite. Eu continuei pensando naquele homem. Fiquei imaginando como era a aparência dele com o uniforme da marinha — o chapéu Dixie, a toalhinha no bolso de trás e a calça boca de sino. Eu me perguntei quantas vezes eu posso ter passado por ele a bordo do porta-aviões Kitty Hawk. Imaginei quantas vezes eu devo tê-lo visto e não dado nem um "bom dia", "como vai você", ou qualquer coisa, porque, veja bem, eu era um piloto de caça e ele era um simples marinheiro. Quantas horas ele passou naquela longa mesa de madeira nas entranhas daquele navio tecendo as cordas e dobrando as sedas daquele paraquedas? Eu simplesmente não me importava. . . até o dia em que meu paraquedas apareceu e ele o empacotou para mim.

Então a pergunta filosófica aqui é a seguinte: Como anda o empacotamento do seu paraquedas? Quem te procura quando precisa de ajuda? E talvez, ainda mais importante, quem são as pessoas especiais da sua vida que te dão coragem quando você perde o chão? Talvez agora seja a hora certa para ligar e agradecer por dobrarem seu paraquedas.

— Reproduzido com permissão de Charlie Plumb, charlieplumb.com.

Nós certamente vamos chegar ao nosso destino se nos dermos as mãos.

— Aung San Suu Kyi, líder birmanesa e vencedora do Nobel da Paz, em 1991.

"Você precisa ter senso de humor"

"Você precisa ter senso de humor. Do contrário, você vai acabar chorando na sua lápide. Você vai morrer de coração partido." [arcebispo Desmond] Tutu nos disse. Ele contou histórias e gargalhou… muito. "Eu sou velho, às vezes eu repito as histórias". Ele começou com uma história fantástica sobre ele mesmo e Mandela. "Vocês são todos africanos", ele teria dito, referindo-se às origens da humanidade, e então ele gargalhou ainda mais…

"As mudanças climáticas são a guerra moral que vai definir a humanidade deste século. Eu espero que você se encontre no lado certo dessa guerra—aquele que diz não ao oleoduto e à emissão de carbono".

Na visão amplamente filosófica do mundo", ele também disse que "…a habilidade de ser generoso é essencial…"

Ele então fez a pergunta retórica que coloca o ônus em cada um de nós. "Quem pode parar isso? Nós podemos parar isso. Nós podemos. Você, eu e você podemos parar isso" …"E não é só como se tivéssemos o poder de parar. Nós temos a responsabilidade de fazer

isso”... Então, para finalizar, [parafraseando o Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.]: “... Se não aprendermos a viver juntos como irmãos, vamos perecer juntos como tolos”.

— De Winona LaDuke, “LaDuke: Suas Gargalhadas Iluminaram Sua Sabedoria”. Winona LaDuke é a diretora executiva da *Honor the Earth (Honre a Terra)*, escritora ojíbua e economista na reserva *White Earth* no estado de Minnesota. Desmond Mpilo Tutu é um ativista dos direitos sociais na África do Sul, pastor Anglicano aposentado, e famoso oponente ao apartheid.

ESPERANÇA

“Hope is a state of mind”

Esperança é um estado mental, não um estado 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 morrer
É uma dimensão da alma
É uma orientação do coração
É uma motivação do espírito
A esperança transcende o mundo e as situações que foram vividas
Está ancorada em algum lugar além de seu horizonte
A esperança é profunda e poderosa em seu sentido maior
Não é o mesmo que alegria quando as coisas dão certo e levam ao sucesso
É a habilidade de trabalhar por algo
Porque é bom e porque vale a pena
A esperança é a vitalidade que mantém a vida em movimento
É a coragem de ser
A esperança faz com que o espírito seja maior do que os problemas que enfrentamos
A esperança é a qualidade que ajuda você a ir em frente, apesar de tudo
Eu posso iluminar meu caminho com esperança passando pela alegria, tristeza e pelas dificuldades
Abraçando tanto a alegria quanto a tristeza
É estar em paz e viver a vida em toda sua plenitude.

— Carlos De Pina, 13 anos de idade, mesclou esse texto diretamente a partir dos escritos do ex-presidente da Checoslováquia Vaclav Havel com textos do Reverendo Dr. Martin Luther King, Jr.

"A esperança é um dos melhores antídotos contra a violência"

Eu acredito que a esperança seja um dos melhores anticoncepcionais para a gravidez na adolescência e um dos melhores antídotos para violência. Crianças e adolescentes precisam ter a sensação de um futuro alcançável a fim de fazer boas escolhas. Também precisam de boas escolhas, [como também] famílias, comunidades e uma nação que os valorize e proteja o suficiente para dar-lhes o tempo, a atenção às necessidades de que precisam para que sejam bem-sucedidos. Os pais são as pessoas mais importantes nas vidas das crianças, mas os pais precisam de empregos e do apoio da comunidade para cumprir com suas responsabilidades junto a suas famílias.

— Marian Wright Edelman, *Guide My Feet*, em versão digital. Marian Wright Edelman é advogada e ativista afroamericana para justiça social e direitos da criança, presidente e fundadora do *Children's Defense Fund (Fundo para Defesa da Criança)*.

"A esperança movimenta a vida"

"Se você perde a esperança, de alguma forma você perde a vitalidade que mantém a vida em movimento, você perde a coragem de ser - aquela qualidade que ajuda você a seguir em frente apesar de tudo".

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.

SEXUALIDADE SAUDÁVEL

Sexo não é um jogo
Eu não sou um brinquedo
Sexo significa que compartilhamos
Nossos corpos, nossos corações e
Nossa alegria!

— Poema por Migdalia, 17 anos de idade.

FELICIDADE

Nós podemos ser extremamente felizes simplesmente ficando sentado e inspirando e expirando. Nós não precisamos fazer ou alcançar nada. Nós desfrutamos o milagre de simplesmente estar aqui.

— Thich Nhat Hanh.

Uma razão para ser feliz

Para os Europeus, é uma característica da cultura americana que, sempre e sempre, recebe-se o comando e a ordem de "ser feliz". Mas a felicidade não pode ser perseguida; precisa ser resultado. Deve-se ter uma razão para se "estar feliz". Uma vez que a razão seja encontrada, porém, fica-se feliz automaticamente.

Como vemos, o ser humano não é um ser perseguindo a felicidade, mas antes um ser em busca de uma razão para se tornar feliz, por meio da concretização do significado potencial inerente e latente em dada situação.

— Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido.*

FORÇA E RESILIÊNCIA

O que a vida espera de nós?

Não importava realmente o que nós esperávamos da vida, mas sim o que a vida esperava de nós. Nós tínhamos de parar de perguntar sobre o significado da vida e pensarmos em nós mesmos como aqueles que estavam sendo questionados pela vida – diariamente e a cada hora. Nossa resposta não deve consistir em conversa e meditação, mas em ação correta e conduta correta. A vida, em última instância, significa assumir a responsabilidade de encontrar a resposta certa para os problemas que ela nos apresenta e realizar as tarefas que ela estabelece constantemente para cada indivíduo".

— Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido.*

A morte não é a maior perda na vida. A maior perda é o que morre dentro de nós enquanto ainda estamos vivos. Nunca se entregue.

— Tupac Shakur, rapper e ator afroamericano, 1971–1996.

Poesia de Tupac Shakur:

"A Rosa que Nasceu do Concreto"
"E Amanhã"
Estes e outros poemas de Tupak Shakur estão disponíveis em:
http://www.2pac2k.de/poems.html

N.T. Poemas traduzidos disponíveis em: https://pensador.uol.com.br/poemas_de_tupac/

Você precisa passar um tempo rastejando sozinho pelas sombras para apreciar verdadeiramente o que é estar em pé ao sol.

— Shaun Hick, Contador de histórias e autor neozelandês.

“Impossível é só uma palavra grande”

Impossível é só uma palavra grande jogada pra lá e pra cá por homens pequenos que acham mais fácil viver em um mundo que lhes foi dado do que explorar o poder que têm para mudá-lo. Impossível não é um fato. É uma opinião. Impossível não é uma declaração. É uma ousadia. Impossível é potencial. Impossível é temporário. Impossível não é nada.

— Muhammad Ali, afroamericano, foi profissional do box e ativista para justiça racial e princípios acima da conveniência.

“Eu aprendi”

EU APRENDI: De tanto perder, eu aprendi a vencer.
As lágrimas desenharam o sorriso que trago.
Eu conheço o chão tão bem, que eu só vejo o céu.
Eu cheguei ao fundo tantas vezes, que cada vez que chego mais baixo,
Eu já sei que amanhã me erguerei.
Eu sou tão deslumbrada com a natureza da humanidade,
Que eu aprendi a SER EU MESMA.
Eu precisei sentir a profunda solidão para aprender a ser eu mesma
E saber que sou boa companhia.

EU APRENDI: Que ninguém encontra o outro por acaso…
As pessoas entram em sua vida por uma razão.

Quando você começa a distinguir a razão por que está com você,
você saberá o que fazer com essa pessoa.
Quando alguém está em sua vida por uma razão,
geralmente é para preencher uma necessidade que você demonstrou ter.
Elas aparecem para te ajudar a vencer uma dificuldade
Dando orientação e apoio
Apoio físico, emocional ou espiritual
Elas podem ser um presente de Deus… na verdade, são!
Quando as pessoas tomam caminhos diferentes, devemos entender que aquelas necessidades foram atendidas,
Nossos desejos foram realizados,
E o trabalho delas está concluído.
Cada ser humano tem uma experiência única.
Elas podem lhe mostrar coisas que você nunca havia feito…
Relacionamentos que valem vidas…
Vidas que valem lições de vida,
As pequenas coisas que podem ajudar você a construir um sólido alicerce emocional.
Nossa tarefa é aceitar a lição
E colocar em prática o que aprendemos de tudo,
Saber que você cresceu como ser humano.

— Jennifer Lopez Olivero, escrito para um treinamento em Círculos em Boston.

"The Guest House"

Por Rumi, Barks com Moyne, tradutores

Em *The Essential Rumi*, 109, também encontrado na internet em várias páginas, por exemplo: http://www.gratefulness.org/poetry/guest_house.htm.

(N.T. Poemas traduzidos disponíveis em: https://umcaminhoparaatransformacaodamente.wordpress.com/2011/02/20/a-casa-de-hospedes-rumi/)

PERSEVERANÇA

Caia sete vezes, levante-se oito.

— Provérbio japonês.

Quem nunca cometeu um erro, nunca experimentou algo novo.

— Albert Einstein.

"Eu falhei muitas e muitas vezes..."

Eu perdi mais de 9000 cestas em minha carreira. Perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes me foi dada a chance de fazer a cesta da vitória e eu errei. Falhei muitas e muitas vezes na minha vida. E é por isso que eu tenho sucesso.

— Michael Jordan, afroamericano, ex-jogador de basquete profissional.

AS PROVAÇÕES DA VIDA

Yamiley Mathurin é uma jovem cumprindo pena na Penitenciária do Condado de Suffolk, Boston, Massachusetts. Alguns de seus poemas foram publicados em *Not Beyond Hope: Arte, Poesia e Prosa Apresentados por Internos da Penitenciária South Bay e Internos da Prisão Nashua Street*, Boston, MA: Departamento de Polícia do Condado de Suffolk, Outono de 2013. Seus poemas podem ser encontrados em: http://www. scsdma.org/news/notbeyondhope/13fallNBH.pdf.

Nós apreciamos especialmente esses dois:

"Life Exchange"

"Forever"

II. MEDITAÇÕES E VISUALIZAÇÕES

MEDITAÇÃO BÁSICA

Leia a seguinte meditação básica em ritmo relaxado, sem pressa.

Sente-se confortavelmente. Pode fechar os olhos, se você se sentir à vontade para fazê-lo. Se preferir não fechá-los, encontre um ponto à sua frente para repousar seu olhar, talvez no chão, no centro ou na parede a sua frente.

Agora, respire profundamente quatro vezes. Sinta como seu peito levanta e abaixa quando você absorve o ar e quando o solta. Cada vez que você inspira, imagine que está inspirando um sentimento de calma e de paz. Quando você solta o ar, permita que todo o estresse deixe seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Meditar é simplesmente prestar atenção na sua respiração. Um ponto de seu corpo para seguir a sua respiração é o nariz. Perceba a sensação do ar entrando através de suas narinas. Talvez ele seja um pouco mais frio quando você inspira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga sua respiração enquanto você expira, completamente.

Outra parte do corpo para prestarmos atenção durante a respiração é nosso ventre. Podemos perceber melhor, colocando nossas mãos suavemente sobre o ventre – quase como segurando uma bola de basquete. Perceba como seu abdômen se expande, ou fica maior, quando você inspira e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você percebe que seu peito e seu abdômen baixam – como quando esvaziamos uma bola. Respire naturalmente. Você não precisa "tentar" respirar profundamente. Simplesmente deixe que seu corpo mantenha o ritmo natural de sua respiração. Você não precisa mudar sua respiração; simplesmente preste atenção no que já acontece.

Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Esse é o jeito que o cérebro funciona. Cada vez que isso acontecer, sua tarefa é simplesmente trazer sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som, diga simplesmente "som" para si mesmo e volte-se para sua respiração. Sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você medita. Está tudo bem. Cada vez que você perceber que acontece, volte gentilmente a concentrar-se novamente na respiração.

Quando estiver pronto, abra os olhos lentamente e traga sua consciência de volta à sala e a todos nós sentados aqui.

MEDITAÇÃO DO GRANDE CÉU

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à 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 suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Depois de ter focado na sua respiração por um tempo, imagine um grande céu azul. Tente visualizar um espaço aberto, amplo que parece estender-se infinitamente sem nada mais à vista. O vazio é de calma e de paz. Não há árvores, casas ou pessoas. Não há sons que interrompam o silêncio do grande céu. Por milhas e milhas, não há nada a não ser o grande céu azul aberto. Agora imagine que sua mente é exatamente como esse céu – ampla, calma, tranquila.

Às vezes, uma nuvenzinha aparece acima de você e flutua pelo grande céu. Embora você consiga vê-la, é só um objeto minúsculo se comparada à vastidão do grande céu. A nuvem encontra seu caminho através do espaço aberto, até que vai diminuindo, ficando mais suave e depois desaparece. Enquanto medita, pense em si mesmo como o grande céu. Pensamentos podem vir à mente – como uma nuvenzinha – mas não ficam para sempre. Logo desaparecem, do mesmo jeito que chegaram.

Mas não importa o que aconteça, o céu infinito, tranquilo e calmo ainda estará lá. Você pode perceber sons enquanto medita. Sem problemas. São só outras nuvenzinhas que logo vão desaparecer. Pensamentos, lembranças ou grandes ideias podem surgir, mas não é nada demais. Simplesmente diga a si mesmo: "Ah, mais uma nuvenzinha no grande céu", e volte a focar em sua respiração e na paz e tranquilidade do grande céu.

Por vezes, perdemos a nossa perspectiva do grande céu. Nós olhamos para o alto, esperando ver um espaço aberto, amplo; mas tudo que vemos são nuvens carregadas e escuridão. Isso, porém, é só uma ilusão. Acima das nuvens, está o mesmo grande céu – azul, infinito e cheio de luz.

As nuvens podem cobrir o céu temporariamente; mas acima de tudo, a chama perfeita do grande céu está lá. No transcorrer de seu dia, você pode dedicar um tempo para lembrar que o grande céu lhe rodeia. Se alguma coisa perturbadora ou irritante acontecer, você pode visualizar o grande céu claro, calmo, vasto e ficar com essa imagem, até que se sinta pronto para lidar com a situação que tiver de enfrentar.

Agora, traga sua consciência de volta para nosso espaço. Se estiver de olhos fechados, pode abri-los, quando estiver pronto. Olhe à sua volta e perceba a sala e as pessoas que estão aqui. Bem-vindos.

— Casarjian and Casarjian, Power Source Facilitator's Manual, pp. 17–18.

MEDITAÇÃO DA MONTANHA

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à 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 suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Meditar é simplesmente prestar atenção na sua respiração. Um ponto de seu corpo para seguir a sua respiração é o nariz. Perceba a sensação do ar entrando através de suas narinas. Talvez ele seja um pouco mais frio quando você inspira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga sua respiração enquanto você expira, completamente.

Quando estiver pronto, imagine que você se transformou em uma grande montanha longe da civilização. De longe, você se ergue como um gigante, quase arranhando o céu. Talvez você seja uma montanha cujo pico está coberto por profundas camadas de gelo e neve. Ou talvez você se encontre na região de floresta tropical, e árvores, matas densas crescem em sua superfície. Talvez você seja uma montanha no deserto, composta de areia e rocha. Qualquer que seja sua aparência, saiba que você é milenar e magnífica. Você está profundamente enraizada na terra, de maneira que nada pode lhe tirar de onde você está localizada. Por milhares de anos você repousa aí, tão calma e tranquila como as estrelas acima de você. Você não tem companhia; porém, não se sente só.

Com o decorrer do tempo, muitas mudanças aconteceram nessa montanha e em seu entorno. A temperatura muda quando as estações passam do verão para o inverno, mas nada disso afeta você. As tempestades vêm e vão. Animais se abrigam em você. Estão constantemente se movimentando em busca de comida e abrigo, mas você permanece firme e poderosa como no dia em que foi criada. As criaturas que fazem seus abrigos em você enxergam somente o chão, à sua frente, mas você se ergue acima da terra. Você enxerga milhas e milhas de distância.

