



# Inventário Amuta

INSTITUTO AMUTA • 2023



# Olá!

Esse livro foi escrito para apoiar qualquer pessoa que deseja ter mais **comunidade** na sua vida. Eu definitivamente sou uma dessas pessoas.

Eu acredito que **as relações estão no centro** de qualquer movimento de transformação e de uma vida realmente significativa. Mas descobri ao longo dos meus estudos que conexões não são suficientes, precisamos de comunidades, e não temos a menor ideia de como criar espaços de pertencimento.

É por isso que nesta segunda edição do Inventário Amuta optei por compartilhar um pouco mais das estruturas que experimentamos no nosso trabalho com comunidades. São **estruturas geradoras de comunidades**.

Através do Design de Conexões, abordagem que desenvolvi no Instituto Amuta, entendemos que é possível

ampliar o pertencimento de grupos e destravar o potencial de comunidades através de artefatos que modificam nossos contextos. Esse é o poder das estruturas, percebemos que criar comunidade não é uma qualidade que algumas pessoas têm e outras não. Você não precisa ser extrovertida, amar pessoas e estar sempre de bom humor para criar uma comunidade forte. É por isso que o design é libertador, **ele tira o foco das pessoas e coloca o foco nas condições que influenciam as relações**.

Reuni neste inventário um total de 30 artefatos, criados com base nos 5 pilares do Design de Conexões. Artefatos desenvolvidos por nós, encontrados em pesquisa ou adaptados a partir de diferentes metodologias e teorias. Cada artefato vem acompanhado de uma pesquisa e a ideia é que, com esse conhecimento em mãos, você possa também criar e adaptar conforme as necessidades do seu contexto.

Esse é um **livro prático**, por isso utilize-o como um catálogo que pode te ajudar a criar experimentos conforme as suas necessidades. Espero que a partir desse conteúdo eu possa ser sua companhia nessa, que é uma missão de vida: **transformar e evoluir as nossas relações**.

com amor,  
Marcelle Xavier

**“A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos, e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar.”**

Eduardo Galeano

# A ausência de comunidade é regra, então sejamos exceção



Me lembro de uma das primeiras vezes que senti falta de comunidade. Eu cresci em uma família pequena, até meus 17 anos os dois irmãos da minha mãe não tinham filhos e a família do meu pai, embora grande, não era próxima. Na maior parte da minha infância e adolescência eu morei em um prédio sem muitas crianças ou área de lazer, e a frase “**mãe, não tem nada para fazer**” era algo que eu falava frequentemente.

Um outro momento que me marcou foi quando eu terminei meu primeiro relacionamento. Eu não gostava muito dos amigos dele e nem ele das minhas amigas. Me marcou quando minha irmã constatou esse fenômeno e afirmou: “ih, esse relacionamento não vai durar desse jeito”. Ela não acertou, o relacionamento durou 5 anos, e talvez só tenha durado tanto tempo porque eu **me afastei tanto das minhas outras relações que, quando terminei, me vi sozinha.**

Foi aí que me fiz uma primeira promessa importante: “eu nunca mais vou me afastar das minhas amigas por conta de uma relação amorosa”. Aos poucos eu fui criando novas relações e regenerando algumas perdidas, mas essa promessa não foi suficiente para que eu não **me sentisse isolada** tantas outras vezes.

Já houve momentos que me vi cercada de pessoas e eventos sociais, mas a **ausência de profundidade e significado era gritante.** Me lembro de um dia que, após uma decepção amorosa, pensei em ligar pra alguém. Porém, mesmo rodeada de pessoas que faziam parte da minha vida, não consegui pensar em nenhuma que realmente me desse vontade de me conectar naquele momento. Eu até tinha muitas

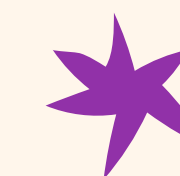
amigas e conexões, mas aparentemente eu não sentia que tinha uma **rede real de apoio e suporte**.

Claro que também houve vários momentos que me senti pertencente a uma comunidade, como na época que eu morava em um prédio cheio de crianças e espaço de lazer, nos almoços quase sagrados de domingo na casa da minha irmã, nos tantos encontros de natal das minhas amigas da escola, na minha viagem de intercâmbio para os Estados Unidos... Mas percebo que na minha vida, e da maioria das pessoas que vivem em grandes centros urbanos, a **ausência de comunidade é significativamente mais presente do que o senso de comunidade**.

**“Uma pessoa só é uma pessoa através das outras pessoas.”**

Morena Mariah

# Comunidade é diferente de conexão



Um ponto de virada importante na minha história foi quando decidi me tornar mais **intencional na construção das minhas relações**. Abandonei relações tóxicas, me tornei uma pessoa menos tóxica, aprendi a lidar melhor com conflitos, entendi como criar momentos de conexão significativa, ampliei meu leque de ferramentas relacionais e experimentei novas formas de me conectar.

Mas percebi que, embora todos esses movimentos já sejam muita coisa, eles ainda não eram suficientes. A necessidade de ter conexões significativas é real, mas a necessidade de experimentar pertencimento à comunidades também. E se sentir conectada a algumas pessoas é muito diferente de experimentar pertencimento à uma comunidade.

E mais, eu descobri que quanto mais envolvidas estamos em comunidades, maior a chance de encontrar conexões reais, e maior a chance das nossas conexões individuais prosperarem. Isso ocorre, dentre outras razões, porque quando fazemos parte de uma mesma comunidade, temos **contextos compartilhados**, nos encontramos com mais frequência e fortalecemos nossos vínculos com aquelas pessoas que amamos.

É por isso que nesta edição do inventário quero dar um enfoque especial na **construção de comunidades**. Ao longo dos últimos quase 10 anos de estudo, nada se mostrou mais relevante para mim do que a importância de construir e cultivar comunidades. Sem comunidade, o isolamento, a solidão e os desafios que enfrentamos enquanto indivíduos, organizações e sociedade irão persistir.

**“Não há lugar melhor para aprender a arte do amor que numa comunidade.”**

bell hooks

# Porque é tão difícil encontrar comunidade?



Se tem uma coisa que eu aprendi através do olhar do Design é que **contexto importa**. Estruturas moldam comportamentos e relações. Gosto do exemplo de uma **feira** para exemplificar a influência das estruturas nas nossas relações: música alta ou baixa, cozinha feita pelas convidadas ou por um buffet, mesas redondas ou retangulares... Todas essas estruturas combinadas influenciam profundamente na qualidade das nossas relações.

E quando analisamos as estruturas que regem os nossos tecidos sociais não fica difícil entender porque estamos tão isoladas e o senso de comunidade foi desaparecendo.

Com o surgimento da **agricultura e da indústria**, o acúmulo de bens pessoais se tornou mais relevante que os esforços em direção ao bem comum, o que nos levou progressivamente à construção de uma vida pautada em **escolhas mais individualistas** que sociais.

O crescimento da população, dos tamanhos das cidades e da forma como elas são organizadas também impactam no nosso senso comunitário. Pesquisadoras suspeitam que 99% da nossa história como *homo sapiens* foi em tribos, mas, se antes vivíamos em comunidades de até **150 pessoas – que se cuidavam e se protegiam de ameaças e precisavam umas das outras** – hoje vivemos em cidades com milhões de pessoas estranhas.

E esse talvez seja um **desafio evolutivo**, afinal, o nosso **cérebro** foi moldado por milhares de anos para dar conta de uma organização social comunitária. Essa é a hipótese elaborada pelo antropólogo britânico **Robin Dunbar** ao comparar o tamanho do cérebro dos nossos primatas com o tamanho do seu grupo social. Sua hipótese parte do princípio que quanto maior o número de pessoas no bando, mais **complexa a**

**política** que possibilita essa organização. Como o neocórtex é a área do cérebro responsável pelo planejamento executivo, memória e linguagem, **quanto maior o bando, maior o neocórtex**. O nosso parece dar conta de não mais que 150 conexões.

A limitação inerente ao tamanho dos nossos grupos sociais também foi revelada por *cientistas de redes*, estudiosos dedicados à compreensão do comportamento de grupos. Stanley Milgram cunhou o termo redes de pequeno mundo, a partir da sua descoberta de que a **configuração das redes pode influenciar significativamente no aumento ou redução da inteligência de um grupo**.

Segundo seu estudo, grupos muito grandes não geram conexões profundas, não propiciam ideias complexas e não promovem diversidade. O formato ideal de rede é aquele no qual **pequenos grupos criam vínculos profundos entre si e se mantêm conectados a outros pequenos grupos**. Formato esse, bem diferente do modo como nos organizamos socialmente hoje. Não é à toa que, embora o número de pessoas que cultivamos nas redes sociais seja enorme, nos sentimos sozinhas. Ou que nos grandes

centros urbanos o fato de estar rodeado de gente não faz a menor diferença.

Uma metáfora que nos ajuda a compreender o quanto as estruturas que moldam nossas redes influencia nas propriedades que vão emergir é a comparação entre **grafite e diamante**. Ambos são feitos de carbono, mas a maneira como os átomos são organizados dá origem a propriedades completamente diferentes. É assim também nas nossas relações - as mesmas pessoas quando organizadas de maneiras diferentes produzem diferentes qualidades de relações. (Social Chemistry: Decoding the patterns of Human Connection, Marissa King)

**“A força e a qualidade das nossas conexões sociais, e como eles são configurados afetam nossa experiência no mundo, nossas emoções, nosso sucesso profissional e pessoal.”**

Marissa King

Ou seja, **nosso cérebro é tribal e nossa organização social é global**, e esse novo modo de organização exige de nós uma política e estruturação mais complexa que possibilite a nossa conexão. Política essa que ainda estamos aprendendo a desenvolver, o que explica pelo menos em partes porque é tão difícil cooperar e criar comunidades nos dias de hoje.

Mas os estudos de Milgram nos apontam um caminho: não precisamos esperar anos de evolução até que nosso neocórtex aumente para dar conta de organizar politicamente 8 bilhões de pessoas no mundo - mesmo porque isso pode demorar um “tempinho”. Mas podemos e precisamos aprender a nos organizar em redes de pequeno mundo, ou seja, **precisamos nos organizar em comunidades**.

# Nosso corpo na ausência de comunidade

“O amor é uma necessidade biológica”

Stephanie Cacioppo



Mas enquanto ainda estamos lutando para nos organizar em comunidades, os impactos da nossa arquitetura social são inevitáveis. Afinal, **nós fomos biologicamente moldados como animais sociais, que não sobrevivem sem uma comunidade forte.**

Nossas antepassadas viviam em pequenas tribos de caçadoras coletoras que só sobreviveram porque aprenderam como cooperar, afinal, naquela época,

pessoas sozinhas não tinham a menor chance de sobreviver por muito tempo. Ou seja, **nós só sobrevivemos porque aprendemos a viver de maneira comunitária**, e é por isso que nosso corpo sofre com o isolamento sistêmico dos nossos tempos.

O neurocientista John Cacioppo dedicou grande parte da sua vida em estudar sobre os **efeitos da solidão** – que segundo sua definição é “a sensação de que você não está compartilhando nada que importe com mais ninguém”. Suas pesquisas revelam que quando nos sentimos sozinhas, nossos níveis de **cortisol** (mais conhecido como hormônio do estresse) são elevados de tal maneira que é **como se nosso corpo experimentasse a solidão como um ataque físico.**

Outras evidências já demonstraram que a solidão é sentida no corpo. Pessoas isoladas são **três vezes mais propensas a pegar resfriado** (Sheldon Cohen) e tem **duas a três vezes mais probabilidade de morrer** que pessoas conectadas uma vez que as doenças se tornam mais fatais quando estamos sozinhas (Lisa Berkman). Na realidade, ter laços sociais fracos tem um efeito prejudicial à saúde **equivalente a fumar 15 cigarros por dia.**

As pesquisas de John também demonstram o quanto a solidão impacta em quadros ansiosos e depressivos. Se no espectro de 0 a 100% você se sente 65% solitária, suas chances de desenvolver sintomas depressivos aumentam em oito vezes.

Felicidade, saúde e longevidade estão diretamente relacionadas a nossas conexões. É o que revela o famoso estudo conduzido por Robert Waldinger na Universidade de Harvard . Após 75 anos estudando mais de 700 homens a fim de descobrir o que condiciona uma vida saudável e feliz, o estudo revelou que são os **relacionamentos íntimos ao longo da vida que têm maior impacto positivo** no crescimento profissional, pessoal, mental e físico.

**“Felicidade é amor.  
Ponto final.”**

George Vaillant, ex-diretor do projeto  
Estudo de Desenvolvimento Adulto

# A sociedade e ausência de comunidade



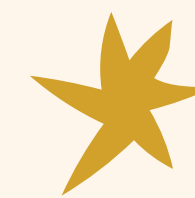
E não é só o nosso corpo que sofre com a ausência de comunidade. Quando não nos sentimos em comunidade, também não nos percebemos como cidadãs, ou seja, pessoas que se percebem como **responsáveis e comprometidas pelo bem estar do todo**. Terceirizamos nossas necessidades individuais, não percebemos que elas são na realidade interdependentes, e acreditamos que não temos poder de contribuir com o todo. (Peter Block)

Isso impacta em aspectos óbvios, como a **criminalidade** de um bairro, por exemplo. A maior análise entre o envolvimento de comunidades com o

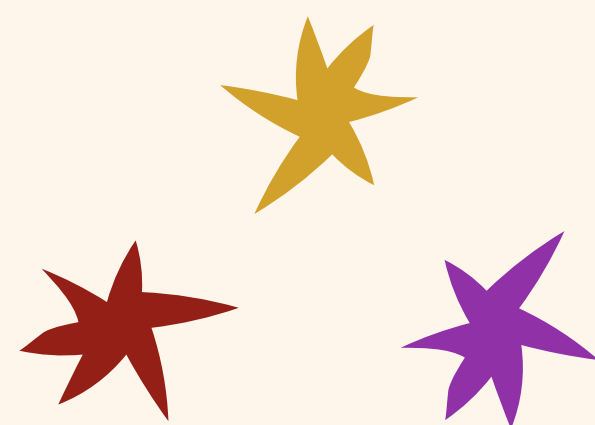
índice de criminalidade foi realizada pelo psiquiatra Felton Earls, de Harvard, durante dez anos nos bairros de Chicago. Seu estudo concluiu que o segundo fator mais relevante para a criminalidade de um bairro, logo atrás do nível geral de pobreza da área, foi o grau de conexão entre as pessoas de uma comunidade. **Conexões positivas estavam associadas não somente a menores índices de criminalidade, como também a um menor consumo de drogas entre os jovens, menos casos de gravidez indesejada entre adolescentes e melhora no desempenho escolar das crianças.** Pesquisadores percebem que onde há fortes tradições de ajuda mútua, há menos criminalidade.

Um outro impacto social da nossa ausência de comunidade é a **polarização** e o crescimento de **ideologias** extremas. Como já apresentado neste material, a configuração das nossas redes dificulta a proliferação de ideias complexas, não é atoa que **fake news se espalham seis vezes mais rápido** que informações verdadeiras. E assim, nossa **democracia** sofre um ataque em escala global instaurada sob os escombros da nossa crise de confiança e de comunidade.

*“Há um pré-requisito surpreendente, mas essencial para a ascensão de qualquer governo totalitário: a solidão. Quando estamos desconectados de relacionamentos significativos com outras pessoas em nossas comunidades, é praticamente impossível participar de ações coletivas contra a injustiça. Em um nível mais profundo, quando as pessoas estão divorciadas de um senso de realidade comum e de uma base de fatos comum, elas estão mais sujeitas a se tornarem cínicas e distantes.” (Fonte: A solidão está alimentando o autoritarismo)*



# As organizações e ausência de comunidade



Talvez ao chegar até aqui você já tenha feito a conexão entre a ausência de comunidades na sua organização e os impactos na sua cultura e negócio. Partindo dos aspectos apresentados acima, podemos concluir que comunidades promovem melhora na **saúde mental** e um aumento da capacidade de se **responsabilizar, comprometer-se e colaborar com o todo**.

Trago aqui alguns dados que revelam o impacto de comunidades onde experimentamos pertencimento na cultura organizacional. O senso de **pertencimento** aumenta em 3,5 vezes as chances de alguém contribuir com todo o seu **potencial**, em 56% o **desempenho** no trabalho e reduz em 50% a

**rotatividade** e em 75% os dias de **doença** dos funcionários. (Fonte: HBR The Value of Belonging at Work).

Segundo a Gallup, ter **amigos no trabalho** é um dos fatores mais relevantes para que as pessoas se sintam satisfeitas nos seus trabalhos. Pessoas solitárias tendem a se **desengajar**, o que incorre em diversos custos as organizações incluindo quase 37% mais **absenteísmo**, 49% mais **acidentes**, 16% menos **lucratividade** e 65% **menos preço das ações** ao longo do tempo. (Fonte: Emma Seppälä e Marissa King)

Podemos também perceber os impactos de comunidades na cultura de aprendizagem. Estima-se que **93% do nosso aprendizado é não verbal**, ou seja, aprendemos na convivência e a ausência de comunidade prejudica significativamente o aprendizado que ocorre nessa troca. Estudos também confirmam que fontes de conexão são fundamentais para nos sentirmos seguras o suficiente para explorar e aprender, sendo que até mesmo o desenvolvimento do cérebro é prejudicado pela ausência de conexões significativas. (Fonte: Bowlby) **Aprender é um ato comunitário, e disso não temos dúvida.**

Comunidades também têm se tornado relevantes para o crescimento do negócio. Empresas que envolvem seus consumidores a ponto de se perceberem como comunidades **reduzem seu risco de inovação, têm mais facilidade de escalar seus negócios e promovem maior crescimento orgânico da marca.** Veja alguns cases de comunidade [aqui](#).

Se você chegou até aqui já deve estar convencida da importância de criar comunidades, mas talvez esteja se perguntando **como** você pode então ampliar seu senso comunitário em diversas áreas da sua vida ou, pelo menos, de onde começar. Pra mim, comunidades são criadas através do design e esse material visa compartilhar um pouco das estruturas que venho experimentando nos últimos anos a partir do Design de Conexões.

**Estruturas criam pertencimento. Não é acaso, é design.**

**Comunidade é um tipo específico de organização social que ao reunir pessoas faz com que elas sintam que pertencem.**

# Uma jornada do *eu*

Existem diversos significados para a palavra comunidade, mas a definição mais simples que cheguei foi a de que comunidade é um tipo específico de organização social que ao reunir pessoas faz com que elas sintam que **pertencem**.

Partindo dessa definição, na qual o **pertencimento é central para a experiência de comunidade**, tenho refletido sobre o que caracteriza a experiência de comunidade. Quais as ações práticas que podemos realizar para aprofundar o pertencimento e o senso de comunidade?

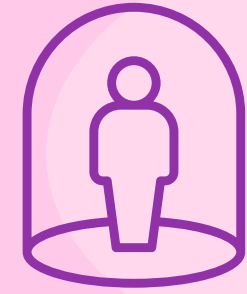
Comecei a perceber alguns momentos muito demarcados dessa construção. Foi aí que me veio a ideia de criar uma jornada da

# para o *nós*

comunidade, uma **jornada do “eu” para o “nós”**. Essa ferramenta pode te ajudar, como me ajudou, a visualizar onde estamos nessa construção e o que podemos fazer para de fato aprofundar a nossa experiência comunitária.

Utilize essa jornada como base para navegar neste Inventário de práticas - observe em que ponto você está nessa jornada e o que você está precisando agora. As **hashtags** indicam quais dos cinco pilares do Design de Conexões mais podem nos ajudar a transpor cada fase dessa jornada.





## A experiência de isolamento

"Me sinto isolada, sou uma forasteira aqui"



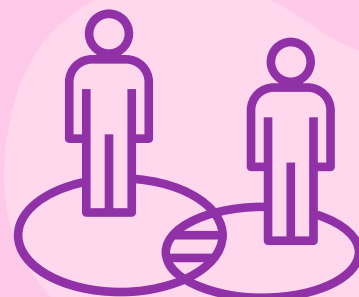
## As conexões

"Me sinto conectada a algumas pessoas, vamos encontrar mais?"



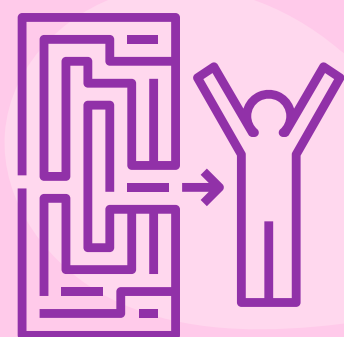
## Reconhecimento do que nos une

"Conseguo reconhecer o que nos une"



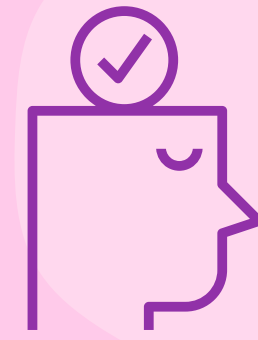
## A criação da fronteira

"Criamos uma fronteira, estamos associadas"



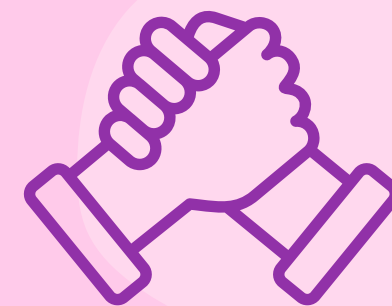
## Experiências significativas

"Vivemos experiências e rituais que tornam minha vida mais significativa"



## Reconhecimento e validação

"Estou à vontade para ser eu, estou em casa"



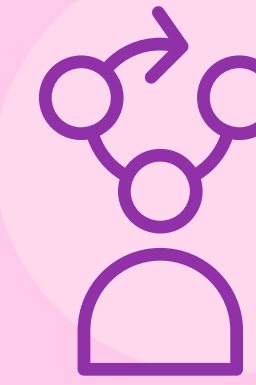
## Apoio e suporte

"Cuidamos umas das outras, pedimos e oferecemos ajuda"



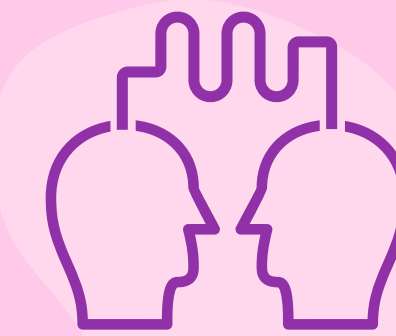
## Espaços de cuidado

"Temos espaço e condições para cuidar das tensões que emergem na nossa relação"



## Reconhecimento do papel

"Reconheço meu papel e contribuições únicas"



## Interdependência

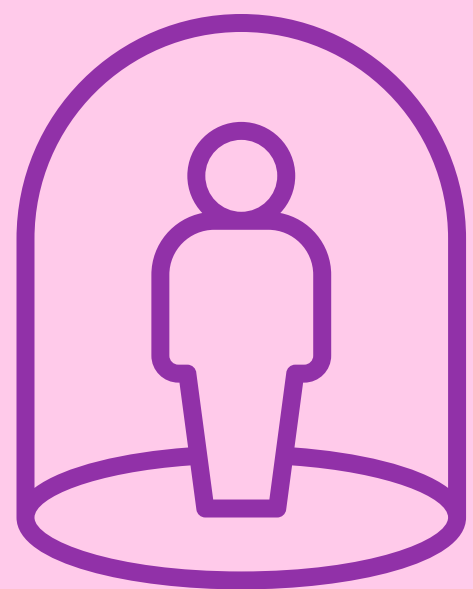
"Esse problema não é seu, é nosso"



## Uma comunidade forte

"Me sinto pertencente"

Para navegar por essa jornada, imagine a história de uma pessoa, vamos chamá-la de **Camila**.



