Dar nome às ovelhas

TIPO

Dinâmica

MODALIDADE

Grupo

Antes do encontro, o animador prepara um grande painel com o desenho ou foto de um rebanho composto por várias ovelhas sem nome nem expressão. Os participantes organizam-se em pequenas equipas e cada uma recebe um envelope contendo apenas uma breve descrição de uma pessoa que se sente esquecida, ferida ou necessita de cuidado. Antes de abrir os envelopes, pode-se fazer uma pergunta breve e pessoal ao grupo (sem verbalização obrigatória, só interior): "Antes de cuidarmos de outras ovelhas... já houve um momento em que tu foste a ovelha perdida, ferida ou esquecida? Alguém te encontrou nesse momento?" Abrindo o envelope, em vez de ser identificada a pessoa pelo seu problema, o texto apresenta apenas alguns sinais da sua realidade, por exemplo: «Há semanas que ninguém pergunta como estou.»; «Estou sempre rodeado de pessoas, mas sinto-me profundamente sozinho.»; «Cheguei recentemente ao grupo e ainda ninguém sabe o meu nome.»; «Todos conhecem os meus erros, mas poucos conhecem a minha história.» A primeira tarefa consiste em imaginar quem poderá ser essa pessoa: dar-lhe um nome, identificar o que poderá estar a sentir, quais são os seus medos, o que mais necessita neste momento e que coisas poderiam fazê-la sentir-se verdadeiramente acolhida. Cada equipa regista essas ideias numa silhueta de ovelha, escrevendo no seu interior as atitudes concretas de proximidade, escuta, presença e cuidado. Num segundo momento, as equipas trocam entre si as suas ovelhas. O novo grupo é convidado a completar a reflexão, acrescentando outras atenções de cuidado ou novas formas de acompanhar aquela pessoa. Desta forma, cada história passa pelas mãos de diferentes participantes, mostrando que o cuidado é sempre uma responsabilidade mútua. Antes de terminar, todas as ovelhas são colocadas no grande rebanho, agora já com nome, história e propostas concretas de acompanhamento. O painel deixa de representar um conjunto anónimo de figuras para se converter numa comunidade onde cada pessoa é reconhecida e valorizada. A dinâmica conclui-se relendo as palavras de Jesus: «Apascenta as minhas ovelhas.» Abre-se, então, um breve diálogo sobre o motivo desta missão, reconhecendo que cuidar não é apenas resolver problemas, mas aprender a ver cada pessoa como Jesus a vê: única, digna de amor e merecedora de uma nova oportunidade. Quem participa é finalmente convidado a escolher uma das atitudes descobertas durante a atividade e a transformá-la num compromisso para a

semana seguinte. Cada participante escreve esse compromisso num pequeno papel em forma de ovelha (pode-se recortar previamente), que leva consigo para o ter fisicamente no bolso ou na carteira durante a semana, como lembrete tátil, como lembrete físico para levar consigo durante a semana. No fim, tira-se uma fotografia do painel final (com as ovelhas já nomeadas) que é enviada ao grupo. Semanas mais tarde, sem aviso, pode fazer-se eco desta dinâmica com a pergunta: "Lembras-te desta ovelha? Já fizeste algo pelo propósito que assumiste?". Assim, prolonga-se a dinâmica para além do dia em que aconteceu. Cada grupo termina escrevendo: "Hoje Cristo envia-nos para..."

Questões para Reflexão

• Antes de pensares nas ovelhas dos outros: já foste tu essa ovelha esquecida, ferida ou sem nome? Alguém te encontrou nesse momento? E como o fez?

• Que sinal, dos que apareceram nos envelopes, mais te tocou ou mais te lembrou alguém que conheces?

• Foi mais fácil imaginar os sentimentos de uma pessoa fictícia, ou seria mais difícil se fosse alguém real e com nome? O que muda quando a pessoa deixa de ser hipotética?

• Quando trocaram as ovelhas entre equipas, sentiste que estavas a continuar o cuidado de outra equipa, ou a começar do zero? O que isso ensina sobre cuidar em comunidade, e não sozinho?

• Jesus não pergunta a Pedro "sabes resolver os problemas das minhas ovelhas?", pergunta se ele o ama, e só depois pede que cuide. O que muda quando o cuidado nasce do amor, e não só do dever ou da obrigação?

• Que atitude concreta, das que surgiram hoje, é a que mais te custa pôr em prática esta semana? Porquê precisamente essa?

Frases-sinal e envelopes

Aqui tens um conjunto mais alargado de frases-sinal, organizadas por tipo de situação, para teres variedade suficiente mesmo com muitas equipas. Mantive o mesmo estilo das tuas — frases na primeira pessoa, indiretas, sem nomear o problema diretamente.

Isolamento e solidão

"Estou sempre rodeado de gente, mas sinto que ninguém repara em mim."

"Já nem sei como é que se puxa conversa com alguém — perdi o jeito."

"Passo os intervalos sozinho e finjo que estou entretido no telemóvel."

"As pessoas acham que estou bem, porque nunca me veem chorar."

Novos elementos / sentir-se de fora

"Cheguei há pouco tempo e ainda ninguém sabe o meu nome."

