



Un
nos
Corpo



Dignidade Humana Inerente
a cada Ser Humano
Guia para facilitadores

4	Introdução
5	Como utilizar este guia
6	Facilitação do diálogo
6	O diálogo
6	O papel do facilitador
12	Dialogar sobre o material “Um Só Corpo”
12	Fazer aquilo que se diz - diálogos inclusivos
13	Em diálogo com histórias pessoais
15	Exercícios sobre diálogo
16	Abordagem do tema da dignidade
19	Tomar posição sobre dignidade
21	Mapeamento do poder
23	Jovens, género e vulnerabilidade
26	Conversas silenciosas sobre sexualidade e abuso
28	Espaço pessoal, integridade e intimidade
30	Aconselhamento sobre abuso

Introdução

Este guia é um Guia para Facilitadores que acompanha a obra *“Um Só Corpo: Dignidade Humana Inerente a Cada Ser Humano”*.

O fio condutor que atravessa este guia para facilitadores é o diálogo. A metodologia subjacente ao material *“Um Só Corpo”* é o diálogo. A cooperação *“Um Só Corpo”* é em si um diálogo de longa data entre Igrejas em contextos muito diferentes, na África Austral e nos países nórdicos. Os textos e recursos nos materiais *“Um Só Corpo”* resultam de diálogos levados a cabo em 14 países – por vezes de forma paralela e outras de forma sobreposta.

Um diálogo pode ser levado a cabo em grupos pequenos ou grandes, entre pessoas com antecedentes semelhantes ou diferentes, e entre pessoas da mesma idade e género ou de idade e género diferentes. O material *“Um Só Corpo”* é

escrito especialmente para líderes religiosos, entendidos em sentido lato. É, ao mesmo tempo, preparado por forma a poder ser usado por todas as pessoas interessadas.

As diretrizes e exercícios neste Guia para Facilitadores são um convite a começar a explorar os temas centrais de *Um Só Corpo*: dignidade humana, igualdade de género, incluindo jovens e superando o abuso.

Um diálogo é algo em curso; não é algo com uma resposta fixa. Mas, no caso do material *“Um Só Corpo”*, o objetivo é claro: os diálogos devem confirmar e valorizar a dignidade humana.

Este Guia para Facilitadores é um meio que ajuda a trazer a público tais diálogos. Pode utilizar, adaptar, ensinar e aperfeiçoar o diálogo, como achar mais conveniente!

Como utilizar este guia

O guia foi escrito para todas as pessoas que facilitem um diálogo baseado no material em “*Um Só Corpo: Dignidade Humana*”. Designamo-lo por facilitador.

O guia é constituído por três partes:

- O primeiro capítulo foca o diálogo e o papel do facilitador
- O capítulo 2 fornece orientações para a utilização do material “*Um Só Corpo: Dignidade Humana*” num grupo de diálogo
- O capítulo 3 consiste em exercícios de diálogo sugeridos relativos a “*Um Só Corpo: Dignidade Humana*”

Os capítulos 1 e 2 lançam os alicerces para a facilitação de qualquer diálogo sobre o material “*Um Só Corpo: Dignidade Humana*”. Estes são obrigatórios para qualquer facilitador de “*Um Só*

Corpo”. Irão orientá-lo, quer utilize um estudo bíblico durante uma hora ou envolva as pessoas profundamente nos temas durante uma semana. Dedique tempo a analisar e compreender, sozinho ou na sua equipa de facilitadores. Volte a estes capítulos de vez em quando, à medida que a sua experiência de facilitação e aptidões aumentarem.

O capítulo 3 consiste numa série de exercícios que podem ajudar um grupo a abordar os temas de “*Um Só Corpo*” de uma forma participativa e inclusiva. São recomendações, mas pode também participar na íntegra num diálogo sobre *Um Só Corpo* sem usar estes exercícios. Explore os exercícios para ver de que forma estes podem ajudá-lo, a si e ao grupo, a envolverem-se no diálogo de uma forma positiva.

Vai facilitar um diálogo sobre “*Um Só Corpo: Dignidade Humana*”? Sugerimos, de seguida, algumas indicações passo-a-passo:

- LEIA e reflita sobre a primeira parte relativa a facilitar o diálogo, para si ou na sua equipa de facilitadores.
- ASSEGURE-SE de que faz aquilo que diz (v. parte 2.1), quando convidar o grupo e preparar o seu programa.
- ESCOLHA um tema que o seu grupo esteja especialmente interessado em abordar.
- ESCOLHA um exercício de acordo com o tema selecionado. Prepare segundo as instruções.
- PREPARE, de acordo com a secção “Seguimento” em cada exercício, que textos, artigos ou estudos bíblicos em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* pretende que o grupo aborde.
- Está pronto para o DIÁLOGO! Confie nas suas aptidões de facilitação, no material *Um Só Corpo* e na experiência e histórias dos participantes, para dar corpo ao diálogo.
- UTILIZE e continue a utilizar *Um Só Corpo: Dignidade Humana*, à medida que o diálogo do grupo evolui.

*OBS.: Se preferir, salte o exercício e vá diretamente para um texto ou história com questões sobre o diálogo em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*.*

Facilitação do diálogo

O diálogo

Um diálogo é algo mais que uma conversa ou um debate. É uma oportunidade de explorarmos crenças partilhadas, bem como diferenças de opinião e compreensão. É um método, um meio de reflexão, que nos permite lançar luz sobre assuntos delicados. Mas é também um objetivo em si mesmo, que reforça a dignidade e igualdade das pessoas que participam e as relações entre nós. É uma ajuda para relacionarmos e compreendermos que consequências as nossas próprias crenças ou opiniões podem ter nas vidas das outras pessoas, bem como na nossa própria vida.

“O diálogo é um convite aberto para raciocinarmos em conjunto sobre assuntos no seio das nossas sociedades na presença de Cristo.” *(Um Só Corpo: Dignidade Humana pág.6)*

Características de um diálogo

Em *“Um Só Corpo: Dignidade Humana”*, são debatidos diferentes aspetos de um diálogo. São identificadas algumas características de um diálogo verdadeiro, incluindo:

- O diálogo é uma abordagem orientada para a dignidade humana, que coloca todos os seres humanos num nível de igualdade
- O diálogo exige abertura e respeito pelos outros, quer concordemos ou não sobre o tema a ser tratado
- O diálogo pode conduzir a novas visões e a mudanças de atitudes e crenças, quer para os

- participantes quer para os facilitadores
- Um dos objetivos de um diálogo é identificar desafios e acordar numa ação concreta

Como facilitador, a sua noção sobre o que é um diálogo e quais são os seus objetivos irão moldar e influenciar o processo para os participantes. Ao planear qualquer processo de diálogo, dedique tempo a identificar os seus próprios pensamentos e expectativas.

O objetivo do diálogo

No caso do material *“Um Só Corpo”* o objetivo do diálogo é valorizar a dignidade humana, e especialmente reforçar a igualdade de género, inclusão dos jovens e a prevenção do abuso. Pense sobre como a dignidade humana pode ser uma parte integrante de como facilita um diálogo. Quando se preparar para um diálogo, deixe o objetivo conduzir o processo.

LEIA MAIS sobre diálogo em *“Um Só Corpo: Dignidade Humana”*, pág. 5

O papel do facilitador

Facilitar um diálogo pode ser muito exigente e muito gratificante! Exige uma devida preparação, mas também flexibilidade para adaptar a sessão à medida que esta evolui. Um facilitador tem de ouvir e liderar. À medida que vai exercendo mais o papel de facilitador aprende mais, e em cada diálogo existem sempre novas coisas a aprender.

Aprendizagem partilhada

Um facilitador não é um conferencista, mas um guia. Os conhecimentos e experiências partilhados pelos participantes são a base do diálogo. O

papel do facilitador é abrir caminho para que a partilha aconteça, e fazer com que o diálogo avance.

Como regra geral, um facilitador coloca questões em vez de dar respostas. Em muitos contextos, isto pode ser uma forma pouco familiar de formação. Tanto os facilitadores como os participantes podem estar mais habituados a um papel de professor-aluno. A forma clássica de ensinar pode funcionar bem para a aprendizagem de factos e teorias. No entanto, quando lidamos com o tipo de temas abordados

nos materiais de “*Um Só Corpo*”, é fundamental que os participantes se empenhem ativamente com os seus pontos de vista próprios e com os dos outros.

São os participantes que detêm o processo de diálogo. Um bom facilitador incentiva esse tipo de responsabilidade. Firmar um diálogo no conhecimento e experiência dos participantes ajuda a permitir a mudança a níveis mais profundos, nos nossos papéis construídos a nível social e na nossa compreensão de nós próprios.