# A experiência de isolamento

*“Me sinto isolada, sou uma forasteira aqui”*

A Camila se sente isolada, e se percebe como uma forasteira em muitos dos grupos que participa. Lhe falta aquela sensação que faz parte de um grupo – que é importante, necessária, valorizada e que tem com quem contar.

Quer ver alguns sinais de que Camila está isolada?

- Quando ela quer compartilhar sobre seus sonhos, problemas e desejos, ela não consegue pensar em muitas pessoas para partilhar.

- Quando quer sair para se divertir, às vezes lhe falta companhia.

- Quando precisou de apoio financeiro ou para cuidar da sua filha, não encontrou ninguém.

- No dia que ela conquistou um importante sonho profissional, não tinha ninguém que sequer entendia muito bem o que aquele sonho significava para ela.

Note que a Camila se sente isolada, mas isso não significa necessariamente que ela não tem ninguém na sua vida. É muito comum termos muitas pessoas nas nossas vidas e poucos momentos de conexão significativa.

## Qual o passo disponível?

Quando nos sentimos isoladas, precisamos reconhecer o nosso isolamento e mapear quais relações e espaços podemos investir energia para ampliar nossas conexões significativas.

**#imaginação**



## As conexões

*“Me sinto conectada a algumas pessoas, vamos encontrar mais?”*

Camila resolve então fortalecer as relações com algumas pessoas com quem já se sente conectada. Ela agora já sente que tem alguém para confiar sobre seus problemas. Eventualmente, algumas delas saem juntas para se divertir, e muitas das suas necessidades afetivas já passaram a ser atendidas.

Mas cada uma dessas pessoas com quem ela se relaciona tem sua própria vida – seu trabalho, suas viagens, suas namoradas –, e falta algo para que elas se sintam como coletivo e a Camila realmente sinta que faz parte de algum grupo significativo para ela.

### Qual o passo disponível?

Precisamos criar mais momentos de conexão para aprofundar as nossas relações.

**#relações**

**O tempo é a  
pedra angular  
das relações.**



## Reconhecimento do que nos une

*“Consigo reconhecer o que nos une”*

Camila e suas novas amigas começam a perceber o que elas têm em comum.

Muita gente acredita que uma comunidade precisa ter um propósito, mas eu percebo que aquilo que nos une pode ser um propósito, mas também podem ser valores que dividimos, interesses comuns ou qualquer outro aspecto identitário.

O que nos une é uma conjunção de fatores, que vão se fortalecendo quanto mais nos relacionamos, o que torna muito difícil ter clareza no início de uma comunidade. No caso, todas elas são **mães que moram no mesmo bairro e gostam de corrida.**

Alguns exemplos de aspectos que unem um grupo:

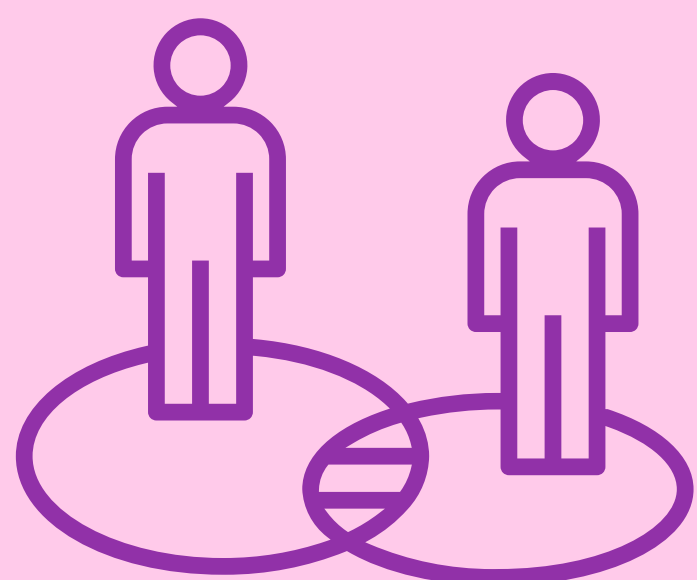
- somos todas brasileiras em um país estrangeiro
- somos as únicas mulheres negras da organização
- somos todas moradoras do mesmo condomínio
- acreditamos em aprendizagem livre e autodirigida
- temos o propósito de lidar com desafios globais em escala local
- gostamos de escalada

### Qual o passo disponível?

Podemos ampliar o reconhecimento daquilo que nos une, ou seja, qual a cola dessas relações.

**#identidade**





## A criação da fronteira

*“Criamos uma fronteira, estamos associadas”*

Camila sente que algo está nascendo, mas ainda não sente que faz parte de uma comunidade – *somos um grupo ou apenas pessoas que se encontram eventualmente? Quem está de fato conectada?*

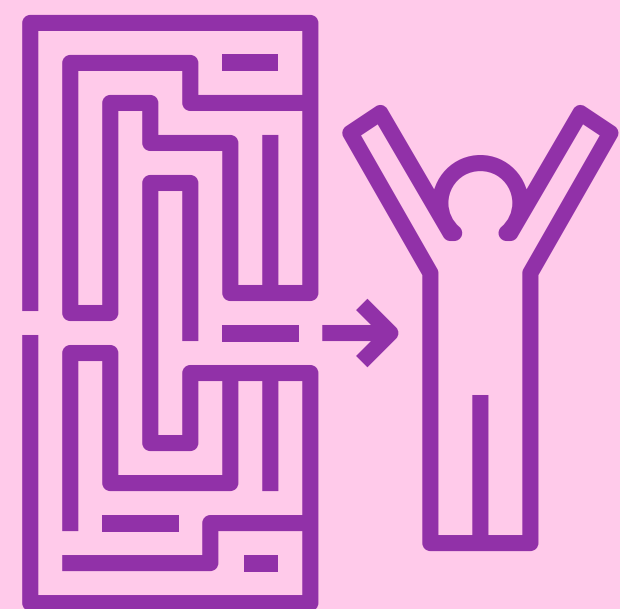
Esse sentimento parece ser comum a outras mulheres e elas resolvem então criar um **grupo no Whatsapp** para facilitar essa conexão. Um passo importante para qualquer comunidade é a definição da fronteira, aquilo que de fato nos condiciona como um grupo. Antes dessa demarcação, não temos clareza de quem está dentro ou fora, e quando todo mundo pertence, na realidade ninguém pertence de fato.

Em grupos mais informais, percebo que a criação de um grupo de Whatsapp muitas vezes é um rito de passagem importante para uma comunidade. É o momento em que temos clareza de quem são as pessoas presentes, além de ser a primeira criação de símbolos identitários – um nome e uma foto para o grupo. Mas uma fronteira pode ser uma conversa que define a relação, uma mudança de status no Facebook (RIP), uma foto nas redes sociais, o nome das pessoas no site, uma carteirinha de um clube.

### Qual o passo disponível?

Podemos criar uma fronteira que define quem é parte do nosso grupo.

**#identidade**



## Experiências significativas

*“Vivemos experiências e rituais que tornam minha vida mais significativa”*

Camila começa a sentir que faz parte de um grupo, mas os encontros ainda são muito esparsos para que se sinta em uma comunidade. Eventualmente alguém até faz um convite, mas muitas vezes é difícil encontrar uma data que todas possam e os encontros são frequentemente adiados.

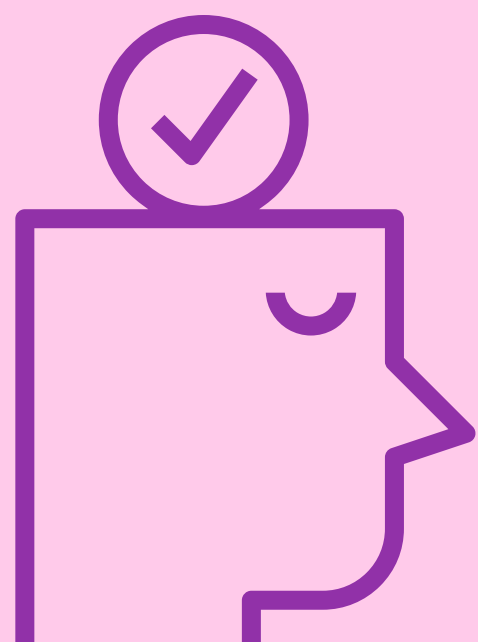
Ela resolve então fazer uma proposta: **“vamos correr todo domingo de manhã?”**. E assim elas criam uma experiência que está no centro daquela comunidade – as corridas aos domingos acontecem em diferentes espaços da cidade, elas terminam em um ponto no qual tomam café da manhã juntas e sempre tiram uma foto que guardam como lembrança de mais um domingo juntas. Como a experiência já é algo

marcado na agenda, todas conseguem se planejar para ir e, mesmo que nem todas estejam presentes, já é um compromisso marcado.

Pouco a pouco outras experiências e rituais vão surgindo e fortalecendo ainda mais o grupo. Elas resolvem viajar anualmente para a corrida de São Silvestre e todo aniversário escrevem uma carta contabilizando quilômetros corridos juntas, além de lembranças vividas no último ano. A partir das experiências compartilhadas, conexões são fortalecidas e a compreensão do que nos une também. É aí que a comunidade começa a se tornar realmente relevante na nossa vida.

### Qual o passo disponível?

Desenvolver experiências e rituais que criam contexto para fortalecer as relações e o grupo  
**#experiências**



## Reconhecimento e validação

*“Estou à vontade para ser eu, estou em casa”*

Após alguns meses, Camila sente uma coisa estranha. Embora os encontros de domingo façam muito sentido pra ela, ela percebe que em alguns momentos se sente muito bem após os encontros e, eventualmente, se sente desenergizada.

Curiosa, ela começa a notar que os dias que se sente nutrida foram momentos nos quais ela se sentiu aceita pelas pessoas do grupo, validada em suas ações e reconhecida por ser quem ela é. Porém em alguns momentos se sentiu julgada e não ficou tão à vontade para compartilhar alguns aspectos da sua vida, com receio de não ser aceita.

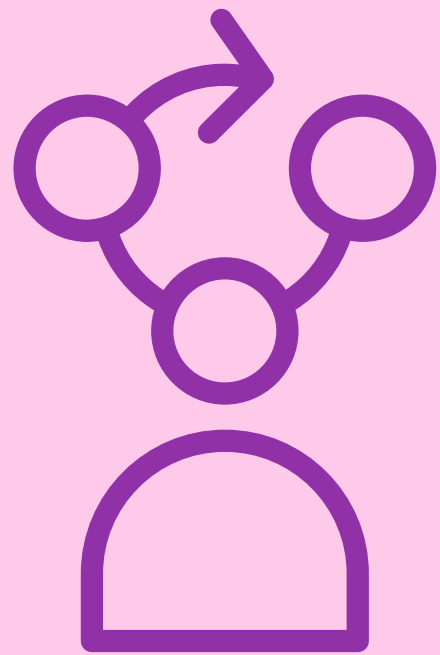
Percebendo o quanto a dinâmica que rege as relações é importante para que ela se sinta nutrida, ela resolve dar visibilidade para esse modo de se relacionar e até propor alguns rituais que ajudam a sustentar essa qualidade. Elas instituíram alguns rituais que ajudavam a sustentar apreciação, atenção, não interrupção e validação das atitudes umas das outras.

Pouco a pouco se tornou natural esse modo de se relacionar e Camila começou a se sentir cada vez mais à vontade para ser quem realmente é.

### Qual o passo disponível?

Reconhecer quais aspectos precisam ser sustentados para que as relações sejam fonte de nutrição e suporte.

**#relações**



## Reconhecimento do papel

*“Reconheço meu papel e contribuições únicas”*

Quanto mais as pessoas se validam e se reconhecem, mais elas destravam o potencial umas das outras. Assim, elas vão ganhando clareza do seu valor próprio e das contribuições únicas que podem fazer para aquele grupo.

No grupo de Camila, alguns papéis começam então a aparecer: Liana é ótima de fazer playlists e vira a curadora musical do grupo, Manu escolhe sempre trajetos únicos para as corridas, Júlia passa a cozinhar os cafés da manhã, Mari é o alívio cômico do grupo, Laura é ótima ouvinte, e assim todas assumem um ou mais papéis, formais ou informais, na manutenção da comunidade.

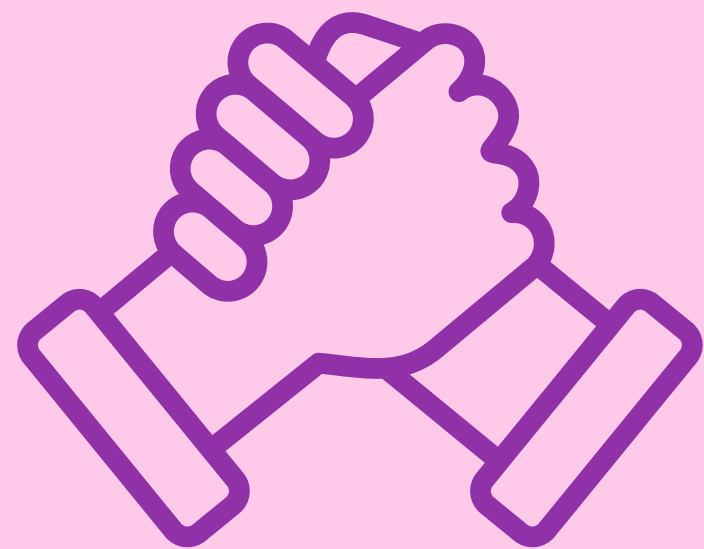
Muitas comunidades e organizações falham em tentar distribuir cargos e funções, sem que haja espaço para que cada pessoa descubra como quer e pode usar seus talentos e interesses em prol daquele grupo, e qual valor que elas têm ali. Se esse for o seu caso, pode ser útil voltar no item anterior dessa jornada e fortalecer as relações de validação e apreciação. É interessante notar que quanto mais as pessoas reconhecem que podem contribuir com o grupo, mais elas se sentem conectadas e pertencentes e, assim, um ciclo positivo é alimentado.

### Qual o passo disponível?

Identificar as qualidades das pessoas, associá-las às necessidades da comunidade e reconhecer os papéis que cada um ocupa.

**#identidade**





# Apoio e suporte

*“Cuidamos umas das outras, pedimos e oferecemos ajuda”*

Em um certo dia, Camila precisa sair às pressas para resolver um problema de trabalho e não tem com quem deixar seu filho. Mesmo que um pouco receosa, resolve pedir ajuda no grupo e Laura se dispõe a cuidá-lo. Camila não tinha dimensão de quanto esse movimento poderia destravar o cuidado mútuo na comunidade, mas pouco a pouco todas vão se sentindo mais à vontade para pedir e oferecer diferentes tipos de ajuda umas para as outras.

Vivendo em uma cultura que supervaloriza a independência e o individualismo, tendemos a pensar que pedir ajuda às nossas amigas pode configurar na

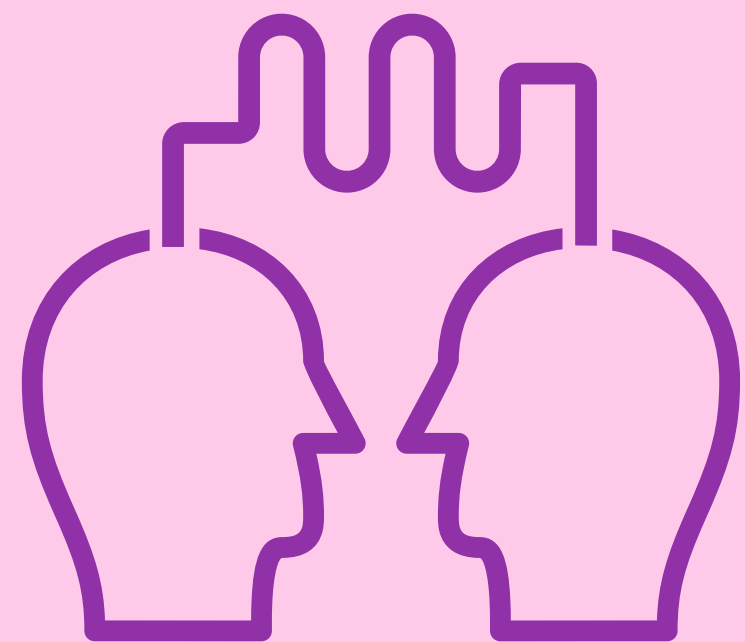
criação de uma dívida, quando na verdade é uma forma de fortalecer nossas relações. Quando ajudamos as pessoas nos sentimos úteis, criamos mais intimidade e até nosso corpo sente o prazer de poder ajudar.

Pra mim esse é um ponto de virada importante dessa jornada do “eu” para o “nós” e de um grupo realmente sentir-se parte de uma comunidade. É quando começamos a perceber que não precisamos dar conta de tudo e que podemos contribuir de maneiras significativas uns com os outros. Me arrisco a dizer que sem cuidado e apoio mútuo não somos comunidade.

## Qual o passo disponível?

Criar estruturas que facilitem o pedido e a oferta de ajuda entre os membros da comunidade.

**#relações**



## Inter— dependência

*“Esse problema não é seu, é nosso”*

Embora Camila e suas amigas fizessem ofertas pontuais de ajudas, normalmente relacionadas ao cuidado de suas filhas, elas ainda não se enxergavam como uma comunidade de mulheres dividindo os cuidados de suas filhas. A diferença é sutil mas muito significativa – uma coisa é fazer um favor para você, outra coisa é enxergar que o seu desafio também é meu.

É aí que elas resolvem dar um passo importante: criar uma espécie de creche parental. Elas notaram que todas tinham um gasto alto na terceirização do cuidado de suas filhas e optaram por fazer um rodízio

das crianças nas suas casas. Cada dia da semana as crianças ficavam na casa de uma das mulheres, que tirava um dia da semana para se dedicar ao cuidado das filhas umas das outras. O cuidado e a educação das crianças passou então a ser coletivizado.

Percebo que aqui é um dos pontos mais difíceis de transpor na construção de comunidades. É muito difícil para nós ocidentais nos percebermos como coletivo e tendemos a pensar que se nos coletivizarmos um pouco mais vai tornar nossas relações muito complexas, e que vamos perder nossa autonomia e individualidade.

No exemplo apresentado, as mulheres resolveram cuidar de suas filhas de maneira comunitária, mas outras comunidades fazem movimentos como:

- praticar a co responsabilidade financeira, criar uma moeda social ou ter uma conta bancária comum a todas
- coliving – morar na mesma casa



- ecovilas ou associações de bairro que tratam e resolvem as questões de infraestrutura coletivamente
- movimentos educacionais como escolas livres, democráticas, centros de aprendizagem ágil ou livres que se juntam para estruturar e sustentar a educação das crianças
- times autogeridos que colaboram para realização de um trabalho relevante para o grupo - como por exemplo grupos de agricultores que plantam diferentes alimentos e distribuem entre si toda a safra e o lucro da produção igualmente

## Qual o passo disponível?

Partindo de problemas e necessidades que são comuns a esse grupo, crie as estruturas necessárias para que todas possam se responsabilizar e colaborar

**#relações #identidade**

**“O amor é  
profundamente  
político.”**

bell hooks



# Espaços de cuidado

*“Temos espaço e condições para cuidar das tensões que emergem na nossa relação”*

Quando Camila e suas amigas começam a dividir o cuidado das suas filhas, algumas questões e divergências começam a emergir. As crianças podem comer açúcar? Televisão e tecnologias são permitidas? Qual a hora de dormir? Existem regras inegociáveis?

No começo essas questões eram difíceis, pois o estilo de criação de cada uma era diferente e, por muitas vezes, elas pensavam em desistir. Tomar decisões individuais era muito mais fácil que em grupo e elas tinham um receio de que as relações poderiam se deteriorar de vez. É o que acontece com muitos coletivos que não conseguem lidar com os conflitos e divergências que emergem quanto mais convivemos

e dividimos partes das nossas vidas com outras pessoas.

É aí que Camila decide propor a criação de um espaço de cuidado. Mensalmente elas se reúnem para compartilhar os desafios e tensões que tiveram no período e propor estratégias, acordos e rituais para experimentar no próximo mês.

