

# Dinâmica

## UMA QUESTÃO DE ATITUDES

*"Aprendemos a voar como os pássaros e a nadar como os peixes, mas não aprendemos a arte de conviver como irmãos" (Martin Luther King)*

### OBJETIVO DA DINÂMICA:

Identificar que atitudes

- movem nossos passos;
- motivam as nossas decisões;
- e configuram a nossa maneira de ser e de viver (agir).

### OBJETIVO DA DINÂMICA:

O ser humano é movido por vários "motores". São forças capazes de fazer grandes ou pequenas coisas ao longo de uma vida. Podem ser de ordem espiritual, humana, económica, cultural, social... Esta dinâmica quer ser uma ajuda para um mergulhar mais profundo no que diz respeito às atitudes, decisões, maneira de ser e de viver. O título da dinâmica reflete a importância que as atitudes têm na vida de qualquer ser humano. Podemos dizer que tudo na nossa vida é uma questão de atitude(s). Sim, uma vida plena de imprevistos, surpresas, desafios, dificuldades, sofrimentos, alegrias, esperanças... Se nos faltarem atitudes sérias e consequentes, estaremos perdidos ou entregues às ondas do momento atual ou expostos ao vento que sopra de todos os lados.

### NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Grupos médios ou grandes

### MATERIAL

- a) Papel, jornais, canetas, tijolos, cola...
- b) Fotocópia do texto "Atitudes" para cada um dos participantes.

### DESENVOLVIMENTO

#### Primeiro passo: REFLEXÃO INDIVIDUAL

- 1) Prever uma cópia do texto das atitudes sugeridas (anexo final "Atitudes").
- 2) Motivar para este momento de REFLEXÃO PESSOAL; os participantes terão este tempo (cerca de 20 minutos) para:
  - a) Ler e refletir sobre cada atitude indicada no texto;
  - b) Acrescentar mais três atitudes que caracterizam o participante;
  - c) Refletir e escrever, do lado de cada atitude, o contrário da mesma (por exemplo: o contrário de humilde é o orgulho, o contrário de realista é idealista, utópico...). Aqui vale a pena lembrar que a interpretação que os participantes fazem de cada atitude faz parte da dinâmica.
  - d) Assinalar cinco atitudes com as quais o participante na dinâmica mais se identifica.
  - e) Sublinhar três atitudes que gostaria de desenvolver (ou que gostaria de desenvolver ainda mais do que tem feito até agora) daqui para frente.
  - f) Elaborar outras questões para a reflexão individual.

#### Segundo passo: ENCAMINHAR O TRABALHO EM GRUPOS

- 1) Dividir o grupo em equipas de quatro a cinco elementos cada.
- 2) Motivá-los para a importância e a seriedade desse trabalho.
- 3) Dispor de material para o trabalho em equipa: papel, cola, canetas...

### **Terceiro passo: NOS PEQUENOS GRUPOS**

1) Partilhar elementos que foram importantes na reflexão individual. Para tanto, pode-se seguir todas ou algumas das questões acima sugeridas.

2) O grupo escolhe uma imagem, uma figura, uma construção, um horizonte... Isto poderia ser como exemplos:

- a) uma casa
- b) um prédio
- c) um barco
- d) um restaurante
- e) um colégio
- f) uma cidade
- g) um pôr ou nascer do sol
- h) um carro, uma banda de música.
- i) um supermercado
- j) um corpo humano
- k) um caminho
- l) um rio, o mar
- m) uma floresta
- n) um computador...

Aqui é importante deixar aflorar a criatividade dos participantes.

3) Farão uso dos jornais, papel, canetas, cola.... para representar esta imagem, porém tentarão — como grupo — distribuir as atitudes nesta imagem que o grupo escolher. Por exemplo, se escolheram a imagem da casa poderiam colocar:

- na cozinha a perseverança;
- na varanda a humildade;
- na chaminé a mística...

Porém, não se trata de apenas distribuir essas atitudes, mas dar razões para a colocação de cada uma em determinado lugar.

4) Deixar tempo suficiente para este trabalho em grupos:

- a) Para uma partilha da reflexão individual.
- b) Para a escolha e construção de uma imagem e a distribuição das atitudes nesta imagem, dando as razões devidas.
- c) Para a preparação da apresentação no plenário.

### **Quarto passo: PLENÁRIO**

1) Durante o plenário é necessário favorecer um ambiente agradável de apresentação dos trabalhos feitos nos pequenos grupos.

2) Após a apresentação de todos os grupos, retomar alguns pontos importantes do trabalho feito até o momento.

3) Nunca esquecer de fazer uma boa avaliação da dinâmica:

- a) O que mais gostou da dinâmica?
- b) Quais foram as maiores dificuldades?
- c) Qual a relação da dinâmica com a vida?
- d) O que se leva deste encontro para a sua vida?
- e) Como foi o seu envolvimento no transcorrer da dinâmica?
- f) Elaborar outras questões referentes à avaliação.