Em diálogo para produzir mudança

Dialogamos para produzir mudança em nós mesmos, nas nossas Igrejas e nas nossas comunidades - mas de que forma a mudança é induzida?

O trabalho da Igreja da Suécia sobre educação e consciencialização baseia os seus métodos num modelo de quatro níveis de mudança que os seres humanos atravessam:

“O nível mais superficial relaciona-se com uma mudança em atitudes verbais. Abaixo disto, mas ainda a um nível bastante superficial temos o padrão comportamental de ação das pessoas. A um nível mais profundo, mais firmemente associado às nossas identidades e, conseqüentemente, mais difícil de mudar, temos os papéis construídos a nível social, que mantemos. A um nível mais profundo e, conseqüentemente, mais firmemente enraizadas e duradouras estão as mudanças na compreensão das pessoas de si próprias, ou seja, quando se dá à questão “Quem sou?” uma resposta nova.

O modelo afirma que uma mudança nas atitudes verbais raramente conduz à mudança a um nível mais profundo e tal explica as lacunas das campanhas de informação. Se o objetivo for causar uma mudança permanente, a forma mais eficaz de trabalhar é com o nível mais profundo, que é também o mais difícil.”

(Excerto de Justice in Practice – the Church of Sweden’s work on Sustainable Lifestyles (Justiça na Prática - o trabalho da Igreja da Suécia sobre Estilos de Vida Sustentáveis) (2011), editado por Sofia Svarfvar)

Abrindo caminho para o diálogo

Um espaço para o diálogo é tanto físico como abstrato. O espaço físico é onde os participantes se encontram, e a forma como este é organizado deve fazer parte da facilitação: os participantes devem sentar-se num círculo? Ou necessitam de mesas? Poderão todos ver-se e ouvir-se? E que materiais são necessários pra um processo sem atritos?

O espaço para o diálogo abstrato está associado à confiança que os participantes sentem no processo e o que lhes permite partilharem os seus pensamentos, opiniões e sentimentos no grupo. Como facilitador, pode ajudar a construir essa confiança através da sua facilitação, envolvendo os participantes no processo, garantindo que todos são incluídos no diálogo, colocando questões francas, e convidando os participantes a refletirem e partilharem.

LEIA MAIS sobre “Criação de um espaço seguro” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* pág. 7.

Exercer a facilitação através de fases de diálogo diferentes

Um processo de diálogo terá diferentes fases, incluindo geralmente:

- Exploração de um tópico, “brainstorm” de ideias e associações diferentes, e partilha de diferentes pontos de vista.
- Reflexão em conjunto sobre um texto ou história, e espelhando nela a nossa vida e contexto.
- Identificação de desafios atuais relacionados com o tópico, e análise conjunta de respostas e responsabilidades relevantes.
- Interrogatório e acordo sobre uma forma de avançar: O que é que aprendemos? Que esperança e mudança potencial vemos? Qual é o próximo passo?

O facilitador auxilia o diálogo através das suas diferentes fases. Parte do trabalho é estar a par do processo e garantir que há tempo suficiente para cada passo.

Se um grupo passar todo o tempo a identifi-

Jesus em diálogo

Podemos encontrar inspiração para esta forma de facilitação no modo como Jesus se encontra com pessoas nos Evangelhos. Lemos que Jesus coloca a questão “O que pretende que faça por si?” de pessoas que encontra, embora deva ser muito claro para Ele de que assunto se trata. É perguntado a Bartimeu, que é cego, o que pretende que Jesus faça por ele (Marcos 10: 51).

Ao fazê-lo, Jesus pede uma resposta, uma escolha e um primeiro passo de ação por parte da pessoa com quem fala. As histórias do Evangelho mostram como estes encontros capacitam as pessoas, afirmando a sua dignidade e tornando-as livres a mais do que um nível.

car desafios e problemas, podem acabar por se sentir desanimados: Sabem mais sobre os problemas, mas não sabem o que fazer para os resolver. Como facilitador, espaceie o diálogo, por forma a que haja tempo suficiente para cada parte do processo. Dê ao grupo bastante tempo para ver e reconhecer como ele pode ser parte na valorização da dignidade humana.

Trabalho em equipa

É fundamental trabalhar numa equipa de facilitadores com um equilíbrio de género. Se houver dois facilitadores, deverão ser uma mulher e um homem. Nos diálogos que serviram de base ao material *Um Só Corpo: Dignidade Humana*, foram escolhidos uma mulher e um homem de cada país como facilitadores. Isto valorizou o debate e permitiu por vezes nas reuniões de diálogo ter grupos separados de homens/mulheres, homens jovens e mulheres jovens.

Se realizar um workshop sobre diálogo por mais de um dia, uma equipa de facilitação ideal será composta por 3-4 pessoas. Os vossos antecedentes e experiências diferentes ajudarão a que compreendam melhor, como equipa, o que se está a passar no grupo de participantes. Enquanto uma pessoa está a facilitar uma sessão, as outras na equipa de facilitação podem observar e apoiar o processo. Fazer parte de uma equipa de facilitadores garante também que você, como facilitador, tem alguém a quem interrogar, e com quem partilhar a preparação e adaptação das sessões.

Quando as coisas não correrem como previsto

Como facilitador, pode tentar antever como o diálogo irá evoluir e, em parte, pode conduzi-lo nessa direção, mas haverá também certamente processos que tomam direções diferentes daqui-

lo que tinha previsto. Esteja atento a estas mudanças, e não se oponha necessariamente a elas. Pode haver boas razões para um grupo levantar assuntos que não estão na agenda. Comunique com os seus cofacilitadores, e comunique com o grupo de diálogo, para garantir um processo com que todos se sintam bem.

Dinâmica do grupo

Tenha consciência dos papéis sociais diferentes que se desenrolam num grupo. O género é muitas vezes um fator, tal como a idade e antecedentes sociais. Alguns participantes podem tentar definir o que devem ser as opiniões dos outros. Geralmente, alguns homens tentam falar pelas mulheres e definir os limites das mulheres. Alguns membros mais velhos de um grupo podem falar com superioridade com os membros mais jovens, não levando a sério os seus contributos. É este tipo de desenvolvimentos que deve evitar no grupo.

Em qualquer grupo há diferenças de personalidade, e há diferenças na rapidez com que as pessoas estão dispostas a falar com os outros sobre os seus pensamentos e sentimentos. É isto que torna um diálogo interessante! Como facilitador, a sua tarefa é realçar o melhor de cada pessoa, por vezes confirmando estes papéis e por vezes questionando-os.

Antes do diálogo, considere bem como pode lidar com uma situação em que um ou alguns dos participantes dominam uma sessão. Há um ponto em que pode formar grupos mais pequenos, convidando os participantes mais ativos a formarem um grupo, para que os outros sejam incentivados a contribuir mais? Ou há uma forma em que possa convidar os outros participantes a partilharem enquanto que mantém os contribuintes ativos incluídos na equipa?

Regras do diálogo

No material “Um Só Corpo”, são propostas as seguintes oito regras como linhas de orientação para diálogos sobre os temas de dignidade humana, igualdade de género, incluindo jovens e superando o abuso:

1. Criar um espaço seguro, em que ninguém seja perseguido ou silenciado devido às suas opiniões.
2. Garantir confidencialidade. O que é dito entre paredes permanece aí.
3. Respeitar a dignidade humana de cada participante no diálogo e considerá-la essencial.
4. Ouvir atentamente tudo o que é dito, e não se centrar naquilo que gostaria de dizer.
5. Dar a mesma atenção, espaço e respeito aos homens e mulheres, às raparigas e rapazes.
6. O diálogo não é “convencermos” os outros do nosso ponto de vista, mas ajudarmo-nos uns aos outros a atingirmos novos níveis de compreensão.
7. Não esquecer e lembrar que, desde o primeiro dia da Cristandade, a fé foi traduzida de formas diferentes em culturas diferentes.
8. Aderir ao slogan: Nada relativo a nós sem nós

O que um facilitador deve e não fazer

- NÃO DEVE FAZER:** Não se veja como a fonte de todo o conhecimento.
- DEVE FAZER:** Veja-se como um facilitador que ajuda os participantes a encontrarem as suas próprias fontes de conhecimento.
- NAO DEVE FAZER:** Não seja o “intermediário” no diálogo. Nunca repita e analise entre cada comentário.
- DEVE FAZER:** Em vez disso, incentive os participantes a replicarem uns aos outros. Pode conduzir o diálogo, pedindo às pessoas que expliquem mais sobre um pensamento que partilharam, ou perguntar aos outros se têm um comentário a fazer relativamente ao que acabaram de ouvir.
- NÃO DEVE FAZER:** Como facilitador, evite julgar a afirmação de alguém como errada.
- DEVE FAZER:** Reconheça e incentive todos os contributos e pensamentos. Quando anota as ideias dos participantes num flipchart (quadro de folhas móveis) ou quadro, não se esqueça de anotar todos os contributos. Nenhum é disparatado demais ou de outra forma errado.
- NÃO DEVE FAZER:** Não baseie as discussões em noções de “nós” contra “eles”.
- DEVE FAZER:** Incentive uma linguagem de comunidade de grupo.
- NÃO DEVE FAZER:** Não permita assédio ou desrespeito no grupo.
- DEVE FAZER:** Se reconhecer um ponto problemático ou litigioso, veja se pode convidar o grupo a refletir em conjunto sobre o mesmo. Quais são as implicações daquilo que foi dito? Estão em linha com os temas e princípios sobre os quais está a dialogar?
- NÃO DEVE FAZER:** Não dê respostas.
- DEVE FAZER:** Coloque questões.