Não importa o que aconteça em torno da montanha, você permanece como sempre foi. Sua força vem de ser quem você é – algo que permanece constante dia a dia, ano a ano.

No transcorrer de seu dia, imagine que você seja essa grande montanha. Pequenas incomodações ou pequenos problemas poderão surgir, mas eles não têm o poder de sacudir a montanha. Não importa o que aconteça, mantenha a perspectiva. Veja o problema como a montanha o faria.

— A Meditação da Montanha foi adaptada de "*Mountain Meditation*" por Jon Kabat-Zinn. Veja no Apêndice 4, Seção II, *Websites*, Kabat-Zinn para obter um áudio e versões desta e de outras meditações por Jon Kabat-Zinn.

MEDITAÇÃO: MOMENTO PRESENTE, MOMENTO MARAVILHOSO

Em nossa sociedade agitada, é muita sorte conseguirmos sentar e respirar de forma consciente de tempos em tempos…

Existem muitos exercícios que podemos usar para nos ajudar a respirar de forma consciente. Além dos exercícios breves de inspirar e expirar, temos as *gathas* de quatro linhas, ou poemas de prática, que podemos recitar silenciosamente, enquanto respiramos:

Inspirando, eu acalmo meu corpo
Expirando, eu sorrio.
Pousado no momento presente,
Sei que esse é um momento maravilhoso!

"Inspirando, eu acalmo meu corpo". Recitar essa linha é como tomar um copo de água gelada em um dia quente – você consegue sentir o frescor permear seu corpo. Quando inspiro e recito essa linha, eu consigo realmente sentir minha respiração acalmando meu corpo e minha mente.

"Expirando, eu sorrio". Um sorriso consegue relaxar centenas de músculos em seu rosto. Um sorriso mostra que você está no controle de si mesmo.

"Pousado no momento presente". Enquanto estou sentado aqui, eu não penso em nada mais. Eu sento aqui, e sei exatamente onde estou.

"Sei que esse é um momento maravilhoso!"

É uma alegria sentar, estabilizar e tranquilizar-se, e voltar à nossa respiração, aos nossos sorrisos relaxados e nossa natureza verdadeira. Nosso compromisso com a vida é o momento presente. Se não tivermos paz e alegria neste exato momento, como podemos ter paz e alegria amanhã, ou depois de amanhã? O que nos impede de sermos felizes neste instante? Enquanto observamos nossa respiração, podemos dizer simplesmente:

"Acalmando,
Sorrindo,
Momento presente
Momento maravilhoso".

Enquanto praticamos a respiração consciente, nosso pensamento desacelera e podemos dar aos nossos corpos e a nossas mentes um descanso de verdade. Quando continuamos a respirar assim, prestando atenção ao inspirar e expirar, nos sentimos renovados.

— Thich Nhat Hanh, *Making Space*, Capítulo Dois. Reimpresso de *Making Space: Creating a Home Meditation Practice* (2012) por Thich Nhat Hanh com permissão de *Parallax Press*, Berkeley, California, www.parallax.org.

SANTUÁRIO: UM LUGAR DE ACEITAÇÃO DE QUEM SOMOS

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à 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 suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente. Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, volte sua atenção gentilmente de volta para sua respiração.

Agora você pode relaxar. Imagine que está em seu lugar especial. Só seu. Pode ser um lugar ao ar livre ou uma peça interior. Coloque nesse lugar o que você quiser: uma poltrona confortável, uma cama macia, um abajur com luz suave… ou um lago, uma praia, um rio, árvores, flores, pássaros… o que você quiser.

Imagine agora um muro à volta desse espaço. Esse muro mantém esse lugar especial totalmente seguro para você. Lhe traz conforto e protege tudo que você precisa para ser o seu melhor eu. Você pode construir esse muro tão alto ou tão baixo quanto você quiser. O portão está trancado e você está com a chave.

Você está livre para ir e vir, conforme sua vontade. Você tem liberdade para permitir que entrem visitantes, ou você pode ficar só. Você está com a chave.

Curta a sensação de conforto e segurança neste lugar. Perceba e desfrute da luz em seu lugar especial e também os sons suaves do silêncio. Se você quiser acrescentar qualquer coisa, ou mudar qualquer coisa, o lugar é seu e você pode fazer o que quiser. Você pode deixar todos os medos, preocupações e inquietações afastadas. Preste atenção nas coisas boas desse lugar. É o seu santuário.

Olhe à sua volta e veja toda a beleza de seu santuário. Saiba que você pode voltar a esse lugar em que está agora no momento que o desejar. É um lugar lindo, um lugar de conforto, um lugar onde você pode ser verdadeiramente você mesmo. O seu melhor eu.

Agora chegou a hora de pegar sua chave e encaminhar-se até o portão. Enquanto você caminha e tranca o portão atrás de si, você pode ter certeza de que esse santuário ficará exatamente como você o deixou, até que você volte novamente.

Agora comece a se mexer um pouco. Quando estiver pronto, abra seus olhos, pode se alongar e voltar ao Círculo.

SENTANDO-SE EM SILÊNCIO

Convide os participantes a sentarem-se em silêncio. Enquanto fazem silêncio, peça-lhes que percebam, sem falar, o que eles ouvem fora de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que ouvem dentro de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que sentem dentro de seus corpos, enquanto estão sentados em silêncio. Faça uma pausa. Pergunte-lhes que palavra lhes vem à mente para descrever como se sentem sentando em silêncio. Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilharem a palavra que melhor descreve o silêncio para eles.

VISUALIZAÇÃO DA FORÇA INTERIOR

Respire profundamente três ou quatro vezes. Cada vez que você soltar o ar, visualize todos os barulhos e problemas de sua vida saindo de seu corpo. Tudo que permanece é a calma, tranquilidade e serenidade de seu eu interior. [Pausa].

Imagine que essa energia calma está no centro de seu corpo, próxima ao seu coração. É como uma luz resplandecente brilhando dentro de você. Quando você solta o ar, sinta que essa luz vai ficando mais brilhante. Cada vez que você inspira e expira, essa luz fica mais forte, como a luz do sol se expandindo. Todos os problemas que você precisa enfrentar na sua vida não conseguem lhe tirar essa luz. Na verdade, todas as batalhas lhe fizeram mais sábio e mais poderoso. Essas dificuldades fizeram com que sua vida ficasse mais brilhante e mais forte.

Na próxima vez que você se deparar com uma situação difícil, um problema doloroso, lembre-se dessa luz que está sempre dentro de você. Deixe que essa energia de paz ajude a acalmá-lo e guiá-lo para tomar decisões positivas. Pense em como sua vida até agora fez com que essas qualidades poderosas ficassem ainda mais fortes em você. Enxergue-se lidando com os desafios de sua vida, usando a força que você já possui.

— Casarjian, *Power Source Facilitator's Manual,* p. 86.

VISUALIZAÇÃO DE UMA VIDA BOA

Respire profundamente. Continue respirando profunda e lentamente de maneira confortável. Você pode fechar seus olhos ou focar seu olhar num ponto no chão ou na parede. Perceba o ar entrando e saindo. 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; a face relaxa. Continue respirando profunda e lentamente de maneira confortável. Perceba o ar entrando e saindo. Agora imagine que você está dez anos à frente no futuro. Você tomou decisões boas em sua vida e está vivendo de jeito que lhe faz bem. Você está conectado com seu eu interior e consegue ver o eu interior dos outros. Enxergue-se nessa vida. [Pausa]. Perceba a imagem que vem até você de como é essa vida. Perceba os detalhes de sua vida. Sinta a paz interior que faz parte de sua vida futura. Perceba partes especiais dessa vida. [Pausa]. Agora, volte sua atenção para a respiração. Sinta quando você está inspirando e quando está expirando o ar. Perceba a cadeira em que está sentado, perceba as outras pessoas que estão na sala com você. Aos poucos traga sua consciência para o nosso espaço neste momento. Abra seus olhos quando estiver pronto.

VISUALIZAÇÃO DAS CONEXÕES FAMILIARES

Eu convido vocês a inspirar profundamente e depois soltar o ar lentamente. Continuem a respirar profunda e lentamente enquanto eu falo. Fechem os olhos se assim se sentirem confortáveis. Imagine à nossa volta um círculo de seus ancestrais – avós, bisavós, tataravós - que se importam muito com vocês. Imaginem que eles os observam com orgulho e amor… Eles nos rodeiam, formando um círculo de amor e proteção. . . Sintam seu apoio e sua completa aceitação de vocês como são… Veja a luz em seus olhos enquanto olham para vocês com amor incondicional…

Tragam sua atenção de volta à respiração. Respirem profunda e lentamente três vezes mais… Voltem sua atenção para esta sala e para nosso espaço juntos, trazendo com vocês o amor dado por seus ancestrais. Respirem profundamente, sabendo que eles conseguem ver a bondade que existe dentro de vocês.

Permaneçam em silêncio por alguns momentos.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Respire profundamente e feche os olhos, se isso for confortável para você. Se preferir, pode focar num ponto no chão ou na parede à sua frente. Queremos tirar o foco do olhar e focar em nossos ouvidos. Continue respirando profundamente, expirando lentamente. Escute sua respiração com o ar que entra e sai. Inspire e expire lentamente, escutando… escutando… escutando… a sua respiração. Deixe o resto de seu corpo parado e relaxado. Relaxe seus ombros e pescoço. Enquanto você solta o ar, relaxe suas pernas e seus pés. Agora, escute as batidas de seu coração, sinta o ritmo de seus batimentos. À medida que relaxa, sinta como os batimentos desaceleram levemente. Escute… escute… escute… o seu coração. Respire profundamente, relaxando ainda mais seus ombros, braços e costas… Agora escute sua cabeça. O que está acontecendo em sua cabeça? Escute… escute… escute… Volte sua atenção mais uma vez para sua respiração e escute. Agora vamos focar nos olhos e trazer sua atenção ao nosso espaço. Perceba quem está sentado à sua esquerda… Perceba quem está sentado à sua direita… Perceba-se por dentro e por fora. Bem-vindos ao nosso Círculo!

III. EXERCÍCIOS DE VALORIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO DE GRUPO

ATIVIDADE DA REDE PARA AS DIRETRIZES

Fique em pé e em círculo. Uma pessoa segura uma bola de barbante/lã para iniciar. Ele/ela segura na ponta do fio e se compromete a praticar uma das diretrizes. Ele/ela joga a bola para outra pessoa no Círculo. Cada pessoa diz qual diretriz se compromete a pôr em prática, segura sua ponta do fio, e joga a bola para outra pessoa que ainda não teve a vez. A atividade continua até que todos no Círculo tenham se comprometido.

O exercício cria uma rede de conexões baseada nas diretrizes compartilhadas.

DEIXAR UM MUNDO MELHOR PARA ALGUÉM

Convide os participantes a pensar em alguém por quem eles gostariam de fazer do mundo um lugar melhor. Peça-lhes que anotem o nome dessa pessoa em um pedaço de papel e que coloquem esse papel no centro do Círculo. Convide-os a fecharem os olhos, se for confortável para eles, ou a focar o olhar no chão ou na parede. Convide-os a respirarem profundamente várias vezes em silêncio, usando o seguinte roteiro: "Inspire profundamente, expire lentamente. [Repita isso lentamente quatro vezes]. Visualize a pessoa cujo nome você colocou no centro do Círculo... Imagine essa pessoa sorrindo e feliz... Visualize a si mesmo como fonte de apoio e de força para essa pessoa. Sinta a forte energia em seu corpo para fazer do mundo um lugar bom para essa pessoa. Inspire profundamente, expire lentamente. [Repita isso lentamente por duas vezes].

Abra seus olhos e volte a focar neste espaço. Agradeça a todos por compartilharem as pessoas que eles nomearam. Sugira que a boa energia de nosso Círculo envolve essas pessoas especiais e que, juntos, nós podemos fazer do mundo um lugar melhor. Quando as coisas ficam difíceis, nós podemos lembrar daqueles para quem nós queremos um mundo melhor, e isso poderá nos ajudar a seguir em frente.

AUTOVALORIZAÇÃO

Passe um rolo de papel higiênico ao redor do Círculo, convidando os participantes a pegarem tantas partes picotadas quantas eles quiserem antes de passar o rolo para a próxima pessoa. Peça-lhes que separem as partes que pegaram e façam uma pilha. Passe o objeto da palavra a cada participante para que façam uma afirmação positiva sobre si mesmos para cada pedaço de papel higiênico que pegaram. Encoraje-os a se manifestarem a respeito de seu ser físico, seu ser mental, seu ser emocional e seu ser espiritual. Sugerimos que o guardião inicie para modelar a atividade.

PASSE SUA FORÇA ADIANTE E ADIANTE

Distribua cartelas. Peça que cada pessoa escreva uma palavra ou uma frase de "força" na cartela. Pode ser uma força que possuam ou que gostariam de ter; ou pode ser uma força que eles admiram em outra pessoa. Alguns exemplos: Corajoso. Forte. Paciente. Eu sou determinada. Quando decido fazer alguma coisa, sou persistente. Eu sou um sobrevivente. Emocionalmente consciente. Tenho empatia pelos outros. Eu entendo os outros que estão passando por dificuldades.

Uma pessoa começa lê o que escreveu em sua cartela em voz alta e entrega essa cartela para a próxima pessoa guardar com ela. Essa pessoa lê a cartela que escreveu e a entrega à pessoa seguinte para que a guarde. Isso se repete até que se complete a volta no Círculo. Cada pessoa tem, então, a força que escreveu na cartela dentro de si e tem uma cartela que outro participante compartilhou e lhe passou. Dependendo do tamanho do Círculo, você poderá fazer mais rodadas.

GRATIDÃO

Passe o objeto da palavra e convide cada um a respirar profundamente uma vez, enquanto seguram o objeto da palavra e, então, usando uma palavra ou frase, expressar algo pelo qual sintam gratidão.

COLAGEM DE AUTOVALORIZAÇÃO NA RODA DA MEDICINA

Convide cada participante a criar uma Colagem de Autovalorização na Roda da Medicina. Recorte círculos em número suficiente para que cada pessoa no grupo tenha o seu. Peça aos participantes que dividam o círculo em quatro quadrantes. Explique que cada quadrante representa um dos quatro aspectos do ser: mental (intelectual), físico, emocional e espiritual. Os participantes devem identificar cada quadrante, começando pelo mental no quadrante superior à direita.

Peça aos participantes que fechem os olhos por um minuto e que respirem profundamente dez vezes. Peça-lhes, então, para pensar nas maneiras como eles cuidam de si mesmos em cada um desses aspectos. Os participantes podem decorar cada quadrante de modo que represente quem eles são. Essas colagens podem ser compartilhadas na rodada de *check-in*.

RESPEITO

Convide os participantes a criar um acróstico com R-E-S-P-E-I-T-O, com cada letra representando uma palavra que seja importante e significativa para eles quanto ao respeito. Os participantes podem usar canetas coloridas para suas criações. Passando o objeto da palavra, convide-os a compartilhar as palavras em seu acróstico e depositá-los no centro do Círculo.

ATIVIDADE COM FITAS PARA FALAR DE UMA PESSOA EXEMPLAR

Coloque uma fita de mais ou menos um metro de comprimento em cada cadeira. Convide o grupo a se levantar e a pegar a fita que está em sua cadeira (se alguém tiver dificuldade para permanecer em pé durante essa atividade, podem permanecer sentados). Convide os participantes a pensar em alguém que os ajudou ou que foram um exemplo para eles. Qual foi o presente que receberam dessa pessoa? Explique que faremos a rodada no sentido horário, e que cada pessoa terá a oportunidade de dizer o nome da pessoa e o presente que foi em sua vida. Em seguida, vai amarrar a sua fita à fita da pessoa à sua esquerda. No final, todas as fitas estarão conectadas.

Quando as fitas estiverem todas conectadas, agradeça a todos por terem compartilhado essas pessoas importantes em suas vidas. Convide-os a refletir que esses presentes estarão em nossas vidas para sempre. Convide-os a dar um passo à frente e a depositar as fitas em torno do centro do Círculo.

VALORES INCORPORADOS

Peça aos participantes para que olhem os valores escritos nas cartelas no centro do Círculo e que pensem em alguém que eles conheçam que incorpora muitos desses valores. Convide-os a escreverem o nome dessa pessoa em um recorte de papel (que já está em suas cadeiras). Passando o objeto da palavra, convide os participantes a dizerem o nome da pessoa que eles escreveram no papel e, então, depositar no centro do Círculo. O guardião inicia para modelar a resposta.

ATIVIDADE DE INCENTIVO COM FITAS

Distribua uma fita para cada pessoa. Volte-se para a pessoa à sua esquerda. Enquanto estiver amarrando sua fita à fita da outra pessoa, diga palavras de incentivo àquela pessoa. Quando tiver terminado de falar, convide a pessoa à sua esquerda a voltar-se para a pessoa ao lado, amarrar sua fita à dela e a dizer-lhe palavras de incentivo e, assim, sucessivamente, até que as fitas estejam todas conectadas, e cada pessoa tenha dado e recebido palavras de incentivo.

