

## Exercício 2 . ABANA

### Partilhar Sinais

#### Duração:

O principal objectivo deste exercício será identificar e reconhecer as suas vulnerabilidades, expressando-as sem vergonha ou julgamento. A interação e o conhecimento mútuo entre os participantes ajudarão a reduzir e a eliminar os aspectos negativos para desenvolver uma maior auto-confiança.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de pessoas (6 a 20). Durante o exercício, os participantes terão de comunicar apenas através da prática gráfica (possivelmente sem falar).

#### Etapa 1: Formação de casais

O grupo de participantes será livre de se dispor no espaço como desejar, cada um escolherá um acompanhante do grupo (de preferência alguém com quem não esteja muito familiarizado). O casal de comum acordo escolherá a posição mais cómoda e adequada para iniciar o exercício. O animador orientá-los-á para se sentarem de frente um para o outro a uma distância mínima, equivalente à largura de uma folha de papel A3 que terão à sua disposição para fazer sinais, utilizando um marcador colorido do seu gosto.

#### Etapa 2: Expressão individual

Os pares terão de imaginar uma linha invisível que dividirá a folha em duas partes iguais. Nesta fase, depois de o líder dar o sinal verde, todos começam a desenhar livremente linhas, sinais ou símbolos na sua própria metade, sem pensar demasiado, seguindo o instinto e a criatividade.

#### Etapa 3: Vulnerabilidade e partilha

Depois de fazer os primeiros sinais na sua metade do papel, o casal começa a conhecer-se e a refletir sobre o que sente ao partilhar sinais com o seu parceiro. Quando se sentirem prontos, o líder dá-lhes instruções para desenharem sinais para além da linha divisória imaginária, entrando na área do outro parceiro para começar a criar uma verdadeira interação através da nova linguagem gráfica.

#### Etapa 4: Conversação visual e vulnerabilidade

Nesta fase, os dois membros do casal são convidados a interagir com os sinais um do outro. Poderão enriquecê-los, apagá-los ou fazer o que considerarem adequado para comunicarem e se conhecerem melhor, tal como aconteceria numa conversa verbal. Este exercício visa promover a interação e o conhecimento entre os participantes através da arte e da expressão visual. Pode ser uma forma criativa de quebrar o gelo e facilitar a comunicação com o seu interlocutor.

### **Etapa 5: Reflexão e Partilha de emoções**

No final do exercício, todo o grupo se reunirá para uma reflexão colectiva. Aqueles que o desejarem poderão partilhar a sua expressão artística com o seu parceiro e com todo o grupo: o que aprenderam uns com os outros, como se sentiram vulneráveis e possivelmente como as suas fragilidades se dissolveram. Esta discussão será um momento poderoso de partilha e de crescimento pessoal.

#### **Materiais:**

-Folhas de papel A3 (uma por cada par).

-Marcadores de cor (um por cada par).

Um espaço amplo e seguro no qual os participantes possam movimentar-se livremente.