Dialogar sobre o material

“Um só corpo”

Fazer aquilo que se diz – diálogos inclusivos

Podemos faltar-nos de falar sobre dignidade, igualdade e inclusão, mas se as pessoas que estão a ouvir não sentirem que estão a ser tratadas como pessoas iguais com dignidade, as nossas palavras cairão em saco roto. Um processo de diálogo realmente inclusivo - em que são ouvidas muitas vozes diferentes - pode ser o nosso testemunho mais forte relativamente à dignidade humana de todas as pessoas.

Quem é convidado?

Um diálogo pode ter lugar num grupo já estabelecido ou num grupo que se reúne apenas para esta ocasião. Em qualquer dos casos, convém pensar sobre quem são os participantes e de que forma o grupo se compõe.

Existem tanto homens como mulheres? Jovens e idosos? Existem pessoas com antecedentes diferentes? Durante a preparação, dedique algum tempo a pensar sobre a composição do grupo. Pode haver pessoas que gostaria especialmente de convidar para participarem.

Pergunte a si mesmo se o seu grupo de diálogo segue o princípio “Nada relativo a nós sem nós”. Não se esqueça de que não pode discutir papéis de género e abusos sem ter homens e mulheres presentes. Da mesma forma, “resolver” assuntos relativos aos jovens num grupo sem jovens, é na realidade uma forma de enfraquecer os jovens na sua comunidade.

Muitas vezes, nos nossos meios sociais, temos ideias (ocultas ou abertas) sobre quem pertence à nossa comunidade e quem não pertence. Num diálogo sobre dignidade humana, estes estereótipos são desafiados. Como facilitador, deve ter consciência dos seus próprios estereótipos e expectativas sobre quem pertence ao grupo de diálogo. Eja como um grupo pode aprender com os outros e crescerem como seres humanos, talvez de formas inusitadas.

Começar com o pé direito

Nos seus preparativos, planeie de forma a que haja espaço no início do processo de diálogo para que todos os participantes sejam envolvidos de forma ativa. Garantir que todos estão envolvidos desde o início, ajudá-lo-á a manter todos incluídos na equipa em todo o processo, e ajudará também o grupo a ter um diálogo o mais enriquecedor possível.

Isto pode reduzir-se a pedir a todos que escrevam algo para si, pedindo-lhes que partilhem em pares, ou de outras formas efetuando um exercício de diálogo, em que é pedido a todos que expressem a sua opinião (ver o exercício sugerido nas páginas seguintes deste guia para facilitadores).

Estratégias de inclusão

Eis algumas estratégias simples que ajudam a garantir um diálogo inclusivo:

- Realize alguns dos debates em grupos mais pequenos, em que é mais fácil para todos participarem

- Elabore linhas diretrizes para quem fala quando. Por exemplo, para debates em grupos mais pequenos, entregue cada questão num cartão. A pessoa que detém o cartão com a questão é a que fala. Quando acabar, passa o cartão à pessoa seguinte, permitindo-lhe responder, e assim por diante, até que todos tenham tido uma oportunidade.
- Comece uma sessão com algo que “quebre o gelo”, e faça com que o grupo se congregue no sentido de ter uma tarefa e visão comuns.
- Incentive o grupo a assumir responsabilidade pela inclusão de todos. Se desenvolver regras básicas para o seu diálogo no grupo, pergunte ao grupo como se sente a respeito de inclusão e participação, e lembre-o mais tarde, se necessário.
- Use o seu papel como facilitador para incentivar contributos de todos os participantes.
- Use os exercícios na parte 3 deste guia como o primeiro passo do grupo para abordar um tópico. Os exercícios foram concebidos de forma a que todos os participantes se envolvam com o tópico e iniciem os seus próprios processos de reflexão e partilha.

Dialogar sobre assuntos delicados

Os temas e histórias em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* abordam assuntos que podem ser muito pessoais e que podem fazer com que os participantes se sintam vulneráveis. As experiências de abuso, questões de identidade, uma procura de pertença - tudo isto pode fazer parte das nossas histórias como seres humanos. Num grupo de diálogo, é importante que cada participante se sinta à vontade para decidir o que pretende partilhar da sua história.

Todos são livres para omitir. Isto pode parecer

contraintuitivo quando o nosso objetivo é ter um diálogo inclusivo e ativo! Mas a melhor forma de garantir um tal diálogo é, na realidade, deixar os participantes terem a liberdade de escolher partilhar ou não.

A confidencialidade de grupo é a base central de qualquer partilha de assuntos delicados. A regra nº 2 do diálogo é: “Garantir confidencialidade. O que é dito entre paredes permanece aí.” Como facilitador, assegure-se que tal é do conhecimento geral e compreendido por todos na sala. Tenha especialmente consciência de que não está a julgar o que é partilhado pelos participantes. Faça os possíveis por comunicar abertura relativamente a pontos de vista, opiniões e experiências diferentes. Os outros podem seguir o seu exemplo. O espaço de diálogo seguro e aberto é sobretudo necessário se os assuntos a tratar forem delicados e afetarem o cerne da nossa dignidade.

Obs.: É frequentemente difícil dialogar sobre abusos sem atribuir a culpa aos abusados. Como facilitador, tem de ser claro que a responsabilidade pelo abuso é sempre da pessoa que o comete.

Em diálogo com histórias pessoais

Em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* encontrará muitas histórias pessoais. Trata-se de histórias reais sobre pessoas reais, que partilharam parte da sua jornada de vida connosco. Ler histórias é uma forma de aprendermos sobre as vidas de outras pessoas. Mas é também uma forma de espelharmos as nossas próprias vidas e compreendermos melhor o nosso próprio contexto. Reconhecermos e “viajarmos em conjunto” com outras pessoas através da sua

história pode ajudar nos a descobrir as nossas próprias histórias.

Como facilitador, orienta os participantes neste processo de espelhamento. Assegure-se de que as histórias não se tornam apenas algo que aconteceu a alguém muito distante, mas que o grupo consegue relacionar-se com as histórias como algo próximo.

As histórias são contadas de forma a abrir caminho à reflexão sobre os temas de dignidade, género, juventude e abuso. Por meio das histórias, os temas ganham vida. Recomendamos que use e siga as questões propostas. Estas foram editadas por forma a melhor abrir o espaço de diálogo sobre os temas-chave.

OBS.: Ler uma história, compreendê-la e responder a esta leva tempo! Planeie no mínimo uma hora para tratar uma história e questões com um grupo. A estrutura de tempo ideal para o debate de uma história é de uma hora e meia.

Em diálogo com a Bíblia

Para cada tema em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* existe um conjunto de estudos bíblicos. Trata-se de textos que foram escolhidos em razão de poderem, de qualquer forma, lançar luz sobre os temas de dignidade, género, juventude e abuso.

Cada estudo bíblico começa com um pequeno texto introdutório. Leia-o à medida que se prepara para o diálogo, e partilhe-o com o grupo antes de ler o texto bíblico. Cada participante deve ter à sua frente o texto bíblico, quer uma cópia quer a sua própria Bíblia.

Os textos bíblicos são lidos por vezes como se tivessem apenas um significado. No entanto, quando voltamos a um texto, e quando lemos um texto bíblico num grupo, podemos descobrir uma riqueza de significado e perspectivas que não víamos de início. As nossas experiências atuam como lentes quando lemos um texto, fazendo-nos reparar em certas coisas e ignorar outras. Em estudos bíblicos contextuais, um ponto fulcral é ler sempre a Bíblia em conjunto. Em conjunto podemos ir mais fundo nos textos e descobrir mais do Evangelho.

Os textos bíblicos também são espelhos, que lançam luz sobre as nossas vidas, fornecem orientação e perspectiva. Alguns textos bíblicos são mais difíceis de compreender que outros. Em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*, não tivemos receio de textos complexos ou mesmo controversos. Trata-se de textos que não fornecem apenas uma só resposta clara a qualquer das nossas questões.