Elas percebem que não tem uma solução definitiva pois questões sempre vão emergir, mas se sentem seguras na capacidade do grupo de lidar respeitosamente com tudo aquilo que emerge. Com o tempo algumas estruturas libertadoras vão surgindo e vai ficando cada vez mais fácil conviver e trabalhar juntas.

## Qual o passo disponível?

Criar um espaço de cuidado mútuo para que as relações sejam movimentadas a partir das necessidades que emergem  
**#movimento #identidade**

10

# Uma comunidade forte

*“Me sinto pertencente”*

Agora Camila raramente se sente sozinha ou isolada, e percebe que não importa o que acontecer na sua vida, terá com quem contar. Ela já não se sente mais tão sobrecarregada, pois divide suas responsabilidades e o trabalho envolvida na criação da sua filha não só com uma pessoa, mas com outras 8. Sua vida se tornou mais leve, e também mais divertida, vibrante e saudável.

Isso não significa que a relação não precise constantemente de cuidado e movimento. Mais que uma jornada linear, essa é uma jornada evolutiva, afinal as relações são complexas e relacionamentos saudáveis são aqueles nos quais estamos disponíveis

e atentas para nos adaptar conforme as necessidades que emergem. Uma comunidade saudável é evolutiva, o que significa que todos esses aspectos podem se movimentar ao longo do tempo.

Ou seja, em algum momento o que nos uniu no passado pode não fazer sentido mais, e aí é a hora de revisitar esse aspecto para que possamos continuar juntas. Ou as experiências que gostávamos de fazer perdem o sentido, ou os acordos estão nos aprisionando, ou as relações estão se deteriorando... Essa jornada é como um mapa, que nos ajuda a localizar onde existe um desafio ou oportunidade que pode nos ajudar a aprofundar o nosso senso de comunidade – que sem nutrição constante pode facilmente se perder.

# Design de Conexões

**"Design é a capacidade de conceber um curso de ação que visa transformar situações existentes em preferidas."**

(Simon, 1969)

O Design de Conexões é uma abordagem autoral desenvolvida por mim no Instituto Amuta para oferecer maneiras concretas de transformar relacionamentos, construir comunidades e promover um resgate do amor.

O design nos tira do estado de paralisia frente ao complexo desafio de construir uma comunidade nesse mundo que nos empurra constantemente ao isolamento, ao nos oferecer um arsenal de teorias e ferramentas que ampliam nossa capacidade de realizar mudanças concretas nas estruturas e dinâmicas das nossas relações.

A disciplina do design nos convida a um movimento que é constante - estamos o tempo todo prototipando, experimentando e aprendendo. E esse é um material para te apoiar na experimentação. São 30 artefatos, práticas que fortalecem continuamente nossas relações e comunidades.

Cada uma das práticas apresentadas neste material foi desenvolvida a partir de um dos 5 pilares do Design de Conexões.

- **Imaginação:** para começar uma relação ou comunidade, precisamos sentir que algo nos atrai e nos desloca. Nesse pilar ampliamos nosso repertório e também fortalecemos a nossa capacidade de perceber e imaginar outras formas de nos

organizarmos. A possibilidade e não o problema é a base do Design de Conexões, e precisamos manter essa chama acesa para que nossa vontade esteja desperta o suficiente para nos movimentar.

- **Identidade:** sentimos pertencimento quando nos percebemos como parte de algo e, para isso, precisamos reconhecer tanto aquilo que nos une quanto o nosso papel individual dentro do coletivo. Nesse pilar criamos estruturas que criam, reconhecem ou fortalecem quem somos enquanto grupo e conseqüentemente ampliam o pertencimento.

- **Experiências:** são as experiências e rituais que vivenciamos em comunidade que dão ritmo e significado à convivência partilhada. Nesse pilar aprofundamos no design de experiências e rituais que irão sustentar a comunidade.

- **Movimento:** relacionamentos saudáveis são adaptativos e evolutivos. Nesse pilar criamos espaço e estruturas de cuidado para identificar e movimentar tensões que inevitavelmente emergem nas relações.

- **Relações:** nesse pilar olhamos para os padrões de relações saudáveis e criamos estratégias para cultivar relacionamentos onde haja um equilíbrio entre autonomia e intimidade. As pessoas podem ser atraídas por qualquer um dos pilares acima, mas só vão permanecer e se nutrir caso esse pilar seja amplamente trabalhado.

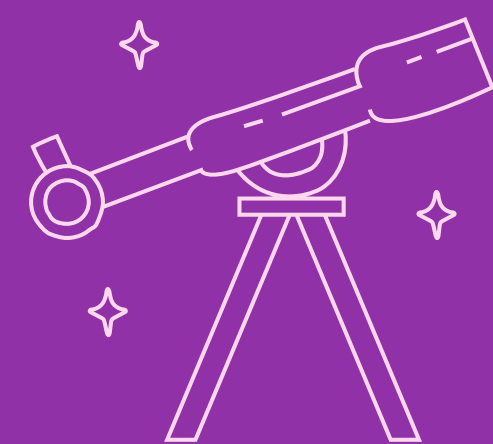
Esses pilares foram construídos a partir de anos de pesquisa para identificar o que é essencial para criar e sustentar uma comunidade. Para saber mais sobre as teorias e pensamentos que embasam o Design de Conexões, faça a nossa formação que ocorre anualmente, sempre no primeiro semestre.

Brinque, experimente, teste e amplie a partir desse material. **Use sem moderação.**



→

# Uma jornada pelos ✨ 5 pilares do Design de Conexões



Imaginação

1 4



Movimento



Relações



Identidade

2

3

5



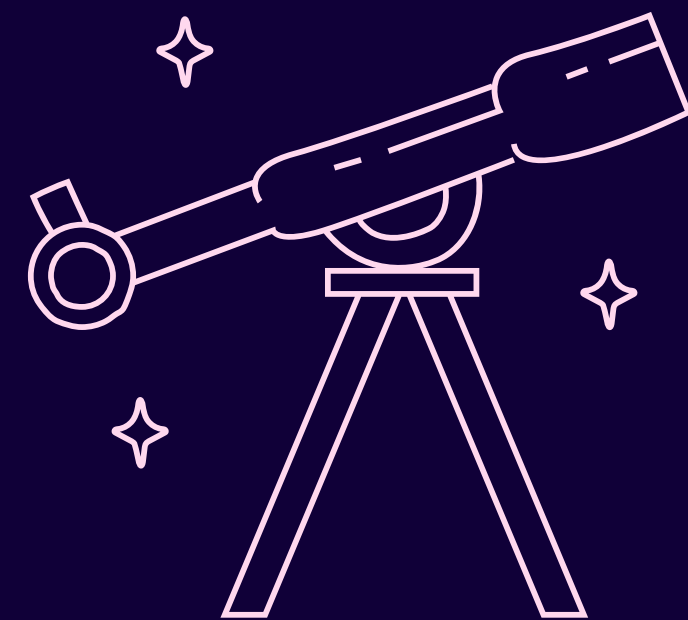
Experiências



# O real é a travessia.

Guimarães Rosa



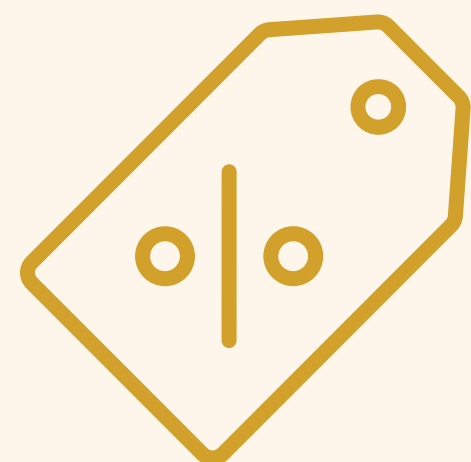


# Imaginação

**Amor não  
nasce amor,**



**nasce  
possibilidade.**

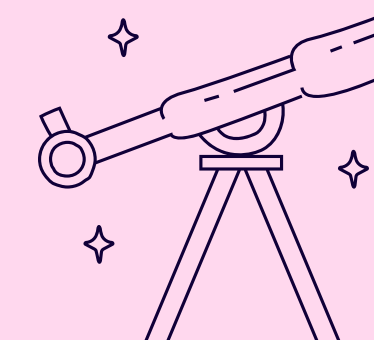


## RESUMO

Nos sentimos atraídas quando nossa curiosidade é despertada.

## PESQUISA

Nós somos movidas pela curiosidade de encontrar o desconhecido. Em estudo apresentado pelo Journal of Business Research, 105 pessoas foram apresentadas a uma promoção, o valor de 40% de desconto era revelado imediatamente ou apenas no momento do pagamento. Aquelas que só souberam do valor do desconto na hora do pagamento e tiveram que sustentar a curiosidade, revelaram maior probabilidade de finalizar a compra do que aquelas que já sabiam o valor do desconto. Fonte: Coglude



## Artefato: Convite Enigma

**Categoria**

Paixão

**Tipo**

Experiências

**Tempo**

30 min

**Dificuldade**



### Objetivo

Criar um convite atrativo que gera curiosidade nas envolvidas

### Passo a passo

1. Escolha as pessoas que você irá convidar para sua experiência ou comunidade
2. Crie um tema, enredo ou narrativa por trás do seu convite
3. Faça um texto para o convite acompanhado de um enigma - para descobrir mais sobre o evento as pessoas precisam se envolver.

Exemplos de convites enigmáticos:

- Uma playlist no Spotify na qual o título das músicas formam um texto

- Uma peça de um quebra cabeça que irá se juntar com a das outras pessoas no dia do encontro e formar uma imagem
- Uma palavra que irá se juntar a das outras pessoas no dia do encontro e formar uma frase
- Um convite escrito com luz negra que é lido quando iluminado
- Letras desconexas que formam uma frase
- Um cubo mágico que quando montado apresenta uma frase convite
- Um caça palavras que forma uma frase convite do evento.

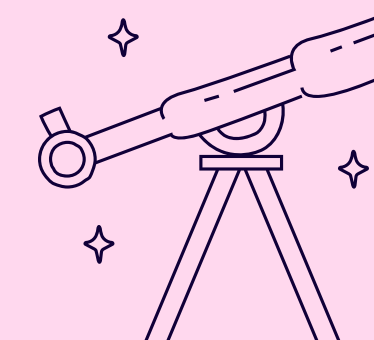


## RESUMO

Caminhar ao ar livre nos amplia e aumenta a nossa criatividade para criação de novas possibilidades

## PESQUISA

Experimentos demonstram que caminhar estimula a ideação criativa (tanto durante quanto após a prática), e os efeitos são ainda mais significativos quando a caminhada é feita ao ar livre. Nos experimentos, sentados e depois caminhando, as participantes completaram o teste de usos alternativos de Guilford (GAU) e o teste de associações remotas compostas (CRA) de pensamento convergente. Caminhar aumentou 81% da criatividade dos participantes no GAU, e 23% das pontuações dos participantes no CRA. Após a caminhada as participantes exibiram também maior impulso criativo residual, mais capacidade de geração de analogias criativas e quando compararam uma esteira com a caminhada ao ar livre, caminhar do lado de fora produziu as analogias mais novas e de alta qualidade. Caminhar abre o livre fluxo de ideias e é uma solução simples e robusta para os objetivos de aumentar a criatividade e aumentar a atividade física. (Fonte: Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking - Marily Oppezzo and Daniel L. Schwartz - Stanford University)




# Artefato: Deslocamentos

Inspiração:  
Carol Bergier

**Categoria**  
Possibilidade

**Tipo**  
Experiências

**Tempo**  
1h

**Dificuldade**  


## Objetivo

Se deslocar fisicamente para se conectar com a intuição e assim ampliar sua capacidade de imaginar novas possibilidades

## Passo a passo

1. Escolha um local significativo para a comunidade para fazer essa atividade. Caso você esteja em um centro urbano, você pode aproveitar a pulsação da cidade como inspiração e caso esteja na natureza, aproveite para aprender com ela.
2. Encontre as pessoas em um ponto onde possam relaxar e se sentar. Pode ser um parque, um museu, uma vista. Sentem-se em roda e compartilhem a intenção.
3. Em silêncio (*ou escutando uma playlist especial*) façam uma caminhada de 20 minutos com uma câmera fotográfica em mãos. Tire fotos de tudo aquilo que te chamar atenção – se conecte com sua capacidade de se expressar através da fotografia.
4. Retornem a um ponto onde possam se sentar e conversar e tire um tempo para olhar as suas imagens e perceber o que há de comum e de diferente nos registros que você fez. Existe algo que parece chamar mais a sua atenção? O que parece que a vida está te convidando a criar na sua comunidade?
5. Se tiver esse recurso, imprima uma foto de cada pessoa e disponha no centro da roda, como uma exposição enquanto as pessoas vão para uma nova caminhada, agora em duplas.

6. Em duplas, voltem a caminhar por mais 20 minutos, agora conversando sobre os registros feitos. Tente contar uma história: o que essa imagem te faz sentir ou pensar? Como você imagina que suas relações e comunidades podem ser e fazer diferença na sua vida e no mundo?

7. Em volta das imagens, abra um espaço para que todas respondam: quais possibilidades imaginamos que podem nascer a partir desse grupo? Caso esteja em um grupo muito grande, você pode controlar o tempo de fala (1 min para cada, falar em 1 tweet, ou deixar mais livre).

8. Peça que cada pessoa pegue a sua imagem, e cole em um papel com palavras e um pequeno texto da possibilidade que imaginou.

9. Você pode guardar em uma caixa ou caderno coletivo, e eleger uma pessoa como guardiã das possibilidades. Sempre que sentir necessidade, voltem a esses registros para observar se algo se movimentou ou modificou e como podem continuar se apoiando.

**PS:** Caso não possa fazer a caminhada, selecione algumas imagens para dispor para o grupo. Você pode usar sites de bancos de imagens como *Unsplash*, ou usar uma temática como: líderes famosas, séries e filmes, esportes, lugares do mundo, etc. Outra opção é usar a inspiração de sistemas vivos, através do site *Ask Nature*.

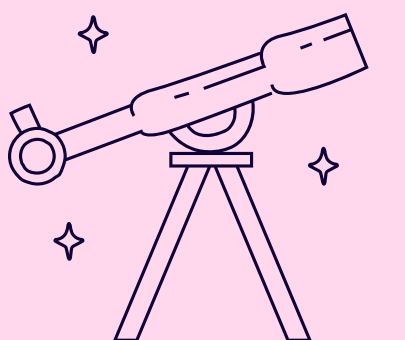


## RESUMO

Nós copiamos os comportamentos dos outros especialmente em situações não familiares e de figuras de autoridade (Bandura e Menlove)

## PESQUISA

Um grupo se dividiu entre pessoas que ouviram palavras rudes e outros que ouviram palavras educadas. Ao precisar transmitir uma mensagem, 2 de cada 3 pessoas do grupo em contato com palavras grosseiras intrometeram-se e interromperam a conversa, ao passo que 8 das 10 em contato com palavras de cordialidade esperaram os 10 minutos até que a conversa terminasse antes de dar o recado. (Goleman 27)



Artefato: Bagagem emocional	Categoria Patriarcado	Tipo Experiências	Tempo 60 min	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Identificar quais partes de si foram moldadas por medos, traumas e necessidade de adequação.</p>		<p>Enquanto enchem sua sacola peça que reflitam a partir de duas perguntas:</p> <p>a. Como precisei me moldar para ser aceita?</p> <p>b. Quais comportamentos, hábitos e traumas adquiri para me adaptar aos meus ambientes?</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. O espaço: distribua no espaço algumas imagens, palavras e objetos simbólicos.</p> <p>2. O convite ao afeto: distribua para cada participante uma sacola (ou caixa). Este elemento representa o fardo emocional da participante. Personalizá-lo intencionalmente com uma frase ou ilustração, por exemplo, pode contribuir para a imersão na experiência.</p> <p>3. O que me tornei para me encaixar? Peça que cada participante observe o espaço. Em seguida prossiga com o convite: silenciosamente escolha, dentre os elementos dispostos, aqueles que te tocam e coloque-os respectivamente dentro da sua sacola.</p>		<p>Do que abri mão para me encaixar? Peça que separem, também, alguns objetos, palavras ou imagens que remetem aquilo que precisaram deixar de fora da sacola. Comportamentos, atitudes, pensamentos e tudo aquilo que abriram mão para se encaixar.</p> <p>Em duplas ou trios, abram suas sacolas e compartilhem suas bagagens emocionais e respondam: <i>o que carrego em mim que me impede de viver minhas relações de maneira mais congruente e significativa?</i></p>		

# Texto explicativo da experiência

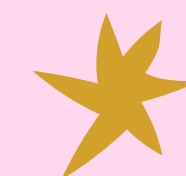


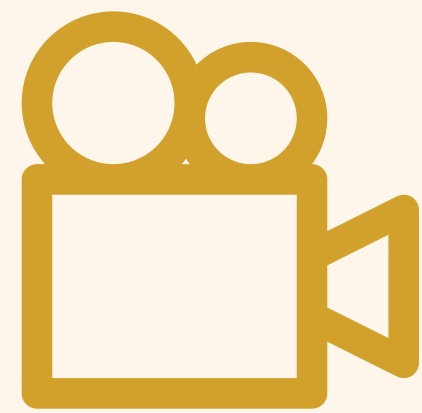
Através de um acervo de objetos que podiam ter sido jogados fora, mas não foram, essa experiência nos convida a adentrar um mundo mágico - o mundo das próprias memórias que ocupam o singelo espaço entre o que quer viver e o que quer morrer dentro de nós.

Fotografias que queriam ser esquecidas, um memorial de pessoas amadas, ladrilhos quebrados de corações partidos, histórias que queriam ser apagadas e outras tantas que queriam ter sido vividas. Objetos que querem escancarar dores, saudades, amores, alegrias.

Objetos que clamam por vida. A concretização da experiência ocorre então com a interação de cada participante com o espaço - é somente através da interação que os objetos são impregnados de vida.

Com sua sacola em mãos, te convidamos a interagir com aqueles objetos que lhe resgatam sentimentos, memórias, afetos e sensações - sobre quem você se tornou e quem gostaria de se tornar. Preencha sua sacola com memórias corporificadas em sucata. Quando sua sacola estiver suficientemente preenchida, encontre uma ou duas pessoas para que possa abrir suas cicatrizes e escancarar sua bagagem emocional. Afinal, se não dá para mudar o que passou, dá para falar em voz alta.



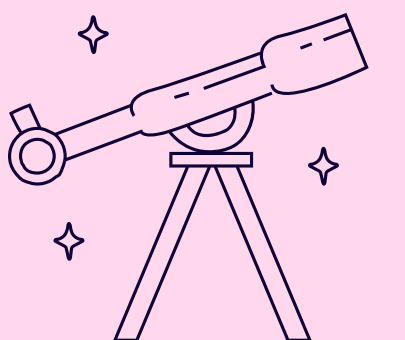



## RESUMO

Quando pertencemos a comunidades agimos como cidadãos - pessoas que se percebem como responsáveis e comprometidas pelo bem estar do todo

## PESQUISA

Gravações em vídeo de 1408 quarteirões mostraram a vida nas ruas em 196 bairros de Chicago. As fitas foram comparadas com registros de crimes dos mesmos bairros e com entrevistas com 8782 moradores dos bairros. Ao analisar as influências principais nos índices de criminalidade de um bairro, o segundo fator mais relevante (logo atrás do nível geral de pobreza da área) foi o grau de conexão entre as pessoas de uma comunidade. Conexões positivas estavam associadas não somente a menores índices de criminalidade, como também a um menor consumo de drogas entre os jovens, menos casos de gravidez indesejada entre adolescentes e melhora no desempenho escolar das crianças. Pesquisadores percebem que onde há fortes tradições de ajuda mútua há menos criminalidade. (Fonte: estudo realizado por Felton Earls, Harvard)



Artefato: Carta de intenções	Categoria Comunidade	Tipo Conversas poderosas	Tempo 90 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Revelar a essência do valor que queremos gerar a partir da comunidade</p>	<p>e tente observar se existe algum <b>padrão do valor que essa comunidade pode ter</b> – para as pessoas, para a sociedade, para o negócio.</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Convide as pessoas que gostaria de envolver na construção ou evolução da comunidade. Mapeie aquelas que <b>realmente gostariam de se envolver</b> de maneira mais ativa na sustentação da iniciativa.</li> <li>2. Abertura com <b>roda de histórias</b> – comece o seu encontro compartilhando algumas histórias de comunidades para ampliar o repertório do que é possível fazer quando estamos em comunidade e qual valor pode ser gerado. Vocês podem explorar alguns cases de comunidade <a href="#">aqui</a>.</li> <li>3. Abra uma roda de conversa em torno da pergunta: <b>Por que queremos criar uma comunidade?</b></li> <li>4. Faça uma colheita dos principais insights da conversa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Em uma <b>frase ou parágrafo curto</b>, escrevam qual é a <b>intenção essencial</b> dessa comunidade.</li> <li>6. Em seguida, peça que cada pessoa escreva uma <b>carta</b> para a comunidade. Imagine que essa carta está sendo escrita daqui 1 ano, e você está se lembrando de tudo que viveram e realizaram juntas partindo dessa intenção essencial.</li> <li>7. Depois que todas terminaram, peça que algumas pessoas se voluntariem para lerem a sua carta em voz alta para fechar a roda.</li> <li>8. Guarde em um lugar seguro. Essa carta será lida daqui 1 ano.</li> </ol>			

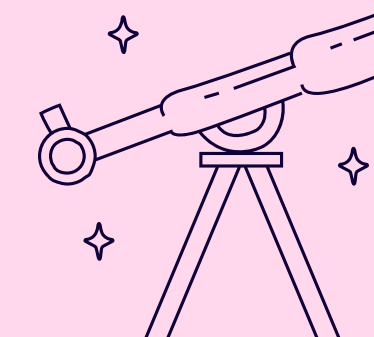


## RESUMO

Nossa percepção da realidade é moldada a partir do que vivemos no passado e para criar novas possibilidades para as nossas relações, precisamos escolher mudar nossa capacidade perceptiva

## PESQUISA

O neurocientista Beatu Lotto afirma que os seres humanos não evoluíram para ver o mundo de maneira objetiva, evoluiu para não morrer. Segundo o neurocientista, nosso cérebro capta as informações do mundo, codifica o significado histórico daquela informação, e projeta nossas versões subjetivas de cor, forma e distância para as coisas. Isso significa que vemos apenas aquilo que nos ajudou a sobreviver no passado e a forma como a gente faz sentido do presente é moldado pelas inovações, medos e pressupostos do passado, e até mesmo dos nossos ancestrais de milhares e anos. A forma como damos significado para o que nos acontece é uma entidade plástica e a física do nosso cérebro modela e remodela as coisas a partir de experiências perceptivas. Para mudar a história de como aprendemos e vivemos, precisamos ter consciência de como nosso cérebro está sempre tentando "não morrer" - e faz isso nos provendo uma história coerente sobre nossas vidas, uma história que nosso cérebro trabalha pra criar. Uma história que nunca é acurada. (Fonte: Seed + Sparks)



# Artefato: Matriz das relações

## Categoria

Intenção

## Tipo

Conversas poderosas

## Tempo

20 min

## Dificuldade



## Objetivo

Ampliar a percepção sobre como estão as relações no momento e escolher quais os princípios que queremos sustentar para cuidar das relações da comunidade de modo a não sustentar o modo de se relacionar do passado.

