

Princípios De Como Tratamos Uns Aos Outros

NOSSA PRÁTICA DE RESPEITO E CONSTRUÇÃO DA COMUNIDADE

1. **Crie uma comunidade hospitaleira e responsável.** Todos nós chegamos sozinhos e precisamos da generosidade de amigos que nos dêem as boas vindas. Traga tudo de si para tornar esta comunidade melhor. Receba outros a este lugar e este trabalho e lembre-se que você também é bem vindo. A hospitalidade é a essência do restabelecimento de uma comunidade.
2. **Escute com atenção.** Escute com atenção ao que é dito; escute aos sentimentos que permeiam nas palavras. Tente manter o equilíbrio entre ouvir e refletir, falar e agir.
3. **Crie uma zona livre de sugestões.** Substitua sugestões por curiosidade enquanto trabalhamos juntos por paz e justiça. Cada um de nós está aqui para descobrir nossas próprias verdades. Nós não estamos aqui para mudar alguém ou algo que percebemos como errado em outro membro do grupo.
4. **Pratique fazer perguntas honestas e abertas.** Uma ótima pergunta é ambígua, pessoal e provoca ansiedade.
5. **Abra espaço para respostas que não sejam populares.** Responda a perguntas honestamente mesmo que a resposta possa não ser agradável. Esteja disponível para escutar sem debater, corrigir ou interpretar.
6. **Respeite o silêncio. Silêncio é um presente raro em nosso mundo conturbado.** Reflita depois que alguém tenha falado, sem encher o espaço imediatamente com palavras. Isso se aplica a quem está falando também – sinta-se confortável para deixar as suas palavras ressoarem no silêncio, sem tentar refinar ou expandir o que você acabou de falar.
7. **Elimine o julgamento.** Deixe seus julgamentos de lado. Ao criar espaço entre julgamentos e reações, nós conseguimos escutar ao outro e a nós mesmos de forma mais completa.
8. **Identifique os preconceitos.** Normalmente os nossos preconceitos são invisíveis para nós, mas reforçam a nossa forma de ver o mundo. Ao identificar os nossos preconceitos, podemos deixá-los de lado e expandir nossos pontos de vista para maiores possibilidades.
9. **Fale da sua realidade.** Você é convidado a falar o que está no seu coração, com a confiança de que a sua voz vai ser ouvida e a sua contribuição respeitada. Tome posse da sua própria realidade ao se lembrar de falar sempre somente por você. Usar a primeira pessoa “eu” ao invés de “você” ou “todos” é a melhor forma de comunicar a natureza pessoal da sua expressão.
10. **Quando as coisas ficarem difíceis, recorra às perguntas.** Se você se encontrar em uma situação em que discorda de alguém, faz julgamentos ou se fecha para se defender, tente se perguntar: “O que eu faria no seu lugar?”, “O que posso aprender com essa minha reação?” “Como será que ele está se sentindo?”.
11. **Pratique desacelerar.** A velocidade da vida moderna pode causar danos violentos à alma. Ao intencionalmente praticar o desaceleramento, nós fortalecemos nossa habilidade de oferecer a não violência aos outros – e a nós mesmos.
12. **Todas as vozes têm o seu valor.** Respeite com afinco os momentos em que uma pessoa fala porque esses são os momentos em que a pessoa está se posicionando por algo. Confie no grupo e ofereça algo que eles reconheçam como algo de valor.
13. **Mantenha a confidencialidade.** Crie um espaço seguro ao respeitar a confidencialidade dos conteúdos e da natureza das discussões em grupo. Assegure-se de que o que foi falado dentro do grupo permaneça lá.