O OBJETO DA PALAVRA: A IMPORTÂNCIA DE ESCUTAR E FALAR

Descreva a função do objeto da palavra em um Círculo e explique que a cerimônia de abertura para este Círculo será criar um objeto da palavra juntos. Use um graveto, galho seco, de mais ou menos 30 cm e uma cesta com materiais como: fios de lã, barbantes, pedaços de couro, penas, contas, conchas, botões, etc. Explique que o galho e a cesta passarão em volta do Círculo e que cada pessoa terá a oportunidade de acrescentar alguma coisa a esse objeto da palavra, e também a dizer o que eles pensam que é importante a respeito de falar e escutar um ao outro.

A ENERGIA DO CÍRCULO

Convide os participantes a ficarem em pé e a se darem as mãos da seguinte maneira: palma da mão esquerda para cima, palma da mão direita para baixo. Com todos de mãos dadas, convide-os a inspirarem lentamente e a soltarem o ar lentamente. Enquanto continuam a respirar profundamente, convide-os a pensar que sua mão esquerda está recebendo energia, e sua mão direita está dando energia. Convide-os a sentir a energia passando em volta do Círculo de mão em mão. Convide-os a sentir o poder do objetivo conectado. Convide-os a imaginar (os que foram impactados pelo objetivo deste Círculo) no centro do Círculo, protegidos pelo poder de seu Círculo de cuidado. Permaneçam com essa imagem por um momento. Agradeça a todos por terem vindo e por fazerem parte do Círculo. Quando estiverem prontos, convide-os a soltarem as mãos.

VALORIZANDO OS OUTROS NO CÍRCULO

Convide os participantes a ficarem em pé. Entregue a bola de lã/barbante a um participante. Peça ao participante que compartilhe uma experiência positiva com outra pessoa que está no Círculo. Feito isso, segurando firme na ponta do fio, ele joga a bola de lã/barbante para essa pessoa.

A segunda pessoa agora compartilha uma experiência positiva com mais alguém no Círculo e joga a bola, sempre segurando uma ponta antes de jogar. Continue com cada pessoa compartilhando uma experiência positiva que teve com alguém que ainda não foi chamado.

Para cada compartilhamento, a bola é atirada para uma pessoa, e quem atirou segura firme na sua ponta. Quando a atividade terminar, os fios vão estar entrelaçados e vão incluir todos no Círculo. Convide a todos para depositarem essa rede de fios, gentilmente, no centro do Círculo e para colocarem as peças que compõem o centro sobre essa teia.

CRIANDO UMA HISTÓRIA EM GRUPO

Uma pessoa começa com: "Era uma vez um time..."e completa a frase. Cada pessoa vai acrescentar uma frase significativa que constrói sobre a frase que veio antes. A história deve andar em volta do Círculo uma vez – duas vezes se o grupo for menor – com a última pessoa no Círculo contribuindo com a frase final e, então, acrescentando: "... e isso, por enquanto, é o FIM"!

CÍRCULO DE GENTE

Convide os participantes a ficarem em pé e a darem-se as mãos. Observem o Círculo que formaram. Indo no sentido horário em torno do Círculo, peça que cada participante diga uma palavra ou frase que lhes vem em mente quando pensam em um Círculo de gente. Agradeça a todos por essas imagens e convide-os a sentar.

SOMOS UNTENSÍLIOS DE COZINHA

Use uma cesta com utensílios de cozinha. Passe a cesta em torno do Círculo, convidando cada participante a pegar um dos objetos da cesta. Fazendo a rodada no sentido horário, peça a cada pessoa que diga de que forma ela é como esse utensílio que ela pegou na cesta.

EU POSSO ESCOLHER...

Distribua uma folha com a afirmação abaixo. Peça aos participantes que preencham o espaço em branco na primeira linha com uma emoção baseada no medo ou um sentimento negativo. Usando o objeto da palavra, convide cada participante a ler o poema que ele ou ela criou preenchendo o espaço em branco. O guardião fala primeiro para dar o exemplo de como funciona.

Eu posso escolher _____.
(*Preencha o espaço em branco com uma emoção baseada no medo ou uma reação negativa, por exemplo raiva, frustração, ansiedade...)*

Eu posso escolher _____.
(*Preencha o espaço em branco com uma emoção positiva como amor, paciência, compaixão, compreensão.)*

Qual delas vou escolher, depende de mim.

Hoje eu vou deixar tudo de lado e ser eu mesmo:

calmo, transparente e consciente.

Existe outro jeito de ver o mundo.

IV. EXERCÍCIOS DE MOVIMENTO

NOME, MOVIMENTO E MEMÓRIA

Todos ficam em pé no Círculo (conforme possam). A primeira pessoa diz seu nome e faz um movimento. A pessoa seguinte repete o nome da primeira e o movimento que ela fez; em seguida, diz seu nome e faz seu movimento. A terceira pessoa repete os nomes e movimento das pessoas que o antecederam, antes de dizer seu nome e fazer seu movimento. Continue a rodada até que todos tenham tido sua vez. Se alguém precisar de ajuda, pode pedir, e os participantes do Círculo ajudam. Finalmente, a pessoa que foi a primeira terá de repetir os nomes e os gestos de todos.

A ONDA DO NOME

A primeira pessoa começa dizendo seu nome e fazendo um movimento. Um por um em torno do Círculo, os outros membros repetem o nome e fazem o mesmo movimento, como uma onda. A onda termina na pessoa que iniciou. A pessoa seguinte no Círculo fala seu nome e faz um movimento. O nome e o movimento vão passando em volta do Círculo como uma onda. Continue a volta no Círculo, com cada pessoa dizendo seu nome e fazendo um movimento, até que todos tenham falado seu nome. O guardião inicia para demonstrar a atividade e para fazer uma rodada de prática.

ATIVIDADE DA TEMPESTADE DE CHUVA

O guardião inicia batendo com a palma das mãos em suas coxas. A pessoa seguinte inicia o mesmo movimento e, assim, sucessivamente, até que todos estejam batendo as palmas das mãos nas coxas. Quando o movimento chegar ao guardião novamente, este começa a bater seus pés, alternadamente. A pessoa ao seu lado segue o movimento, a próxima pessoa ao seu lado repete o movimento e, assim, sucessivamente. Uma a uma, cada pessoa segue a mudança de movimento da pessoa sentada antes dela. Quando o movimento retorna ao guardião, este para de bater os pés e começa a esfregar suas mãos no peito, para cima e para baixo. Esse movimento é imitado por cada membro do Círculo, cada um na sua vez. O guardião, então, volta a fazer o primeiro movimento de bater as palmas das mãos nas coxas, e todos o imitam, cada um na sua vez. Quando o movimento chega até ele novamente, ele senta imóvel. Um a um, os participantes o imitam, até que todos ficam quietos.

MALABARISMO EM GRUPO

Convide a todos a ficarem em pé no círculo em um espaço aberto, se possível, ou em frente a 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 a que chamou pelo nome. Isso continua até que todos tenham sido chamados e tenham pego o bichinho que lhes foi jogado. 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: "Podem parar. 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 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 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.

DEMONSTRANDO EMOÇÕES COM NOSSO CORPO

Convide a todos para que se levantem e alonguem seus braços, bem para cima, enquanto inspiram. Em seguida, peça-lhes que baixem os braços, expirando. Convide-os a demonstrar tristeza com seu corpo (em silêncio). Espere um momento. Convide-os a deixar a tristeza de lado e, agora, demonstrar curiosidade com seu corpo (em silêncio). Convide-os a deixar a curiosidade de lado e a demonstrar raiva. Convide-os a deixar a raiva de lado e a demonstrar empolgação com seu corpo. Convide-os a deixar a empolgação de lado e a demonstrar contentamento. Convide-os a sacudir seu corpo, soltando o ar longamente e chacoalhando todos os sentimentos negativos.

ESCULTURA HUMANA

Explique que vamos fazer uma escultura humana. Pergunte quem gostaria de iniciar a escultura. Convide a pessoa que se ofereceu a ir para o centro do Círculo, fazer uma pose e ficar nessa posição até que a escultura esteja terminada. Um por um, no sentido horário em torno do Círculo, a partir da pessoa que iniciou a escultura, peça que vá até o centro do Círculo, se posicione na escultura e permaneça naquela posição até que termine. Quando a escultura estiver terminada, peça aos participantes que respirem fundo uma vez e que percebam sua criação como algo mais do que uma coleção de suas identidades individuais. Convide-os a respirar profundamente uma vez mais e, então, voltar às suas cadeiras no Círculo.

(Re)coloque os itens do centro do Círculo.

ALONGAR E SACUDIR O CORPO

Convide os participantes a ficarem em pé. Convide-os a alongarem seus braços bem para cima e, em seguida, a soltarem os braços e a se inclinarem para a frente, dobrando a cintura; convide-os então a, lentamente, uma vértebra por vez, voltarem à posição ereta; quando todos estiverem erguidos, convide-os a chacoalhar o corpo vigorosamente. Quando a energia se dissipar, convide-os a relaxar o corpo e a respirar uma vez profundamente.

YOGA, TAI CHI, OU QIGONG

Se algum dos participantes do Círculo for praticante de uma dessas disciplinas, convide essa pessoa a conduzir uma atividade de movimento na abertura ou encerramento do encontro.

V. MÚSICA

(para ser tocada, apresentada, cantada e/ou lida)

CÍRCULO DE TAMBORES

Convide todos a pegarem um tambor ou instrumento de percussão. Também podem usar suas mãos, batendo palmas ou batendo nas pernas com ritmo. Convide a todos para criar qualquer ritmo que desejem com seu instrumento, simultaneamente. Pode ser coordenado, ou pode ser cada um fazendo do seu jeito. A atividade continua até que chegue ao fim por conta própria. Abaixo estão músicas que podem ser usadas para aberturas e encerramento.

MÚSICAS A RESPEITO DE APOIO MÚTUO E A CRIAÇÃO DE UM MUNDO MELHOR

"Lean on Me" com Bill Withers, 1972 (música e tradução em: https://www.vagalume.com.br/bill-withers/lean-on-me-traducao.html)

"Love Invincible" com Michael Franti & Spearhead, banda americana, 2003

"Feel No Pain" interpretada por Sade, 1992:

Ajude-os a batalhar
Ajude-os a ir adiante
Ajude-os a ter algum futuro
Ajude-os a viver a vida
Ajude-os a sorrir

(música e tradução em: https://www.vagalume.com.br/sade-adu/feel-no-pain-traducao.html)

Música espiritualista afroamericana, "I've Got Peace Like A River"

"With My Own Two Hands" com Jack Johnson and Ben Harper, 2002 (tradução e música disponível em: https://www.vagalume.com.br/ben-harper/with-my-own-two-hands-traducao.html).

"If Everyone Cared" com Nickelback, 2005 (música e tradução disponível em: https://www.vagalume.com.br/nickelback/if-everyone-cared-traducao.html).

"Candles in the Sun" com Miguel, 2012.

"Man in the Mirror" com Michael Jackson, 1987 (música e tradução disponível em: https://www.vagalume.com.br/michael-jackson/man-in-the-mirror-traducao.html).

"Hold On (A Change is Comin')" com Sounds of Blackness, 1997.

MÚSICAS SOBRE RESILIÊNCIA E AUTOCONFIANÇA

"Beautiful" com Christina Aguilera, 2002 (vídeo legendado: https://www.youtube.com/watch?v=OnQ9pPW4Bsg).
"Born This Way" com Lady Gaga, 2011. (vídeo e tradução: https://www.letras.mus.br/lady-gaga/born-this-way/traducao.html).
"Firework" com Katy Perry, 2010. (vídeo e tradução em: https://www.letras.mus.br/katy-perry/1731882/traducao.html).

MÚSICAS RELACIONADAS A EDUCAÇÃO SEXUAL

"Let's Talk about Sex" com Salt-n-Pepa, 1991.

MÚSICAS SOBRE OS DESAFIOS DA VIDA EM FAMÍLIA

"Kathleen (Hard For Me to Love)" com Jayy Perry, 2012.
"Family Portrait" com P!nk, 2001.

MÚSICAS SOBRE TRAUMA HISTÓRICO, CULTURAL E A CURA

"Motherless Child" com Sweet Honey In The Rock, composta por Carol Maillard a partir de uma música espiritualista tradicional afroamericana, 2001.
"We Are" com Sweet Honey In The Rock, escrita por Dr. Ysaye Barnwell, 1993.

OUTROS CANTORES/COMPOSITORES A CONSIDERAR

Miriam Makeba: http://www.oldies.com/artist-songs/Miriam-Makeba.html.
Buffy Sainte-Marie: http://www.lyricsmode.com/lyrics/b/buffy_sainte_marie/.
Sweet Honey In The Rock: http://www.metrolyrics.com/sweet-honey-in-the-rock-lyrics.html.

APÊNDICE 3

Ensaio Teórico: Por Que os Círculos São Importantes nas Escolas

Esta seção do Círculos em Movimento explica as bases teóricas de por que nós acreditamos que os Círculos são importantes para o estabelecimento de uma comunidade escolar saudável.

EDUCANDO A CRIANÇA INTEGRAL

Um dos pressupostos deste guia é o de que os seres humanos são um todo integrado. Todas as partes de nosso ser – mente, espírito, emoção e física – estão envolvidas na aprendizagem. Essas partes de nós mesmos estão integradas umas às outras e, dessa forma, estão presentes em tudo que fazemos. Nosso estado físico afeta como nós pensamos e sentimos; como nós pensamos e sentimos nos afeta fisicamente; nosso senso de propósito e significado – o lado espiritual dos seres humanos – influencia sentimentos e pensamentos; e como nos sentimos a respeito dos outros e de nós mesmos afeta a memória, a cognição e a percepção.

O movimento da criança integral na educação moderna tem suas raízes na filosofia da educação pensada por John Dewey no século 19. Essa filosofia preconiza o princípio básico de que as escolas precisam atender a todas as dimensões do desenvolvimento humano a fim de que a aprendizagem e o desenvolvimento social ocorram de maneira excelente (DEWEY, 1956).

Não nos surpreende que as crianças que não são nutridas adequadamente ou que não estejam bem descansadas sejam incapazes de aprender. Os programas de refeição matinal para as crianças que vêm de famílias de baixa renda aumentam a frequência e a participação na escola (BROWN et al., 2011; MURPHY et al., 1998; MURPHY, 2007). Também ficou comprovado o fato de que a atividade física tem um efeito positivo no bem-estar mental e emocional. A epidemia da obesidade infantil e os altos índices de doenças mentais nos adolescentes são um sinal de alerta de que a natureza sedentária da vida moderna dentro e fora da escola está afetando negativamente a saúde das crianças (OGDEN et al., 2006). Os programas de nutrição na escola, recreios, esportes após as aulas, dança, música não são distrações que não se encaixam no todo importante currículo acadêmico; são, na verdade, ingredientes essenciais ao processo do desenvolvimento total da criança e que dão suporte ao sucesso acadêmico (BASCH, 2010). A ideia de

que a inteligência consiste em múltiplos domínios ou aptidões, inclusive inteligência social e emocional, se identifica com a abordagem da criança integral na educação. O conceito de Howard Gardner (1983; 2000) das inteligências múltiplas desafia a ideia de uma única capacidade cognitiva conhecida como "inteligência". Gardner argumenta que há tipos distintos de inteligência, incluindo a inteligência espacial, interpessoal, corporal/cinestésica e musical. Essas, acrescidas às capacidades verbais e quantitativas, tradicionalmente valorizadas, que os testes de QI medem e que o currículo acadêmico tradicional mais valoriza.

No livro inovador, Daniel Goleman (1995) introduziu a ideia de inteligência emocional para referir-se ao conjunto de habilidades cognitivas que são essenciais para todos os tipos de conquistas. Essas qualidades incluem a habilidade de regular o humor e controlar impulsos; ter empatia com os outros; motivar-se e trabalhar com empenho por recompensas num futuro distante. Refere-se também à habilidade de persistir, apesar dos obstáculos e das frustrações. Essas qualidades, de acordo com Goleman, são companheiras necessárias ao que nós pensamos como intelecto, e são competências que podem ser ensinadas, desenvolvidas, de maneira semelhante como desenvolvemos as habilidades cognitivas de ler, escrever e de aritmética.

O campo da aprendizagem socioemocional tem se desenvolvido para remeter aos processos educacionais que ajudam crianças e adultos a adquirirem o que Goleman identificou como habilidades emocionais fundamentais (CASEL, 2008). Essas habilidades incluem o reconhecimento e o gerenciamento de suas próprias emoções; ler e responder a emoções nos outros; desenvolver empatia e preocupação pelos outros; tomar decisões de forma responsável e estabelecer e manter relacionamentos positivos e saudáveis.

Mais recentemente, o conceito de "educação do caráter" foi retrabalhada de sua ênfase anterior em cívica e moralidade para referir-se a um conjunto de competências emocionais semelhantes às que Goleman identificou (TOUGH, 2012). As pesquisas mostram que essas qualidades têm mais impacto no sucesso da aprendizagem e conquistas acadêmicas do que a inteligência crua. Aquilo que frequentemente se pensava como traços de personalidade herdados, são na verdade atitudes como otimismo, entusiasmo, curiosidade, coragem, gratidão e autocontrole. As pessoas que têm a tendência a ver "o copo meio cheio" são mais resilientes, motivadas e mais criativas; elas conseguem pedir ajuda e lidam de forma construtiva com os reveses e frustrações, o que as ajuda a persistir para alcançar seus objetivos. Mais do que QI, essas qualidades predizem o sucesso – não só o sucesso acadêmico durante o ensino médio e a universidade e além, mas, ainda mais importante, sucesso para enfrentar os desafios durante a vida toda.