Como facilitador, não tenha medo de deixar os textos bíblicos falarem em toda a sua complexidade. Acolha bem a diversidade de respostas dos participantes. Para incentivar este diálogo, há questões a seguir a cada estudo bíblico. Estas foram editadas cuidadosamente para os ajudar, como grupo, a explorarem o texto bíblico em conjunto.

OBS.: Ler um texto bíblico, compreendê-lo e responder a este leva tempo! Planeie no mínimo uma hora para tratar um estudo bíblico com um grupo. A estrutura de tempo ideal para cada estudo bíblico é de uma hora e meia.

Exercícios sobre diálogo

Trata-se de uma série de exercícios destinados a ajudarem-no a abordar os temas que são objeto de reflexão nos materiais *Um Só Corpo: dignidade humana*, igualdade de género, incluindo jovens e superando o abuso.

Objetivo

O objetivo de um exercício de diálogo é ajudar um grupo a conseguir ter confiança, a partilhar, e a começar em conjunto a analisar um tema. Os exercícios foram concebidos por forma a que os participantes tivessem a oportunidade de participar ativamente num pé de igualdade.

Metodologia

Por vezes os exercícios exigem contributos verbais, por vezes relacionam-se com outras formas não verbais de comunicação. Como pessoas, aprendemos e expressamo-nos de formas diferentes. Usar metodologias diferentes em diálogos pode, assim, ser de grande valor para dar espaço às variações sobre como somos como pessoas.

Os exercícios são especialmente adaptados a grupos entre 5 e 25 participantes. Para grupos maiores, prepare o programa, por forma a haver

muita interação em grupos mais pequenos. Por regra, os grupos pequenos de 4-7 pessoas são a melhor opção para garantir um bom intercâmbio e a participação de todos num diálogo de grupo.

Todos os exercícios podem ser realizados em variações diferentes e adaptados. Como facilitador, quanto mais familiarizado estiver com um exercício e com o tema a tratar, mais à vontade se sentirá para proceder a ajustes de acordo com o grupo e as necessidades do mesmo.

Próximo passo: Um Só Corpo

Os exercícios são “sessões de aquecimento” que podem abrir um espaço de diálogo sobre o material de *Um Só Corpo*. Para cada exercício, há uma secção de “seguimento” no final, referente a artigos, histórias e textos bíblicos no material “Um Só Corpo”, que podem basear-se nos exercícios de diálogo. Os exercícios neste guia não são destinados a ser componentes autónomos, mas antes um primeiro passo que conduz a um diálogo proveniente de: *Um Só Corpo: Dignidade Humana*.

Continue a dialogar!

EXERCÍCIO 1 – DIGNIDADE

Abordagem do tema da dignidade

Dimensão do Grupo:	5 – 50
Tempo:	20 – 40 minutos
Materiais:	Cartão / papel e marcador / caneta para todos

Preparativos (para o facilitador)

Trata-se de um exercício destinado a introduzir o tema de diálogo da dignidade e para dar a todos uma oportunidade de começarem a refletir.

Ao preparar-se para este exercício, leia o texto introdutório “O conceito de dignidade humana” no material *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Tome nota dos pontos principais, de forma a poder trazê-los para o diálogo no final deste exercício (se os participantes não os levantarem por si mesmos). Prepare um espaço em que os participantes se possam sentar num círculo aberto (de preferência sem mesas), e em que haja bastante espaço no meio para todos poderem mudar de lugar.

Instruções

1. Convide os participantes a encontrarem os seus lugares no círculo. Entregue um cartão e um marcador a todos os participantes (em alternativa: papel e caneta).
2. Peça a todos para escreverem, de um dos lados do cartão, a primeira coisa em que pensam ao ouvir a palavra “dignidade”. Pode ser uma palavra ou expressão ou uma situação - apenas algo muito sucinto, e a primeira coisa que lhes ocorra. Dê um pouco de tempo para todos pensarem e escreverem.

3. Agora convide todos os participantes a ficarem de pé, e peça-lhes que encontrem uma outra pessoa para formarem equipa. Assegure-se que todos estão em pares. Peça-lhes que decidam quem fala em primeiro lugar.

4. A primeira pessoa tem um minuto para explicar aquilo que escreveu no cartão.

5. Após um minuto, peça-lhes para mudarem, por forma a que outra pessoa fale sobre aquilo que escreveu.

6. Mude os pares (todos têm de encontrar um novo parceiro) e repita os pontos 5. e 6.

7. Mude de novo (última vez) e repita os pontos 5. e 6.

Interrogatório e diálogo

8. Peça aos participantes para se sentarem de novo. Levante algumas questões abertamente no grupo:
 - Alguém encontrou outra pessoa que tenha escrito a mesma coisa?
 - Alguém ouviu algo que não tenha pensado antes?
 - Alguém alterou a sua própria explicação na segunda e terceira vez? De que forma?

9. Se pretender, aprofunde o conteúdo:

- Qual foi a parte mais difícil na reflexão sobre “dignidade”?
- Na sua vida quotidiana, todas as pessoas são tratadas com dignidade? Quem são, e quem não são?
- Nas nossas paróquias, todas as pessoas são tratadas com dignidade? Com quem interagimos, e quem evitamos?
- Há pessoas cuja dignidade é mais difícil de reconhecer do que outras?
- Qual é a ligação entre dignidade humana e direitos humanos?
- Existem questões e dimensões do tema “dignidade” que os participantes pretendem explorar mais no diálogo?

Dicas para os facilitadores

- Saber quantos participantes o grupo tem. Se for um número par, podem dividir-se em pares sem problemas. Se for um número ímpar, pode também participar você e fazer parte de um par - não perca, no entanto, a noção do tempo!
- Um minuto é muito pouco tempo se as pessoas falarem com confiança. Se tiver um período de tempo generoso, pode querer aumentar o tempo para falar um pouco. No entanto, não exagere: o exercício de ter de dizer as coisas mais importantes num pequeno espaço de tempo pode também revelar perspetivas interessantes.
- Quando avançar deste exercício, anote quaisquer tópicos, questões e comentários prementes, que tenham sido levantados, e assegure-se de que podem ser abordados também mais tarde.

Esteja preparado para adaptar o seu plano, se tal for necessário.

- Tome consciência de quaisquer afirmações que tenham surgido que a dignidade é algo que se adquire. Se tal acontecer, levante a questão com o grupo, e debata-a. Seja claro que a dignidade concedida por Deus e inerente a cada ser humano não pode ser retirada a ninguém, por algo que seja feito a essa pessoa nem por algo que essa pessoa faça.

Seguimento

- Pode repetir-se o mesmo exercício com o tema “abuso”. No final do interrogatório, pode perguntar se os participantes descobriram semelhanças ou ligações entre as reflexões sobre dignidade e abuso.
- Use o texto introdutório “O conceito de dignidade humana” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflita no grupo sobre alguns pontos aí levantados.

- Escolha um dos textos bíblicos do material “*Um Só Corpo*”, refletindo sobre o texto e questões em conjunto. Deixamos algumas sugestões:
 - Gênesis 1:26-28, *Criados à imagem de Deus*
 - Gênesis 16: 1-16, *Hagar e Sara*
 - Lucas 8: 43-48, *A mulher hemorrágica*
 - Salmo 139: 1-18, 23-24, *Criados pelas mãos de Deus*
 - 1 Coríntios 3: 16-17, *O corpo como templo de Deus*

Triângulo da Dignidade Humana



Desafio estratégico: Onde é que a Dignidade Humana é ameaçada em cada um destes ângulos?

Três principais ameaças à dignidade humana:

- Falta de participação das pessoas nos processos de tomada de decisões.
- Falta de igualdade no acesso a direitos económicos, sociais e culturais.
- Falta de proteção contra a violência e assédio.

Esta ilustração revela em que consiste a dignidade humana na vida prática. Se pretendermos apoiar a dignidade humana, temos de nos assegurar de que há uma proteção para cada pessoa, de que há participação na tomada de decisões de cada indivíduo, independentemente do sexo, raça, género, grupo étnico e orientação sexual, e que há igualdade nos direitos sociais e culturais.

À medida que debate e define dignidade humana, pode ser conveniente usar esta imagem para desenvolver a sua reflexão. Pergunte: Onde estão os défices no nosso contexto relativamente

a estas três áreas?

Um défice em proteção pode, por exemplo, ser a prevalência elevada de violência doméstica, ou a violação de alunas no caminho para a escola.

Os défices revelam como a dignidade humana é violada nas respetivas situações. Se não houver proteção, não há apoio visível à dignidade humana. Não significa que ela seja retirada, mas significa que não se goza dela como um valor para essa pessoa.