## Passo a passo

- Desenhe em um papel sua matriz ou imprima a matriz da próxima página.
- No eixo horizontal consideramos a variável VÍNCULO. Ou seja, quanto aquela pessoa passa tempo ou convive comigo. No eixo vertical consideramos a variável NUTRIÇÃO. A nutrição está relacionada a quanto essa relação me nutre, me faz bem e me abre espaço para que eu seja quem sou e quero ser.
- Faça uma lista de pelo menos 10 pessoas que estão na sua vida (mas você pode ampliar esse número se quiser). Pense em pessoas da sua família, do seu trabalho, dos seus grupos de amigas e relacionamentos amorosos.
- Coloque os nomes das pessoas no eixo que percebe que ela mais se encaixa no momento.

### Muito vínculo, pouca nutrição

Alto Desafio  
Aprender sobre limites

### Muito vínculo, muita nutrição

Alta nutrição  
Aprender a agradecer

### Pouco vínculo, pouca nutrição

Alto desapego  
Aprender a deixar a culpa

### Pouco vínculo, muita nutrição

Alto prazer  
Aprender a convidar

- Tente notar quais os padrões que se sobressaem: o que está presente nas relações que te nutrem e o que está presente nas relações que não te nutre?
- Compartilhem no grupo: quais os princípios nos nutrem nas relações? Tente chegar em 3 a 5 princípios que podem servir como base para as relações do grupo a partir de agora.
- Analisando a matriz: ao finalizar é possível olhar para cada quadrante para refletir e criar estratégias que te ajudam a cuidar do que essas relações estão pedindo no momento.



### Muito vínculo, pouca nutrição

Você pode reduzir o tempo que passa com essas pessoas ou escolher encontrar com elas apenas quando estiver bem emocionalmente? Quais os pontos de conexão você tem com essas pessoas e como pode escolher fortalecê-los para que elas sejam mais prazerosas? Quais os padrões negativos fazem com que essas relações não te nutram e o que você aprende sobre o que é importante para você?

### Muito vínculo, muita nutrição

Você aprecia, reconhece e agradece a essas pessoas pelo papel que elas ocupam na sua vida? Quais os padrões estão presentes nessas relações que faz com que elas te nutram e o que você pode aprender sobre o que é importante pra você nas suas relações?

### Pouco vínculo, pouca nutrição

Você consegue reconhecer qual parte em você ainda se mantém conectada a essas pessoas? Você sente alguma culpa ou sentimento negativo em relação ao lugar que essas relações ocupam na sua vida? Tem alguma relação que você precisa deixar ir?

### Pouco vínculo, muita nutrição

Você pode aumentar a frequência com que encontra essas pessoas criando algum tipo de ritual ou pretexto para que se vejam com mais frequência? Experimente compartilhar com essas pessoas o quanto essa relação te nutre e sua intenção de fortalecê-la.

Para imprimir

### Muito vínculo, pouca nutrição

### Muito vínculo, muita nutrição

### Pouco vínculo, pouca nutrição

### Pouco vínculo, muita nutrição



# Identidade

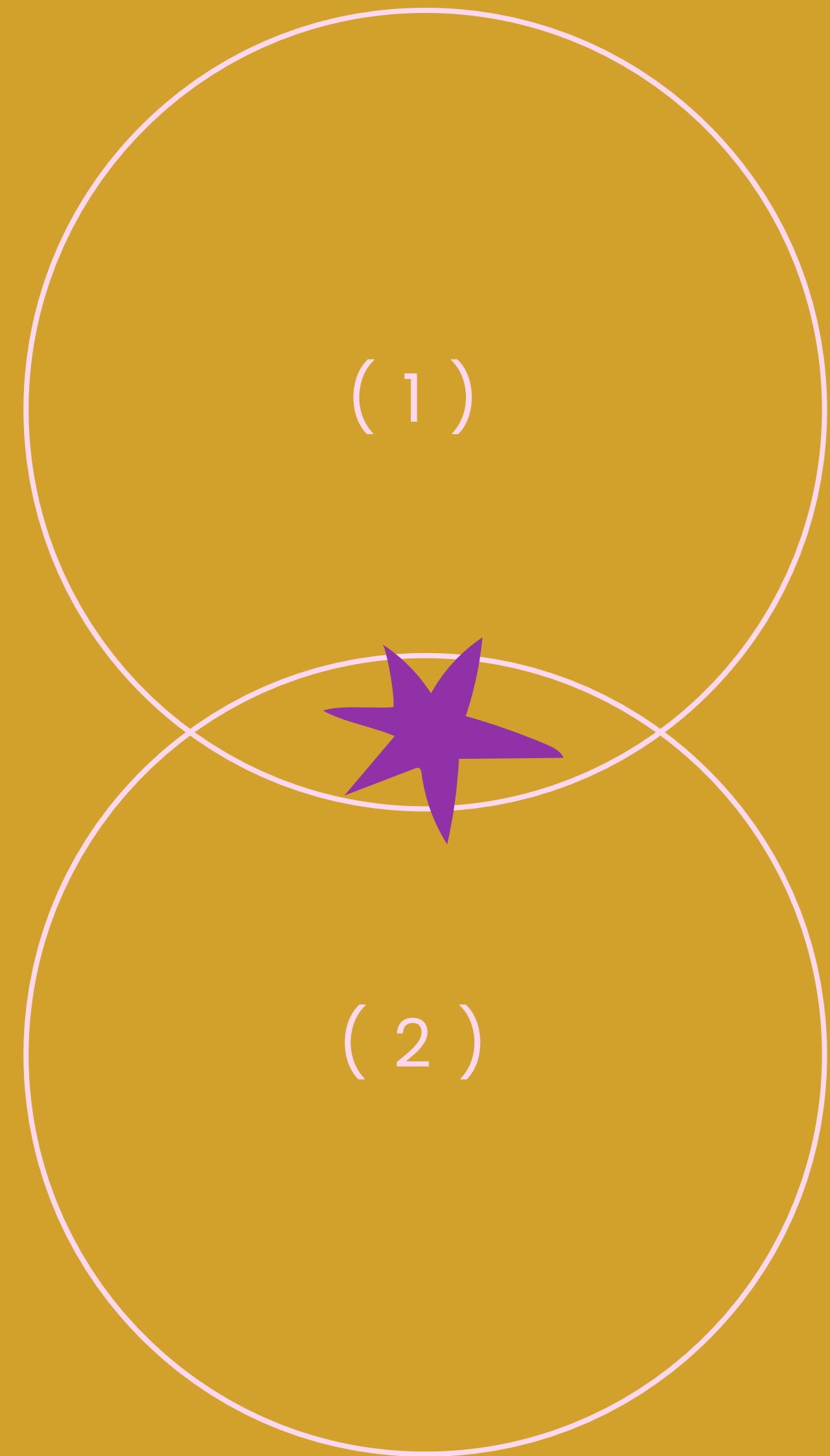
# Pertencimento é

(1)

o encontro do *meu*  
*desejo de estar,*

(2)

com o *seu desejo*  
*de que eu esteja.*






## RESUMO

Valorizamos mais as coisas quando reconhecemos as fronteiras e contornos

## PESQUISA

Nós valorizamos mais as coisas quando há barreiras em torno delas. 310 consumidores da Amazon Prime foram divididos em 2 grupos, metade em um trial gratuito e metade como membros pagantes. Ao serem questionados sobre o valor percebido, 78% daqueles que pagaram reportaram valor percebido, intenção de fidelidade e alto tempo de uso em comparação a 53% dos que não pagaram. Colocar um valor de entrada ou limitar o acesso tende a gerar maior percepção de qualidade pelos membros. (Fonte: Coglude)



Artefato: Portaria	Categoria Fronteira	Tipo Conversas poderosas	Tempo 90 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Criar uma fronteira que traz clareza para o movimento de entrada/associação a comunidade - quem está dentro e quem não está</p>		<p>determinado para que de fato sejam consideradas membros da comunidade.</p> <p>4. Crie um entregável que simbolize e explicita quem faz parte da comunidade. Ex: todas devem enviar uma foto que será exibida no site, responder um formulário que irá gerar um carômetro da rede, entrar em um canal específico, etc.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Com um grupo de pessoas guardiãs da estratégia da comunidade, conversem em torno da pergunta: <i>qual a diferença entre um membro e um não membro?</i></li> <li>2. Escreva as condições, benefícios e compromissos de quem está dentro da comunidade e torne público para que as pessoas saibam o que significa fazer parte.</li> <li>3. Peça que as pessoas que desejam fazer parte, se envolvam em uma ação específica com prazo pré</li> </ol>				




## RESUMO

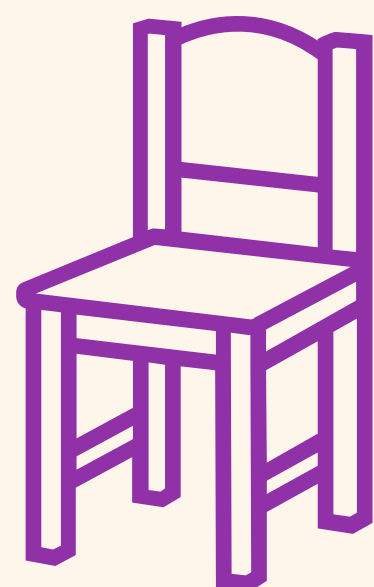
Histórias alteram nossa mente e nos tornam mais abertas

## PESQUISA

O termo “transporte narrativo” sugere que uma vez imersas em uma história, as pessoas têm sua mente alterada. (Escalas 2004). Para testar empiricamente se o uso de um formato narrativo produz um maior impacto no conhecimento, nas atitudes e no comportamento de prevenção ao câncer um estudo produziu dois filmes, cada um transmitindo os mesmos fatos, mas o primeiro seguiu o formato narrativo fictício e o segundo uma abordagem didática tradicional. Na avaliação, os espectadores do primeiro não só aprenderam mais fatos, como se tornaram mais favoráveis aos testes de Papanicolau, enquanto o segundo não mudou em nada suas atitudes em relação aos testes. (Fonte: Coglude)



Artefato: VIP	Categoria União	Tipo Conversas poderosas	Tempo 90 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Criar um momento para a comunidade refletir sobre o que as conecta a partir das histórias vividas juntas</p>	<p>3. Dê um tempo para que as pessoas possam <b>ler as histórias e comentar</b> na própria planilha aquelas que mais marcaram.</p> <p>4. Abra um tempo para que as pessoas possam conversar em torno da pergunta: o que nos une enquanto comunidade?</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Peça que cada pessoa tente se lembrar de uma <b>história</b> que já foi vivida na comunidade. Essa história deve obedecer alguns critérios: foi significativa pra você, foi vivenciada dentro da comunidade ou com alguns dos seus membros, traduz a partir da experiência vivida algo muito fundamental que nos une (VIP - valores, interesses ou propósito). Muitas histórias podem vir em mente, tente escolher aquela que melhor atende aos critérios.</p> <p>2. Escreva a história resumidamente em uma <b>planilha compartilhada</b>. Em uma coluna escreva a história, na coluna ao lado destacar o VIP - valor, interesse ou propósito - manifestados na história.</p>	<p>5. Faça uma colheita, e observe se o que mais une o grupo são <b>valores</b> comuns, um <b>propósito</b> compartilhado, <b>interesses</b> ou algo diferente disso.</p> <p>6. Faça um registro e deixe em um local compartilhado para que todas possam se lembrar sempre que necessário dos elementos que unem a comunidade.</p>			



## RESUMO

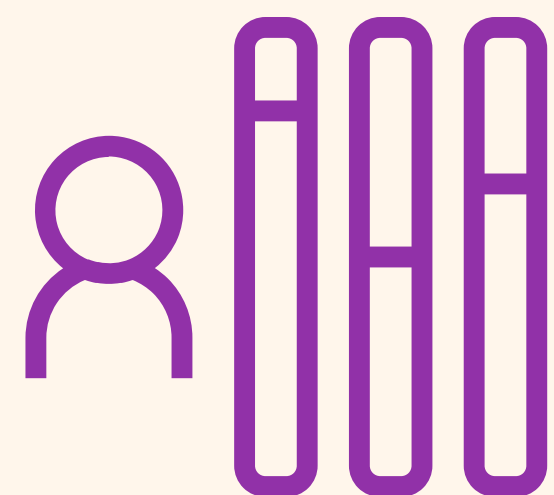
Valorizamos as coisas que ajudamos a construir

## PESQUISA

Uma série de experimentos demonstrou que as pessoas atribuem maior valor às coisas que construíram do que se o mesmo produto fosse construído por outra pessoa. 52 pessoas foram divididas em dois grupos e receberam caixas da IKEA, sendo que um recebeu uma caixa totalmente montada e o outro uma caixa desmontada para que fosse organizada. Aquelas que montaram as caixas estavam dispostas a pagar 63% mais. Novos experimentos descobriram por que isso acontece: construir algo aumenta nossos sentimentos de orgulho e competência e também sinaliza para os outros que somos competentes. (Fonte: Coglude e Hidden Brain)



Artefato: Posso ajudar?	Categoria Contribuição	Tipo Processos	Tempo 3h	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Trazer clareza para os papéis e graus de envolvimento das pessoas da comunidade nas ações realizadas</p>	<p>4. Antes de dividir os papéis entre as responsáveis, peça que cada uma analise qual o grau de envolvimento deseja ter na comunidade ou no projeto específico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona 1: até 2 pessoas que irão <b>liderar e puxar</b> todo o grupo exercendo os papéis essenciais.</li> <li>• Zona 2: até 5 pessoas que vão se envolver em <b>papéis importantes</b> para a entrega das ações planejadas.</li> <li>• Zona 3: vão colaborar de maneira mais <b>pontual</b> com a experiência e estão mais como aprendizes.</li> <li>• Zona 4: não vão assumir nenhum papel diretamente.</li> </ul>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Quais atividades importantes podem ser apoiadas pelo grupo? Em grupo, liste todas as ações – tanto as necessárias quanto as desejáveis. <i>(caso as ações já tenham acontecido no passado, liste ações retroativas e não projetivas)</i></p> <p>2. Agrupe atividades similares. Cada grupo de atividades dará vida a um papel, para isso, você deve escolher um nome que represente o que esse grupo de tarefas se propõem a fazer</p> <p>3. Para cada papel crie um propósito, uma lista de responsabilidades e de qualidades essenciais que serão desenvolvidas.</p>	<p>5. Partindo do grau de envolvimento, peça que cada pessoa escolha o papel que deseja exercer e o círculo que quer ocupar.</p>			




## RESUMO

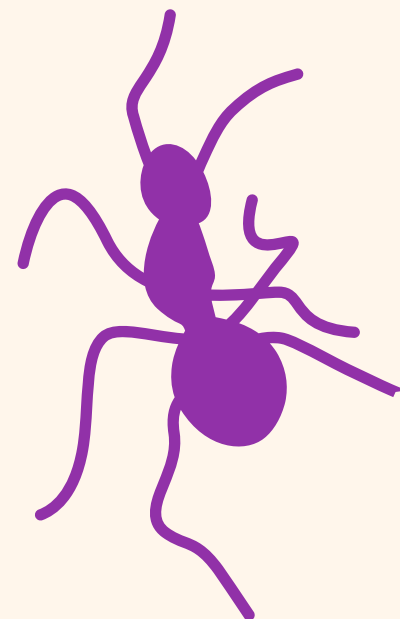
Nos sentimos bem quando temos a oportunidade usar nossos pontos fortes

## PESQUISA

Estudo realizado para desenvolver um modelo multinível de bem estar de funcionárias combinou o uso de pontos fortes e teorias de personalidade partindo da hipótese de que os indivíduos experimentariam maior bem-estar nos dias em que usaram seus pontos fortes. No estudo, 87 cadetes navais noruegueses preencheram uma pesquisa geral e, em seguida, completaram um questionário diário por 30 dias consecutivos. Os resultados mostraram que o uso diário de pontos fortes estava positivamente relacionado ao afeto positivo diário e ao engajamento no trabalho, após o controle dos níveis anteriores das variáveis dependentes. (Fonte: Daily strengths use and employee well-being: The moderating role of personality)



Artefato: Muro de forças	Categoria Contribuição	Tipo Ritual	Tempo 2h + 20min/mês	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Dar visibilidade para os pontos fortes das pessoas e estimular que eles sejam usados a favor da comunidade</p>		<p>técnicas, podem ser coisas como: tornar o ambiente mais leve, fazer convites irrecusáveis, nos apresentar coisas novas, etc.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Cada pessoa deverá escolher aproximadamente 3 pessoas da comunidade para apoiá-la respondendo a pergunta: <i>de quais formas eu já enriqueci a sua vida ou a comunidade e quais qualidades você acredita que tenho que fluem naturalmente?</i> É muito bom quando as qualidades apresentadas acompanham histórias que exemplificam a sua manifestação.</p> <p>2. Após partir desse olhar externo, peça que cada uma faça uma <i>reflexão interna</i>: <i>o que eu gosto de fazer e que também parece ter valor para as pessoas e para a comunidade como um todo?</i></p> <p>3. Peça que cada pessoa escreva de 3 a 5 contribuições que gostaria de fazer para a comunidade. Uma dica importante: não se prenda apenas a habilidades</p>		<p>4. Faça uma colheita das respostas e torne a informação visível para todas. Você pode fazer um quadro com as fotos e qualidades de cada uma.</p> <p>5. Estimule que as pessoas peçam ajuda umas às outras e distribuam tarefas partindo dos pontos fortes apresentados no quadro.</p> <p>6. Para tornar o artefato mais forte, peça que mensalmente as pessoas acessem o mural deixando recados para as pessoas que tornaram a sua vida mais rica no período, de modo a ampliar progressivamente a consciência de como cada uma pode gerar valor para a comunidade.</p>		




## RESUMO

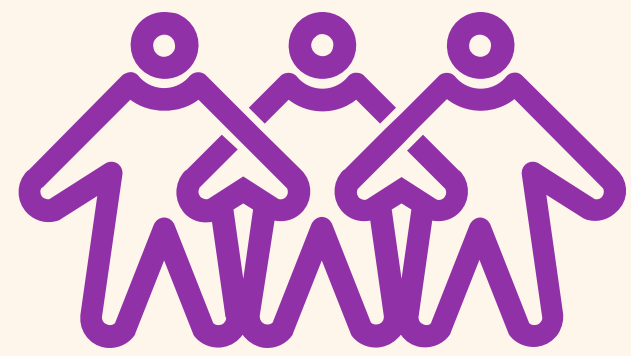
Ao tornar visível informações relevantes sobre a relação, torna-se mais fácil cuidar dela.