"Não podemos escolher a maneira como vamos morrer nem quando vamos morrer. Podemos somente decidir como vamos viver." Joan Baez

# ATITUDES [TEXTO PARA A REFLEXÃO INDIVIDUAL]

- 1) **Criatividade:** Pessoa que deixa aflorar de dentro de si as potencialidades e as traduz em gestos para os demais.
- 2) **Amizade:** alguém que participa das reuniões, encontros e atividades de forma gratuita e amiga. Não está com segundas intenções nem a querer promover-se junto dos outros. Sabe fazer-se presente de forma livre e agradável.
- 3) **Protagonista:** é a consciência da pessoa que deseja ser sujeito das suas decisões diárias, da sua maneira de ser e de viver.
- 4) **Disponível:** atitude de quem sabe descentralizar-se e se dispõe a construir com os demais. É a pessoa que está sempre disponível.
- 5) **Inovador:** pessoa que gosta de algo novo, diferente, agradável, que está atrás de ideias novas.
- 6) **Dinâmico:** pessoa que traz consigo a criatividade, a mística e a inovação. Não é monótono, porém vibrante e activo.
- 7) **Participativo:** pessoa que descobriu a alegria de fazer acontecer a vida juntamente com outros. O importante é estar presente e disponível. Participa de tudo o que estiver ao seu alcance.
- 8) **Crítico:** tem uma opinião própria. Não participa de coisas somente para agradar os outros, mas porque tem valores maiores e porque acredita em tempos melhores para todos. Sabe criticar o que não está correto e compromete-se com o que critica.
- 9) **Comprometido:** pessoa que não deseja ficar nas discussões sobre determinados temas. Procura um compromisso consequente. Escolhe tirar consequências práticas para a vida diária.
- 10) **Humilde:** convive com as suas qualidades e com os seus limites sem com isso se orgulhar nem se sentir ferido em tudo. Pessoa agradecida e inovadora.
- 11) **Realista:** está com os pés no chão. Não se move nas nuvens. Tem consciência de muitos interesses que estruturam o mundo e as suas realidades. Sabe que cada pessoa não é anjo, mas um ser situado num mundo concreto.
- 12) **Místico:** alguém que é movido por uma força transcendente capaz de dar sentido e sabor à sua vida. É uma pessoa capaz de aceitar críticas, ser contrariado... pois a sua segurança não está na sua imagem pessoal, mas numa razão maior de ser e de existir.
- 13) **Fidelidade:** pessoa que experimentou na sua vida o valor e a importância da fidelidade. Alguém que não está disposto a fazer experiências, mas que quer viver uma experiência libertadora.
- 14) **Personalidade:** alguém que não vive em função da opinião dos outros, mas que tem suas convicções próprias. Não procura agradar às pessoas, porém sabe ser amigo da verdade.
- 15) **Perseverante:** pessoa que permanece firme e fiel ao compromisso assumido, mesmo passando por momentos difíceis, tanto como pessoa como também em virtude de dificuldades no grupo.
- 16) **Livre:** procura a verdade e o amor. Não está preso a opiniões, coisas, ou pessoas. Trata-se de uma liberdade responsável consigo mesmo como também por cada pessoa que faça parte da sua vida.
- 17) **Conciliador:** o importante é a verdade e a procura serena e firme da mesma. O conciliador quer aproximar as pessoas, instaurar um processo de diálogo para que possa ser verbalizado o que não está muito bem.
- 18) **Profundo:** pessoa que não fica na artificialidade. Mergulha fundo nas discussões. Deseja contemplar as maravilhas que ficam nas profundezas da vida.
- 19) **Terno:** pessoa que se sente segura em relação aos seus sentimentos e em relação à sua própria vida. Sabe conciliar ternura com seriedade.
- 20) **Objetivo:** alguém que fica no essencial. Não se perde em subjetividades nem em afirmações chantageiras ou sem fundamento. Tem o seu coração voltado ao que é e ao que deve ser.
- 21) **Reflexivo:** pessoa que não é precipitada nem louca, isto é, pensa antes de agir. Pensa mais nos outros do que em si mesmo. Não só pensa nas coisas, mas sabe levar, de forma elegante, os outros a envolver-se num processo reflexivo mais profundo.
- 22) **Organizado:** alguém que procura deixar cada coisa no seu devido lugar. Não é perfeccionista, mas usa o bom senso e organiza as coisas para um melhor desempenho de tudo e de todos.
- 23) **Acolhedor:** pessoa que anima, recebe bem os amigos, sabe ir ao encontro de todos e não selecciona somente alguns amigos. Não tem vergonha de amar, de ser amigo, de tomar iniciativas para que os outros se sintam em casa.

## REFLECTINDO:

- > Ler e refletir sobre cada atitude indicada no texto.
- > Acrescentar mais três atitudes que o caracterizem.
- > Refletir e escrever, do lado de cada atitude, o contrário da mesma (por exemplo: o contrário de humilde é o orgulho, o contrário de realista é "viver nas nuvens" ...)
- > Assinalar cinco atitudes com as quais você mais se identifica.
- > Sublinhar três atitudes que gostaria de desenvolver mais daqui para frente.