EXERCÍCIO 2 – DIGNIDADE

Tomar posição sobre dignidade

Dimensão do Grupo:	5-25
Tempo:	20-40 minutos
Materiais:	Espaço amplo e aberto. Quatro cartazes (v.instruções para preparativos)

Preparativos (para o facilitador)

Trata-se de um exercício para introduzir o tema de diálogo da dignidade e para dar a todos uma oportunidade de começarem a refletir.

Ao preparar-se para este exercício, leia o texto introdutório “O conceito de dignidade humana” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Tome nota dos pontos principais, de forma a poder trazê-los para o diálogo (se os participantes não os levantarem por si mesmos).

Prepare um espaço amplo em que os participantes possam mudar de lugar. Prepare quatro cartazes com os dizeres “Concordo”, “Discordo”, “Não sei” e “Tenho uma questão”.

Prepare uma lista (para si) das afirmações sobre dignidade que pretende usar.

Instruções

1. Convide os participantes a ficarem onde quiserem na sala. Não deve haver cadeiras ou mesas a atrapalhar.

2. Coloque um cartaz em cada canto da sala. Explique aos participantes que a sala tem quatro cantos. Um para “Concordo”, um para “Discordo”, um para “Não sei”, e um para “Tenho uma questão”. Explique que vai ler em voz alta

uma afirmação, e eles devem escolher um canto de acordo com aquilo que pensam sobre essa afirmação.

3. Quando ler uma afirmação, dê tempo às pessoas para mudarem e escolherem um lugar. Quando todos tiverem encontrado um lugar, convide alguns a explicarem por que razão estão no lugar em que estão. Se alguém estiver no canto de “Tenho uma questão”, deixe-o falar e convide os outros a responderem e debaterem. Dedique alguns minutos a cada afirmação.

4. Quando as pessoas falarem, os outros podem movimentar-se à vontade, se estiverem convenientes acerca daquilo que está a ser dito. Convide alguém que mude de posição a explicar porquê.

5. Continue com as afirmações que desejar.

Afirmações possíveis

- Tenho dignidade humana
- Sermos ricos ou não afeta a nossa dignidade humana
- A dignidade pode ser adquirida
- A nossa sexualidade afeta a nossa dignidade humana
- Podemos dar dignidade uns aos outros
- A dignidade humana pode perder-se
- Ninguém lhe pode roubar a dignidade

Pode adaptar e acrescentar à lista. Se pretender mais ideias, veja de novo o texto introdutório “O conceito de dignidade humana”. Escolha afirmações às quais pense que as pessoas podem responder de forma diferente. O essencial aqui é abrir o caminho à reflexão, e não encontrar uma resposta fixa.

Interrogatório e diálogo

6. Convide os participantes a sentarem-se e abrirem-se para o diálogo:

- Na nossa linguagem quotidiana, o que significa “dignidade”? É diferente da dignidade humana que encontramos na nossa fé?

“Seja claro que a dignidade concedida por Deus inerente a cada ser humano não pode ser retirada de ninguém, por nada que seja feito a essa pessoa nem por nada que essa pessoa faça.”

- Na nossa vida quotidiana, todas as pessoas são tratadas com dignidade? Quem o é e não?
- Nas nossas paróquias, todas as pessoas são tratadas com dignidade? Com quem interagimos, e quem evitamos?
- Há pessoas cuja dignidade é mais difícil de reconhecer do que outras?
- Qual é a ligação entre dignidade humana e direitos humanos?
- Existem questões e dimensões do tema “dignidade” que os participantes pretendem explorar mais no diálogo?

Dicas para os facilitadores

- Neste exercício, esteja muito consciente de quaisquer afirmações que sugiram que a dignidade é algo que merecemos ou não. Levante a questão com o grupo e debata-a. Seja claro que a dignidade concedida por Deus inerente a cada ser humano não pode ser retirada de ninguém, por nada que seja feito a essa pessoa nem por nada que essa pessoa faça.
- Quando avançar deste exercício, anote quaisquer tópicos, questões e comentários prementes, que tenham sido levantados, e assegure-se que podem ser abordados também mais tarde.

Esteja preparado para adaptar o seu plano, se tal for necessário.

Seguimento

- Use o texto introdutório “O conceito de dignidade humana” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflita no grupo sobre alguns pontos aí levantados.

- Escolha um dos textos

bíblicos de *Um Só Corpo: Dignidade Humana*, e reflita sobre o texto e questões em conjunto. Eis algumas sugestões:

- Gênesis 1:26-28, *Criados à imagem de Deus*
- Mateus 12: 9-15, *É lícito curar no sábado?*
- Lucas 15: 11-32, *O filho pródigo*
- Salmo 139: 1-18, 23-24, *Criados pelas mãos de Deus*
- João 5: 1-15, *O homem curado no reservatório de Betesda*

Mapeamento do poder

Dimensão do Grupo:	5-25
Tempo:	20-30 minutos
Materiais:	Espaço aberto

Preparativos (para o facilitador)

Trata-se de um exercício de “aquecimento” destinado a explorar o tema do poder e dignidade. O poder pode estar intimamente associado ao gênero, idade, vulnerabilidade, abuso e dignidade, e falar sobre poder pode, assim, ser também uma forma de expandir ou introduzir o diálogo sobre estes temas.

Ao efetuar os preparativos para este exercício, leia os textos introdutórios “Gênero” e “Incluindo os Jovens” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Tome nota dos pontos principais, de forma a poder trazê-los para o diálogo (se os participantes não os levantarem por si mesmos).

Instruções

1. Explique aos participantes que o sentido de dignidade, igualdade e inclusão podem frequentemente estar associados a relações de poder no seio de uma comunidade, na sociedade, na Igreja, etc. Se tiver tempo, pode pedir aos participantes que façam um “brainstorm” de ideias sobre poder na comunidade ou na Igreja.

2. Convide os participantes a colocarem-se no local da sala onde pensam que existe mais poder. Todos têm de procurar de forma ativa um lugar. (Alguns podem ficar no meio, alguns podem ir até ao quadro ou flipchart (quadro de folhas móveis), se existir, alguns podem ficar à

entrada, outros podem sentar-se nos lugares. Evite sugerir às pessoas para onde devem ir, mas se alguém estiver confuso pode ajudá-lo a refletir sobre a questão e a tomar uma decisão.)

3. Convide os participantes a partilharem por que razão fizeram essa escolha. Assegure-se de que todos ouvem o que está a ser dito. Pode convidar especialmente algumas pessoas que estejam em lugares diferentes para partilharem.

4. Se surgirem dimensões de poder que sejam especialmente relevantes para o seu programa mais tarde, peça aos participantes para falarem mais e para se abrirem à partilha.

Interrogatório e diálogo

5. Peça ao grupo para se sentar de novo, e depois peça-lhes que pensem sobre a sua Igreja (em alternativa: a sua comunidade) e quais são os “lugares” ou posições de poder aí. Dê às pessoas um minuto para anotarem as suas ideias ou para partilharem em grupos de dois ou três.

6. Abrir caminho para que os participantes partilhem em plenário, e anotar algumas palavras chave, fazendo um “mapa” de poder na Igreja. Abrir-se para reflexões sobre como o mapa de poder se relaciona com dignidade, gênero, jovens e abuso. Eis algumas questões propostas: - As posições de poder são geralmente ocupadas

- por homens ou mulheres?
- Há diferenças de poder entre grupos etários diferentes?
 - As pessoas com poder são as mesmas que contribuem mais na paróquia? Em caso negativo, existem grupos que contribuem muito mas têm pouca influência nas decisões?
 - De que formas o poder está relacionado com abuso e violência?
 - De que formas o poder está relacionado com dignidade?
 - Que relações de poder pretendemos nas nossas Igrejas e comunidades para garantir que a dignidade humana é apoiada e respeitada?

Dicas para os facilitadores

- O poder tem muitas dimensões e o debate pode tomar rapidamente muitas direções diferentes. Tente mantê-lo próximo dos temas de dignidade, género, jovens e abuso. Neste exercício, compreender mais sobre poder é um meio de nos ajudar a compreender mais sobre os nossos quatro temas de diálogo.
- O poder não é só bom ou mau. Pode ser mal usado, mas pode também ser usado de forma sensata e responsável. Evite falar de poder como apenas uma coisa perigosa e utilize antes o exercício para ajudar a realçar as responsabilidades que advêm do poder, para impedir o abuso e criar igualdade e inclusão.

Variação do exercício

Este exercício pode também ser realizado com cartões de funções. É dado a cada participante um cartão de funções (v. no exercício 4 exemplos de funções). Peça aos participantes para pensarem para si durante um minuto acerca da pessoa no cartão de funções e do poder que ela tem. De seguida, explique que o centro da sala é o centro do poder (pode ficar no centro para o

assinalar). Peça a cada participante para se colocar perto ou longe do centro de poder, de acordo com a sua compreensão do seu papel. Quando toda a gente tiver escolhido um lugar, convidem os a partilharem qual é o seu papel e por que razão estão onde estão.