## PESQUISA

Pesquisadoras mapearam através de cálculos matemáticos o esquema de feedback loops que a espécie de formigas *Pogonomyrmex Barbatus* utiliza para fornecer informações para o grupo. As formigas só saem do formigueiro para pegar comida após observarem a velocidade com que as outras formigas estão indo e vindo para o formigueiro. Quando a comida é abundante as formigas voltam mais rápido para que mais formigas saiam do formigueiro para ajudar a carregar.  
(Fonte: Dr. Deborah Gordon - <https://asknature.org>)




Artefato: Radar	Categoria Jogo infinito	Tipo Processo	Tempo 30 a 60 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Criar espaço para que o grupo crie acordos de maneira emergente, observando semanalmente a sua interação, como se sentiram, e o que precisam para continuarem juntos.</p>		<p>questões que emergiram. Quais movimentos podemos fazer para tornar as relações melhores ou mais fluidas?</p> <p>3. Experimente a proposta por um período (de 7 a 30 dias), e caso a tensão tenha sido cuidada torne aquela proposta um acordo oficial do grupo. Caso permaneça, se reúnam para pensar em novas propostas e estratégias.</p> <p>4. A cada trimestre ou semestre, volte em todos os acordos estabelecidos e veja se eles continuam sendo relevantes para o grupo</p> <p>OBS: Esse artefato pode ser utilizado de maneira síncrona ou assíncrona</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Em um documento compartilhado, dê um tempo para que todos possam anotar em silêncio <b>observações</b> (fatos concretos e observáveis) do que aconteceu na semana, <b>tensões</b> (preocupações e inquietações) e <b>apreciações</b> (coisas que funcionaram bem). Peça que relatem também se houve algum sentimento ou necessidade que emergiu a partir das suas observações, tensões ou apreciações.</p> <p>2. Abra espaço para que as pessoas possam compartilhar <b>propostas</b> para tentar lidar com as</p>				



## PESQUISA

Uma pesquisa do Center for Talent Innovation constatou que pessoas que se sentem pertencentes ao ambiente de trabalho são 3,5 vezes mais propensas a contribuir com todo seu potencial. Um dos fatores mais importantes para o sentimento de pertencimento é sentir que seus colegas se comunicam e se importam com eles, tanto pessoal quanto profissionalmente. [Fonte: Center for Talent Innovation]



Artefato: Manifesto de pertencimento	Categoria Pertencimento	Tipo Conversas poderosas + experiência	Tempo 2h	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Cunhar o significado de pertencimento do grupo</p>		<p>4. Peça que cada pessoa escreva uma frase <i>“pertencer a nossa comunidade significa...”</i>.e coloque dentro de uma cumbuca posicionada no meio da roda.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Coloque no centro a pergunta <i>“O que significa pertencer?”</i> e em torno dela as palavras: família, educação, nacionalidade, ecologia, espiritualidade, trabalho, saúde e história.</p> <p>2. Peça que cada pessoa responda a pergunta a partir de uma história pessoal que esteja conectada com pelo menos uma das palavras listadas. (se for um grupo grande, , divida em subgrupos).</p> <p>3. Faça uma colheita dos aspectos que parecem revelar o que significa pertencer para esse grupo. E olhando para os aspectos que são importantes para esses membros se sentirem pertencentes, convide o grupo a refletir de forma silenciosa sobre a pergunta: <i>como queremos gerar mais pertencimento dentro dessa comunidade?</i></p>		<p>5. Distribua os papéis aleatoriamente e peça para que uma pessoa da roda se voluntarie para começar a leitura dos papéis. A pessoa do seu lado esquerdo deve continuar, e todas devem ler.</p> <p>6. Monte as frases na ordem que foram lidas em um grande papel no centro da roda. Esse é o manifesto espontâneo da comunidade.</p> <p>7. Para tornar o momento mais especial, vocês podem criar uma ilustração que nasce a partir do manifesto e presentear todas as pessoas com aquela imagem que simboliza o pertencimento do grupo (<i>pode ser em um pôster, bandeira, caderno, etc</i>).</p>		



# Experiência

O que me afeta



me transforma.

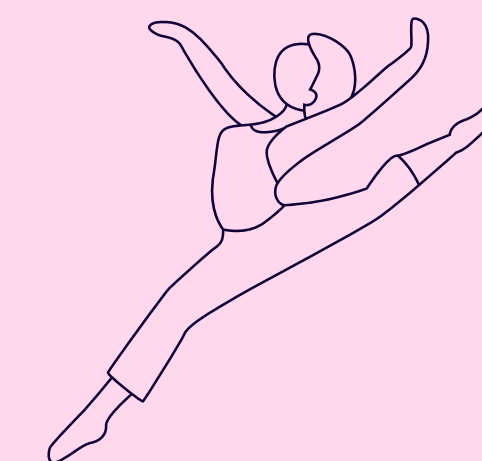


## RESUMO

Escrever sobre o que nos afeta fortalece nosso sistema imunológico e aumenta as nossas conexões.

## PESQUISA

Estudo realizado identificou o impacto da escrita expressiva na saúde física e mental dos participantes. Os pesquisadores dividiram o grupo entre aqueles que escreveriam sobre tópicos superficiais e outros sobre assuntos expressivos como traumas. Os escritores expressivos tiveram um maior senso de significado depois, mostraram melhor função imunológica seis semanas depois e tiveram menos consultas médicas no semestre seguinte ao experimento. (Fonte)



Artefato: Afetos possíveis	Categoria Afeto	Tipo Experiências	Tempo 40min	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Abrir um espaço para que as pessoas se afetem a partir dos afetos de outras pessoas da comunidade</p>				
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Faça uma colheita de algumas <b>cartas de afeto</b> escritas pelas próprias pessoas da comunidade – <i>escreva uma carta para alguma pessoa que te afetou profundamente</i> (pode ser um grande amor, uma amiga, um familiar, um ex chefe, etc). Os afetos podem ser positivos ou não, o que importa é que seja algo que te atravessasse.</p> <p>2. Peça que as pessoas enviem as cartas no <b>formato de áudio</b>. Faça uma edição misturando as cartas recebidas. Escute aqui um exemplo criado pelo Instituto Amuta.</p> <p>3. Convide outras pessoas, diferente daquelas que enviaram as cartas, para participar de uma <b>experiência de afeto</b>.</p>		<p>4. <b>Produza o ambiente</b> para uma melhor experiência. Você pode espalhar cartas pelo chão, criar uma iluminação especial e utilizar recursos visuais através de uma projeção, para tornar mais forte a sensação de estar adentrando uma carta de amor.</p> <p>5. Coloque o áudio para tocar para que as pessoas já entrem no espaço escutando as cartas de afeto e disponibilize papéis e canetas para que elas também <b>escrevam suas próprias cartas de afeto</b>.</p> <p>6. Faça um <b>processamento</b> da experiência com a pergunta: o que eu senti através dessa experiência? Como se conectar com os afetos de outras pessoas te afetou e movimentou?</p> <p><i>PS: Caso queira você pode focar em uma temática da comunidade/organização com cartas que relatam sentimentos e atravessamentos vividos nesse espaço comum.</i></p>		

# Texto explicativo da experiência



Afetos possíveis, é uma experiência que se propõe a nos transportar para a imensidão que é habitar uma carta de amor. Dentro de uma carta de amor encontramos palavras que talvez nunca tiveram coragem de ser ditas, palavras que queriam ganhar vida e emoções movimentadas pelo encontro do coração com a ponta do lápis no papel.

Através da criação de um ambiente multissensorial, a experiência mistura palavras ditas em voz alta e poesia em forma de imagem. Os recursos audiovisuais nos transportam para o

universo mágico e profundamente afetuoso das cartas de amor.

Ao adentrar o espaço, você aceita o convite para movimentar seus próprios afetos, lembrar seus afetos, e se tornar não só espectadora, mas também personagem das histórias emocionadas declamadas aqui.

Escrever cartas de afeto dá movimento a emoções, confere sentido a acontecimentos, remodela nosso sentir. Por isso essa experiência só se completa com a sua própria carta de afeto, uma carta feita para ninguém ler – escrita com as palavras que nunca tiveram coragem de ser ditas, mas tem sim, coragem de ser escritas.

Então, adentre esse espaço com uma única certeza, cartas de amor são veículos de afeto, e o que nos afeta nos transforma.



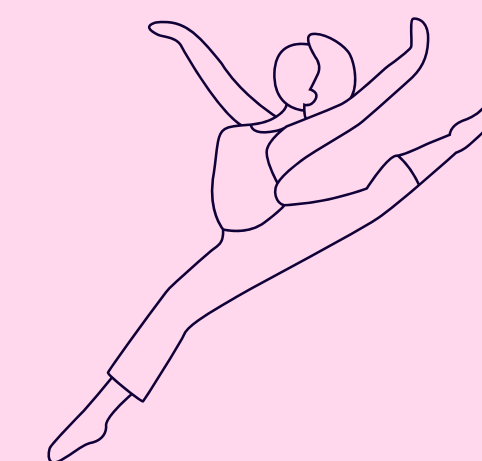


## RESUMO

A música pode ampliar nossa capacidade de nos afetarmos umas com as outras.

## PESQUISA

Estudo realizado expôs um grupo de crianças em idade escolar primária a jogos musicais com outras crianças durante uma hora por semana ao longo de um ano letivo, enquanto dois grupos de controle de crianças da mesma idade não receberam jogos ou participaram de jogos envolvendo drama ou narrativa no lugar de música. Todas as crianças passaram por avaliações relacionadas a sua capacidade empática no início e no final do ano; e apenas o grupo de música aumentou significativamente suas pontuações ao longo do ano, sugerindo que a música pode ter desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento de empatia. (Fonte: Four Ways Music Strengthens Social Bonds, pessoas autoras: Tal-Chen Rabinowitch, Ian Cross e Pamela Burnard)



## Artefato: The Sound of Amuta

**Categoria**

Afeto

**Tipo**

Experiência

**Tempo**

60 min

**Dificuldade**



### Objetivo

Criar uma playlist colaborativa a partir das histórias de impacto vividas pelos membros da comunidade

### Passo a passo

1. Peça que as pessoas participantes da comunidade tentem se lembrar de uma música que acreditam que representa uma comunidade.
2. Ao enviar a música, peça que também compartilhem uma história que se lembram quando escutam essa música e porque a associam com a comunidade. Pode ser uma história com um dos membros, com todo o grupo, com o que os conecta, com um momento vivido...O mais importante é que as histórias sejam pessoais e que tenha compartilhamento de sentimentos.
3. Faça o pedido diretamente a membros mais ativos da comunidade, e depois de já alimentar um documento compartilhado com alguns depoimentos, envie para os

demais ou através do grupo para quem quiser contribuir. Crie uma data limite para os envios das respostas.



Inspiração Projeto [The Sound of Love](#)

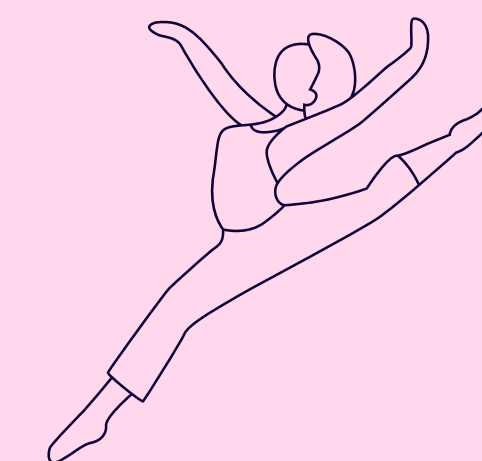


## RESUMO

Experiências que promovem sincronia do grupo aumentam a sensação e de conexão e a disposição para colaborar

## PESQUISA

Exércitos, igrejas, organizações e comunidades geralmente se envolvem em atividades – por exemplo, marchar, cantar e dançar – que levam os membros do grupo a agir em sincronia uns com os outros. Antropólogos e sociólogos especularam que rituais envolvendo atividades síncronas podem produzir emoções positivas que enfraquecem os limites psicológicos entre o eu e o grupo. Três experimentos psicológicos foram realizados para validar o efeito dos rituais de sincronia na cooperação, e os resultados apresentaram que as participantes na condição síncrona se sentiram mais conectadas, com mais confiança e mais dispostas a colaborar do que as participantes do grupo controle. (Fonte: Wiltermuth, S. S., and C. Heath. 2009).



<b>Artefato: Coreografia social</b>	<b>Categoria</b> União	<b>Tipo</b> Experiência	<b>Tempo</b> 2h	<b>Dificuldade</b> ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Criar um evento que incorpora regras e símbolos que ajudam o grupo a dançar uma espécie de coreografia social</p>	<p>vermelho, e ao enxergar o pano, as participantes deverão também levantar os seus panos vermelhos, formando uma bela imagem de vários pontos vermelhos dançando sincronizados por alguns segundos. Quando a música começar é sinal que todas podem abaixar seus panos e começar a noite.</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Convide as pessoas da comunidade para participar do evento, explicitando que ao participar elas reconhecem os símbolos e aceitam as regras da experiência. (o evento funciona melhor com grupos de a partir de 20 pessoas)</li> <li>2. Regra nº 1: todas deverão chegar no local no mesmo horário</li> <li>3. Regra nº 2: todas deverão usar a mesma cor de roupa (todas de vermelho) ou um artefato comum (todas de fantasia)</li> <li>4. Regra nº 3: todas devem esperar um sinal para iniciar o jantar – a pessoa organizadora irá levantar um pano</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Regra nº 5: todas devem permanecer sentadas nos lugares que foram marcados durante todo o jantar</li> <li>6. Regra nº 6: quando o sol se põe, a música muda e todas sabem que é hora de levantar, circular e dançar.</li> <li>7. Regra nº 7: quando uma pessoa começar a bater os talheres nas suas taças, todas devem fazer o mesmo e silenciar. É a hora de fazer um brinde coletivo.</li> <li>8. Regra nº 8: após o brinde é hora de ir embora.</li> </ol> <p>Inspiração Diner en Blanc</p>			

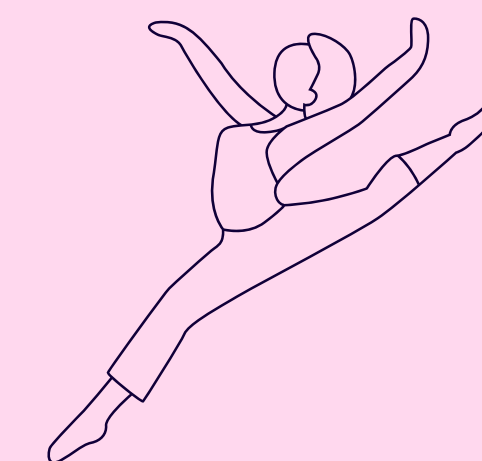



## RESUMO

Rituais fortalecem grupos através da exposição repetida e na habituação de valores e crenças compartilhadas.

## PESQUISA

A rotinização de tradições ativa a memória procedimental e semântica, tornando crenças e valores mais incorporados em um grupo. A chave para compreender as consequências cognitivas da rotinização reside nos efeitos sobre a memória da participação regular em rituais coletivos e na capacidade deles de produzir e aumentar a identificação com o grupo. 40 estudantes foram ensinadas sobre um tópico e algumas receberam um “para casa” que deveria ser cumprido instantaneamente e outras teriam realizar a tarefa 3x por semana por 3 semanas. Quando fizeram um exame sobre o tópico aquelas que tiveram momentos de estudo espaçados performaram melhor. (Fonte; White- casa 2004).



Artefato: Muro de forças	Categoria Rituais	Tipo Ritual	Tempo 2h	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Ritualizar os encontros da comunidade e facilitar com que a conexão aconteça</p>	<p>já marcada (por exemplo: toda quinta feira ou o primeiro sábado do mês)</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. <b>A intenção:</b> Pretexto pode ser entendido como uma desculpa inventada para fazer algo. Uma ação com uma intenção secreta, algo que não se quer (ou não se pode) explicar. A Pretexto é uma experiência de conexão, uma desculpa para que a gente possa se conectar. Uma forma que inventamos para colocar nossa convivência na rotina, e ao mesmo tempo tirar da rotina nossos jeitos habituais de interação.</p> <p>2. <b>Frequência definida:</b> A Pretexto deve funcionar como uma forma de facilitar com que as pessoas da comunidade se encontrem e se conectem, e ela ganha força ao se tornar um ritual que se repete várias vezes, e tem elementos vivenciados repetidamente. Pode ser semanal, quinzenal ou mensal. Importante deixar a data</p>	<p>3. <b>O formato:</b> Crie um formato de experiência coerente com o que une as pessoas do grupo. <i>Por exemplo: praticar um esporte, cozinhar juntas, piquenique, contato com a natureza, jogar jogos, ir a exposições de arte, conversar sobre temas filosóficos, etc.</i></p> <p>4. <b>Toque especial:</b> ao desenhar a experiência, você pode pensar em pequenos elementos que ajudam a torná-la especial. <i>Por exemplo, se vocês vão correr juntas, que tal cada vez escolher um local diferente da cidade? Ou criar uma playlist única para cada encontro?</i></p> <p>5. <b>O início e o final:</b> rituais de início e final criam marcações para a experiência. Crie um padrão para iniciar e terminar os encontros, de modo que as pessoas se tornem cada vez mais familiarizadas com a experiência.</p>			

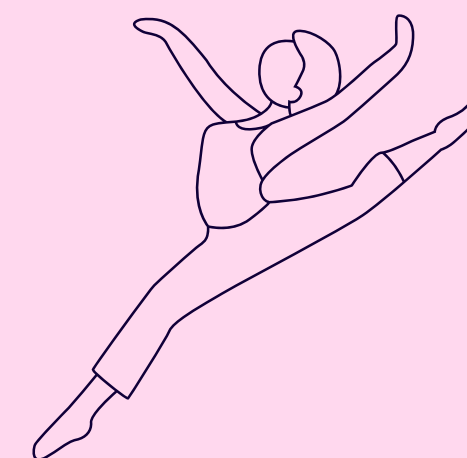


## RESUMO

Experiências transcendentais nos tornam menos egóicas ao facilitar a percepção de que existe algo além de nós mesmas, o que favorece atitudes sociais e a conexão.

## PESQUISA

Pesquisas que induziram o deslumbramento através da observação de árvores grandes em comparação a prédios, demonstrou que nos sentimos menos autocentradas, mais capazes de tomar decisões éticas e de cultivar valores pró sociais, e com níveis mais elevados de ocitocina (o hormônio da conexão) após experiências de fascínio ou transcendência. Outro estudo, realizado pela Universidade Johns Hopkins, induziu a transcendência a partir da psilocibina com objetivo de examinar o efeito sobre pessoas que enfrentavam a morte iminente. O estudo examinou um grupo de pacientes com câncer terminal e avaliou o efeito positivo da experiência mística em relação a atitude das pacientes em relação à morte. (Fonte: What a transcendent experience really means)



Artefato: Imersa	Categoria Magia	Tipo Conversas	Tempo 90 min	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Criar uma experiência na qual as pessoas adentram temas importantes para a comunidade, através de uma vivência imersiva e teatral</p>				
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. O <b>tema</b>: Escolha a temática da experiência com base em algo que está vivo para a comunidade. Encare a experiência como uma forma de criar uma imersão mais profunda e menos conceitual nessa questão. Exemplos: superação de medos, uma viagem ao futuro, um encontro com o amor, uma nova forma de lidar com conflitos, etc.</p> <p>2. O <b>convite</b>: convide as pessoas para uma experiência imersiva - informe o tema, o horário, o local e alguns contornos, mas não dê muitos detalhes. A surpresa faz parte da experiência. Para que seu convite já esteja conectado com a experiência imersiva, você pode criar áudio com um texto dramático que já cria pistas do que será vivenciado.</p> <p>3. A <b>narrativa</b>: crie um fio narrativo que irá conduzir a experiência. Como em um livro ou filme, pense no arco dramático das personagens e como você irá conduzi-las de um lugar para outro na história. Mas no caso as personagens são as próprias participantes.</p> <p>4. O <b>cenário</b>: o local deve ser produzido - decorado e iluminado criando uma atmosfera coerente a experiência, o que gera interesse e curiosidade nas participantes logo ao chegar.</p>	<p>5. A <b>entrada</b>: peça que as pessoas preencham um formulário de consentimento para participar na experiência. O formulário ao mesmo tempo que informa e pede permissão, aumenta a curiosidade e o mistério.</p> <p>6. A <b>surpresa</b>: Após iniciar interações habituais, as pessoas devem ser surpreendidas por um barulho que desperte sua atenção. Pode ser canto, música, instrumentos musicais, etc.</p> <p>7. O <b>início</b>: Uma atriz/ator deverá iniciar a experiência com um convite para vivenciar a experiência imersiva. O texto pode ser performado para todas, ou ela pode sussurrar no ouvido de cada pessoa. A magia da experiência está na mistura entre ficção e realidade, as pessoas participantes não estão assistindo um espetáculo, elas são parte da obra.</p> <p>8. A <b>imersão</b>: utilize elementos multissensoriais que convidam à pessoa participante a um escape do mundo real. Você pode usar e misturar elementos como privação de sentidos, performance artística e convite a pequenas missões para conduzir a pessoa a experiência.</p> <p>9. O <b>fechamento</b>: feche a vivência retornando no mesmo local de início, com a atriz/ator que iniciou concluindo a narrativa.</p> <p>10. O <b>processamento</b>: crie espaço para o processamento da experiência: o que as pessoas sentiram a partir dela? Quais insights ficaram vivos? Houve algum desconforto? Existe algum movimento sendo pedido?</p>			



## RESUMO

Rituais de início aumentam a chance de termos sucesso em coisas importantes para nós.

## PESQUISA

Consumidoras que receberam ajuda para começar novas tarefas se tornam mais fiéis à marca e mais propensas a completar as tarefas. 300 consumidoras receberam cartões de fidelidade, porém metade recebeu o cartão com 2 selos e metade recebeu sem nenhum. Ambas teriam que conseguir 8 selos para completar o cartão (as que receberam o selo tinham 10 espaços e os 2 selos apenas criavam a impressão de avanço). Apesar do mesmo esforço envolvido, as que já tinham selo performaram quase 20% melhor. (Fonte: Coglode)



Artefato: Altar	Categoria Transição	Tipo Experiência	Tempo 45 min	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Ritualizar o início de uma nova experiência</p>		<p>a partir dessa experiência. Por exemplo: um novo cargo assumido, o início de uma viagem, a entrada na comunidade, etc.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Ao chegar no local do evento, todas as pessoas são instruídas a pegar uma bebida em silêncio, e se sentar enquanto bebem a bebida e escutam uma música. A música, a luz baixa e as cadeiras em círculo ajudam a criar a atmosfera de que se adentrou em algo novo.</p> <p>2. Como fazer a bebida?</p> <p>a) A bebida é personalizada, e feita de acordo com algum aspecto central da identidade da comunidade. (ex: um chá azul da cor da marca, uma bebida que combina ingredientes que despertam emoções relacionadas à identidade, etc).</p> <p>b) A bebida vem acompanhada de uma tag com uma frase - como uma sorte do dia. As frases são escolhidas com base em algo relevante para a comunidade (como um manifesto, por exemplo).</p> <p>c) A bebida conta também com uma tag vazia que será usada posteriormente.</p> <p>3. Quando a música terminar, todas são convidadas a permanecer em silêncio, enquanto se conectam com uma intenção. A intenção está relacionada ao que está se iniciando</p>		<p>4. Se quiser, você pode guiar a experiência imaginativa, ajudando as participantes a visitar o futuro e se imaginar após a experiência: <i>quando acesso esse futuro imaginado, o que vejo? o que senti, vivi e criei? o que alcancei? como me transformei? como transformei a comunidade?</i></p> <p>5. Peça que cada pessoa anote uma intenção essencial que trás para esse novo início. A intenção deve ser anotada na tag em branco, e ao finalizar todas devem colocá-la de volta no centro da roda.</p> <p>6. Você pode pedir que algumas intenções sejam compartilhadas em voz alta</p> <p>7. Agora o tcham da experiência: faça um altar bonito e visível a todas. O altar deve ser um objeto artístico que funciona como rastro das intenções das pessoas, e ao ficar visível funciona como um lembrete da energia, da intenção e do compromisso das pessoas com a comunidade</p>		

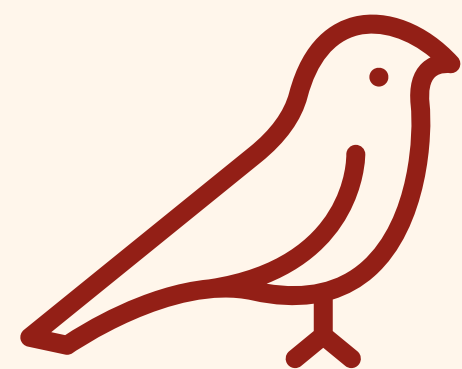


# Movimento



**Se não há  
destino,**

**tudo que existe é  
movimento.**



## RESUMO

A emergência não ocorre em relação de causa e efeito, podemos prever o que vai ocorrer em um sistema a partir de uma observação multidirecional.