"Sinto que há um grupo inteiro que já se conhece, e eu estou sempre à porta."

"Tenho medo de perguntar coisas óbvias, porque parece que só eu não sei."

Vergonha / julgamento por erros passados

"Todos conhecem os meus erros, mas poucos conhecem a minha história."

"Sinto que, para muitos, fiquei resumido àquilo que fiz de errado uma vez."

"Tenho medo que, se contar a verdade sobre mim, deixem de gostar de mim."

Luto e perda

"Desde que perdi essa pessoa, sinto que o mundo continuou, mas eu fiquei parado."

"Já ninguém me pergunta como estou a lidar com aquilo — acham que já passou."

"Tenho saudade de alguém que já não posso ligar nem escrever."

Famílias fragilizadas

"Em minha casa, ninguém fala do que realmente se passa."

"Sinto que tenho de ser forte pelos mais pequenos, e ninguém pergunta como eu estou."

"Passo mais tempo a resolver problemas em casa do que a ser apenas jovem."

Autoimagem e comparação

"Sinto que nunca sou suficientemente bom, faça o que fizer."

"Comparo-me com toda a gente nas redes sociais e sinto-me sempre a perder."

"Tenho vergonha do meu corpo, das minhas notas, da minha família — de mim."

Fé e afastamento da comunidade

"Já não vou à missa nem às atividades — acho que ninguém dava por isso."

"Sinto que perdi o fio à fé, mas tenho vergonha de dizer isso em voz alta."

"Sinto-me longe de Deus, mas não sei se é Ele que se afastou ou fui eu."

Pressão e exaustão

"Sinto que tenho de dar conta de tudo — escola, casa, grupo — e já não sobra tempo para mim."

"Digo sempre que estou bem, porque parece que ninguém tem tempo para ouvir a resposta verdadeira."

Envelopes completos (frase-sinal + contexto)

Selecionei 8 envelopes variados, prontos a imprimir e cortar. Cada um tem a frase-sinal seguida de 2-3 linhas que dão um pouco mais de corpo, sem resolver a história — a equipa continua a ter de imaginar o essencial.

Envelope 1 — Isolamento

"Estou sempre rodeado de gente, mas sinto que ninguém repara em mim."

Está presente em quase todas as atividades do grupo. Sorri quando lhe falam, responde ao que lhe perguntam. Mas há semanas que ninguém lhe pergunta como está a correr a sua vida, para além da conversa de circunstância.

Envelope 2 — Novo elemento

"Cheguei há pouco tempo e ainda ninguém sabe o meu nome."

Entrou no grupo há um mês. Já decorou os nomes de quase todos, mas sente que ainda ninguém decorou o seu. Fica sempre um pouco afastado nas fotos de grupo, sem saber bem onde se deve colocar.

Envelope 3 — Vergonha de erros passados

"Todos conhecem os meus erros, mas poucos conhecem a minha história."

Há uns meses fez algo que ainda hoje é comentado, mesmo que ninguém o diga na sua cara. Sente que, para muitos, ficou reduzido a esse momento — como se antes e depois disso não existisse mais nada sobre si.

Envelope 4 — Luto

"Desde que perdi essa pessoa, sinto que o mundo continuou, mas eu fiquei parado."

Já lá vão alguns meses. No início, todos perguntavam como estava. Agora, já quase ninguém

toca no assunto — talvez para não o fazer sofrer, talvez porque acharam que já passou. Mas não passou.

Envelope 5 — Família fragilizada

"Em minha casa, ninguém fala do que realmente se passa."

Em casa há tensões que nunca são ditas em voz alta. Aprendeu a ser o "forte" para os irmãos mais novos. Fora de casa, ninguém imagina o que se passa lá dentro.

Envelope 6 — Autoimagem e comparação

"Comparo-me com toda a gente nas redes sociais e sinto-me sempre a perder."

Passa horas a ver a vida "perfeita" dos outros online. Sabe, racionalmente, que é uma ilusão — mas à noite, sozinho, isso não o ajuda a sentir-se melhor consigo mesmo.

Envelope 7 — Afastamento da fé

"Sinto-me longe de Deus, mas não sei se é Ele que se afastou ou fui eu."

Já não sente a mesma coisa que sentia há uns anos nas atividades do grupo ou na missa. Tem vergonha de dizer isto em voz alta, porque parece que é o único que sente isso.

Envelope 8 — Exaustão silenciosa

"Digo sempre que estou bem, porque parece que ninguém tem tempo para ouvir a resposta verdadeira."

Entre a escola, as responsabilidades em casa e o grupo, sente que nunca sobra tempo para simplesmente parar. Já se habituou a responder "tudo bem" por hábito, mesmo quando não é verdade.

(Envelope extra, conforme sugerido antes — usar com cuidado)

Envelope 9 — Em branco

"Esta ovelha ainda não tem história — é a que falta identificar na tua vida real."

Não inventem uma personagem. Pensem em alguém real, concreto, que conhecem — sem dizerem o nome em voz alta — e preencham a silhueta a pensar nessa pessoa verdadeira.