Enquanto o campo da psicologia tem, historicamente, se focado no estudo das emoções negativas – depressão, ansiedade, medo, agressividade e assim por diante – foi somente na década de 1990 que a psicologia positiva emergiu. Martin Seligman, que abraçou essa abordagem, buscou maior entendimento do papel que as emoções positivas desempenhavam para uma vida bem-sucedida.

Em seu primeiro livro O Otimismo Aprendido (1991), Seligman demonstrou a importância que essas qualidades têm para alcançar o objetivo de viver uma vida feliz,

saudável e com satisfação. Mais importante ainda, Seligman demonstrou que essas características não são dotes genéticos imutáveis, mas traços adquiridos: modos de pensar habituais e modos de agir podem ser cultivados. As qualidades identificadas pelos educadores e psicólogos positivistas como as que mais predizem as realizações são: autocontrole, entusiasmo, inteligência social, gratidão, otimismo e curiosidade. As pesquisas demonstram que, mais do que o QI, essas são qualidades individuais que prenunciam o sucesso a longo prazo (TOUGH, 2012).

EDUCAR A CRIANÇA INTEGRAL SIGNIFICA CUIDAR DA CRIANÇA INTEGRAL

Outro princípio básico desse guia é o de que todos os seres humanos estão interconectados. Aliás, toda a vida está. Nós desenvolvemos nossos traços de caráter – como o otimismo, coragem e foco – nos relacionamentos continuados com os outros dentro de nosso ambiente. Temos a tendência a pensar nesses traços como traços inatos herdados. No entanto, eles agora são entendidos com mais precisão como sendo qualidades que são nutridas e desenvolvidas nos relacionamentos com os outros – famílias, escolas, pares e comunidades.

Nós podemos ver isso da maneira mais óbvia no vínculo entre uma cuidadora carinhosa e um bebê em sua fragilidade: a reação da cuidadora ou cuidador formata o centro do senso psicológico da confiança nos outros e no mundo (BOWLBY, 1983; 1986). Pais sintonizados com as pistas e humores de seus bebês criam filhos confiantes e extrovertidos dispostos a explorar seu ambiente, seguros na certeza de que eles são cuidados e amados. De maneira inversa, bebês com cuidadores desatentos têm de lidar com o ambiente adverso e, por vezes, com consequências psicológicas duradouras dessa sensação de insegurança primal (KAREN, 1998).

O estudo de Jay Coleman nos anos 1960 nos ajuda a compreender a vantagem enorme que as crianças trazem para a escola, quando vêm de um ambiente de casa em que são cuidados (COLEMAN, 1966). Pesquisas mais recentes sugerem que as dádivas que vêm de ambientes de casa saudáveis são ainda maiores do que pensávamos no início. No lado negativo, as desvantagens de relacionamentos não saudáveis também minam o aprendizado (COLE et al., 2005).

A visão inovadora, entretanto, é que todas essas qualidades – desde as funções executivas do córtex pré-frontal até a capacidade emocional da empatia e conscientização, aos hábitos atitudinais de persistência, atenção, otimismo e coragem, às habilidades cognitivas medidas por testes padronizados – estão sujeitas à mudança em circunstâncias corretas (JENSEN and SNIDER, 2013). Isso significa que dentro do contexto de alguns tipos de relacionamento, todas as crianças podem desenvolver e aumentar sua capacidade para essas qualidades. A sabedoria popular de que "as crianças não se importam com o que você sabe, até que saibam que você se importa com elas" acaba por expressar uma verdade profunda a respeito da importância dos relacionamentos no seu desenvolvimento intelectual, moral e social. Não é de

surpreender que a qualidade dos relacionamentos dentro das escolas é tão importante quanto a qualidade do relacionamento parental (BLOOM, 1995; GLASSER 1992).

Nel Noddings (2005) enfatiza que, a fim de que exista um relacionamento de cuidado, ele tem de ser mútuo. Isto é, aquele que está sendo cuidado deve sentir que está sendo cuidado e dar ao cuidador os sinais de seu sentimento de gratidão e reconhecimento por esse cuidado. Sem essa resposta, os cuidadores – pais ou professores – se desgastam, porque eles dependem dessa resposta positiva para nutrir sua própria dedicação ao bem-estar da outra pessoa. Do outro lado do relacionamento, é essencial que os alunos realmente percebam que um professor se importa com eles. Se eles não se perceberem como sendo cuidados, eles não estarão recebendo o benefício desse relacionamento. A qualidade relacional da interação significa que ambos os lados devem participar para que o relacionamento seja significativo.

A teoria da escolha de William Glasser (1992) afirma que, como seres humanos, somos agentes de escolhas. Essa é a visão relacionada a outro de nossos pressupostos básicos: todos os seres humanos são poderosos. Ninguém consegue fazer o outro fazer qualquer coisa. Verdade, podemos dominar alguém pela coerção ou ameaçá-los para que, então, concordem por medo de represálias; mas os indivíduos podem, e frequentemente o fazem, escolher resistir ao controle, mesmo em detrimento próprio. Em última análise, nós sempre exercemos a escolha de como nos comportar. Todos os professores estão familiarizados com a difícil verdade de que não é possível forçar um aluno a aprender: em última instância, aprender é algo que cada aluno deve escolher fazer. Glasser acredita que as crianças escolherão aprender somente com professores que eles avaliam como fazendo parte de seu mundo de "qualidade". Com isso, ele quer dizer aqueles em quem os alunos confiem – os professores que eles sentem que os reconhecem e os respeitam. Os alunos escolhem aprender com esses professores, porque eles os veem como pessoas que atendem às suas necessidades. Parte de ajudar os alunos a amadurecer para se tornarem adultos bem-sucedidos é ajudá-los a acreditar que o trabalho esforçado – que pode não parecer tão bom hoje, ou que esteja atendendo suas necessidades imediatas – irá por fim atender às suas necessidades no futuro. Esta é a chave para todos os traços de "caráter" discutidos acima; a habilidade de retardar a gratificação, de persistir, de trabalhar visando aos seus objetivos, pedir e receber assistência, e assim por diante. Essas qualidades de caráter se desenvolvem dentro de um contexto de relacionamentos de "qualidade": a pessoa jovem autônoma confia que os adultos fazem parte de seu time e que estão lá para ajudá-los a conseguir chegar aonde eles escolherem ir.

As qualidades do "caráter" que são tão importantes para o sucesso acadêmico – especialmente por todo o período da carreira educacional até formar-se na universidade – podem ser ensinadas e praticadas dentro do ambiente escolar. À medida que os alunos ficam mais autoconscientes a respeito de seu próprio aprendizado, eles desenvolvem maior autodisciplina, mais motivação para persistir frente aos obstáculos e estratégias para lidar com os desafios que se traduzem em notas melhores e resultados de testes mais elevados. A parte do cérebro que realiza essas funções executivas – o córtex pré-frontal – ganha força à medida que os alunos se engajam no planejamento e na solução dos problemas. Essas atividades desenvolvem sua capacidade de alcançar níveis mais altos de autocontrole

e de regular-se emocionalmente, características que o estudo e o estabelecimento de objetivos a longo prazo requerem. (TOUGH, 2012).

A programação escolar planejada para ensinar a competência social e emocional aumenta a habilidade dos jovens de todas as idades – da pré-escola ao ensino médio – de se engajarem no meta-pensamento a respeito de seus próprios sentimentos e para estarem mais conscientes a respeito das emoções dos outros (ZINS et al., 2004). O conjunto de habilidades de conscientização emocional ensinada através de instruções sistemáticas em salas de aulas é, por sua vez, associado a mudanças significativas de comportamento. Mais do que isso, está associado ao declínio de problemas de comportamentos perturbadores quando dos incidentes disciplinares. Além disso, as pesquisas concluem que houve ganhos significativos no sucesso acadêmico.

Numa linguagem mais antiquada, nós provavelmente poderíamos nos referir a esse processo de maturação, de tornar-se responsável e receptivo aos outros, mais simplesmente como crescimento. O ponto importante não é um processo biológico interno que desabrocha, automaticamente, através de um relógio biológico. Como ser humano, nós desenvolvemos e amadurecemos através de nossos relacionamentos com os outros – pais, professores e pares. São nos relacionamentos de "qualidade", e por meio deles, que o ser humano se desenvolve. Em certo sentido, somos sistemas abertos, continuamente formados pelos nossos relacionamentos dentro de nosso ambiente. Porém, não é qualquer tipo de relacionamento que vai dar suporte ao desenvolvimento saudável; nosso desenvolvimento depende especificamente daqueles que são "relacionamentos de cuidado".

A ABORDAGEM DA ESCOLA INTEGRAL: A IMPORTÂNCIA DO CLIMA ESCOLAR E DA CONEXÃO

Nós fechamos o círculo ao reconhecer que a mudança do indivíduo é possível, mas só dentro de um contexto de certos tipos de relacionamento. A boa notícia a respeito do papel dos relacionamentos – relacionamentos entre professor-alunos, relacionamentos com os pares, relacionamentos com a escola em sentido mais amplo e com a cultura da comunidade – é o potencial para intervir e promover o desenvolvimento de grande número de capacidades humanas relevantes à aprendizagem, ao desenvolvimento humano e, finalmente, para viver de maneira bem-sucedida. Devido ao fato de estarmos em relacionamentos uns com os outros e o nosso ambiente a vida toda, nós continuamos a estar abertos aos impactos positivos dos relacionamentos saudáveis.

A conexão escolar refere-se ao nível de vínculo ou de ligação que o aluno tem com a sua escola (OSTERMAN, 2002). Os sociólogos estabeleceram que os alunos com mais vínculos positivos com os professores, aqueles que investiram maior esforço na escola, e aqueles envolvidos em mais atividades escolares e que acreditam nas regras da instituição, têm menos probabilidade de engajar-se em atividades consideradas problemáticas. (HIRSCHI, 1969; WELSH et al., 1999). A teoria do controle social (GOTTFREDSON and HIRSCHI, 1990) identifica a ligação com a comunidade escolar como um dos fatores preventivos chave para reduzir uma variedade de problemas comportamentais, inclusive o uso de drogas, agressão, crime e de falta às aulas. Quanto mais o aluno se

importar com a escola e acreditar que os professores se importam com ele, mais tempo será investido na escola e mais as normas e valores da escola serão internalizadas.

E ficou muito claro que o oposto também é verdadeiro: os alunos que não acreditam que os adultos na escola se importam com eles se desprendem da comunidade escolar e ficam mais propensos a engajar-se em uma série de problemas de comportamento, inclusive acabando por evadir-se. Os estudos confirmam que uma razão comum que os alunos identificam quando perguntados por que eles deixaram a escola, é seu sentimento de que "nenhum adulto na escola se importava comigo" (YAZZIE-MINTZ, 2010).

Um sentimento de pertencimento é uma das necessidades básicas para todos e especialmente para os jovens. A escolas que conseguem propiciar um sentimento de pertencimento na comunidade escolar, aumentam os resultados positivos para os alunos e para os professores. As escolas nas quais os membros da equipe de trabalho vivenciam um sentimento de objetivo comum, de colaboração e apoio e onde a equipe acredita que os outros se importam com eles pessoalmente, essas escolas têm um nível mais alto de satisfação dos professores, satisfação dos pais, satisfação dos alunos, relacionamentos positivos entre alunos e equipe de funcionários da escola e sucesso acadêmico. Essas escolas também experimentam níveis mais baixos de professores faltando ao trabalho, rotatividade de pessoal e uma variedade de problemas de comportamento dos alunos.

Clima escolar é um termo que com frequência refere-se à cultura não acadêmica da escola – como os alunos tratam uns aos outros nos corredores, no ônibus ou no parquinho. Engloba a cultura dos pares – como os alunos tratam um ao outro – e a qualidade dos relacionamentos entre os professores e estudantes. As escolas que têm um forte sentido de comunidade, de maneira intencional, são lugares onde os alunos vivenciam vínculos mais fortes com a escola. A cultura entre os adultos formata a cultura entre os alunos e tem um impacto real nos estudantes individualmente e em seus comportamentos: um clima escolar positivo pode reduzir o comportamento negativo e aumentar comportamentos pró-sociais e acadêmicos.

A segurança física e emocional é um alicerce necessário para a aprendizagem aconteça. Quando houver perigo presente, o neocórtex se desliga. Em enquetes nacionais, em torno de 28% dos alunos relata terem sido vítimas de *bullying* no recinto da escola durante o ano de 2012; e em torno de 4% dos alunos relatam que ficaram fora da escola nos últimos trinta dias porque tinham medo de ir para aquele espaço (U.S. DOE, 2013). Muitas vezes, os adultos estão cientes dos insultos e zombarias que ocorrem nos corredores ou no pátio, mas se sentem impotentes para intervir de forma construtiva. Dentro da sala de aula, um clima emocional inseguro prejudica a aprendizagem: os alunos que têm medo das risadas ou do revirar de olhos dos colegas têm pouca probabilidade de concentrar-se na aprendizagem e muito pouca probabilidade de se arriscar a participar.

Como Parker Palmer (1998) observa, o tipo de relacionamentos que um professor nutre dentro de sua sala de aula é uma questão de intenção. Se os professores quiserem ver relacionamentos respeitosos entre os pares, eles precisam dar passos no sentido de apoiar e cultivar esses tipos de relacionamento. De forma semelhante, considerando a escola como um todo, a qualidade do clima escolar é questão de dar passos intencionais no sentido de desenvolver relacionamentos positivos entre todos os membros da comunidade. Em algumas comunidades escolares, os professores que querem cuidar e os estudantes que

querem ser cuidados não conseguem formar e sustentar esses relacionamentos, porque a estrutura da escola dificulta a interação de formas significativas. Mesmo que a intenção e o desejo de estar em bons relacionamentos exista no nível individual, a estrutura maior da escola deve dar suporte e encorajar relacionamentos positivos e de confiança para que estes se desenvolvam.

O CUIDADO COM A CRIANÇA INTEGRAL TAMBÉM ENVOLVE DISCIPLINAR A CRIANÇA

A palavra disciplina vem do latim "ensinar e treinar" (STUTZMAN AMSTUTZ and MULLET, 2005). O processo de disciplina e o processo de aprendizagem são um e iguais. O processo de disciplinar tem muito mais em comum com ensinar do que com a imposição de sanções de forma impessoal por meio do sistema legal criminal. Como toda aprendizagem, a capacidade de disciplinar uma criança depende da qualidade dos relacionamentos de cuidado entre a criança e o adulto.

De acordo com Glasser, as necessidades mais básicas, e por vezes contraditórias, para todos os seres humanos são a necessidade de pertencimento e a necessidade de poder. Num certo sentido, ambas essas necessidades competem uma com a outra: a necessidade do poder – afirmar-se e sentir-se dono das próprias escolhas – está em tensão com a necessidade de que haja ordem e que se sinta pertencente a um grupo.

Essa tensão é com frequência chamada de paradoxo e é uma das realidades mais importantes que precisamos ter em mente quando queremos entender os relacionamentos humanos. O físico Niels Bohr explica a distinção entre fatos contraditórios e verdades contraditórias (ROZENTAL, 1967). Quando se trata de verdade factual, dois fatos não podem ser verdadeiros ao mesmo tempo. Se um for verdadeiro, o outro será falso. Mas fatos são diferentes das verdades profundas a respeito da condição humana. Aqui, os opostos são simultaneamente e poderosamente verdadeiros. Parte da condição humana é aceitar ambos os lados da moeda como partes essenciais da realidade toda. Bohr diz que "o oposto de uma declaração verdadeira é uma declaração falsa, mas o oposto de uma verdade profunda pode ser outra verdade profunda".

Quando se trata de natureza humana, o paradoxo surge a partir das verdades profundas a respeito de nós mesmos. Por um lado, somos seres sociais, extremamente ligados, e influenciados e impactados pelos nossos relacionamentos com os outros. Por outro lado, somos também seres autônomos que resistem a serem dominados por aqueles que negam o nosso sentido básico de dignidade e aqueles em quem não confiamos. Os dois lados são igualmente verdadeiros quando falamos de condição humana. Todos os pais estão familiarizados com as batalhas pelo poder que emergem na primeira infância: até mesmo uma criança bem pequena resistirá à coerção, no esforço de afirmar sua necessidade inata de ter autonomia. Qualquer professor, com experiência, reconhecerá a capacidade dos alunos de resistir à aprendizagem, apesar de todos os esforços coercitivos para controlar seu comportamento.

Em um ambiente hierárquico, nos deparamos com a tentação enorme de esquecer esse paradoxo e tratar as outras pessoas como se fossem objetos inanimados que nós realmente controlamos. Erroneamente acreditamos que, com o equilíbrio certo de recompensas e punições, estamos no controle dos outros, quando na realidade eles continuam sendo seres humanos com autonomia e poder de escolha. O uso de recompensas e punições significa que os professores conseguem uma aparente conformidade – um tipo de controle superficial que se baseia na vigilância constante pelos adultos. As regras podem ser seguidas, mas só se os alunos perceberem uma probabilidade de serem pegos se elas forem descumpridas. Um modelo de relacionamento baseado no controle não ajuda os alunos a internalizarem os valores subjacentes às regras; porém esse é um nível de autodisciplina e autocontrole que é necessário para que ocorra uma aprendizagem maior e para a realização continuada.