## PESQUISA

A emergência é uma característica de sistemas complexos: coisas colocam outras coisas em movimento – uma mistura de relacionamentos e respostas que ocorrem de maneira multidirecional. Uma pesquisa com pássaros sabiás demonstrou que a capacidade de capturar o que emerge não está apenas em dados frios. Ao inserir mochilinhas de GPS's em sabiás ferrugem, Chris e sua equipe descobriram que eles migravam de Delaware para o Brasil, e em alguns anos eles encurtam o período de nidificação em 1 mês. Como a sobrevivência dos filhotes dependia da nidificação, deveria haver alguma vantagem evolutiva para encurtar-lá. As pesquisadoras descobriram após analisar quase 20 anos de dados sobre furacões e compará-los com as migrações dos sabiás que os pássaros alteravam sua data de saída com base na severidade da temporada de furacões. Em 2018 Chris e sua equipe então tentaram prever a severidade da próxima temporada de furacões com base nos dados de quando os sabiás saíam de Delaware. Nesse ano, as meteorologistas indicavam uma temporada de furacões abaixo da média, mas os dados dos sabiás indicavam outra coisa. Resultado: os sabiás estavam certos: vieram seis furacões nível 4 e 5, uma das piores temporadas da história, o que demonstrou que os sabiás são tão bons ou melhores que as previsões meteorológicas. (Fonte: Connected - Netflix)



# Artefato: Matriz da diferença

**Categoria**  
Observação

**Tipo**  
Conversas poderosas

**Tempo**  
60 min

**Dificuldade**  
●●●●●

## Objetivo

Ampliar a compreensão sobre os movimentos e ritmos e mudança em uma relação ou comunidade para ampliar a capacidade de influenciar o caminho ou a velocidade da mudança

## Passo a passo

1. Em grupo, responda duas perguntas a partir da observação da comunidade:
  - a) Quais as **diferenças** existentes dentro da comunidade mais se destacam hoje? (*de valores, visão de mundo, interesses, escolaridade, renda, idade, raça, etc*).
  - b) Qual a natureza das **trocãs** entre os membros da comunidade hoje? (*quais os pontos onde ocorrem, com que frequência, e de quais tipos - financeiro, físico, conversas, energia, expectativas, julgamentos, etc*)
2. Tente posicionar a comunidade em um dos quatro quadrantes da matriz que revela um padrão sobre o ritmo de mudança da comunidade.

### Muita troca, muita diferença

Características: mudanças radicais, aprendizado intenso | conflito ativo, potencial de destruição.

### Muita troca, baixa diferença

Características: estabilidade, muita conexão | pouca tensão para mudar pode se tornar chato ou improdutivo

### Baixa troca, muita diferença

Características: espaço para respiro, introversão e mudanças internas | tensão acumulada com potencial explosivo, medo e isolamento.

### Baixa troca, baixa diferença

Características: confortável e relaxante | pode chegar ao estado de entropia e perder energia para mudar até se tornar irrelevante.

3. Discutam se o padrão atual está funcionando ou se ele gera algum tipo de tensão. Esse padrão é útil e apropriado para o momento das pessoas e do grupo?

4. Caso o padrão não esteja adequado, crie estratégias para agir sobre ele aumentando ou diminuindo a diferença, aumentando ou reduzindo as trocas.

### Diminuir a diferença

É possível expandir as tensões apoiando o grupo a pensar nos piores cenários, explicitando os pontos de desacordo.

### Aumentar a diferença

Concentre-se nos pontos em comum, nas necessidades por trás das estratégias e naquilo que une o grupo.

### Diminuir a troca

Peça um tempo, crie momentos de respiro nas discussões acaloradas e crie espaços de fala sem interrupção.

### Aumentar a troca

Incentive as conexões entre pessoas mais próximas, crie novas conexões e/ou convide as vozes mais silenciosas.

Artefato inspirado no HSD Institute




## RESUMO

Nada existe se não em relação, e a relação que criamos com as coisas modificam até mesmo o efeito delas no nosso corpo.

## PESQUISA

Um placebo é uma história que contamos a nós mesmas que muda a maneira como nosso cérebro e nosso corpo funcionam. Dois estudos extremamente rigorosos de lombalgia (uma das doenças mais caras e perniciosas de uma população em envelhecimento), as pesquisadoras descobriram que a acupuntura era duas vezes mais eficaz do que as técnicas médicas ocidentais tradicionais. O que chamou atenção das pesquisadoras é que a falsa acupuntura foi estatisticamente tão eficaz quanto a acupuntura real. (Fonte: Seth Godin)



Artefato: Jogo de palavras	<b>Categoria</b> Complexidade	<b>Tipo</b> Conversas poderosas	<b>Tempo</b> 60 min	<b>Dificuldade</b> 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Ampliar os significados e acessar mais camadas de complexidade em termos que influenciam (e podem estar bloqueando) a dinâmica das relações do grupo</p>	<p>encontrar um significado comum para o grupo. A ideia aqui é acessar as singularidades, ampliar os significados e acessar os afetos por trás dos termos normalmente encarados como universais.</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escolha algumas palavras ou expressões essenciais para a comunidade. Podem ser palavras muito utilizadas na cultura, valores essenciais ou termos que remetem a conflitos existentes no grupo. (Ex: aqui falta colaboração, não existe protagonismo, etc)</li> <li>2. Escreva as palavras em papéis bem grandes e peça que o grupo se divida em grupos de acordo com seu interesse em explorar aqueles termos.</li> <li>3. Uma vez dentro dos grupos, peça que as pessoas compartilhem histórias que ajudem a materializar os significados por trás daquelas palavras. O objetivo não é chegar em uma definição para a palavra, nem em</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Faça uma roda com todas as participantes em torno da pergunta: o que aprendemos de singular sobre cada um desses termos antes encarados como consensuais? Peça que cada pessoa fale especificamente sobre a palavra que discutiu, e faça assim uma polinização dos aprendizados.</li> </ol>			



## RESUMO

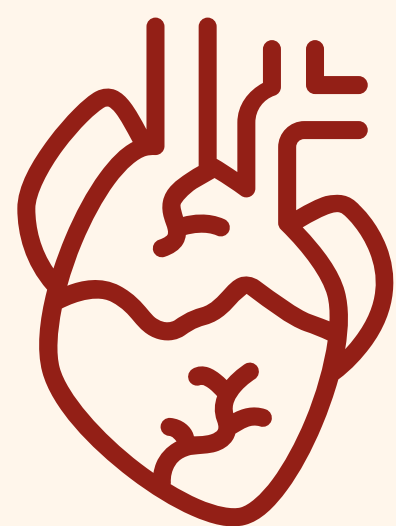
Espaço para compartilhar tensões, ou seja, segurança psicológica, aumenta o desempenho e a retenção.

## PESQUISA

Um estudo publicado na Harvard Business Review, mostrou que, quando temos um ambiente seguro psicologicamente, 56% da equipe tem um desempenho maior no trabalho. E não estamos falando apenas de produtividade e assertividade, mas também de nível de retenção, pois esse mesmo levantamento constatou que o índice de turnover é reduzido em 50% quando existe essa cultura na organização. (Fonte: Harvard Business Review)



Artefato: Espaço de cuidado	Categoria Tensão	Tipo Conversas poderosas	Tempo 3h	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Abrir espaço de diálogo sobre as tensões da comunidade</p>		<p>não tenha participantes ou acabe antes do tempo é um sinal que não há energia agora pra essa conversa, e as pessoas têm liberdade para se movimentar entre as mesas.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Abra o encontro compartilhando a intenção de ser um momento para <b>cuidar</b> uns dos outros, abrindo espaço para as conversas necessárias e que cuidem da comunidade. – o que a gente precisa para se sentir cuidada e trabalhar melhor juntas.</p> <p>2. Forme <b>duplas</b> para conversar em torno da pergunta: <b>O que você precisa para se sentir mais cuidado no contexto dessa comunidade?</b> Cada pessoa terá um tempo de <b>5 minutos</b> para falar sem ser interrompida e ambas devem ocupar todo o seu tempo. Encare esse tempo como um presente para pensar sobre o que é importante para você enquanto é impulsionada pela atenção de alguém.</p> <p>3. Partindo das questões de cuidado que estão vivas, dê um tempo para que as pessoas possam propor <b>temas que são relevantes para essa comunidade</b>. Todas as pessoas que tiverem alguma sugestão de tema podem escrever em um papel e colar em um espaço visível.</p> <p>4. Partindo dos temas levantados, faça uma clusterização caso seja necessário e abra mesas de conversa em <b>pequenos grupos</b> (4 a 5 pessoas) sobre as temáticas propostas. As pessoas podem participar da conversa que se sentem mais energizadas, caso alguma conversa</p>		<p>5. Antes de iniciar a conversa, lembre aos participantes que <b>esse não é um espaço para resolução de problemas</b> e, sim, para explorar e ampliar as questões juntas, sem a necessidade de chegar em uma conclusão. É como terapia, um espaço de diálogo sem busca de resolução. É também importante checar com o grupo se existe algo que precisam para se sentirem mais à vontade para ter essas conversas. Dê um tempo de 1h a 2h para que essas conversas aconteçam com qualidade.</p> <p>6. Feche o encontro com o grupo todo em roda, respondendo a pergunta: <b>o que está vivo para você agora a partir das conversas realizadas?</b></p> <p>7. É natural que as pessoas fiquem aflitas para entender como essas questões serão movimentadas a partir de agora. Você pode abrir de maneira assíncrona o <b>artefato “Jogo infinito”</b> para ajudar a continuar movimentando as tensões que nasceram. E não se esqueça que muitas vezes tudo que podemos fazer é sustentar as tensões sem pressa de resolvê-las.</p> <p>Artefato inspirado no Art of Hosting e Thinking Environment</p>		




## RESUMO

Para inserir ou retirar determinados comportamentos que estão bloqueando uma pessoa ou comunidade precisamos invalidar ou validar nossas suposições de forma mais precisa.

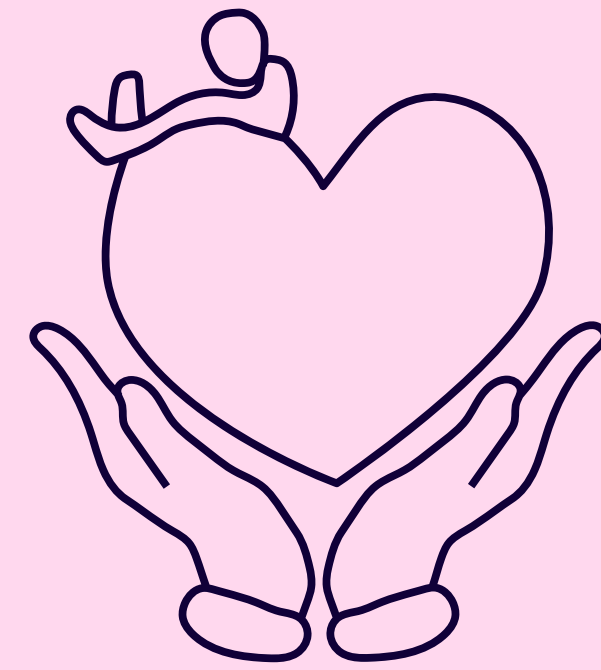
## PESQUISA

Um estudo com pacientes cardíacos demonstrou que num contexto onde são comunicados pelos médicos que poderão morrer caso não mudem seus hábitos, apenas um em cada sete realmente será capaz de mudá-los de verdade. Ou seja, desejo e motivação não são suficientes: mesmo quando é literalmente uma questão de vida ou morte, a capacidade de mudança parece uma ilusão. Isso ocorre porque crenças individuais somadas a mentalidades coletivas criam uma imunidade que nos impede de empreender mudanças pessoais e coletivas. Esse sistema imunológico é quebrado quando enxergamos as grandes suposições e a partir disso trabalhar para invalidá-las ou validá-las de forma mais precisa. (Fonte: KEGAN, Robert; LAHEY, Lisa Laskow. Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization (Leadership for the Common Good). EUA: Harvard Business School Publishing Corporation, 2009.)



Artefato: Trair e Mudar, É Só Começar!	Categoria Traição	Tipo Processo	Tempo 90 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Criar um combinado coletivo que regras/acordos implícitos serão quebrados intencionalmente quando não mais servem ao propósito ou a evolução do grupo</p>	<p>para esse grupo agora? Onde ele está sendo chamado a evoluir? Se você fosse escolher um ponto a evoluir para liberar o melhor desse grupo, qual ponto seria?</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Convidar o grupo a se sentar em círculo e fazer um exercício individual de imaginação guiada.</p> <p>a) <b>Presença:</b> encontre uma posição confortável, feche os olhos, faça 3 respirações profundas e conscientes, e, se mantenha atentas ao que surgir de imaginação, emoção e sensação corpórea. Se você tiver equipamento de som, procure no Spotify um som de batida de coração;</p> <p>b) <b>Percepções:</b> enquanto as pessoas estão em seu exercício de presença, guie-as com algumas perguntas: Como você tem se sentido em relação a esse grupo? Como você imagina que esse grupo se sintam em relação a você? Quais momentos esse grupo viveu e você sentiu que foram momentos muito potentes, em que o grupo expressou o seu melhor? Quais momentos esse grupo viveu e você sentiu que o grupo expressou o seu pior, ficou sem energia e identidade? Nesse grupo, você expressa o seu melhor? O que faz com que você expresse o seu melhor? O que faz com que seus colegas aqui expressem seu melhor? Qual a maior potencialidade disponível</p>	<p>2. A partir desse momento, peça para que o grupo preencha o quadro da próxima tela (num flipchart, em um lousa, board compartilhado ou ppt.).</p> <p>3. Ritual de Traição: escrever a(s) crença(s) escolhida(s) para trair em uma folha especial que poderá ser:</p> <p>a) Queimada em uma fogueira.</p> <p>b) Colocada dentro de uma caixa de presente, em um ritual de gratidão por já ter cumprido sua função, e devolvida para o passado. A caixa pode ser decorada com esse nome "passado" e simbologia.</p> <p>c) As opções A e B podem, também, serem mais ritualizadas com cada pessoa participante escrevendo em um papel uma gratidão à crença e um compromisso de traição a partir de agora. Esses papéis podem ser queimados ou colocados na caixa de presente.</p> <p>4. As ações combinadas podem ser acompanhadas por um período de 1 a 2 meses sempre com o intuito de revelar ainda mais aprendizados sobre as crenças a serem traídas. A ação não tem o objetivo de "dar certo", mas sim de revelar aprendizados, dificuldades e mais camadas sobre o impacto dessa crença no coletivo.</p>			

<b>Convites de transformação</b>	<b>Padrões e atitudes que jogam contra</b>	<b>O que ganhamos ao jogar contra</b>	<b>Que crenças sustentam essas atitudes</b>	<b>Nossas traições</b>	<b>Experimento para começar</b>
<p>Quais convites de transformação a vida está fazendo para esse grupo agora?</p> <p>Descrever 1 ou 2.</p>	<p>Quais atitudes e padrões são sustentados ao longo do tempo e jogam contra esses convites?</p> <p>Descrever 2 ou 3 para cada convite.</p>	<p>Que benefícios prazerosos as pessoas e o grupo ganham ao fazer isso que joga contra?</p> <p>Descrever 2 ou 3.</p>	<p>Quais crenças, mindsets e condições são reveladas ao fazer esse exercício?</p> <p>Quais delas não fazem mais sentido para a transformação?</p>	<p>Escolher 1 crença para trair e ser infiel a partir de agora.</p> <p>O grupo vai combinar não mais respeitar essa crença.</p>	<p>Escolher uma ou duas ações para experimentar concretamente quebrar essa crença.</p>
<p>Exemplo: Precisamos ser um grupo que aprende e se adapta rápido.</p>	<p>Fazemos um planejamento detalhado de ações;</p> <p>Maquiamos os erros;</p> <p>É vergonhoso não saber de algo.</p>	<p>Temos previsibilidade;</p> <p>Sentimos segurança pelo que sabemos;</p> <p>Não somos expostos;</p> <p>Fazemos o que estamos acostumados;</p> <p>Fazemos rápido.</p>	<p>Não saber é um risco;</p> <p>Um plano bem feito não é alterado;</p> <p>As pessoas mais competentes são organizadas e planejadas;</p> <p>Quem não sabe das coisas, não merece estar aqui.</p>	<p>Vamos trair a crença de quem não sabe das coisas não merece estar aqui.</p>	<p>1. Na reunião de performance, vamos experimentar responder "não sei, preciso da ajuda do time" quando realmente não soubermos o que fazer.</p> <p>2. Happy Hour Não Sei: cada mês iremos convidar pessoas da empresa para compartilhar conhecimento e experiência sobre um assunto estratégico que assumimos que não sabemos o quanto deveríamos.</p>



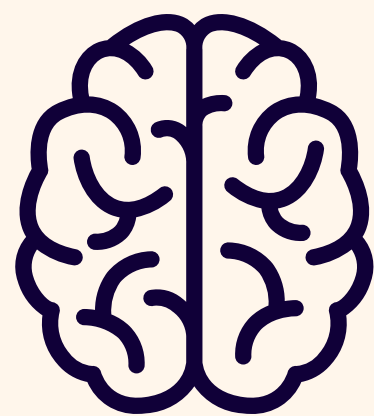
# Relações



**Eu te vejo,**

**e ao te ver,**

**facilito que  
você seja.**

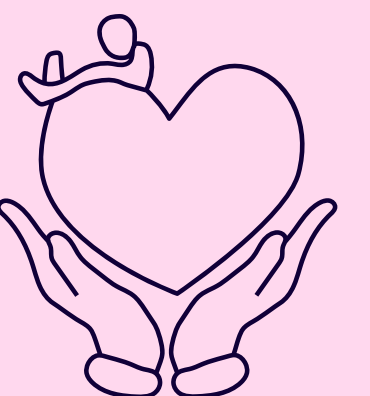


## RESUMO

Criar momentos de conexão favorece a compreensão, comunicação e o fluir das relações.

## PESQUISA

Acoplamento cerebral é o meio pelo qual nos entendemos, é o que concluiu o neurocientista Uri Hasson. Ao mapear cérebros conectados durante uma interação social, Hasson descobriu que temos um acoplamento neuronal extenso – se dar bem com alguém parece criar uma dança do cérebro inteiro em uma sala espelhada. Sua pesquisa demonstrou que quanto mais estamos conectadas, nossa atividade cerebral consegue sincronizar e até antecipar a atividade cerebral da outra pessoa, o que facilita a compreensão mútua e o fluxo da relação. Segundo sua pesquisa, o acoplamento é mais provável quando se compartilha a mesma emoção.



# Artefato: Amuta às cegas

## Categoria

Desejo

## Tipo

Experiências

## Tempo

2h

## Dificuldade



## Objetivo

A partir de uma experiência desenhada de maneira personalizada conseguir construir confiança e se conectar de maneira profunda com um completo estranho.

## Passo a passo

1. Peça que as pessoas da comunidade interessadas em viver o *Amuta às cegas* se cadastrem em um formulário.

2. No formulário deixe os seguinte campos:

- a) opções de data e horário,
- b) local do encontro (caso seja importante para algumas pessoas poderem se engajar no encontro, senão o local pode ser uma surpresa),
- c) 3 comidas preferidas + restrições alimentares
- d) 3 músicas que não saem do seu spotify
- e) Responda: quais seus jogos ou brincadeiras preferidas?
- f) O que constituiria um date(encontro) perfeito pra você?

3. Faça sua magia e dê o match:a partir das respostas, forme **duplas** entre pessoas que você acredita que tem pontos em comum, são “complementares” ou que podem se potencializar juntas. Elas vão se encontrar e viver a experiência.

4. Envie o convite para as duplas com o horário e o local do encontro. Ao

chegar no local as pessoas irão se encontrar e se deparar com uma

“cesta de pequenos prazeres”. Dentro da cesta elas irão encontrar:

- a) Uma caixa de som com um QR Code linkando para uma playlist feita com base nas músicas indicadas para deixar rolar durante o encontro
- b) Uma combinação das comidas preferidas para um piquenique
- c) Um jogo
- d) 4 cartas/missões com um pequeno guia que explica que elas devem ser abertas a cada 30 minutos.

i. A primeira carta traz um convite para explorar a cesta e as histórias de cada uma - ela foi criada de maneira personalizada, com base nos gostos e prazeres de ambas. *O que te dá prazer? Conversem e já ativem alguns desses prazeres.*

ii. A segunda carta traz um convite para olhar para as histórias por trás do que nos dá prazer. *Quais as histórias por trás das comidas, músicas e objetos escolhidos para estar na cesta?*

iii. A terceira carta convida as pessoas a interagir com algum dos jogos e brincadeiras ou atividades apresentadas. É hora de interagir a partir de um convite criado de maneira personalizada para a dupla.

iv. A quarta carta traz um convite ao encerramento: o que vocês mais apreciaram neste tempo que passaram juntas e o que apreciam uma na outra?