Os cartões de funções podem incluir dimensões diferentes: género, idade, situação relativamente a VIH, estado de casado/solteiro, papel na Igreja, etc. que são relevantes para o diálogo. Dedique tempo a refletir com o grupo sobre estas dimensões.

Seguimento

- Use o texto introdutório “Abuso e vergonha – as histórias silenciadas” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflita em conjunto sobre o texto e as questões no final.
- Escolha uma das histórias pessoais em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*, e leia-a com o grupo, refletindo sobre as histórias e as questões em conjunto. Veja especialmente que relações de poder encontra na história, e se elas têm como efeito um reforço ou enfraquecimento da dignidade humana. Histórias propostas:
 - Chikondi
 - A mulher dava-me drogas
 - Se nos prenderem, por favor não nos violem
 - Líder religioso assassinado
- Escolha um destes textos bíblicos do material “*Um Só Corpo*”, e reflita sobre o texto e questões em conjunto:
 - Gálatas 3: 26-29, *Em Cristo somos só um*
 - João 4: 1-42, *Jesus encontra a mulher junto ao poço*
 - Gênesis 37: 12-36, *José e os seus irmãos*
 - Gênesis 34: 1-31, *A violação de Diná*

EXERCÍCIO 4 – JOVENS/GÉNERO

Jovens, género e vulnerabilidade

Dimensão do Grupo:	5 -25
Tempo:	45-90 minutos
Materiais:	Cartões de funções (v.secção sobre preparativos) Um espaço amplo e aberto

Preparativos (para o facilitador)

Trata-se de um exercício destinado a explorar os temas de dignidade, jovens, género e vulnerabilidade. Este exercício exige bons preparativos por parte dos facilitadores e um grupo de participantes dispostos a pensar por si mesmos e a interagir de forma aberta. Se não tiver tempo para se preparar, evite este exercício! Se tiver tempo, e pensar que tanto você como o grupo estão preparados para este nível, este exercício deve revelar diálogos interessantes e gratificantes.

Ao preparar-se para este exercício, leia os textos introdutórios “Género” e “Incluir os Jovens” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Tome nota dos pontos principais, de forma a poder trazê-los para o diálogo (se os participantes não os levantarem por si mesmos).

Cartões de funções

Prepare cartões de funções diferentes, tantos quanto o número de participantes. A descrição dos papéis pode ser muito sucinta, mas deve incluir informações relevantes para os temas de jovens, género e vulnerabilidade.

Exemplos de papéis possíveis:

- É uma rapariga de 11 anos. Vive com a sua mãe num subúrbio pobre da cidade.
- É uma mulher de negócios seropositiva para o VIH. Mudou recentemente de um país vizinho, em conjunto com o seu marido.

- É um homossexual rico, seropositivo para o VIH, com um curso universitário.
- É um jovem que gosta de se divertir nos fins de semana. Em jovem foi abusado por uma pessoa da sua confiança.
- É uma jovem que foi trazida à força para esta cidade por traficantes. É abusada na prostituição.
- É uma rapariga de 17 anos. Tem um namorado de 23 anos, que teve várias namoradas antes de a conhecer.
- É um rapaz de 17 anos e que participa num grupo de jovens da Igreja. A sua mãe é seropositiva para o VIH.
- É lésbica e tem 22 anos. É membro ativo numa paróquia. Não fala abertamente sobre a sua identidade sexual.
- É um homem desempregado que faz uns biscates de vez em quando. Às vezes bate na sua mulher quando bebe.

Adapte os papéis ao contexto em que vive!

Quais são os grupos vulneráveis na sua sociedade? Que problemas e tensões associados aos jovens e/ou ao género podem ser realçados nos papéis? Os cartões de funções serão entregues, um a cada participante. Prepare cartões fáceis de ler, e assegure-se que existem cartões suficientes para todos. Se tiver um grupo grande, pode ser atribuído a alguns dos participantes o mesmo papel. Cada um deve, contudo, obter um cartão de funções separado.

Situações

Prepare também, numa folha de papel para si, 10-20 situações que revelem as diferenças de possibilidades, poder/posições, proteção de direitos humanos, etc., entre os papéis.

Exemplos de situações possíveis:

- Pode ler um jornal
- Tem poder político
- Pode decidir sobre o seu próprio corpo
- Os seus vizinhos não têm vergonha de o vir visitar
- Os outros ouvem-no frequentemente
- Raramente ou nunca tem medo de experimentar violência
- Tem liberdade para escolher a sua carreira na vida
- Tem papéis de liderança na sua paróquia
- Pode ir de férias, se o pretender
- Tem acesso aos cuidados de saúde que precisa
- Tem alguém com quem falar sobre as questões difíceis na sua vida
- Sente-se incluído e amado na sua Igreja

Instruções

1. Peça aos participantes para se reunirem e explique-lhes que vai fazer um exercício que aborda assuntos de vulnerabilidade e diferenças na sociedade. Diga-lhes que é um exercício silencioso, que não podem falar.
2. Entregue um cartão de funções a cada participante. Diga-lhes para os guardarem para si e não os partilharem com ninguém.
3. Peça a todos para lerem o seu cartão de funções para si mesmos e imaginarem que tipo de vida podem ter. Peça-lhes para imaginarem um dia normal para a pessoa nesse cartão de funções. Dê algum tempo para esta tarefa. Incentive-os a usarem a imaginação – não há nada certo ou errado ao adaptar um papel.
4. Convide os participantes a formarem uma fila, virados de frente para si. Explique que vai

ler em voz alta diferentes situações. Se a afirmação for verdadeira para eles (no seu papel), devem dar um passo em frente. Se não for, devem permanecer no seu lugar.

5. Leia em voz alta as diferentes situações, uma de cada vez. Permita que as pessoas pensem um pouco sobre cada afirmação para ver quem se movimenta e quem não o faz.

6. Quando tiver lido todas as situações, pergunte aos participantes para verem e refletirem sobre até onde chegaram e como se posicionam em relação aos outros. Eles podem agora “abandonar” os seus papéis.

Interrogatório e diálogo

7. Peça às pessoas que partilhem o que sentiram ao participarem no exercício. Como se sentiram por serem capazes de avançar – ou de não avançarem?
8. Os que estão atrás, como se sentiram? E os que estão à frente, qual foi a sua experiência?
9. Quando é que começaram a notar as diferenças entre as diversas pessoas no grupo?
10. Nesta altura, convide alguns dos participantes a ler em voz alta os seus cartões de funções. Se o grupo não for demasiado grande, todos podem partilhar o seu papel. Se o grupo for grande, faça um convite aberto e questione especialmente aqueles que avançaram menos e aqueles que avançaram mais quais foram os seus papéis.
11. Convide os participantes a partilharem o seu papel: foi difícil imaginar como era a vida da “sua” pessoa? Como é que decidiram se avançavam ou não? Explore alguns dos estereótipos que possam surgir, especialmente os relacionados com idade e género.

12. Os papéis são situações que eles conseguem reconhecer na sua própria sociedade? Quais são os fatores na sociedade que podem fazer com que algumas pessoas sejam mais vulneráveis do que outras?

13. Como é que a idade e a juventude afeta a nossa vulnerabilidade? E os nossos sentimentos de dignidade?

14. Como é que o género afeta a nossa vulnerabilidade? E o nosso sentido de dignidade?

Dicas para os facilitadores

- Lembre-se de que certas pessoas no grupo podem ter experienciado algo semelhante ao que está nos cartões de funções e isso pode trazer ao de cima emoções e reações fortes, que podem ser partilhadas ou mantidas interiorizadas. Tente ter isto em mente à medida que for avançando no diálogo. Em alguns casos, talvez queira ter cuidado em relação às pessoas a quem dá os cartões, de modo a não dar a uma pessoa vulnerável um papel “pesado”. Procure ser discreto em relação a isto, deve parecer que os cartões de funções foram distribuídos de forma aleatória.

- Este exercício pode ser feito em 45 minutos ou pode ser preparado para um contexto de até uma hora e meia, dependendo de quanto tempo deseja utilizar para o interrogatório e o diálogo. Decida, durante os preparativos, qual é a sua estrutura de tempo, de quanto tempo precisa para cada parte e para que perguntas quer reservar um tempo especial. Ainda assim, esteja preparado para adaptar a velocidade nas partes em que sintam que os participantes estão mais interessados. Adapte também as perguntas do diálogo de acordo com o que surja no grupo.

