

# Círculo das Hierarquias Sociais

## Objetivo

Criar consciência das hierarquias sociais com base nos aspectos da identidade; reconhecer o dano causado por essas hierarquias e aumentar a consciência de que a maioria das pessoas experimenta tanto a posição de privilégio como a posição sem privilégio em diferentes partes de suas vidas.

## Materiais Necessários

Objeto da palavra, itens para o centro, cópias da folha com a roda de aspectos da identidade, lápis ou canetas.

É sempre importante que se marque o início deste espaço intencional de círculo. Se a abertura sugerida não for apropriada, é essencial que se ache outra abertura.



## Abertura Sugerida

Leia a seguinte meditação:

- Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar a 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. Continue respirando, e simplesmente preste atenção à sua respiração. Uma parte de seu corpo para se concentrar na respiração é o seu nariz. Observe como o ar entra pelas suas narinas. Talvez o ar seja mais frio quando você inspira e levemente mais aquecido quando você expira. Siga a respiração quando você estiver soltando o ar até o fim. Outra parte do corpo que ajuda a se conscientizar de sua respiração é o abdômen. Às vezes ajuda se colocar suas mãos gentilmente sobre seu abdômen – quase como se estivesse segurando uma bola de basquete. Repare como seu abdômen se expande, ou fica maior, quando você enche seus pulmões de ar. Quando você solta o ar, você vai sentir seu peito e seu abdômen afundando – como se uma bola de basquete esvaziasse. Respire naturalmente. Você não precisa “tentar” respirar profundamente ou regularmente. Simplesmente deixe seu corpo seguir o ritmo natural da respiração. Você não é para mudar sua respiração; simplesmente preste atenção ao que já está acontecendo.

Enquanto você medita, sua mente naturalmente vai divagar. É assim que o cérebro funciona. Cada vez que acontecer, gentilmente traga sua atenção de volta à sua respiração. Se ouvir um som, diga simplesmente “som” para si mesmo e volte à sua respiração. Sua mente pode divagar muitas vezes durante sua meditação. Não tem problema. Cada vez que você nota que está acontecendo, volte a se concentrar na sua respiração. Continue a respirar vários minutos. Gradualmente, traga sua atenção de volta para este espaço. Abra seus olhos quando estiver pronto e repare em quem está na sala junto com você. Bem-vindo ao nosso Círculo!

O objeto da palavra pode ser suspenso por períodos curtos de tempo, enquanto estiverem fazendo uma atividade de brainstorming ou outras atividades. Entretanto, se não for usado como processo primário ou principal, sua ausência irá debilitar a integridade do círculo. Nós recomendamos que o objeto da palavra seja usado tanto quanto for possível.

## Apresente o objeto da palavra

Explique como funciona.

## Rodada de Apresentação/Check-in

Passa o objeto da palavra, convidando os participantes a se apresentarem, se eles ainda não se conhecerem, ou para verificar

se o Círculo já se encontrou antes. Nós sugerimos que o facilitador, nessa rodada, seja o primeiro a falar.

Novamente, para possíveis perguntas ou para inspirar contribuições significativas, veja em “Conhecendo-se” no “Apêndice 3: Exemplos de Perguntas Norteadoras,” ou as sugestões no “Apêndice 2: Dicas para Alternar Check-ins.”

Envolver os participantes na geração de valores e diretrizes é um ponto crítico na criação do espaço seguro para o Círculo. O processo engaja o grupo na responsabilidade de manter o espaço seguro.

## Geração de Valores e Diretrizes

Se o círculo já se encontrou antes, reveja e exponha os valores e as diretrizes do círculo anterior. Se for o primeiro encontro do círculo, estabeleça uma base de valores, usando uma das técnicas descritas em “Dicas para Estabelecer Valores no Círculo” no final do capítulo “Aprendendo o Círculo de Construção de Paz.” Nós oferecemos mais sugestões no “Apêndice 3: Exemplos de perguntas Norteadoras” e “Explorando Valores.” Após estabelecer os valores, desenvolva as diretrizes para o círculo, pedindo aos participantes que expressem um acordo que seja importante para a sua participação no Círculo. Passe o objeto da palavra. Registre as diretrizes e coloque-as em um lugar à vista de todos.