Essa forma de relacionamento de controle entre adultos e alunos acaba por ter um custo extremamente alto: prejudica a qualidade do relacionamento com o aluno. Atos de punição tendem a minar a ligação entre quem dá e quem recebe, reduzindo a confiança e, com isso, a capacidade de aprender.

Às vezes, a punição é uma expressão de poder, alimentada pelas emoções de raiva, mágoa ou frustração. No final, os relacionamentos coercitivos nunca são relacionamentos de cuidado, e relacionamentos de cuidado são os únicos relacionamentos que bancam a confiança e a conexão que promovem o amadurecimento e o crescimento. Os limites da punição como estratégia eficaz para mudar o comportamento do aluno podem ser vistos nas consequências que resultaram da implementação generalizada das políticas de tolerância-zero nas duas últimas décadas em todo país.

OS DANOS NÃO INTENCIONAIS DA POLÍTICA DE TOLERÊNCIA-ZERO

As origens das políticas de tolerância-zero nas escolas vêm do decreto de lei federal Escola Sem Armas, aprovado pelo Congresso em 1995. Esse decreto exigia que todos os estados recebendo fundos federais adotassem a legislação que requeria a expulsão obrigatória por prazo não menor de um ano para qualquer aluno que trouxesse uma arma de fogo para a escola. Dentro de um curto período de tempo, o significado da tolerância-zero expandiu-se para muito além das políticas federais compulsórias em relação às armas. Veio a significar uma ampla gama de "consequências ou punições pré-determinadas para ofensas específicas". Os distritos escolares moldaram suas políticas disciplinares de acordo com o modelo tolerância-zero para álcool, tabaco, brigas, palavrões e assédio sexual, entre outras infrações. Instituíram suspensões ou expulsões obrigatórias para vários tipos de mau comportamento.

As escolas adotaram claramente a abordagem da tolerância-zero para todos os tipos de má-conduta dos alunos, muito além do que foi exigido pela lei estadual. Por exemplo, em um estudo amplo, abrangendo as escolas do Texas (FABELO et al., 2011) - o segundo maior sistema escolar no país – os pesquisadores descobriram que mais da metade (54%) de todos os alunos estiveram sujeitos a pelo menos uma suspensão cumprida dentro da

escola, enquanto que quase um terço (31%) de todos os alunos passaram pela experiência da suspensão cumprida fora da escola por pelo menos três dias.

Contudo, somente 3% de todas essas ações disciplinares foram por conduta que a lei estadual havia mandado aplicar as sanções. Além das exclusões punitivas, as escolas se voltaram também para outras medidas que deixaram as escolas mais parecidas com uma prisão do que uma escola. Policiais, detectores de metal, cães farejadores, câmeras de segurança, guardas armados, treino de confinamento, revista dos armários dos alunos pela SWAT são a nova normalidade em muitas escolas.

Um dano não intencional dessas políticas são os índices de expulsão mais altos para estudantes oriundos de grupos de minorias. No estado do Texas, tanto alunos como alunas afrodescendentes estão sujeitos a suspensões em índices significativamente maiores, seguidos por latinos e então brancos (FABELO et al., 2011). Essa descoberta se repete em outros estados e cidades onde foram conduzidos estudos, inclusive nos estados de Nova Iorque, Massachusetts, Illinois, Colorado, Califórnia, Minesota e Flórida (Advancement Project, 2005; FENNING and ROSE, 2007; SKIBA et al., 2006).

A realidade de que os alunos de cor* têm mais probabilidade de estarem sujeitos à disciplina de exclusão do que os alunos brancos, compõe outra consequência negativa das políticas de tolerância-zero. A frase "a tubulação da escola para a prisão" capta a dura realidade de que os alunos que são suspensos e expulsos têm muito mais probabilidade de envolver-se com a justiça criminal.

Por todo o país, o aluno que é suspenso ou expulso tem três vezes mais probabilidade de envolver-se no sistema do juizado juvenil no ano seguinte, se comparado a alunos com características semelhantes que não foram expostos a essas práticas (FABELO et al., 2011).

A crítica final às políticas de tolerância-zero é que os estudos não mostraram evidência nenhuma de que as escolas com tolerância-zero sejam mais seguras como consequência dessas ações (SKIBA, 2000; SKIBA et al., 2006). Contrário ao que se esperava, as escolas com níveis altos de suspensões cumpridas tanto dentro como fora da escola têm visto um aumento dos comportamentos problemáticos entre os estudantes, inclusive maior uso de drogas, fraco desempenho acadêmico, descontentamento e alienação a longo prazo e níveis mais altos de rescisões e comportamentos de evitação entre os membros da equipe escolar.

Suspender e expulsar são respostas atraentes à má conduta dos alunos nas escolas, porque oferecem uma "solução" imediata ao problema, embora seja de curto prazo. Se você não consegue persuadir um aluno a abandonar o comportamento inadequado, então pelo menos é possível fazer com que o aluno vá embora. Os custos ocultos dessa abordagem, porém, acabam por vir à tona. Na maioria dos distritos escolares, o custo para os procedimentos de expulsão fica entre 50 e 500 dólares por hora (RIESTENBERG, 2003).

Muito mais preocupante é o fato de que os "problemas", mais propriamente jovens necessitando de supervisão e orientação de adultos, são chutados para fora da escola e caem em comunidades onde eles muito provavelmente ficarão sob a influência daqueles que têm menos probabilidade de ajudá-los a atender suas necessidades de forma positiva e saudável. Com poder de escolha, os jovens continuarão a buscar maneiras de atender às suas

* N.T.: O termo "alunos de cor", no contexto americano, refere-se a todas as pessoas que não são caucasianas: afrodescendentes, latinos, asiáticos...

necessidades – principalmente sua necessidade de pertencimento, poder e respeito. Muitas escolas usam as suspensões como maneira de acordar os pais, esperando que a exclusão da escola faça com que os pais intensifiquem sua supervisão e se empenhem em apoiar os filhos a terem um comportamento cooperativo na escola.

Não há dúvida de que isso ocorra ocasionalmente; na maioria das vezes, porém, a disciplina excludente pega os estudantes que já estão só marginalmente apegados à cultura da escola e os empurra para redes sociais alternativas para buscarem a satisfação de suas necessidades. O resultado é um fortalecimento não intencional de ligação às subculturas oposicionistas e uma diminuição dos vínculos com as escolas e com os pais igualmente (GOTTFREDSON, 2001).

Esse estilo de disciplina também deixa de lado os outros alunos que foram afetados pelo mau comportamento, sem dar-lhes nenhuma resposta oficial em consideração às suas necessidades. Os alunos que foram vitimizados por outros alunos raramente são incluídos em qualquer processo que vise a atender suas necessidades de segurança física e emocional ou de apoio social. Além disso, há pouco empenho no sentido de envolver a comunidade escolar ampliada. Na sequência de um incidente, muitas vezes há boatos se proliferando, mas a grande comunidade escolar não tem oportunidade alguma de aprender lições positivas. Pelo contrário, os alunos ficam ressentidos com a punição sem entender realmente o que aconteceu e quem foi afetado.

Uma das conclusões mais importantes da pesquisa feita no estado do Texas é a de que os índices da disciplina no estilo da tolerância-zero variaram enormemente de escola para escola (FABELO et al., 2011). Algumas tiveram índices mais altos do que o esperado, dadas suas características demográficas, enquanto outras tiveram índices mais baixos. Na verdade, 27% das escolas tiveram índices muito mais baixos do que os esperados, considerando-se as características de cada estabelecimento, o que sugere que as escolas funcionando no mesmo ambiente de recursos e de regimento interno têm critérios próprios quanto à maneira como conduzem o processo de disciplina dentro da comunidade escolar. Como soou o alarme no que se refere ao impacto desproporcional das políticas de tolerância-zero com os alunos de cor e o aumento da evasão, as escolas estão buscando caminhos alternativos para dar resposta à má conduta dos alunos – caminhos que não recorram à dependência excessiva e altamente destrutiva das exclusões punitivas.

DISCIPLINANDO COM RESPEITO: PRÁTICAS RESTAURATIVAS NAS ESCOLAS

Muitas escolas não adotaram a lei da tolerância-zero e não se baseiam em detenções, suspensões e expulsões para controlar o mau comportamento. Estudos apontam que essas escolas conseguem um resultado de comportamento mais positivo do que as similares que utilizam um sistema disciplinar punitivo.

Disciplinar alunos é uma parte intrínseca do relacionamento professor-aluno; apesar disso, poucos professores têm alguma formação que aborde particularmente a disciplina. De forma tradicional, os diretores estabelecem regras para toda a escola, e professores desenvolvem sua própria abordagem sobre como lidar com os comportamentos em sala de aula. Professores que têm sucesso na maneira como lidam com o comportamento de

seus alunos podem usar uma grande variedade de estilos de abordagem. Esses estilos variam de altamente autoritários até abordagens mais democráticas e colaborativas. Um elemento comum é que esses professores se sustentam menos na coerção – o uso de punição e prêmios para conquistar a submissão – e mais na igualdade de relacionamento entre eles e os estudantes. Independente de como isso se exteriorize, adultos eficazes na disciplina desenvolvem relacionamentos que são baseados na confiança e no cuidado.

> O que precisamos perceber é que existe uma distinção muito tênue entre coerção, que nunca é uma relação de cuidado, e um estilo de ensino coercitivo que, na sua essência, é uma relação de muito cuidado. Se os [alunos] percebem o [professor] como alguém que se importa, então eles conseguem aceitar o que quer que ele faça, independentemente do quão coercitivo possa parecer na superfície (GLASSER, 1992: 39).

O poder de disciplinar alunos—isto é, ajudá-los a entender o porquê de um comportamento ser errado e ajudá-los a escolher uma melhor conduta no futuro — depende da qualidade do relacionamento entre os alunos e os adultos. Quando os alunos acreditam que os adultos se importam com eles, as condições de aprendizado são possíveis, e a disciplina positiva relaciona-se a aprender a fazer a coisa certa (Nelson, 2006).

Disciplina restaurativa é uma resposta à infração focada em reparar o dano causado pelo mau comportamento (Morrison, 2007). É uma resposta centrada na vítima, pois seu foco é atender às necessidades de quem foi prejudicado, assim como usar o incidente como um "momento de aprendizado" para quem causou o dano. A disciplina punitiva está profundamente focada em lidar com a pessoa que infringiu as regras; a disciplina restaurativa tem o foco em atender às necessidades tanto de quem foi prejudicado pelo mau comportamento como de quem praticou o dano.

Em um ambiente restaurativo, as pessoas que prejudicaram os outros têm responsabilidade perante a vítima e também perante a comunidade como um todo. O principal objetivo da disciplina restaurativa é restaurar o bom relacionamento (ou formá-lo pela primeira vez). Ao invés de focar na violação de regras, uma resposta restaurativa se empenha em proporcionar um diálogo estruturado frente a frente para falar sobre os impactos que aquele comportamento teve sobre os outros e o prejuízo resultante. Esse diálogo — que pode ser facilitado através da estrutura de Círculos ou outros formatos, inclusive conversas individualizadas — permite que as pessoas examinem todo o contexto em que aquele comportamento está inserido. Através do diálogo, as pessoas alcançam um conhecimento profundo sobre os motivos que culminaram naquele comportamento, e o que pode ser feito de positivo para que fique tudo bem.

Aqueles que foram negativamente impactados no incidente são encorajados a expressar seus sentimentos e a articular o que é preciso ser feito para reparar os danos causados. Aos que sofreram danos é oferecido o apoio da comunidade. Aos que praticaram a infração é dada a chance de entender como aquele comportamento afetou a vida dos outros e fazer a coisa certa no futuro. O resultado final é a reparação e o fortalecimento do relacionamento que havia sido danificado pela infração. Todos

contribuem para um entendimento mais amplo do que ocorreu, de quem foi afetado e o que pode ser feito - tanto para reparar o dano como para prevenir que infrações semelhantes aconteçam no futuro. As consequências são compreendidas como uma obrigação de agir para que tudo volte a ficar bem. Essas obrigações são determinadas pelas necessidades de cada situação e adaptadas de forma que façam sentido para as pessoas que estão diretamente envolvidas.

A disciplina restaurativa tem suas raízes fixadas na suposição de que todos querem ter um bom relacionamento com os outros e consigo mesmo. Todos querem se sentir respeitados, ter um senso de dignidade, sentir que são importantes para os outros e valorizados. Construir um relacionamento sólido com a comunidade escolar é a chave para aprender e responder com uma disciplina positiva quando alunos e adultos cometem erros. Por isso é fundamental estabelecer uma cultura na escola onde todos os membros da comunidade são cuidados e respeitados.

A disciplina restaurativa só será eficaz se for estabelecida uma abordagem que englobe a escola como um todo, tendo como base uma comunidade escolar que se importa. Como Nancy Riestenberg (2012) apontou que "Não se consegue ensinar com sucesso sem que haja relacionamento, e os próprios relacionamentos ensinam".

As abordagens de disciplina como Intervenção Comportamental Positiva e Apoios (*Positive Behavioral Intervention and Supports*), Disciplina com Dignidade (*Discipline with Dignity*), Planos de Desenvolvimento (*Developmental Designs*), e Sala de Aula Receptiva (*Responsive Classroom*) tratam a disciplina de forma semelhante. Cada uma dessa abordagens articula os valores que importam para uma comunidade escolar. Também especificam os comportamentos que incorporam esses valores. E todas as abordagens são enfáticas quanto a encorajar e recompensar o bom comportamento, ao invés de proibir o mau comportamento. Como resultado, todos os membros da comunidade escolar sabem qual é o comportamento desejado e o que se espera deles como membros desse grupo.

Uma abordagem que envolva toda a comunidade escolar deixa muito claro quais são as expectativas quanto ao comportamento. Além disso, uma escola restaurativa que tem suas raízes em relacionamentos respeitosos e afetivos dá ênfase à importância de envolver os alunos no desenvolvimento dos valores partilhados pela comunidade e às expectativas que os acompanham.

O PROBLEMA DO *BULLYING*

Bullying é um tipo de agressão específica definida por ataques repetidos e não provocados partindo de um agressor poderoso contra uma vítima menos poderosa (OLWEUS, 1993; RIGBY, 2002). A abordagem da escola integral tem sido considerada como especialmente importante para atender à vitimização crônica que ocorre através do comportamento de *bullying*. Na grande maioria das vezes o *bullying* acontece dentro do contexto do grupo de convivência com pouco envolvimento de adultos. As pesquisas mostram que o comportamento é sustentado pela sua eficácia no estabelecimento de uma posição de destaque entre os pares (BAZELON, 2013). Como espectadores, a comunidade de estudantes pode apoiar o comportamento - rindo, debochando ou se recusando a intervir -, ou eles podem rejeitar o comportamento, se manifestando ou

buscando a ajuda de adultos. As pesquisas demonstram que os esforços da escola integral são os mais eficazes. Quando os administradores, professores e alunos trabalham juntos para criar um ambiente que seja *anti-bullying*, a vitimização diminui (VREEMAN and CARROLL, 2007).

Uma resposta restaurativa ao *bullying* inicia pelo estabelecimento da base de um clima escolar positivo – um clima que promova os relacionamentos positivos e que problematiza o comportamento interpessoal desrespeitoso. Em contrapartida, um clima escolar que tolera o *bullying* dentro da cultura da escola apoia o comportamento de *bullying* grave que tem suas raízes em fatores psicológicos individuais - como baixa autoestima, necessidade de aprovação e necessidade de exercer poder sobre os outros. As práticas restaurativas, especialmente os Círculos, ajudam a criar um clima escolar que não tolera as interações do tipo *bullying*, o que tem efeitos preventivos. Quanto mais coesão e confiança houver entre os alunos e professores, mais haverá membros da comunidade dispostos a tomar medidas visando ao bem comum e menos casos de *bullying* ocorrerão dentro do contexto social (WILLIAMS and GUERRA, 2011).

As intervenções restaurativas para responder aos incidentes de *bullying* são eficazes por outra razão: o foco da preocupação está nas vítimas. A s disciplinas mais tradicionais voltam-se para os agressores, ou com uma resposta punitiva ou algum tipo de aconselhamento ou intervenção, ao passo que as necessidades e preocupações da vítima ficam, com frequência, sem resposta.

A resposta restaurativa tem como preocupação principal atender às necessidades das vítimas. Muito esforço é dispendido na organização dos recursos escolares para atender suas necessidades de tranquilização, apoio, segurança e dignidade. Ao mesmo tempo, as necessidades do agressor - suas necessidades de apoio, respeito, compreensão e preocupação – são igualmente componentes fundamentais da intervenção restaurativa. Em um processo restaurativo, o comportamento – não o indivíduo - é condenado de forma muito clara. Todos os esforços são realizados para apoiar o indivíduo no desenvolvimento de padrões mais saudáveis – mental, emocional e comportamental.

ATENÇÃO DADA AO TRAUMA NAS ESCOLAS

Nós sabemos que nem todas as crianças vêm para a escola com os benefícios emocionais e cognitivos de um ambiente de casa saudável e seguro. A nossa compreensão dos efeitos de acontecimentos adversos na infância nos ajuda a entender que o comportamento distraído, hiperativo, desafiador ou agressivo de uma criança ou adolescente é muitas vezes resultado de relacionamentos traumáticos: as necessidades básicas de cuidado, confiança e estabilidade não foram atendidas (COLE et al., 2005). O comportamento da criança é normalmente inconsciente ou é uma estratégia habitual de enfrentamento que surgiu dentro de um relacionamento não saudável. Esse comportamento é extremamente desafiador dentro da sala de aula.