PS: é possível realizar essa experiência de modo que as próprias pessoas envolvidas criem a cesta a partir das respostas umas das outras.

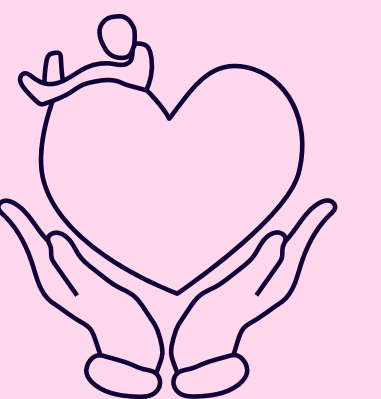


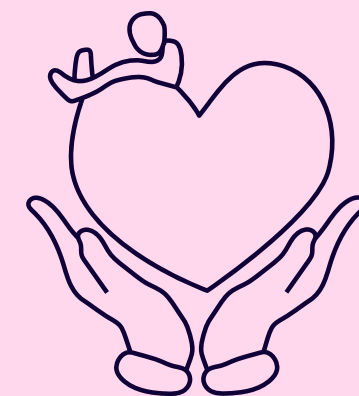
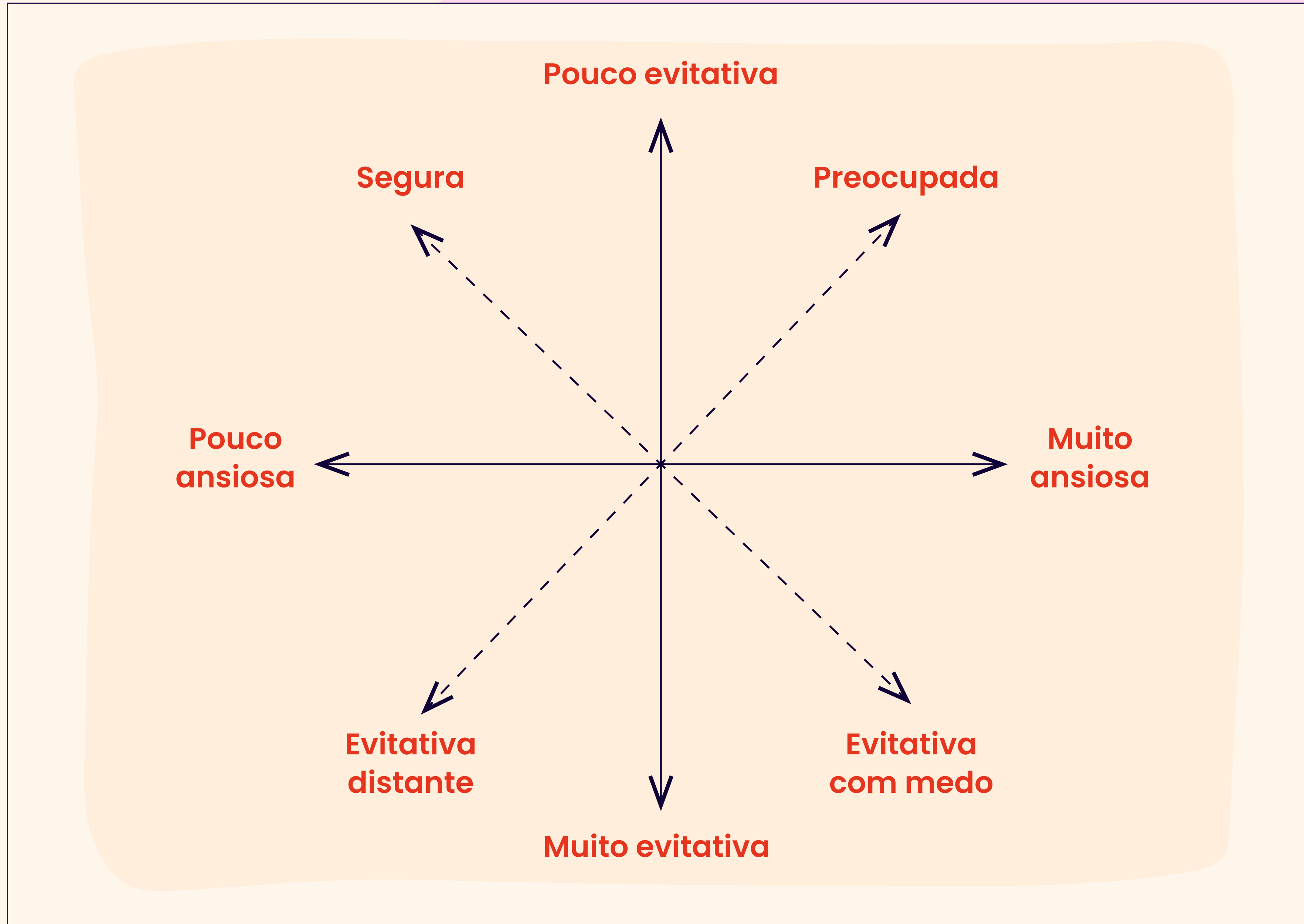
## RESUMO


Quando nos sentimos inseguras, desenvolvemos estilos de apego disfuncionais.

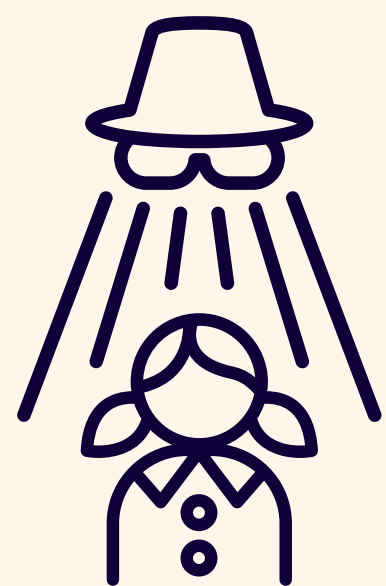
## PESQUISA

Mary Ainsworth (1913 - 1999) desenvolveu a técnica situação estranha para estudar o apego entre bebês e suas cuidadoras. No teste, crianças são separadas e depois reunidas a suas figuras de cuidado. Cerca de 60% ficam chateadas quando a figura de cuidado sai da sala, mas, quando ela retorna, às procuram ativamente e são facilmente consoladas. (tipo seguro). Cerca de 20% ficam angustiadas e no reencontro apresentam dificuldade em serem acalmadas exibindo comportamentos conflitantes que sugerem que desejam ser consoladas, mas que também desejam "punir" a figura de cuidado. (tipo ansiosa). Cerca de 20% evitam ativamente buscar contato no reencontro, às vezes voltando sua atenção para brincar com objetos no chão. (tipo evitativa). Pesquisas subsequentes exploraram os tipos de apego em adulto. Kelly Brennan e suas colegas coletaram uma série de afirmações e estudaram a forma como essas afirmações "se encaixam" estatisticamente. As descobertas revelam que existem duas dimensões fundamentais com respeito aos padrões de apego do adulto: uma variável crítica foi denominada ansiedade relacionada ao apego. Pessoas com pontuação alta nesta variável tendem a se preocupar se sua parceira está disponível, responsiva e atenciosa. A outra variável crítica é chamada de evitação relacionada ao apego. Pessoas na extremidade alta desta dimensão preferem não confiar ou se abrir. Suas pesquisas revelam que cerca de 60% dos adultos se classificaram como seguros, cerca de 20% se descreveram como evitativos e cerca de 20% se descreveram como resistentes à ansiedade. (Fonte: Adult Attachment Theory and Research)





Artefato: Expectativas derretidas	Categoria Desapego	Tipo Ritual	Tempo 60 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Nos confrontarmos com nossas expectativas e as manifestações de apego, para que seja possível se libertar e aprender com elas.</p>		<p>Coloque as expectativas no congelador para gelar.</p> <p>5. <b>A espera:</b> enquanto espera as expectativas congelarem, aproveite o tempo para brincar um pouco com elas. Coloque músicas divertidas, e distribua papel e tinta para que as pessoas possam brincar de desenhar suas expectativas, usando a expressão artística para libertá-las.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. <b>A intenção:</b> todas nós criamos expectativas em relação às pessoas com quem nos relacionamos e quão mais investidas estamos nos relacionamentos, mais é possível que um certo nível de apego seja criado. Ao nos confrontarmos com honestidade em relação a nossas expectativas e as manifestações de apego, podemos nos libertar e aprender com elas.</p> <p>2. <b>O convite:</b> convide as pessoas da sua comunidade para fazer esse ritual juntas periodicamente. Ao fazer esse ritual com uma frequência definida, vamos nos tornando mais capazes de perceber e liberar o apego quando ele aparece.</p> <p>3. <b>Dupla reflexiva:</b> em duplas, reflitam: <i>O que você está tentando segurar e como você pode fluir nas suas relações?</i></p> <p>4. <b>Expectativas congeladas:</b> após a reflexão, escreva uma palavra que simboliza o seu apego e escolha uma cor que te chama atenção em um bloco de tintas. Cada pessoa deverá colocar sua palavra, e um bocado de água colorida pela tinta em uma fôrma de gelo individual.</p>		<p>6. <b>Roda de derretimento:</b> faça uma roda de pessoas em torno de uma jarra transparente e peça que cada pessoa ande até o centro e coloque seu gelo, declarando em voz alta o seu apego atual e seus sentimentos.</p> <p>7. <b>Contemplação:</b> Em silêncio, observem os gelos coloridos se derretendo e se misturando na água. Contemple esse momento como quem se aproxima um pouco mais da natureza da vida: impermanência, fluxo e movimento. Use o tempo do derretimento do gelo para viver seu desapego com cuidado e amor.</p> <p>8. <b>Processamento:</b> Abra espaço para que algumas pessoas compartilhem como se sentiram no ritual.</p>		

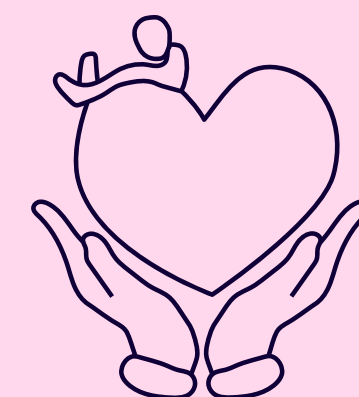



## RESUMO

As pessoas se sentem violadas quando tem seus espaços pessoais invadidos

## PESQUISA

O psicólogo Robert Sommer, autor do livro *Personal Space*, realizou uma pesquisa na qual se aproximava fisicamente de pessoas desconhecidas em parques e bibliotecas para observar suas reações. Ele observou que ao violar o espaço pessoal das pessoas, elas tem respostas involuntárias como bater os dedos dos pés, puxar os cabelos ou se enrijecer. Seu experimento vai de encontro a teoria de proxêmica desenvolvida pelo antropólogo Edward T. Hall. De acordo com Hall, as pessoas têm graus de espaço pessoal que consideram aceitáveis para certos comportamentos que quando violados gera estresse, ansiedade, tensão e frustração. (Fonte: Meno Clinic)



Artefato: Entre Nós	Categoria Solidão	Tipo Experiências	Tempo 30 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Sentir no corpo a ausência de espaço e de individualidade que ocorre na nossa busca se conectar até se fundir ao outro. Quantas vezes você já se sentiu tão perto a ponto de se sentir presa?</p>	<p>3. Vocês podem usar um áudio que ajuda a conduzir a experiência ou apenas uma música. Escolha uma boa trilha sonora e faça uma cenografia que ajude a despertar as emoções da experiência.</p> <p>4. Fiquem amarradas por 15 a 25 minutos, em silêncio, para que a experiência seja sentida no corpo.</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. As pessoas são amarradas entre si com uma corda vermelha (no Instituto Amuta realizamos essa experiência com apoio de uma professora de shibari). Enquanto são amarradas umas às outras, peça que as pessoas ativem suas memórias corporais de quando desejaram se conectar a ponto de se fundir com o outro.</p> <p>2. Enquanto permanecem amarradas, se permita sentir todas as emoções, pensamentos e sensações que vem desse contato extremo: medo, excitação, empolgação, conexão, desconforto, ausência de movimento, perda de liberdade, falta de espaço.</p>	<p>5. Existe um prazer em se ver tão perto, mas também existe um desprazer em se ver sem espaço e movimento. Depois de serem desamarradas, processem a experiência juntas: o que você sentiu? Qual a importância do espaço entre nós? Como o vazio, a individualidade e a solidão podem ser vividos de modo a alimentar as relações?</p>			

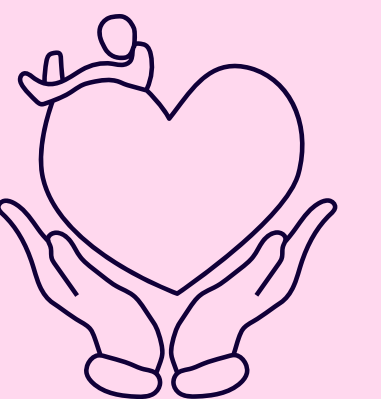



## RESUMO

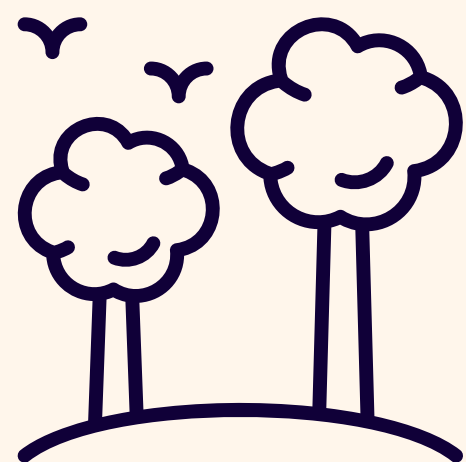
Nosso desenvolvimento é estimulado quando somos aceitas e prejudicado quando não.

## PESQUISA

Em um experimento sobre gagueira, vinte e duas órfãs (algumas gagas, outros não) foram reunidas na Universidade de Iowa. Metade das crianças recebeu terapia da fala positiva – elogiando seu progresso na fluência – enquanto a outra metade recebeu terapia da fala negativa – menosprezando-as por seus erros. Aqueles com gagueira que receberam terapia positiva apresentaram melhora. O mais interessante é que a maioria dos que não gaguejam e foram falsamente castigados desenvolveram problemas de fala - alguns durando o resto de suas vidas. (Fonte: Wendell Johnson (1906–1965) & Mary Tudor)



Artefato: Açude	Categoria Aceitação	Tipo Ritual	Tempo 30 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Ter um espaço seguro de escuta e sem julgamento para compartilhar pensamentos e sentimentos vivos.</p>		<p><b>4. Acordos:</b></p> <p>a) para quem compartilha: fale livremente, sem filtros, sem elaborações e sem vergonhas. esse é o espaço para isso.</p> <p>b) para quem escuta: não interrompa, não dê conselhos, não manifeste julgamentos ou tentativas de resolver o problema ou mudar a pessoa. seu principal papel é oferecer espaço seguro para que a outra pessoa possa ser aceita como é.</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. <b>Encontre seu açude:</b> sugira que as pessoas formem duplas com pessoas da comunidade de acordo com sua vontade e intimidade. Qualquer pessoa pode convidar qualquer outra pessoa da comunidade para que seja seu “açude”. Imagine a pessoa açude como um espaço seguro para transbordar.</p> <p>2. <b>Ritmo:</b> o açude pode ser acionado sempre que houver uma vontade ou necessidade de transbordar e desabafar sobre algo. Pode ser importante no início, a criação de um ritmo semanal.</p> <p>3. <b>Formato:</b> defina o melhor formato – pode ser uma ligação, um encontro presencial, uma videocall, troca de áudios ou até mensagens de texto.</p>		<p style="text-align: center;"><b>“Quando construimos comunidade, estamos construindo conexões de preocupação mútua.”</b></p> <p style="text-align: right;">Charles Vogl</p>		

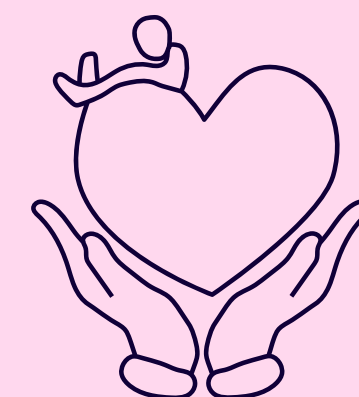



## RESUMO

Quando nossos limites são explicitados de maneira clara e respeitosa, encontramos riqueza na divergência.

## PESQUISA

Na Biologia existe um conceito, o efeito de borda, que sugere que as fronteiras dos ecossistemas são os lugares de maior biodiversidade. Na Natureza, as zonas de borda podem ser a área entre rios e margens, ou entre planícies e florestas. Por exemplo, nos 20% externos de um lago há 80% da vida nesse ecossistema. [Fonte: Open Masters]



Artefato: Riqueza da borda	Categoria Limite	Tipo Conversas	Tempo 30 min	Dificuldade 
<p><b>Objetivo</b></p> <p><i>Efeito de borda</i> é uma atividade que promove diálogos com o fim de explicitar – de maneira respeitosa – as diferenças e os limites entre as pessoas, e encontrar meios de conexão a partir deles.</p>	<p><b>laranja</b> = tolerância, o que significa que embora não seja sua preferência você consegue conviver com aquilo;  <b>vermelho</b> = objeção, o que significa que a princípio você não conseguiria conviver com aquilo.</p> <p>4. Foque agora nos pontos que ficaram em vermelho. Faça uma rodada para explorar os pensamentos e sentimentos de todas em relação aos pontos de divergência mais evidentes no grupo e, após a escuta, tente identificar se algum tópico se move para a zona de tolerância e quais os tópicos parecem mais urgentes e relevantes agora.</p> <p>5. Levante propostas para cuidar dessas questões mais urgentes e relevantes – focar nelas é muito importante. Olhando para essas questões reflita sobre: <i>O que é seguro o suficiente para experimentarmos juntos durante um curto período de tempo?</i></p> <p>7. Faça o teste e realize checagens constantes de como as pessoas estão se sentindo nesse experimento.</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Escolha um tópico que está gerando conflitos, divergências ou simplesmente que demanda mais clareza dentro da comunidade.</p> <p>2. Para aprofundar neste tópico, cada pessoa deve fazer uma lista respondendo a seguinte pergunta: <i>Para você, o que é importante que aconteça? Quais são os seus desejos, opiniões e necessidades?</i> Escreva em post its. Dê um tempo para que todos possam ler os post its uns dos outros.</p> <p>3. Em seguida, convide as pessoas a colocar um adesivo colorido em cada um dos itens mapeados na lista sendo: <b>verde</b> = preferência, o que significa que você pensa igual essa pessoa;</p>				

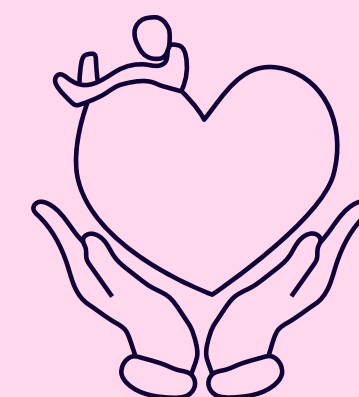


## RESUMO

Somos felizes quando nossa comunidade é feliz

## PESQUISA

A equipe da cientista social Brett Ford estudou o quanto a busca deliberada da felicidade realmente torna as pessoas mais felizes, investigando a questão em quatro países: Estados Unidos, Rússia, Japão e Taiwan. Elas rastrearam milhares de pessoas, dividindo entre aquelas que decidiram buscar deliberadamente a felicidade ou não. Quando compararam os resultados, identificaram que nos EUA as pessoas que tentavam deliberadamente ficar mais felizes não conseguiam, mas as pessoas dos demais países sim. Quando as pesquisadoras olharam mais profundamente, identificaram que as pessoas que buscam felicidade nos Estados Unidos ou na Grã-Bretanha, buscam por si mesmas - acumulam conquistas, cuidam de si e constroem seu próprio ego. Mas aquelas que buscam a felicidade na Rússia, Japão ou China tentam melhorar as coisas para as pessoas ao seu redor. Isso porque a visão de felicidade é distinta nessas localidades. Suas pesquisas revelaram que a versão ocidental da felicidade não funciona de fato — ao contrário da visão coletivista da felicidade. (Fonte: Lost Connections - Johann Hari)



## Artefato: Mapa de conexões

**Categoria**

Intimidade

**Tipo**

Experiências

**Tempo**

30 min

**Dificuldade**

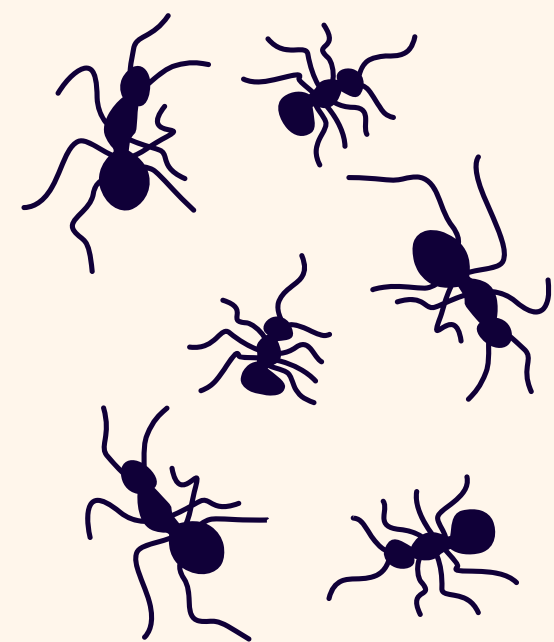


### Passo a passo

1. Use uma chapa de eucatex para criar uma instalação. Coloque na instalação a foto de cada uma das pessoas da comunidade com 3 palavras que representam: seu sonho, sua identidade, um desafio pessoal.
2. Usem as linhas vermelhas para conectar sua foto com as pessoas com quem tem uma conexão sólida e de muita confiança, e a linha amarela com as pessoas que você ainda não tem tanta conexão, mas a partir do que já sabe sobre ela (a partir das palavras ou não), te dá vontade de se conectar mais.
3. Ao visualizar o mapa da comunidade, abra um espaço de conversa.
  - a) A comunidade tem mais elos fortes (vermelhos) ou elos fracos (amarelos)?
  - b) Como vocês se sentem quando percebem essas interações e se percebem como uma rede de

interconexões?

