



ESCUTA A PARES

Educação experiencial



2-50 pessoas



interior | exterior



desafio | dinâmica de grupo



10-30 min



PROPÓSITO

DESENVOLVIMENTO DO
RELACIONAMENTO

- conexão
- escutar e presenciar
- reconhecer e partilhar pensamentos e sentimentos

PREPARAÇÃO

- Um local silencioso, seja uma sala ou um lugar na natureza.
- Alerta os participantes subtilmente para que tenham em atenção o tema que escolhem para falar, para evitar que entrem em contacto com dramas pessoais ou vão mais fundo do que desejavam.



MATERIAIS

- cadeiras/almofadas confortáveis
- cronómetro (smartphone ou relógio)
- objeto/instrumento de som suave (taça tibetana, etc)

INTRO

Esta é uma atividade de escuta a pares, que pode trazer uma oportunidade para aprender com a experiência da mesma e honrar os seus pensamentos, sentimentos e objectivos.

A actividade é muito simples e pode ser utilizada em qualquer momento de uma formação/programa ou pode ser utilizada para a vida pessoal/profissional.

PASSOS

1. O facilitador divide o grupo em pares. Na primeira vez, cada par tem 10 minutos, 5 minutos para cada pessoa. Para praticar eles podem escolher um tópico importante mas não muito sério ou pesado (ex. divórcio), mas deve ser mais interessante do que o que se comeu ontem à noite ao jantar. O facilitador enfatiza que o maior presente que se pode dar uns aos outros na nossa vida quotidiana é a escuta, a nossa ininterrupta atenção é um presente para o outro. Se ficamos conscientes de que o nosso foco está a vaguear para outro lugar, devemos reconhecê-lo e voltar à escuta. Não é fácil não reagir, este é o desafio para nós como escutas/testemunhas.

2. (5 min/cada) A primeira pessoa começa a falar de qualquer coisa que lhe tenha ocupado o pensamento ou sentimento ultimamente, mesmo que se mude de tema durante os 5 minutos não há problema, o objectivo é falar, partilhar todos os pensamentos e emoções relevantes para esse tema. O par focado em ouvir, e em não partilhar pensamentos seus relevantes que surjam, deve focar-se em simplesmente estar com a outra pessoa, e manter aquele espaço como de escuta. Nenhum julgamento, questão ou análise é dada pelo ouvinte, nem mesmo "sim" ou "ähäh". O facilitador assinala o fim dos 5 minutos com um som suave e os parceiros trocam de papéis.

3. Nesta altura, podem ficar com o mesmo par ou trocar. É aconselhável trocar com alguém, para que não haja nenhuma influência da história ouvida no que irá agora falar. O facilitador pede aos membros do par para sacudirem o corpo um pouco e deixar ir o que aconteceu previamente, para que fiquem disponíveis para começar de novo um momento de escuta-fala.

4. (5 min/cada) No novo momento, o que escutava tem agora o desafio de falar 5 minutos do seu tópico e o que falava, tem agora o desafio de o/a ouvir.

5. O facilitador reúne todos num círculo para que partilhem e reflitam sobre a experiência com a atividade.

ESCUTA A PARES

REFLEXÃO

- Como foi a experiência nos diferentes papéis para ti?
- Que novos insights/descobertas tiveste com esta atividade?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

• Variação: A partilha pode durar até 30 min cada um, 5 minutos é apenas um aperitivo. Existe um fenómeno que depois de 20 min, o nosso consciente fica cansado e muito interessado nos pensamentos e emoções que surgem, que são normalmente partilhas muito valiosas. • Às vezes, se existe uma atmosfera agradável no grupo, eles podem estar fisicamente conectados, dando as mãos ou frente a frente. • Sugestão: pode convidar-se os participantes para continuarem esta atividade no seu espaço de trabalho, com a sua família, ou com o seu círculo de amigos ou escolher um parceiro de apoio e encontrar-se com ele/a ocasionalmente e ver os resultados a longo prazo.