As pesquisas confirmam que os acontecimentos que perturbam a qualidade do vínculo entre pais e filhos nos primeiros anos da infância podem ter consequências psicológicas que duram a vida inteira. As "experiências adversas na infância" (EAI)

referem-se a uma ampla variedade de acontecimentos – divórcio, abuso, aprisionamento, drogadição, doença mental – que têm impacto negativo no relacionamento entre pais e filhos. Os estudos mostram uma correlação incrivelmente alta entre as EAIs e uma variedade de resultados negativos com adultos, como suicídio, tabagismo, uso de drogas, alcoolismo e encarceramento, assim como uma probabilidade elevada de doenças físicas, tais como câncer, doenças do coração e do fígado e obesidade (EDWARDS et al., 2005).

O estresse é o fator que media esta correlação ou, para sermos mais exatas, sentir-se estressado é a nossa resposta fisiológica. Programado como um sistema de alerta para lidar com o perigo eminente, a resposta do corpo ao estresse leva a uma série de mudanças fisiológicas conhecidas como "lutar ou fugir". Em face ao perigo, nossos corpos se preparam para correr ou para enfrentar um inimigo. No entanto, as fontes modernas de estresse não são normalmente perigos graves. Em vez disso, muitas crianças e adolescentes enfrentam fontes crônicas de ansiedade e insegurança: nunca sabendo se haverá janta preparada, escutar os pais brigando e gritando, mudar-se de uma casa para outra, ou de um lar adotivo para outro, ouvir tiros na vizinhança, ou ter medo de ir a pé até o mercado da esquina ou parquinho. Esses são os estresses crônicos da negligência e da disfunção.

Segundo pesquisadores, a região do córtex pré-frontal é a sede das funções executivas do cérebro, como autocontrole, memória operacional e regulação emocional. Planejar, refletir e escolher como reagir fazem parte da função executiva, que é fundamental para todos os comportamentos necessários para o sucesso acadêmico. É um tipo de meta-pensamento – pensar a respeito do pensar e também pensar a respeito do sentir – que é essencial para ser capaz de controlar seu temperamento, retardar a recompensa, lidar com reveses e fazer e realizar os planos. Esta parte do cérebro continua a desenvolver-se durante toda a adolescência e no início da idade adulta, o que ajuda a explicar a notória impulsividade da adolescência. Muitas crianças e adolescentes vêm para o ambiente escolar sem as qualidades protetivas psicológicas positivas que se desenvolvem dentro de ambientes de casa acolhedores e que oferecem apoio. Isso fica evidente no jardim de infância e na pré-escola. As crianças que crescem em ambientes estressantes têm mais dificuldades em sentar quietas, concentrar-se, lidar com frustrações e ouvir e seguir instruções. Essas crianças podem ter também vocabulário pobre e pouca habilidade na leitura, mas o maior prejuízo para seu sucesso na escola é o comportamental: desde o primeiro dia, essas são "as crianças problema", que com frequência continuam com esse comportamento no decorrer de toda sua vida escolar.

Em algumas comunidades, tantas crianças não foram cuidadas dentro de relacionamentos saudáveis que um certo grau de trauma se tornou "normal". Sandra Bloom (1995) salienta que existe uma distinção entre o que é "normal" e o que é "saudável". Cada vez mais, comunidades e famílias inteiras podem ser engolidas pelos padrões negativos de relacionamentos que são passados de geração em geração. Os estresses causados pela pobreza, crime, violência, drogadição e discriminação, que são endêmicas nas comunidades pobres, só têm crescido enquanto as condições econômicas têm piorado.

A boa notícia é que as escolas estão bem posicionadas para serem um lugar que ofereça relacionamentos saudáveis através do cultivo intencional de bons relacionamentos dentro do ambiente escolar (MACY et al., 2003). A resposta do professor ao comportamento problemático pode intensificar o trauma e contribuir para que sua encenação se repita,

ou pode oferecer à criança ou ao adolescente uma oportunidade de superação. Assim também acontece com os tipos de relacionamento que se desenvolvem dentro da escola que têm o potencial tanto de acrescer ao dano provocado pelos pais, que por sua vez também sofreram danos, ou propiciar à criança relacionamentos alternativos com adultos que sirvam de modelo para um jeito positivo de se posicionar no mundo.

> A escola pode intensificar o dano já causado pelos pais que também sofreram danos – e que causam danos. A escola pode, como alternativa, oferecer outra opção para a criança: uma escolha, outra visão de si mesma e dos outros que contenha esperança. As crianças que chamamos de resilientes, as que sobrevivem e transcendem os ambientes de casa traumáticos, são as crianças que são providas de escolhas que elas conseguem usar vantajosamente (Bloom, 1995:5).

Algumas crianças e adolescentes precisam de tratamento especializado. Entretanto, o potencial real para curar o trauma reside nas interações rotineiras diárias e nos relacionamentos comuns entre as próprias crianças e adolescentes dentro da comunidade escolar e, ainda mais importante, com os professores e pares (MACY et al., 2003). O trauma é uma experiência fragmentada. A comunidade escolar pode ser um oásis de calma, cuidado e de continuidade na vida de uma criança ou adolescente, isto é, se a comunidade em si for estável, acolhedora e construída sobre uma fundação de relacionamentos positivos e duradouros.

> Os professores e outros adultos que interagem com crianças e adolescentes sofridos têm uma oportunidade imensa de efetuar mudanças importantes. As crianças traumatizadas não têm, necessariamente, necessidade de psiquiatras; elas precisam de adultos que possam ampliar as habilidades relacionais vitais que bons pais estabelecem, e um sistema que proporcione a segurança e seguridade para que esses relacionamentos sejam sustentados. Com vontade e comprometimentos suficientes, qualquer escola pode criar sua própria orquestra de câmara, e ao fazer isso, pode tocar a música da cura. (Bloom, 1995:19).

Um clima escolar em que a segurança e o apoio estejam presentes é boa para todas as crianças e adolescentes, mas é curativa para aqueles que tiveram pouca experiência de segurança física e emocional em suas vidas. As escolas podem servir de santuários para as crianças cujos lares e bairros sejam caóticos e inseguros. A abordagem da criança integral dá à criança com experiências emocionais dolorosas uma oportunidade de conseguir algumas ferramentas para entender e controlar suas emoções, e um lugar seguro para praticar a conscientização emocional e a competência emocional. Se os adultos dentro da comunidade escolar escutam de forma intencional todas as crianças e adolescentes e buscam atender às suas necessidades de amor, apoio, competência e pertencimento, então as crianças e adolescentes que não têm pais confiáveis podem encontrar uma rede de relacionamentos de confiança para ajudá-los a crescer e a amadurecer.

Na nossa cultura, temos a tendência a responder a um comportamento problemático

de duas maneiras: demonizando (uma criança que se comporta mal é má), ou medicando (uma criança que se comporta mal está doente). Em ambos os casos, essa maneira de pensar localiza a fonte do problema dentro da criança e não entende a natureza relacional do comportamento. Uma pesquisa conduzida por Dr. Martin Tieicher e outros, de Harvard, indica que o trauma e o estresse tóxico passam a fazer parte da nossa arquitetura biológica (TEICHER, 2002). Todas as crianças criam vias neurais em resposta ao seu ambiente e às suas interações com adultos, particularmente com seus cuidadores primários. Se o ambiente for de muito estresse, se as experiências de casa forem traumáticas, se o estresse, por qualquer razão, for contínuo e sem contar com apoio, significa que é tóxico, e que essas condições terão um efeito no cérebro enquanto se desenvolve.

A experiência de trauma passado, no entanto, não deveria nunca ser vista como tendo criado uma pessoa má ou danificada: mais propriamente, o cérebro criou vias para comportamentos que ajudam a pessoa a viver em um ambiente de alto estresse. Esses comportamentos podem não ser úteis, porém, em um ambiente mais regulado, como numa escola. Vigilância intensa, impulsividade, competitividade, irritação, ou, ao contrário, ser depressivo, introvertido e apático podem ajudar a criança a sobreviver em um lar ou comunidade violenta, em um campo de refugiados, após um desastre natural, em zona de guerra; mas esses mesmos comportamentos podem causar perturbação ou levar a violações das regras na escola (MEAD, BEAUCHINE, & SHANNON, 2010).

O desafio para os adultos é o de apoiar as crianças, aumentando sua resiliência, oferecendo-lhes cuidado, preocupação e compaixão. Dr. Gordon Hodas descreve o que é preciso um programa escolar para ajudar a dar apoio às crianças que vivenciaram trauma. Ele escreve:

> Cada adulto trabalhando com qualquer criança ou adolescente [deveria] presumir que a criança tenha sido exposta a trauma… provendo respeito incondicional à criança, tendo o cuidado de não desafiá-la ou desafiá-lo de modo que produza vergonha e humilhação. Tal abordagem não tem aspectos negativos, já que crianças expostas a trauma necessitam disso e outras crianças mais afortunadas merecem e também podem se beneficiar com esse comprometimento fundamentalmente humanista. (Hodas, 2006:40).

A prática regular dos Círculos encoraja a resiliência e pode ajudar os alunos a desenvolver vias neurais para os comportamentos necessários para a gestão das atividades na escola, bem como para desenvolver relacionamentos de cuidado. Independentemente de você cometer um erro ou ajudar outros alunos, em uma escola restaurativa você receberá apoio; não será mandado embora. A resiliência é frequentemente definida como a habilidade de recuperar-se rápido em face da adversidade. As crianças e adolescentes que são resilientes apesar das circunstâncias adversas têm o benefício dos relacionamentos positivos – com a família e outros adultos cuidadores capazes, por meio de professores e escolas eficazes, e também com os pares pró-sociais e recursos da comunidade (MASTEN & OBRADOVIĆ, 2006). Em algum ponto de suas vidas, adultos e pares competentes e preocupados com o cuidado tiveram tempo e interesse de ajudar as crianças e adolescentes a desenvolver suas respostas, habilidades e práticas. Por meio das interações de cuidado, compaixão e de relacionamentos continuados de "servir e devolver", podem ser desenvolvidas novas vias neurais para comportamentos novos mais voltados aos relacionamentos.

Um dos pressupostos básicos deste guia é o de que todas as pessoas possuem um eu verdadeiro saudável que é capaz de escolher ficar em bons relacionamentos com os outros. As crianças, com mais facilidade que os adultos, conseguem aprender novas habilidades e vir a confiar nos outros se os relacionamentos que as rodeiam forem positivos e saudáveis. Nosso pressuposto básico é o de que somos formados através de nossos relacionamentos com os outros. Embora as crianças e adolescentes que passaram por experiências de trauma estejam profundamente afetados, ainda assim continuam abertos a terem o impacto positivo de outros relacionamentos. Na abordagem da escola integral, o impacto curativo dos bons relacionamentos cabe não só ao professor, mas também à comunidade inteira, inclusive outras crianças e adultos.

Nós defendemos uma resposta holística ao trauma, por meio do cultivo de relacionamentos seguros, solidários e confiáveis. Apesar de não discordarmos de que alguns indivíduos possam precisar de tratamento especializado realizados por profissionais terapêuticos, nós acreditamos que a cura mais profunda possa ser promovida através da abordagem da escola integral que promova um ambiente de cuidado.

O BENEFÍCIO ADICIONAL DA ATENÇÃO PLENA OU CENTRAMENTO

A prática da *MINDFULNESS*, atenção plena ou centramento - um esforço intencional de focar-se no momento presente, com frequência colocando-se o foco na conscientização a respeito da respiração e usando-se as práticas complementares da meditação – é hoje amplamente conhecida e praticada no mundo ocidental. Entretanto, a ciência ocidental só muito recentemente estudou como essas práticas têm impacto na saúde física, na cognição, no comportamento, na saúde mental e no bem-estar (KABAT-ZINN, 1996). O uso dessas práticas para as crianças dentro das escolas, instituições juvenis de privação de liberdade e em outros contextos ainda está engatinhando, tanto na prática quanto na pesquisa.

As primeiras pesquisas, porém, mostram resultados positivos. Mesmo com intervenções relativamente curtas, os estudos sobre a atenção plena indicam que as práticas aumentam a atenção, reduzem problemas de comportamento e melhoram a saúde mental (BLACK et al., 2013). Essas descobertas são relevantes, especialmente para grupos de estudantes que possam ter sido expostos a níveis altos de estresse e trauma. Ao se aumentar a capacidade da criança ou do adolescente de focar-se na respiração, fica diminuída a capacidade de reatividade emocional e a capacidade do desencadeador associado aos ambientes traumáticos. Ao mesmo tempo, aumenta o foco, a atenção e o autocontrole. A inclusão de práticas de atenção plena, ou centramento, na rotina do dia a dia na escola fortalece a capacidade de gerenciar o estresse de todos os alunos e professores.

Como caracterizamos os Círculos desde o início, o próprio Círculo é uma prática de atenção plena. Ao se focar a atenção de todos os participantes para o que acontece dentro do Círculo, a atenção fica com o foco no momento presente. Somando-se a isso, nós incorporamos nesse guia um "momento de atenção plena" em todos os modelos de Círculo. Nós enfatizamos a recomendação de que os professores usem os Círculos regularmente e considerem a ideia de estabelecer uma rotina de prática de atenção plena no ritmo diário da escola.

REFERÊNCIAS

Advancement Project. (2005). *Education on lockdown: The schoolhouse to jailhouse track.* Washington D.C.: Advancement Project.

Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology,* 38(2), 113–25.

Basch, C. E. (2010). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Equity Matters Research Review,* No. 6. New York: Teachers College, Columbia University. Retrieved from http://www .equitycampaign.org/i/a/document/12557_EquityMattersVol6_Web03082010 .pdf.

Bazelon, E. (2013). *Sticks and stones: Defeating the culture of bullying and rediscovering the power of character and empathy.* New York: Random House Publishing Group.

Black, D. S., & Fernando, R. (2013). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies,* June 2013.

Bloom, S. L. (1995). Creating sanctuary in the school. *Journal for a Just and Caring Education,* October, 1995, I(4), 403–433.

Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health,* April 2007, 40(4), 357.e9–18. Epub February 5, 2007.

Bowlby, J. (1983). *Attachment and loss, Vol. I: Attachment.* New York: Basic Books.

(1986). *Attachment and loss, Vol. II/III: Separation.* New York: Basic Books.

Brown, L., Beardslee, W. H., & Prothrow-Stith, D. (2011). *Impact of school breakfast on children's health and learning: An analysis of the scientific research*. Commissioned by the Sodexo Foundation. Available online: http://www.sodexofoundation.org/hunger_us/Images/Impact%20of%20School%20Breakfast%20Study_tcm150-212606.PDF.

Brown, T. (2007). Lost and turned out: Academic, social, and emotional experiences of students excluded from school. *Urban Education,* (42)5, 432–55.

Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl, H. W., III, & Dietz, W. H. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health,* April 2008, 98(4), 721–27.

Casarjian, B., & Leonard, N. (2013). Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: A group randomized controlled intervention trial. *Frontiers in Psychology,* November 8, 2013, 4:792.

CASEL: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (2008). Social and emotional learning (SEL) and student benefits: Implications for the safe schools/healthy students core elements. Chicago. Retrieved from http://www .casel.org/downloads/EDC_CASELSEL ResearchBrief.pdf.

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* August 2006, 38(8), 1515–19.

Cole, S., O'Brien, J., Gadd, M., Ristuccia, J., Wallace, D., & Gregory, M. (2005). *Helping traumatized children learn: Supportive school environments for children traumatized by family violence: A report and policy agenda*. Boston, MA: Massachusetts Advocates for Children.

Coleman, J. S. (1966). *Equality of educational opportunity study (EEOS)*. Washington, DC: U.S. Department of Health, Education, and Welfare.

Curwin, R., Mendler, A., & Mendler, B. (2008). *Discipline with dignity: New challenge and new solutions,* 3rd Edition. Alexandria VA: ASCD.

Deary, I. J., Whalley, L. J., Batty, G. D., & Starr, J. M. (2006). Physical fitness and lifetime cognitive change. *Neurology*, October 10, 2006, 67(7), 1195–1200.

Dewey, J. (1956b [1899]). *The school and society*. Chicago: The University of Chicago Press.

_____(1966 [1916]). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. New York: The Free Press.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science,* 16(12). Available online at: http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/PsychologicalScienceDec2005.pdf.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432.

Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.

Eccles, J. S., Early, D., Fraser, K., Belansky, E., & McCarthy, K. (1997). The relation of connection, regulation, and support for autonomy to adolescents' functioning. *Journal of Adolescent Research*, 12(2), 263–86.

Edwards, V. J., Anda, R. F., Dube, S. R., Dong, M., Chapman, D. F., Felitti, V. J. (2005). The wide-ranging health consequences of adverse childhood experiences. In K. Kendall-Tackett & S. Giacomoni, (Eds.), *Victimization of children and youth: Patterns of abuse, response strategies*. Kingston, NJ: Civic Research Institute, 21–1 to 21–6.

Fabelo, T., Thompson, M. D., Plotkin, M., Carmichael, D., Marchbanks, M. P., & Booth, E. A. (2011). *Breaking schools' rules: A statewide study on how school discipline relates to students' success and juvenile justice involvement*. New York: Council of State Governments Justice Center and The Public Policy Research Institute, Texas A&M University.