- Leia a Convenção sobre os Direitos das Crianças das Nações Unidas em relação aos abusos. (Pode consultar o texto em: <http://www.ohchr.org/>)

[org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx](http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx))

Seguimento

Trata-se de um exercício de reflexão pensado como um ponto de partida para um diálogo mais aprofundado. Há muitas formas apropriadas que pode seguir utilizando *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Veja as sugestões abaixo. Na parte de seguimento, certifique-se de que o grupo tem a oportunidade de discutir de que forma as desigualdades e as vulnerabilidades identificadas podem ser abordadas e, especialmente, qual é o papel das comunidades de fé.

Sugestões para um diálogo mais aprofundado:

- Utilize o texto introdutório “Incluir os Jovens” de *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões no final.

- Leia o artigo “O abuso escondido” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o artigo e as questões no final.

- Escolha uma das histórias pessoais em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e leia a com o grupo e reflitam em conjunto sobre as histórias e as questões no final. Histórias sugeridas:

- Sonhos desfeitos
- Ele ia partir em viagem?
- Por que razão me batia ele?
- Encontro na rua
- Criança de Mosotho

- Escolha um destes textos bíblicos de *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões:

- João 4: 1-42, *Jesus encontra a mulher junto ao poço*
- Jeremias 1: 6, *O chamamento*
- Mateus 12: 9-15, *É lícito curar ao sábado?*
- João 5: 1-15, *O homem curado junto ao reservatório de Betesda*

Este exercício é uma adaptação do exercício “Avançar um passo” em COMPASS: Um manual de educação para os direitos humanos com jovens, Conselho da Europa 2003 (2ª ed.), www.coe.int/compass

EXERCÍCIO 5 – ABUSO

Conversas silenciosas sobre sexualidade e abuso

Dimensão do Grupo:	5-50
Tempo:	30-60 minutos
Materiais:	Quatro grandes folhas de papel, quatro mesas, bastantes marcadores

Preparativos (para o facilitador)

Trata-se de um exercício para incentivar os participantes a pensarem e a partilharem os tópicos que podem ser difíceis de discutir num grupo grande. É também um exercício de discussão que permite a participação ativa de todos num grupo (pequeno ou grande).

Quando se estiver a preparar para este exercício, leia o texto introdutório “Abuso e vergonha – histórias silenciadas” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Anote os pontos principais para que os possa trazer para o diálogo (caso não sejam os próprios participantes a levantá-los).

Prepare quatro grandes folhas de papel em quatro mesas, bem como alguns marcadores. Certifique-se de que existe bastante espaço em torno das mesas para os participantes se movimentarem.

Em cada um dos papéis, escreva um tema ou uma questão que possa servir de começo de diálogo. Os quatro possíveis temas podem ser:

- O que entende por género?
- O que entende por sexualidade?
- O que entende por estigma?
- O que entende por abuso?

Instruções

1. Explique aos participantes de que se trata de uma conversa silenciosa. Eles não devem falar,

mas são convidados a partilhar os seus pensamentos e a interagir com os outros através da escrita.

2. Convide os participantes a movimentarem-se livremente pelas mesas e a escreverem respostas, questões, associações, afirmações, pequenas reflexões, etc. relativas a cada um dos temas. São também convidados a comentarem e acrescentarem questões ao que outros participantes escreveram na folha. Não há uma ordem específica para a mesa que devem visitar em primeiro lugar. Também podem voltar a uma mesa onde estiveram anteriormente.

3. Conceda 10-15 minutos para isto. Informe todos os participantes quando o tempo acabar.

Interrogatório e diálogo

4. Convide cada um dos participantes a escolher uma mesa e a ficar de pé junto a ela. (Se a divisão entre as mesas for muito desequilibrada, pode pedir a alguém que mude de lugar. Certifique-se de que há participantes em todas as mesas.) Peça a cada grupo para ver o tema e os comentários na sua mesa e verificar quais são os pontos-chave. Conceda-lhes 5 minutos para fazerem isto. Peça a uma pessoa de cada mesa para partilhar o resumo com todo o grupo.

5. Convide todos os participantes a regressarem aos seus lugares. Reúna as folhas de papel e

coloque-as na parede, onde todas as pessoas as possam ver e possam voltar e olhar para elas mais tarde.

6. Abra caminho para comentários por parte dos participantes. Exemplos de possíveis questões:
- Que tema foi mais fácil de comentar? Qual foi o mais difícil?
 - Algum dos temas criou controvérsia?
 - Alguém leu alguma coisa que o surpreendeu?
 - Alguém aprendeu alguma coisa nova?

7. Continue o diálogo com temas baseados no material constante em *Um Só Corpo* (ver Seguimento).

Dicas para os facilitadores

- Este exercício pode ser difícil se os participantes não tiverem a mesma língua materna. Muitos podem ser fluentes oralmente numa segunda língua, mas sentir-se menos à vontade na escrita.
- “Siga” as conversas à medida que se forem desenvolvendo para ver se surgem alguns temas prementes que talvez queira desenvolver mais tarde.
- Um dos objetivos deste exercício é facilitar a abordagem de temas sobre os quais as pessoas se possam sentir envergonhadas em falar abertamente. Pode querer participar na conversa, acrescentando questões tabu e difíceis e comentários. Em alternativa, combine com um cofacilitador para este desempenhar o papel de iniciar a conversa sobre questões sensíveis.
- Um dos desafios nas nossas Igrejas e comunidades é que a sexualidade e o abuso são tópicos que são mantidos em silêncio e não são discutidos abertamente. Certifique-se de que o grupo consegue, em conjunto, efetuar a viragem da conversa silenciosa para o diálogo aberto!

Variação do exercício

Em vez de quatro temas, pode encontrar quatro afirmações em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e utilizá-las como início de discussão. Eis um exemplo de quatro afirmações, retiradas do texto introdutório “Abuso e Vergonha – histórias silenciadas”:

- O abuso ignora o princípio fundamental da dignidade humana.
- O abusado nunca deve ser acusado do abuso.
- O abuso é uma forma de reforçar o poder.
- As Igrejas devem ter uma linguagem inclusiva que englobe as pessoas que tenham vivenciado abuso, vergonha, pecado e culpa.

Seguimento

- Utilize o texto introdutório de “Abuso e Vergonha – histórias silenciadas” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões no final.
- Escolha uma das histórias pessoais em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e leia a com o grupo e reflitam em conjunto sobre as histórias e as questões. Histórias sugeridas:
 - O testemunho de Olívia
 - Ficarei sozinha?
 - Ele silenciou-me com presentes
 - Líder religioso assassinado
- Olhe para a história “Ele silenciou-me com presentes” ou outra sobre crianças que viveram o abuso. Discuta de que forma a criança se autculpabiliza pelo abuso. Discuta a forma como alguém devia lidar com isto.
- Escolha um dos textos bíblicos de *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões. Estudos bíblicos sugeridos:
 - Salmos 139: 1-18, 23-24, *Criados pelas mãos de Deus*
 - Lucas 8: 43-48, *A mulher hemorrágica*
 - Lucas 15: 11-32, *O Filho pródigo*
 - Lucas 15, *A ovelha perdida*

EXERCÍCIO 6 – ABUSO / JOVENS

Espaço pessoal, integridade e intimidade

Dimensão do grupo:	5-50
Tempo:	20-40 minutos
Materiais:	Espaço amplo e aberto

Preparativos (para o facilitador)

Este é um exercício para ajudar um grupo a começar a abrir-se para a questão do abuso, da sexualidade, da dignidade e do respeito pelas outras pessoas.

Quando se estiver a preparar para este exercício, leia os textos introdutórios “Incluir os Jovens” e “Abuso e vergonha – histórias silenciadas” de *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Anote os pontos-chave para que os possa trazer para o diálogo (caso não sejam os próprios participantes a levantá-los). Prepare um espaço amplo no qual os participantes se possam movimentar à vontade.

Instruções

1. Peça a todas as pessoas que fiquem de pé e formem grupos de dois. É preferível que formem par com uma pessoa que não conheçam muito bem.
2. Convide os pares a encontrarem um local na sala onde possam ficar frente a frente.
3. Quando todos tiverem encontrado um espaço e estiverem frente a frente, peça-lhes que reparem na distância entre eles e o seu parceiro. Peça-lhes de seguida que olhem à sua volta e verifiquem qual a distância entre os outros pares. (A maioria das pessoas manterá uma

distância de cerca de 1 metro).

4. Peça às pessoas que deem dois passos à frente. Irão agora ficar muito perto da pessoa à sua frente. Como se sentem? Sentem-se pouco à vontade? Deixe que alguns participantes partilhem o que sentem.

5. Peça às pessoas que deem um passo atrás. Ainda estarão mais perto da outra pessoa do que a posição originalmente escolhida. Como se sentem? Deixe que alguns participantes partilhem o que sentem.

Interrogatório e diálogo

6. Convide os participantes a regressarem aos seus lugares. Explique que este era um exercício exploratório sobre o nosso espaço pessoal. Fale no grupo sobre o que é o espaço pessoal.