- c) Que estamos todas conectadas é um fato, mas essa interconexão é vivida no dia a dia?
- d) Quais aspectos da nossa interdependência ainda não reconhecemos e quais questões ainda são tratadas como isoladas?
- e) Qual desafio parece mais vivo para as pessoas da comunidade?
- f) Como podemos fortalecer as conexões?

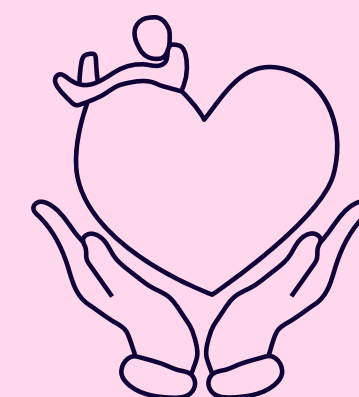


## RESUMO

Precisamos de informações para que possamos nos relacionar de maneira mais fluida.

## PESQUISA

Pesquisadoras mapearam através de cálculos matemáticos o esquema de feedback loops que a espécie de formigas *Pogonomyrmex Barbatus* utiliza para fornecer informações para o grupo. As formigas só saem do formigueiro para pegar comida após observarem a velocidade com que as outras formigas estão indo e vindo para o formigueiro. Quando a comida é abundante as formigas voltam mais rápido para que mais formigas saiam do formigueiro para ajudar a carregar. [Fonte: Dr. Deborah Gordon]



## Artefato: Quem é você na fila?

**Categoria**

Experiência

**Tipo**

Experiências

**Tempo**

20 min

**Dificuldade**



### Objetivo

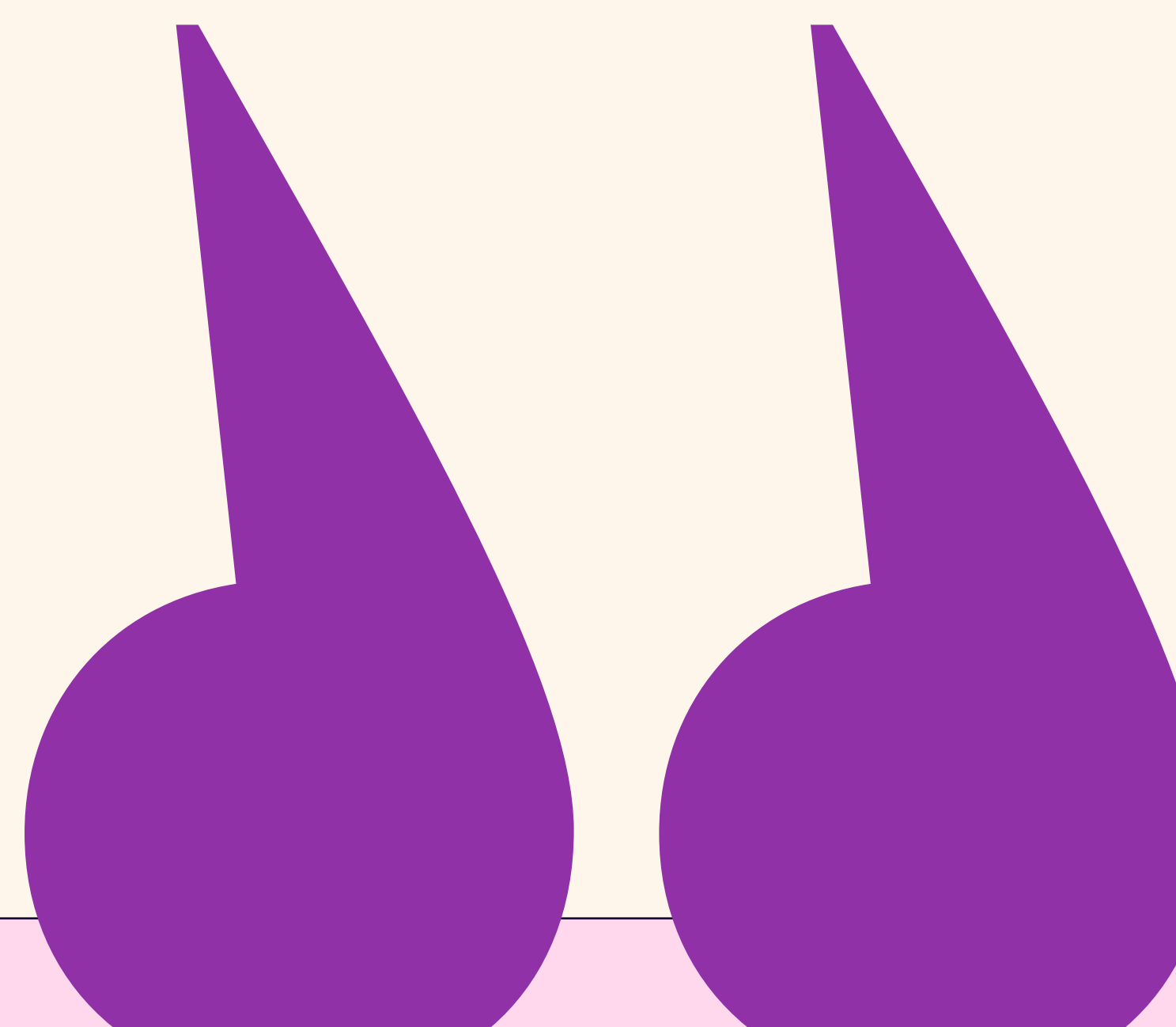
Identificar quais partes de si está deixando para trás por medos e traumas.

### Passo a passo

1. Imprima a base da próxima página e distribua adesivos coloridos para as participantes
2. Peça que cada participante posicione seu adesivo na linha, de acordo com onde estão no espectro
3. Abra uma conversa sobre o que temos em comum, o que temos de diferença e se existe algo que queremos fazer para cuidar das nossas diferenças.

**“Primeiro a gente brinca, depois a gente fica amigo.”**

Cláudio Thebas



## Quem é você na fila da relação?

- |  |       |                                    |
|--|-------|------------------------------------|
| 1. Me chama que eu vou!                | _____ | Me dá contexto pra ver se topo     |
| 2. Se estou chateada, me dá espaço!    | _____ | Se estou chateada, bora conversar! |
| 3. Falo tudo que precisa ser dito      | _____ | Deixo no ar e vocês que lutem!     |
| 4. Adoro áudios                        | _____ | Rainha do textão                   |
| 5. Recarrego as energias com pessoas   | _____ | Recarrego as energias sozinha      |
| 6. Fala que eu te escuto, adoro ouvir! | _____ | Escuta que eu falo, adoro falar    |

## Quem é você na fila da relação?

7. Sou emocionada,  
intensa nas relações



Coração de gelo,  
contida nas relações

8. Chama na tretinha



Tretas, tô fora!

9. Bora fazer o  
trabalho junto!



Prefiro trabalhar  
sozinha!

10. Adoro DR!



DR, tô fora!

11. Amo, logo critico

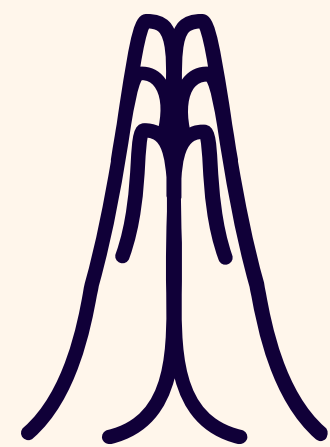


Amo, logo aprecio

12. Tô on, me chama  
no Whats



Tô off, não alimento  
relações pelo Whats

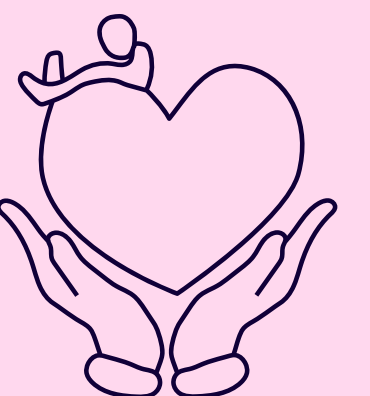


## RESUMO

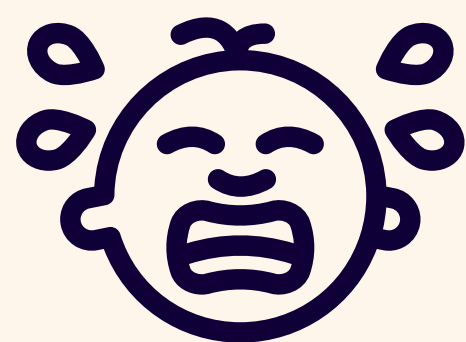
Manifestar gratidão pelas pessoas significativas em nossas vidas nos traz felicidade

## PESQUISA

A experiência "visita de gratidão" proposta pelo psicólogo Martin Seligman, sugere a tarefa de escrever uma carta de gratidão a alguém significativo em nossas vidas. As pesquisadoras constataram que a experiência promove uma onda de felicidade maior do que qualquer intervenção psicológica positiva e, mesmo 1 mês depois, as pessoas envolvidas na tarefa se sentiam mais felizes do que as do grupo controle.



Artefato: Cartas de afeto	Categoria Apego Seguro	Tipo Experiência	Tempo 30 min	Dificuldade ●●●○○
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Conectar a comunidade com a rede de apoio mais próxima dos seus membros</p>	<p>participante. Reforce que a atividade é uma surpresa e deve ser mantida em segredo.</p> <p>4. Imprima as cartas e coloque num envelope bem bonito. Sentadas em roda, cada pessoa terá um envelope com seu nome no lugar que deverá sentar. O check in do encontro será feito com cada participante se apresentando de uma forma mais íntima e afetuosa, através do olhar de uma pessoa que a conhece como ninguém.</p>			
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. Peça as participantes da comunidade que passem o contato de 1 ou 2 pessoas da sua rede de apoio que constituem figuras muito importantes nas suas vidas. (obs: pessoas que não fazem parte da referida comunidade).</p> <p>2. É importante que a participante avise a essas pessoas que elas serão acionadas nos próximos dias por alguém da comunidade (não conte aos membros o que será feito).</p> <p>3. Entre em contato com a pessoa indicada e peça que ela escreva uma <b>carta</b> como se tivesse “apresentando” a <b>participante</b> (contando com suas palavras quem a participante é) com um olhar que só ela tem graças a proximidade do vínculo entre elas. Instrua a escritora da carta a contar histórias e qualidades que aprecia profundamente na</p>	<p style="text-align: center;"><b>“O amor é a união de espíritos para subida da montanha da vida.”</b></p> <p style="text-align: right;">Aza Njeri</p>			

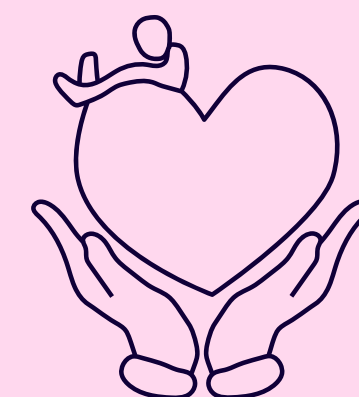


## RESUMO

Precisamos de amor e cuidado para viver e nos desenvolver de maneira saudável. "Você precisa ser desejo de alguém para existir" Lucas Liedke

## PESQUISA

Logo após a segunda guerra mundial, o psicanalista René Spitz criou o conceito de síndrome de hospitalismo, uma condição que surge da falta de atenção qualitativa a recém nascidos, a partir da investigação dos danos psíquicos no desenvolvimento de bebês que não recebem amor. Em seu trabalho, Spitz comparou o desenvolvimento de bebês orfãs, que perderam seus pais na guerra, com bebês de mulheres encarceradas. As orfãs tinham acesso a todas as condições físicas e materiais para sobreviver, mas em uma linha funcional e operacional, sem nenhuma figura de apego, amor e cuidado. As bebês de mães encarceradas tinham menos acesso a recursos físicos e materiais, mas podiam ficar com suas mães 1h por dia. Sua pesquisa revelou que as segundas tiveram um desenvolvimento muito superior as primeiras, sendo que as orfãs apresentaram distúrbios emocionais e físicos - foi confirmado que o intenso hospitalismo é causa até mesmo de mortalidade infantil. (Fonte: Spitz, Hospitalism—An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood. Psychoanalytic Study of the Child)



Artefato: Faz um carnaval comigo?	Categoria Amuta	Tipo Conversas poderosas	Tempo 90 min	Dificuldade ●●●●●
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Dar um passo de coletivização da comunidade</p>		<p>social, creche parental, etc. )</p> <p>6. <b>Medos:</b> abra espaço para que as pessoas compartilhem os medos que emergem quando imaginam esse movimento de coletivização. (ex: perda da individualidade, excesso de conflitos, dificuldade de tomar decisões, equilíbrio entre esforço e retorno, etc)</p>		
<p><b>Passo a passo</b></p> <p>1. <b>A intenção:</b> ampliar o entendimento do grupo sobre o que estamos tratando individualmente que poderíamos tratar como coletivo.</p> <p>2. <b>O que nos une:</b> entrem em contato com o que une o grupo (vá no pilar identidade). Todas são mães? Acreditam em educação livre? São moradoras do mesmo prédio?</p> <p>3. <b>Desafios comuns:</b> faça uma lista de desafios que são comuns ao grupo e tente investigar o que está por trás deles.</p> <p>4. <b>Modelo Iceberg:</b> Perceba que os desafios são apenas a ponta do iceberg, mas 90% do desafio pode não estar visível ainda. Essa parte ainda não visível dos desafios é alimentada pela nossa desconexão. Tentem investigar juntas: como nosso desafio é alimentado pela desconexão sistêmica? (por exemplo: terceirização e privatização da vida, individualismo, meritocracia, etc)</p> <p>5. <b>Coletivizar-se:</b> qual movimento pode ser feito para que o grupo não só apoie cada indivíduo em seu desafio, mas perceba e opere nesse desafio como algo que é do coletivo. (Exemplos: horta coletiva, moeda</p>		<p>7. <b>Integrando objeções:</b> quais acordos podem ser feitos para que as objeções sejam cuidadas? Qual formato de experimento pode ser feito para que cuide das necessidades apresentadas? Lembre-se que não existe apenas uma forma de se coletivizar e os contornos serão criados a partir do que é importante para o grupo.</p> <p>8. <b>Continue a conversa:</b> pode ser que apenas uma conversa não seja suficiente para que o grupo faça esse movimento, pois ele exige coragem e desconstrução de padrões enraizados. Por isso, pode ser importante continuar essa conversa até que as pessoas se sintam seguras o suficiente para se coletivizar.</p> <p>No Instituto Amuta resolvemos fazer um experimento social de coletivização da comunidade através da criação de um bloco de carnaval - o <i>Libélulas Não Monogâmicas</i>. O carnaval é um evento cultural que já nasce coletivo, afinal, ninguém faz um carnaval sozinha. Esse é um experimento de descentralização do design das experiências afetivas que queremos criar e viver - através de um time autogerido, da co-responsabilização financeira e da participação radical.</p>		



**“Sozinha, vi  
muitas coisas  
maravilhosas,  
nenhuma das  
quais é verdade.”**

Provérbio Africano

# Anexos

Artefatos estruturantes do  
Design de Conexões

# Downloading

**Objetivo:** Explorar com o grupo as bases que irão fundamentar o desenho da experiência central da comunidade.



Relevância	Objetivo específico	Resultado desejado	Saber, sentir e fazer
<p>Por que essa experiência é relevante para a nossa comunidade e para nós? Use os 10 porquês: Você pode fazer esse exercício por 10 rodadas (ou até sentir que foi suficiente)</p>	<p>Em 1 parágrafo: Qual o objetivo da experiência e porque ela agrega valor para as pessoas e para a comunidade? (seu objetivo precisa se específico e singular)</p>	<p>Caso essa experiência seja bem sucedida, o que vamos alcançar e/ou o que será diferente na nossa comunidade?</p>	<p>O que você espera que as pessoas saibam após a experiência? Como você espera que elas se sintam? O que você espera que elas façam durante ou após?</p>

# MCV: Mínima Comunidade Viável

**Objetivo:** Criar uma base que materializa nossas intenções no desenho de uma comunidade, partindo das mínimas estruturas necessárias para começar um experimento



Valor para os membros	Valor para o negócio	Objetivos de negócio	Objetivos de saúde	Objetivos táticos
Como a sua comunidade gera valor para as pessoas (tornando sua vida melhor, mais fácil ou divertida)?	Como a comunidade gera valor para o negócio? (atraindo ou aprofundando relações com clientes, aumentando o aprendizado, criando redes de apoio, etc)	Quais os seus objetivos e métricas de negócio? (Ex: número de seguidoras, vendas, participação em eventos, etc)	Quais os seus objetivos e métricas de saúde da comunidade (Ex: aumento da confiança, segurança psicológica, conexões individuais)	Quais os seus objetivos e métricas a nível tático? (ex: realização de 5 encontros, conversas individuais semanais, desenho de um onboarding, etc)
Imaginação	Identidade	Experiências	Movimento	Relações
O que queremos criar que pode fazer diferença no mundo - qual possibilidade estamos enxergando?	Quais os contornos definem quem pertence?	Quais experiências são vividas pela comunidade?	Como lidamos com as tensões e movimentamos as relações?	Como nos relacionamos e quais ações cuidam das relações?

# Hit counter

**Objetivo:** Acompanhar informações sobre as pessoas que fazem parte da comunidade para se engajar de maneira mais assertiva com elas.



Nome	Contato	Ações (o que ela faz)	Sentimentos (o que ela sente)	Necessidades (o que ela precisa)	Presença

# Jornada da experiência

**Objetivo:** Estruturar o passo a passo das experiências vivenciadas na comunidade



Convite	Início	Experiência	Encerramento	Extensão
Como normalmente convidamos as pessoas?	Como esse tipo de experiência normalmente começa?	Quais as principais atividades normalmente vivenciadas?	Como esse tipo de experiência é finalizada normalmente?	O que normalmente acontece após esse tipo de experiência?
Como podemos convidar as pessoas de uma forma mais efetiva e especial?	Como posso começar a experiência de uma forma mais efetiva e especial?	Quais as principais atividades vivenciadas e como elas podem ser mais especiais?	Como a experiência pode ser finalizada de maneira mais efetiva e especial?	O que pode acontecer após a experiência para que ela seja mais efetiva e especial?

# As 4 camadas de significado

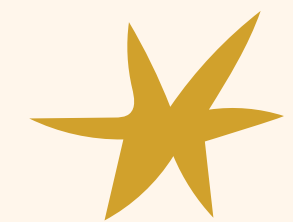
**Objetivo:** Criar estratégias para que a experiência da comunidade seja mais significativa.



<b>Estética</b>	<b>Espiritual</b>	<b>Simbólica</b>	<b>Mitológica</b>
<p>Quais os elementos visuais e sonoros compõe a sua experiência e se comunicam com seus valores, as sensações que querem ser provocadas e com a narrativa da experiência?</p>	<p>Como você cria uma experiência que extrapola a racionalidade e o controlável incorporando elementos de magia e transcendência?</p>	<p>Quais os símbolos são utilizados para transmitir mensagens (ideias, valores, etc)?</p>	<p>Quais histórias, mitos e arquétipos são utilizados para envolver as pessoas na narrativa da experiência e promover transformação?</p>

# Diário de implementação

**Objetivo:** Estruturar e acompanhar a implementação de artefatos que ajudam na evolução da comunidade.



Diário de implementação de artefatos						
Intenção		Hipótese		Artefato		
<i>(O que espero alcançar com a implementação desse artefato?)</i>		<i>(Qual é a minha hipótese? Se eu fizer _____ então _____.)</i>		<i>(Descreva resumidamente o artefato implementado)</i>		
Acompanhamento <i>(Marque os dias que implementou o artefato)</i>						
Apreciação		Resultado desejado		Aprendizado		
<i>(O que mais apreciamos na experiência)</i>		<i>(Como as pessoas se sentiram e agiram? Atingiu o resultado desejado?)</i>		<i>(O que faria diferente da próxima?)</i>		



# Marcelle Xavier

**Marcelle** desenha experiências que permitem que pessoas e relacionamentos se desenvolvam em sua potência. Fundadora do Instituto Amuta, Marcelle realiza projetos que auxiliam organizações a se tornarem mais amorosas e criativas. Desde 2014, atua como facilitadora, designer de experiências e criadora de comunidades. Utiliza ferramentas como Teoria U, Design Thinking, Thinking Environment, Transition Design e sua abordagem autoral, o Design de Conexões

# Colaboraram com a produção desse material



**Estevão**



**Anne**



**Brunna**



**Elaine**



**Marina Galvão**



**Maurício Assis**



**Moara Souto**



**Rodolfo Bonifácio**




**Anny Martins**




**Lucas Kadiama**




**Ale Gruber**



O **Design de Conexões** é uma abordagem em constante construção, então não deixe de nos contar o que achou e trazer novas ideias de pesquisas e artefatos.



O **Instituto Amuta** oferece uma *formação* para aqueles que desejam aprofundar nessa abordagem, e nosso objetivo é ter uma comunidade cada vez maior de designers de conexão nos apoiando a levar essa abordagem para organizações e comunidades.



Se quiser saber mais sobre o trabalho do Instituto Amuta, entre no nosso [site](#); siga nosso [instagram](#); ou entre em contato no email **amutainstituto@gmail.com**.