Felitti, V., Anda, F., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., Edwards, V., Koss, M., & Marks, J. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventative Medicine*, May 1998, 14(4), 245–58.

Fenning, P., & Rose, J. (2007). Overrepresentation of African American students in exclusionary discipline: The role of school policy. *Urban Education*, 42, 536–59.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

_____(2000). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.

_____(2006). *Five minds for the future*. Boston MA: Harvard Business School Press.

Glasser, W. (1992). *The quality school*. New York: Harper Collins.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: What it is and why it matters more than IQ*. New York: Bantam Books.

Gottfredson, D. C. (2001). *Schools and delinquency*. New York: Cambridge University Press.

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley: University of California Press.

Hodas, G. R. (2006). Responding to childhood trauma: The promise and practice of trauma informed care. Harrisburg, PA: Pennsylvania Office of Mental Health and Substance Abuse Services.

Jensen, E., & Snider, C. (2013). *Turnaround tools for the teenage brain: Helping underperforming students become lifelong learners*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Haruki, Y., Ishii, Y., & Suzuki, M. (Eds.) *Comparative and psychological study on meditation*. Delft, Netherlands: Eburon, 161–70.

Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. New York: Oxford University Press.

Klatt, M., Harpster, K., Browne, E., White, S., & Case-Smith, J. (2013). Feasibility and preliminary outcomes for Move-into-Learning: An arts-based mindfulness classroom intervention. *Journal of Positive Psychology,* 8(3), 233–41.

Klem, A. M., & Connell, J. P. (2004). Relationships matter: Linking teacher support to student engagement and achievement. *Journal of School Health*, 74, 262–73.

Luster T., Small, S., & Lower, R. (2002). The correlates of abuse and witnessing abuse among adolescents. *Journal of Interpersonal Violence,* 17(12), 1323–40.

Macy, R. D., Johnson, D. J., Gross, S. I., & Brighton, P. (2003). Healing in familiar settings: Support for children and youth in the classroom and community. *New Directions for Youth Development,* Summer, 2003(98), 51–79.

Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094: 13–27. doi: 10.1196/annals.1376.003

Mead, H. K., Beauchine, T. P., & Shannon, K. E. (2010). Neurobiological adaptations to violence across development. *Development and Psychopathology*, February 2010, 22(1), 1–22.

Morrison, B. (2002). Bullying and victimization in schools: A restorative justice approach. *Trends and Issues in Crime and Criminal Justice,* (219), 1–6. Canberra, AU: Australian Institute of Criminology. Retrieved from http://www.aic.gov.au/publications/current%20series/tandi.aspx.

_____(2007). *Restoring safe school communities: A whole school response to bullying, violence and alienation*. Annandale, NSW, AU: Federation Press.

Murphy, J. M. (2007). Breakfast and learning: An updated review. *Current Nutrition and Food Science,* 3(1), 3–36.

Murphy, J. M., Pagano, M. E., Nachmani, J., Sperling, P., Kane, S., & Kleinman, R. E. (1998). The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning:

Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 152(9), 899–907.

Noddings, N. (2005). *The challenge to care in schools: An alternative approach to education*. New York: Teachers College Press.

Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., McDowell, M. A., Tabak, C. J., & Flegal, K. M. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999–2004. *Journal of the American Medical Association*, 295(13), 1549–55.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.

Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323–67.

Parker, P. J. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Payton, J. W., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). *Positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews (Executive Summary)*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Available online: http://www.casel.org/library/2013/11/1/the-positive-impact-of-social-and-emotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students.

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Riestenberg, N. (2003). *Zero and no: Some definitions*. Roseville, MN: Minnesota Department of Education, 2003.

(2012). *Circle in the square: Building community and repairing harm in school*. St. Paul, MN: Living Justice Press.

Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. London, UK: Jessica Kingsley.

Rozental, S. (1967). *Niels Bohr: His life and work as seen by his friends and colleagues*. New York: Wiley.

Seligman, M. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: A. A. Knopf.

Skiba, R. J. (2000). *Zero tolerance, zero evidence: An analysis of school disciplinary practice*. Indiana Education Policy Center, *Policy Research Report #SRS2*. August, 2000. Online: http://www.indiana.edu/~safeschl/ztze.pdf.

Skiba, R., Reynolds, C., Graham, S., Sheras, P., Conoley, J., & Garcia-Vazquez, E. (2006). *Are zero tolerance policies effective in the schools? An evidentiary review and recommendations: A report by the American Psychological Association Zero Tolerance Task Force*. Washington D.C.: American Psychological Association.

Stearns, E., & Glennie, E. (2006). When and why dropouts leave high school. *Youth Society*, (38), 29.

Stewart, E. (2003). School social bonds, school climate and school misbehavior: A multi-level analysis. *Justice Quarterly*, 20(3).

Stinchcomb, J. B., Bazemore G., & Riestenberg, N. (2006). Beyond zero tolerance: Restoring justice in secondary schools. *Youth Violence and Juvenile Justice*, April 2006,

4(2), 123–47. Available online at: https://www.ncjrs.gov/App/Publications/abstract.aspx?ID=234985.

Stutzman Amstutz, L., and Mullet, J. H. (2005). *The little book of restorative discipline for schools: Teaching responsibility; creating caring climates*. Intercourse, PA: Good Books.

Sumner, M. D., Silverman, C., & Frampton, M. L. (2010). *School-based restorative justice as an alternative to zero-tolerance policies: Lessons from West Oakland*. Berkeley, CA: Thelton E. Henderson Center for Social Justice.

Teicher, M.H. (2002). Scars that won't heal: The neurobiology of child abuse. *Scientific American*, V2009, 286(3): 54–61.

Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity and the hidden power of character.* Boston: Houghton, Mifflin, Harcourt.

U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics (NCES). (2013). *Indicators of school crime and safety: 2012*. NCES, 2013–036.

Vreeman, R. C., and Carroll, A. E. (2007). A systematic review of school-based interventions to prevent bullying. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 2007, 161(1), 78–88.

Welsh, W. N., Greene, J. R., & Jenkins, P. H. (1999). School disorder: The influence of individual, institutional, and community factors. *Criminology,* 37, 601–643.

Williams, K., & Guerra, N. (2011). Perceptions of collective efficacy and bullying perpetration in schools. *Social Problems,* 58(1), 126–43.

Wisner, B. L. (2013). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning. *Mindfulness*, (2013), 1–13.

Yazzie-Mintz, E. (2010). *Charting the path from engagement to achievement: A report on the 2009 high school survey of student engagement.* Bloomington, IN: Center for Evaluation & Education Policy.

Youth Transition Network. (2006). *Too big to be seen: The invisible dropout crisis in Boston and America*. Boston: Youth Transition Partners.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg. H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

APÊNDICE 4

Recursos

I. FONTES DE PESQUISA PARA A JUSTIÇA RESTAURATIVA, PROCESSO CIRCULAR, ESCOLA E JUVENTUDE

Livros: Impressos e online

Armstrong, Margaret, and David Vinegrad. *Working in Circles in Primary and Secondary Classrooms*. Victoria, AU: Inyahead Press, 2013. This book is an excellent resource for elementary-age use of Circles.

Boyes-Watson, Carolyn. *Peacemaking Circles and Urban Youth: Bringing Justice Home*. Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2008.

Boyes-Watson, Carolyn, and Kay Pranis. *Heart of Hope: A Guide for Using Peacemaking Circles to Develop Emotional Literacy, Promote Healing, and Build Healthy Relationships*. Boston, MA: Center for Restorative Justice at Suffolk University and Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2010.

Casarjian, Bethany. *The Power Source Facilitator's Manual*. Boston, MA: Lionheart Foundation, 2003.

Claassen, Ron, & Roxanne Claassen. *Discipline That Restores: Strategies to Create Respect, Cooperation, and Responsibility in the Classroom*. South Carolina: Booksurge Publishing, 2008.

Coloroso, Barbara. *The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School—How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence*. New York: Quill, HarperCollins, 2003.

Holtham, Jeannette. *Taking Restorative Justice to Schools: A Doorway to Discipline*. Colorado Springs, CO: Homestead Press, 2009.

Hopkins, Belinda. *Just Schools: A Whole-School Approach to Restorative Justice*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2004.

Kaba, Mariame, J. Cyriac Mathew, and Nathan Haines. *Something Is Wrong Curriculum: Exploring the Roots of Youth Violence*. Chicago, IL: Project NIA, n.d.. Online: http://www.project-nia.org/docs/Something_Is_Wrong-Curriculum.pdf.

Katz, Judith H. *White Awareness: Handbook for Anti-Racism Training*. Norman, OK: University of Oklahoma Press, 1978, Second Edition, 2003.

Minnesota Department of Children, Families and Learning. *Respecting Everyone's Ability to Resolve Problems: Restorative Measures*. Roseville, MN: Minnesota Department of Children, Families and Learning, 1996.

Nelson, Jane. *Positive Discipline*. New York: Ballantine Books, 2006.

Pittsburgh Action Against Rape: Jayne Anderson, Gail Brown, Julie Evans, Larry Miller, & Jamie Posey Woodson. *Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start!* n.d. Online at: http://www.pcar.org/sites/default/files/file/TA/teen_primary_prevention_sexual_assault.pdf.

Pranis, Kay. *The Little Book of Circle Processes: A New/Old Approach to Peacemaking.* Intercourse, PA: Good Books, 2005.

Pranis, Kay, Barry Stuart, and Mark Wedge. *Peacemaking Circles: From Crime to Community.* Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2003.

Riestenberg, Nancy. *Circle in the Square: Building Community and Repairing Harm in School.* Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2012.

Roffey, Sue. *Circle Time for Emotional Literacy.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006. This book is an excellent resource for elementary-age use of Circles.

Stutzman Amstutz, Lorraine, and Judy H. Mullet. *The Little Book of Restorative Discipline for Schools: Teaching Responsibility; Creating Communities.* Intercourse, PA: Good Books, 2005.

Thalhuber, Patricia, and Susan Thompson. *Building a Home for the Heart: Using Metaphors in Value-Centered Circles.* Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2007.

Thorsborne, Margaret, and Peta Blood. *Implementing Restorative Practices in Schools: A Practical Guide to Transforming School Communities.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers, 2013.

Thorsborne, Margaret, and David Vinegrad. *Restorative Practice in Classrooms: Rethinking Behaviour Management.* Buderim, Queensland: Margaret Thorsborne and Associates, 2002; London: Speechmark Publishing LTD, New Edition 2008.

———.*Restorative Practice in Schools: Rethinking Behaviour Management.* London: Speechmark Publishing Ltd, New Edition 2008.

Wachtel, T., B. Costello, and J. Wachtel. *The Restorative Practices Handbook for Teachers, Disciplinarians and Administrators.* Bethelhem, PA: International Institute of Restorative Practices, 2009.

Watchel, T. and L. Mirsky. *Safe Saner Schools: Restorative Practices in Education.* Bethlehem, Pa.: International Institute for Restorative Practices, 2008.

Wise, Tim. *White Like Me: Reflections on Race from a Privileged Son.* Brooklyn, NY: Soft Skull Press, 2005.

Zehr, Howard. *Changing Lenses: A New Focus for Crime and Justice.* Scottdale, PA and Waterloo, ON: Herald Press, 1990, 3rd edition, 2005.

———.*The Little Book of Restorative Justice.* In the series *The Little Books of Justice & Peacebuilding.* Intercourse, PA: Good Books, 2002.

Artigos e folhetos: Impressos e online

Ashley, Jessica, and Kimberly Burke. *Implementing Restorative Justice: A Guide For Schools*. Illinois Criminal Justice Information Authority, 2009. Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Implementation%20Community%20Resources/SCHOOL%20BARJ%20GUIDEBOOOK.pdf.

Bane, Rosanne. "Seven Levels of Writing Feedback." *The Bane of Your Resistance*. Na página eletrônica:: http://baneofyourresistance.com/2013/04/16/seven-levels-of-writing-feedback/.

Blomberg, Neil. "Effective School Discipline for Misbehavior: In School vs. Out of School Suspension." *Department of Education and Human Services, Villanova University,* (n.d.). Extraído de: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/suspension%20ineffective.pdf.

Blood, Peta, and Margaret Thorsborne. "The Challenge of Culture Change: Embedding Restorative Practice in Schools." Artigo apresentado no 6º Congresso Internacional de Conferência, Círculos e Outras Práticas Restaurativas: "Building a Global Alliance for Restorative Practices and Family Empowerment." Sydney, Austrália, March 2005. Disponível em: http://www.thorsborne.com.au/conference_papers/Challenge_of_Culture_Change.pdf.

Boyes-Watson, Carolyn, and Kay Pranis. "Science Cannot Fix This: The Limitations of Evidence-Based Practice." *Contemporary Justice Review: Issues in Criminal, Social, and Restorative Justice*, DOI:10.1080/10282580.2012.707421, 2012: 1–11. . Disponível em: http://dx.doi.org/10.1080/10282580.2012.707421.

Hamre, Bridget K., and Robert C. Pianta. "Early Teacher-Child Relationships and the Trajectory of Children's School Outcomes Through Eighth Grade." *Child Development*, Vol. 72, No. 2 (Mar. – Apr., 2001): 625–38. Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Power%20of%20Relationships/Early%20Teacher-Child%20Relationships%20and%20the%20Hamre%202001.pdf.

Henke, Joan. *Individualized Education Plans Using the Circle Process*. Disponível em: http://restorative.tripod.com/page0026.html.

IIRP Graduate School. "Improving School Climate: Findings from Schools Implementing Restorative Practices." Bethlehem, PA: International Institute for Restorative Practices, 2009. Disponível em: http://www.iirp.edu/pdf/IIRP-Improving-School-Climate.pdf.

Las Caras Lindas (LCL) Youth LEAD Institute (YLI), *LEAD Core Program Curriculum*, 2006, revised 2013. http://www.tandemspring.com/wp-content/uploads/LCL-Core-Program-Curriculum_Full-2013.pdf.

Losen, Daniel J., and Russell J. Skiba. "Suspended Education: Urban Middle Schools in Crisis." (n.d.). Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Out%20of%20School%20Suspensions%20and%20Disproportionality/Suspended-Education_FINAL-2.pdf.

Minnesota Department of Education: "Stages of Implementation." (n.d.) Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Implementation%20Community%20Resources/016267%20Brief.%20Stages%20of%20Implementation-%20Minnesota.pdf.

Morrison, Brenda, Margaret Thorsborne, and Peta Blood. "Practicing Restorative Justice in School Communities: The Challenge of Culture Change." *Public Organization Review: A Global Journal,* 5(4) (2005): 335–57.

Oakland Unified School District: Family, School, and Community Partnerships Department. "Whole School Restorative Justice." (n.d.) Disponível em: http://www.ousd.k12.ca.us/cms/lib07/CA01001176/Centricity/Domain/134/Whole%20School%20Restorative%20Justice%20info%20sheet%20FINAL.pdf.

Pranis, Kay. "The Practice and Efficacy of Restorative Justice." *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 23 (1/2), 2004: 133–57.

———."Restorative Values." In D. Van Ness & G. Johnstone (eds.), *Handbook of Restorative Justice*. Portland, OR: Willan, 2007, 59–75.

Riestenberg, Nancy. "Applying the Framework: Positive Youth Development and Restorative Practices." (n.d.) Disponível em: http://www.iirp.edu/pdf/beth06_riestenberg.pdf.

Pennsylvania Action Against Rape. *Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start!* Disponível em: http://www.pcar.org/sites/default/files/file/TA/teen_primary_prevention_sexual_assault.pdf.

Vaandering, Dorothy, and Mark VanderVennen. "Putting Restorative Justice into Practice." *Restorative Justice in Education Monthly Dialog*, September 2013, Volume 5:1. Disponível em: http://www.ocsta.org/wp-content/uploads/2013/09/Sept-2013-r.pdf.

Warren, Cathy. "Evaluative Review: Lewisham Restorative Approaches Partnership." *CW Associates*, 2005. Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Implementation%20Community%20Resources/RP%20school%20comparisons.pdf.

Websites

Barron County Restorative Justice Programs: Truancy Prevention Programs: http://www.bcrjp.org/students-and-schools/truancy-prevention

Center for Justice and Peacebuilding, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, Virginia: http://www.emu.edu/cjp/.

Center for Restorative Justice at Suffolk University: http://www.suffolk.edu/college/centers/14521.php

IIRP: School Based Restorative Zones: http://zones.iirp.edu/

Living Justice Press: www.livingjusticepress.org

Mikva Challenge: http://www.mikvachallenge.org/

Minnesota Department of Education: Restorative Measures: http://education.state.mn.us/MDE/StuSuc/SafeSch/RestorMeas/index.html

Morningside Center for Teaching Social Responsibility: http://www.morningsidecenter.org/, see especially their web pages on Restorative Circles: http://www.morningsidecenter.org/node/760/

Oakland Men's Project: http://paulkivel.com/

Oakland Unified School District: http://www.ousd.k12.ca.us/restorativejustice http://www.ousd.k12.ca.us/cms/lib07/CA01001176/Centricity/Domain/134/Whole%20School%20Restorative%20Justice%20info%20sheet%20FINAL.pdf

Positive Discipline: http://www.positivediscipline.com/

Power Source: The Lionheart Foundation: Emotional Literacy Programs for Prisoners, At Risk Youth, and Teen Parents: http://lionheart.org/

Project NIA: Building Peaceful Communities: http://www.project-nia.org/

Restorative Justice for Oakland Youth: http://rjoyoakland.org/

Restorative Measures in Schools—Jack Mangan: http://restorative.tripod.com/

Safer Saner Schools: http://www.safersanerschools.org/

San Francisco United School District (SFUSD): http://www.sfusd.edu/en/programs/restorative-practices.html http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/

Sensibilities Prevention Services, Cordelia Anderson: http://www.cordeliaanderson.com/

STAR (Strategies for Trauma Awareness and Resilience) at Center for Justice and Peacebuilding Program, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, Virginia: http://www.emu.edu/cjp/star/.

Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start! http://www.pcar.org/sites/default/files/file/TA/teen_primary_prevention_sexual_assault.pdf

Transforming Conflict: National Centre for Restorative Approaches in Youth Settings. www.transformingconflict.org

II. RECURSOS PARA ABERTURAS E ENCERRAMENTOS DOS CÍRCULOS

Livros e materiais impressos

Baldwin, James. *James Baldwin: Collected Essays: Notes of a Native Son / Nobody Knows My Name / The Fire Next Time / No Name in the Street / The Devil Finds Work / Other Essays*. Toni Morrison, editor. Library of America, 1998.

Barks, Coleman, with John Moyne, translators. *The Essential Rumi*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1995.

Baylor, Byrd, and Peter Parnall. The Other Way to Listen. New York: Aladdin, 1997 Reprint edition.

Bopp, Judie, Michael Bopp, Lee Brown, and Phil Lane, Jr. *The Sacred Tree: Reflections on Native American Spirituality*. Lethbridge, AB, Canada: Four Worlds International Institute, 1984.

Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham Books, Penguin, 2012.

———. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden, 2010.

Casarjian, Robin. *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart*. New York: Bantam, 1992.

Clark, Dan. *Puppies For Sale*. Disponível em: http://danclarkspeak.com/story-of-the-day/.

Coudert, Jo. *Advice from a Failure*. Bloomington, IN: iUniverse, 2003.

Edelman, Marian Wright. *Guide My Feet: Prayers and Meditations for Our Children*. New York: Harper Paperbacks, 2000.

Fernandez, Avaro, Dr. Elkhonon Goldberg, Dr. Misha Pavel, Gloria Cavanaugh, Dr. Sandra Bond Chapman, and Dr. Pascale Michelon. *The SharpBrains Guide to Brain Fitness: How to Optimize Brain Health and Performance at Any Age*. San Francisco, CA: SharpBrains Incorporated, 2nd Edition, 2013.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press, 2006 edition, originally published in 1946.

Gabriel, Peter. "Peter Gabriel: Fight Injustice with Raw Video." *TED Talk*, February 2006. Transcrição em: http://www.ted.com/talks/peter_gabriel_fights_injustice_with_video/transcript.

Gibran, Kahlil. *The Prophet*. Ware, Hertfordshire, England: Wordsworth Editions Limited, 1996.

Hillesum, Etty. *Etty Hillesum: An Interrupted Life: The Diaries, 1941–1943; and Letters from Westerbork*. New York: Picador/Macmillan, 1996.

hooks, bell. *Teaching Community: A Pedagogy of Hope*. New York: Routledge, 2003.

———.*All about Love: New Visions*. New York: William Morrow, 2001.

Hughes, Langston, *The Collected Poems of Langston Hughes*, Arnold Rampersad, editor. New York: Alfred A. Knopf, 1994.

Johnson, Sonia. *Going Out of Our Minds: The Metaphysics of Liberation*. Berkeley, CA: Crossing Press, 1987.

Kalwar, Santosh. *Adventus: Collected Poems*. lulu.com, 2011.

Kivel, Paul. *Uprooting Racism: How White People Can Work for Social Justice*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers, 2002.
LaDuke, Winona. "LaDuke: His Giggles Illuminated His Wisdom." *Inforum*, 7 June 2014. Disponível em: http://www.inforum.com/content/laduke-his-giggles-illuminated-his-wisdom.
Littlebird, Larry. *Hunting Sacred, Everything Listens: A Pueblo Indian Man's Oral Tradition Legacy*. Santa Fe, NM: Western Edge Press, 2001.
López, Ian F. Haney. "The Social Construction of Race," in *Critical Race Theory: The Cutting Edge, Second Edition*, Richard Delgado & Jean Stefancic, editors. Philadelphia, PA: Temple University Press, 2000.
Miller, James E. *The Art of Listening in a Healing Way*. Fort Wayne, IN: Willowgreen Publishing, 2003.
Neihardt, John G. *Black Elk Speaks: Being the Life Story of a Holy Man of the Oglala Sioux*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1979.
Oliver, Mary. *Dream Work*. New York: The Atlantic Monthly Press, 1986.
Olsen, W., and W. A. Sommers. *A Trainer's Companion: Stories to Stimulate Reflection, Conversation and Action*. Baytown, TX: AhaProcess, 2004.
Oriah. *The Invitation*. San Francisco: HarperOne, 2006, originally published 1999.
Palmer, Parker. *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2009.
Pranis, Kay, Barry Stuart, and Mark Wedge. *Peacemaking Circles: From Crime to Community*. Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2003.
Ross, Rupert. *Returning to the Teachings: Exploring Aboriginal Justice*. Toronto, ON: Penguin Canada, 1996, 2006.
Shannon, Maggie Oman, ed. *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, & Meditations from Around the World*. Newburyport, MA: Conari Press, 2000.
Shiva, Shahram. *Hush, Don't Say Anything to God: Passionate Poems of Rumi*. Fremont, CA: Jain Publishing Company, 1999.
Stewart, Iris J. *Sacred Women, Sacred Dance: Awakening Spirituality Through Movement and Ritual*. Rochester, VT: Inner Traditions, 2000.
Thich Nhat Hanh. *Teachings on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2013.
———.*Making Space: Creating a Home Meditation Practice*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2011.
———.*Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York: Bantam, 1992.
Walker, Alice. *Revolutionary Petunias*. Fort Washington, PA: Harvest Book, an imprint of Harcourt, Brace, 1973.
———.*Sent by Earth: A Message from the Grandmother Spirit after the Attacks on the World Trade Center and Pentagon*. New York: Seven Stories Press, 2001.
Weil, Andrew. *Spontaneous Healing: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself*. New York: Ballantine Books, 2000.
Westerhoff, Caroline A. "Conflict: The Birthing of the New." In *Conflict Management in Congregations*, ed. David B. Lott. Bethesda, MD: The Alban Institute, 2001, 54–61. O

artigo foi publicado originalmente em Action Information 12, no. 3 (May/June 1986): 1–5.

Wheatley, Margaret J. *Turning to One Another: Simple Conversations to Restore Hope to the Future*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2002, Second Edition 2009.

Williamson, Marianne. *A Return to Love: Reflections on the Principles of "A Course in Miracles."* San Francisco: HarperOne, 1996.

Wold, Margaret. *The Critical Moment: How Personal Crisis Can Enrich a Woman's Life*. Minneapolis, MN: Augsburg, 1978.

Yazzie, Hon. Robert. "Whose Criminal Justice System? New Conceptions of Indigenous Justice." In *Justice as Healing: A Newsletter on Aboriginal Concepts of Justice,* 2014, Vol. 19, No. 2. Saskatoon, SK: Native Law Centre, 2014.

Zinn, Howard. *A Power Governments Cannot Suppress.* San Francisco, CA: City Lights Publishers, 2006.

Websites

Albert Einstein Site Online—Albert Einstein Quotes: http://www.alberteinsteinsite.com/quotes/einsteinquotes.html

California Indian Education *website*: http://www.californiaindianeducation.org/famous_indian_chiefs/chief_seattle/

Dalai Lama: http://www.dalailama.com/messages/environment/global-environment

Gratitude HD—Moving Art: http://www.youtube.com/watch?v=nj2ofrX7jAk&feature=youtu.be

Inclusion Press, "What Is Inclusion?": http://www.inclusion.com/inclusion.html

Kabat-Zinn, Jon. Palouse Mindfulness: Stress Reduction and Wellness. http://palousemindfulness.com/index.html.

Littlebird, Larry. HAMAATSA. http://www.hamaatsa.org/index.html. This site has a wealth of resources, including short video clips that offer Indigenous wisdom and perspectives.

More than that . . . : http://www.youtube.com/watch?v=FhribaNXr7A

Rosanne Bane. *The Bane of Your Resistance*: http://baneofyourresistance.com/2013/04/16/seven-levels-of-writing-feedback/

Williamson, Marianne. http://www.marianne.com/

APÊNDICE 5

Guia de níveis dos Círculos

A maioria dos Círculos neste livro podem ser adaptados à idade dos participantes, mudando-se a linguagem. Os Círculos do Módulo 6, porém, são obviamente adequados só para estudantes mais velhos. Dito isso, oferecemos este guia para os níveis dos Círculos como estão aqui – como estão escritos e apresentados aqui, talvez com pequenas adequações. Onde aparecer a letra x entre parênteses, significa que os Círculos poderão ser relevantes, mas teriam de ser adaptados à idade do grupo.

Para os professores dos anos iniciais, há recursos adicionais maravilhosos. Nós destacamos o trabalho de Jack Mangan sobre Medidas Restaurativas nas Escolas disponível em < http://restorative.tripod.com/>, bem como a página eletrônica de Marg Armstrong, Just Practices, http://www.justpractices.com.au/, especialmente em "Resources": "Circle Time Resources." (Recursos: Recursos para a Hora do Círculo)

Assunto do Círculo	Anos Iniciais	Anos Intermed.	Ensino Médio	Página
1.2 Apresentação do Círculo nas Escolas	x	x	x	49
1.3 Apresentação do Objeto da Palavra	x	x	x	51
1.4 Círculo para Confeccionar um Objeto da Palavra	x	x	x	52
1.5 Círculo para praticar o Uso do Objeto da Palavra	x	x	x	54
1.6 Círculo para Desenvolver as Habilidades para o Círculo	x	x	x	56
2.1 Círculo para Criar uma Sala de Aula Segura e Feliz	x			59
2.2 Círculo para Planejar Nossa Comunidade de Sala de Aula para que Atenda às Nossas Necessidades	x	x	x	60
2.3 Círculo para Explorar Nossos Valores em Ação	x	x	x	62
2.4 Círculo de Consenso para os Acordos de Sala De Aula	x	x	x	63
2.5 Círculo para Conferir as Diretrizes (I) Definindo Nossas Intenções	x	x	x	65
2.6 Círculo para Conferir as Diretrizes (II) Medindo a Temperatura do Clima da Sala de Aula	x	x	x	66
2.7 Círculo: Entendendo e Convivendo com as Regras da Escola	x	x	x	68
3.1 Círculo para Descobrir o que os Alunos já Sabem	x	x	x	71
3.2 Círculo para Verificar a Compreensão	x	x	x	72
3.3 Círculo para Aumentar o Vocabulário	x	x	x	73
3.4 Compartilhando os Textos dos Alunos em um "Círculo de Leitura"		x	x	75
3.5 Círculo para Praticar uma Língua Estrangeira – Nível Iniciante e Intermediário		x	x	79
3.6 Círculo para Compartilhar Reflexões		x	x	81
3.7 Círculo: Usando Livros de Histórias para Ensinar Valores (facilmente adaptável para níveis de mais idade)	x	(x)	(x)	83
3.8 Círculo para Falar em Tarefas de Casa/Estudos	x	x	x	85

Assunto do Círculo	Anos Iniciais	Anos Intermed.	Ensino Médio	Página
3.9 Círculo dos Três Minutos de Foco	x	x	x	87
4.1 Círculo de *Check-In*: Práticas para Construir Relacionamentos	x	x	x	91
4.2 Círculo de Celebração	x	x	x	92
4.3 Círculo para Demonstrar Gratidão e Consideração	x	x	x	94
4.4 Círculo para Manterem-se Unidos	x	x	x	95
4.5 Círculo para Discutir o que é Amizade	x	x	x	96
4.6 Círculo: Projetando Meu Futuro	x	x	x	98
4.7 Círculo: O que Significa Sucesso?		x	x	100
4.8 Círculo de Construção de Relacionamento	x	x	x	101
4.9 Círculo para Explorar as Dimensões de Nossa Identidade	x	x	x	103
4.10 Círculo: a Caixa do Gênero	(x)	x	x	106
4.11 Círculo: Elementos de uma Relação Saudável	(x)	x	x	109
4.12 Círculo: Escolhendo Amigos de Confiança	(x)	x	x	111
4.13 Construção de uma Equipe Esportiva: Construção de Relacionamentos		x	x	113
4.14 Construção de Uma Equipe Esportiva: Aprofundando Relacionamentos		x	x	115
4.15 Círculo para Refletir a Respeito de Vencer e Perder		x	x	116
4.16 Círculo de Reflexão após um jogo		x	x	118
4.17 Círculo de Boas-Vindas Após Ausência da Sala de Aula	x	x	x	119
5.1 Círculo para Escutar o Silêncio	x	x	x	123
5.2 Quem e o Que Nos Faz Sentir Bem	x	x	x	125
5.3 Lidando Com as Dores Internas e Externas	x	x	x	126
5.4 O Que Te Provoca Raiva?	x	x	x	128
5.5 O Que Te Preocupa?	x	x	x	129
5.6 Previsão Diária do Tempo Emocional	(x)	x	x	131
5.7 Quem Sou Eu de Verdade?		x	x	135
5.8 Círculo do Espaço Seguro	x	x	x	138
5.9 Vencendo Montanhas	x	x	x	140
6.1 O Que Motiva Você		x	x	145
6.2 Sentir-se Excluído	x	x	x	147
6.3 Vamos Falar de *Bullying*	x	x	x	148
6.4 O Impacto da Fofoca	x	x	x	149
6.5 Luto: Lidando com a Dor da Perda	x	x	x	151
6.6 Resposta ao Trauma da Comunidade	x	x	x	153
6.7 Lidando com Perdas	(x)	x	x	155
6.8 Mascarando o Sofrimento	x	x	x	160
6.9 Compreendendo o Trauma	(x)	x	x	163
6.10 Testemunhando Violência	(x)	x	x	165
6.11 Raízes da Violência Juvenil	(x)	x	x	169
6.12 O Impacto das Hierarquias Sociais Sobre Mim		x	x	172
6.13 Falando Sobre Privilégio, Igualdade e Opressão			x	175

Assunto do Círculo	Anos Iniciais	Anos Intermed.	Ensino Médio	Página
6.14 O Que Sabemos a Respeito de Raça?		x	x	179
6.15 Que Diferença Faz a Raça?		x	x	182
6.16 Explorando Nossos Sentimentos Sobre Raça		x	x	184
6.17 Explorando o Privilégio Branco			x	186
6.18 Explorando o Impacto da Desigualdade Social			x	190
6.19 Pensando Sobre Gênero e Violência			x	193
6.20 Pensando a Respeito da Desigualdade de Gênero			x	196
6.21 (Círculo Para Meninas) Pensando e Falando a Respeito dos Nossos Limites	(x)	x	x	198
6.22 Assédio Sexual e o Espectador	(x)	x	x	200
6.23 Amor e Casamento		x	x	203
6.24 Quando Somos Diferentes ou Estamos em Conflito com a Sociedade	(x)	x	x	205
7.7 Avaliação da Aula Pelo Professor e Alunos	x	x	x	220
7.10 Explorando Nossos Pressupostos Básicos		x	x	226
9.1 O Que os Adultos Precisam Entender a Respeito De Nossas Vidas	x	x	x	257
9.2 Criando a Visão de Uma Vida Boa	x	x	x	259
9.3 Grupos de Alunos Com Enfoque em Um Problema ou Uma Política da Escola		x	x	261
9.4 Explorando a Capacidade de Resposta Cultural na Escola		x	x	263
10.1 Círculo de Apoio Intensivo: Construindo Relacionamentos	(x)	x	x	267
10.2 Círculo de Apoio Intensivo: Mapa de Recursos	(x)	x	x	270
10.3 Círculo de Apoio Intensivo: Elaborando um Plano	(x)	x	x	272
10.4 Círculo de Apoio Intensivo: *Check-In*	(x)	x	x	274
10.5 Círculo de Apoio Intensivo: Celebração	x	x	x	276
10.6 O Que deu Certo em Sua Família		x	x	278
10.7 Círculo para Identificar as Fontes de Apoio	(x)	x	x	280
11.1 Círculo 1: Entendendo a Estrutura da Justiça Restaurativa para Lidar Com o Dano	(x)	x	x	290
11.2 Círculo 2: Entendendo a Estrutura da Justiça Restaurativa para Lidar com o Dano	(x)	x	x	292
11.3 O Que Vai Deixar as Coisas Bem?	(x)	x	x	294
12.1 Modelo para Um Círculo de Disciplina Restaurativa	x	x	x	302
12.2 Modelo para Um Círculo Sobre Um Conflito	x	x	x	304
12.3 Modelo para Um Círculo de Silêncio Como Resposta Imediata A Um Conflito		x	x	306
12.4 Círculo Em Sala De Aula para Responder ao Dano Sem Foco No Ofensor	x	x	x	308
12.5 Círculo de Acolhida Após Uma Suspensão	(x)	x	x	310
12.6 Círculo Com a Turma que Arrasou Com o Professor Substituto	x	x	x	312