## Atividade Principal

Lembrar aos participantes de que o eu verdadeiro é, em cada um deles, bom, sábio e forte, independente do que aconteça em suas vidas. Apresente a ideia de que apesar de haver esse eu verdadeiro em cada um, a sociedade cria classificações que valorizam algumas pessoas mais do que outras por aspectos de sua identidade que não são inerentemente mais valiosos. Essa hierarquia de valor dá mais poder e privilégio àqueles classificados como melhores ou mais importantes. Nossa sociedade tem hierarquias relacionadas a diversos aspectos de identidade, incluindo pele, cor, gênero, idade, orientação sexual, renda e religião. Em um diálogo aberto, peça aos participantes que identifiquem aqueles com privilégio ou poder considerando a cor da pele e aquele sem privilégio ou

poder, também considerando a cor da pele. Peça-lhes para identificar quem tem privilégio ou poder considerando gênero e quem não tem. Quem tem privilégio ou poder considerando renda, e quem não tem.

Distribua a folha de exercícios com a roda de aspectos da identidade. Para cada seção na roda, peça-lhes que decidam se eles estão classificados no alto e tem privilégio na sociedade neste aspecto de quem eles são, ou se eles estão classificados em baixo, e lhes falta privilégios neste aspecto.

Convide-os a marcarem cada seção com ALTO ou BAIXO para refletir como a sociedade os classifica naquela dimensão de sua identidade.

Passa o objeto da palavra e peça aos participantes que identifiquem um aspecto de suas vidas onde eles são classificados como “baixo” e que compartilhem experiências específicas em que eles foram prejudicados por essa hierarquia social. O facilitador deve iniciar, se possível, para servir de modelo quanto à intenção desta rodada. Distribua material para escrever e peça aos participantes que escrevam sobre seus sentimentos quando foram desvalorizados pela hierarquia social.

Passa o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem os sentimentos sobre os quais eles escreveram.

Passa o objeto da palavra e convide os participantes a identificarem um aspecto de suas vidas onde eles têm privilégio (a seção em que eles marcaram ALTO na roda). Se eles tiverem dificuldade em identificar uma área de privilégio, pergunte-lhes se eles têm irmãos ou irmãs mais novos, ou crianças com as quais eles exercem autoridade, que seria um privilégio associado com idade.

Passa o objeto da palavra com a pergunta: Esses privilégios são justos?

Passa o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem uma experiência quando eles não gostaram de alguém porque pertenciam a um grupo que não é valorizado e depois descobriram que a pessoa é alguém de quem eles realmente gostam.

Passa o objeto da palavra para comentários adicionais ou respostas ao que os outros disseram.

Peça aos participantes que voltem para a sua pirâmide e olhem atentamente o segundo nível – o grupo ou cultura a que eles pertencem. Peça-lhes que façam a lista ao lado da figura de várias palavras descritivas que outras pessoas associam com esse grupo, mas que não são verdade para elas. Dê um exemplo de sua própria pirâmide.

Passa o objeto da palavra pedindo que os participantes compartilhem palavras de sua lista que podem ser associadas com o seu grupo, mas que não são verdadeiras para eles. Convide-os a compartilhar qual é a sensação se as pessoas assumem que seja verdade para eles.

Passa o objeto da palavra, pedindo aos participantes que compartilhem ideias que tiveram enquanto escutavam os outros falarem sobre sua pirâmide.

## Rodada de Check-out

Passa o objeto da palavra convidando os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do círculo. Você poderá também pedir que os participantes se manifestem usando uma palavra que resuma como eles estão se sentindo neste momento, quando o círculo está por terminar. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a falar.

Em um círculo é sempre importante marcar o final desse espaço intencional. Se o fechamento sugerido no guia não for adequado para o seu círculo, encontre ou crie outro fechamento que você sinta que é o melhor para seu círculo.



### Fechamento Sugerido

Leitura de Thich Nhat Hanh sobre Ancestrais.

- Nós temos consciência de que todas as gerações dos nossos ancestrais e todas as futuras gerações estão presentes em nós.  
Nós temos consciência das expectativas que nossos ancestrais, nossos filhos e os filhos deles têm de nós.  
Nós temos consciência de que a nossa alegria, paz, liberdade e harmonia são a alegria, paz, liberdade e harmonia dos nossos ancestrais, dos nossos filhos e dos filhos deles.  
Nós temos consciência de que a compreensão é o alicerce do amor.  
Nós temos consciência de que culpar os outros e discutir nunca nos ajuda e só cria uma distância maior entre nós,  
Que só a compreensão, confiança e amor podem nos ajudar a mudar e crescer.

**AGRADEÇA** a todos por terem vindo e participado do círculo.

## Aspectos da Roda da Identidade