O espaço pessoal é o espaço à volta de cada ser humano, no qual ele se sente seguro. Esta é uma regra social importante. Quando alguém atravessa o nosso espaço pessoal, tal pode ser sentido como uma invasão. Existem diferentes “círculos” de espaço pessoal de acordo com a profundidade com que conhecemos as pessoas e até que ponto nos sentimos próximas delas. Existem também diferenças culturais na forma como vivenciamos o espaço pessoal, podem também existir diferenças a nível de género ou

também diferenças entre pessoas que vivam no campo e nas cidades. Ainda assim, o sentido de espaço pessoal é comum entre os seres humanos.

7. Discuta com os participantes como é que reagimos quando alguém invade o nosso espaço pessoal. Como é que isso nos faz sentir? O que fazemos?

8. Debata no grupo: Quando alguém se quer aproximar mais e tornar-se mais íntima do que a outra pessoa deseja, quem deve decidir? Há alguma forma de podermos dizer “Para”? Como respondemos quando alguém diz “Para”?

Se quiser aprofundar a questão, prossiga com estes pontos de debate:

9. Leia em voz alta este parágrafo do texto “Incluir os Jovens”:

A nossa primeira relação próxima ou íntima desenvolve-se normalmente quando somos jovens adultos. Os relacionamentos são uma bênção e Deus criou-nos para vivermos em companhia. Mas estas mesmas relações tornam-nos vulneráveis. Arriscamo-nos a ser rejeitados ou até mesmo abusados. A experiência de rejeição e negligência pode ser potencialmente muito dura e até talvez destruir a nossa autoestima.

Debata com o grupo as ideias deles sobre como a intimidade pode tanto ser uma bênção como tornar-nos vulneráveis.

10. Leia em voz alta estas definições de “abuso” retiradas do texto “Abuso e vergonha – histórias silenciadas”:

O abuso é uma violação da integridade e dignidade de outro ser humano. O abuso atravessa fronteiras que nunca deviam ser atravessadas.

Debata com o grupo de que forma eles compreendem o abuso e a ligação com o nosso espaço pessoal. Como é que uma pessoa (uma criança, um jovem, uma mulher, um homem) diz “Para” quando as fronteiras que não deviam

ser atravessadas o foram?

Dicas para os facilitadores

- Estes podem ser assuntos difíceis de debater para alguns dos participantes. Permita que as pessoas não participem se assim o desejarem.

- Esteja atento a qualquer afirmação que sugira que as pessoas que vivenciam uma situação de abuso são culpadas. Se tal acontecer, levante essa questão com o grupo e debata-a. Seja claro de que a responsabilidade pelo abuso é sempre da pessoa que comete o abuso. Discuta quais podem ser as razões pelas quais se culpa tantas vezes as pessoas que experienciam abuso.

Seguimento

- Utilize o texto introdutório “Incluir os Jovens” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões no final.

Utilize o texto introdutório em “Abuso e vergonha – histórias silenciadas” em *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões no final.

- Escolha uma das histórias pessoais no material *Um Só Corpo* e leia-o com o grupo, refletindo em conjunto sobre as histórias e as questões. Histórias sugeridas:

- A minha irmã recusou-se a acreditar em mim
- Senti que tinha chegado a casa
- O meu pai seduziu-me
- Ficarei sozinha?

- Escolha um dos textos bíblicos do material *Um Só Corpo* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões. Estudos bíblicos sugeridos:

- 1 Coríntios 3: 16-17, *O Corpo como o templo de Deus*
- Gênesis 34: 1-31, *A violação de Diná*
- Mateus 12: 9-15, *É lícito curar ao sábado?*
- Salmo 139: 1-18, 23-24, *Criados pelas mãos de Deus*

EXERCÍCIO 7 – ABUSO / GÊNERO

Aconselhamento sobre abuso

Dimensão do grupo:	5-25
Tempo:	História pessoal de Um Só Corpo: Dignidade Humana (90 minutos) Dramatização e diálogo acerca do aconselhamento sobre abuso (90 minutos)
Materiais:	Flip-chart ou quadro. Cópias sobre a história escolhida a partilhar com os grupos.

Preparativos (para o facilitador)

Trata-se de um exercício para explorar o tema da violência doméstica nas nossas famílias e na nossa comunidade. Tenha consciência de que esta é uma questão delicada para muitas pessoas. Prepare o exercício de forma a poder adaptá-lo se necessário.

Quando estiver a preparar este exercício, leia os textos introdutórios sobre “Gênero” e “Abuso” de *Um Só Corpo: Dignidade Humana*. Anote os pontos principais para que os possa trazer para o diálogo (caso não sejam os próprios participantes a levantá-los).

Escolha uma das histórias pessoais no material *Um Só Corpo* relacionadas com violência doméstica. Procure uma história que se adapte bem a ser dramatizada (consulte as instruções sobre dramatização).

Eis algumas sugestões:

- Por que razão é que ele teve de me bater?
- A mulher dava-me drogas
- Ele silenciou-me com presentes
- A minha irmã recusou-se a acreditar em mim

Instruções

Estudo da história (90 minutos)

1. Divida os participantes em grupos de 4-7 pes-

soas. Deixe cada grupo ler a história e debater as questões (45 minutos).

2. Partilhe em plenário e encoraje o diálogo sobre as questões (45 minutos).

Dramatização (30 minutos)

3. Peça voluntários para a dramatização, para representarem a história que leu. Permita que uma pessoa leia a história em voz alta enquanto os outros a representam.

4. Peça a mais um voluntário para ser o pastor de uma paróquia nas proximidades. Atribua-lhe uma mesa para se sentar no meio da sala, onde todos o possam ver.

5. Agora peça aos atores para imaginarem a segunda parte da história, que não está escrita na folha deles: Eles vão levar a sua história junto do pastor para lhe pedir aconselhamento. Devem representar isto, explicando a situação ao pastor, a partir das suas diferentes perspetivas. O pastor deve sentir-se livre para dar qualquer conselho que ache ser sensato neste cenário. Permita que a dramatização prossiga durante mais algum tempo.

6. Se tiver tempo, pode levar a cabo a dramatização de novo com um novo grupo. Tente

encontrar alguém que queira fazer isso de forma diferente da do primeiro grupo.

Interrogatório e diálogo acerca do aconselhamento sobre abuso (60 minutos)

7. Dê a dramatização por terminada quando sentir que os participantes tiveram oportunidade para mostrar o que pode acontecer. Dê aos atores algum tempo para eles saírem dos seus papéis.

8. Peça aos atores na dramatização para partilharem o modo como se sentiram.

- Os papéis foram fáceis ou difíceis de desempenhar?
- Para o pastor, foi difícil saber qual o conselho a dar?
- Para os outros, sentiram-se satisfeitos com o conselho dado?

9. Peça aos outros que não participaram na dramatização que deem a sua opinião:

- No que é que repararam?
- Teriam dado um conselho diferente?

10. Peça a todos que digam que tipo de papéis de género viram naquela história. Anote qualquer contributo.

11. Prossiga com reflexões sobre a dramatização do aconselhamento dado pelo pastor:

- Foram os homens e as mulheres tratados de forma diferente nessa situação?
- Que conselho é normalmente dado aos homens em tal situação?
- Que conselho é normalmente dado às mulheres em tal situação?
- Que versículos da Bíblia ou histórias bíblicas são normalmente usados em tais situações?

12. Pergunte a todo o grupo: Como é que eles gostariam que a Igreja lhes respondesse se estivessem na mesma situação?

Dicas para os facilitadores

- Estes podem ser assuntos difíceis de exprimir por parte dos participantes. Permita que as pessoas não participem se assim o desejarem.

- Esteja atento a qualquer afirmação que sugira que as pessoas que vivenciam uma situação de violência são culpadas. Se tal acontecer, levante essa questão com o grupo e debata-a. Seja claro de que a responsabilidade pela violência é sempre da pessoa que comete tal violência. Discuta quais podem ser as razões pelas quais se culpa tantas vezes as pessoas que experienciam violência e abuso.

Seguimento

- Utilize o texto introdutório sobre “Género” de *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões no final.

- Utilize o texto “O papel das Igrejas” de *Um Só Corpo: Dignidade Humana* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões levantadas no mesmo.

- Escolha um dos textos bíblicos do material *Um Só Corpo* e reflitam em conjunto sobre o texto e as questões. Textos sugeridos:

- Gênesis 1: 26-28, 5: 1-2, *Criados à imagem de Deus*
- Mateus 11: 28-30, *O meu jugo é fácil*
- Lucas 15, *A ovelha perdida*
- Gálatas 3: 26-29, *Em Cristo somos todos um*
- João 15: 9-17, *O papel da Igreja*

NOTAS:

NOTAS:

