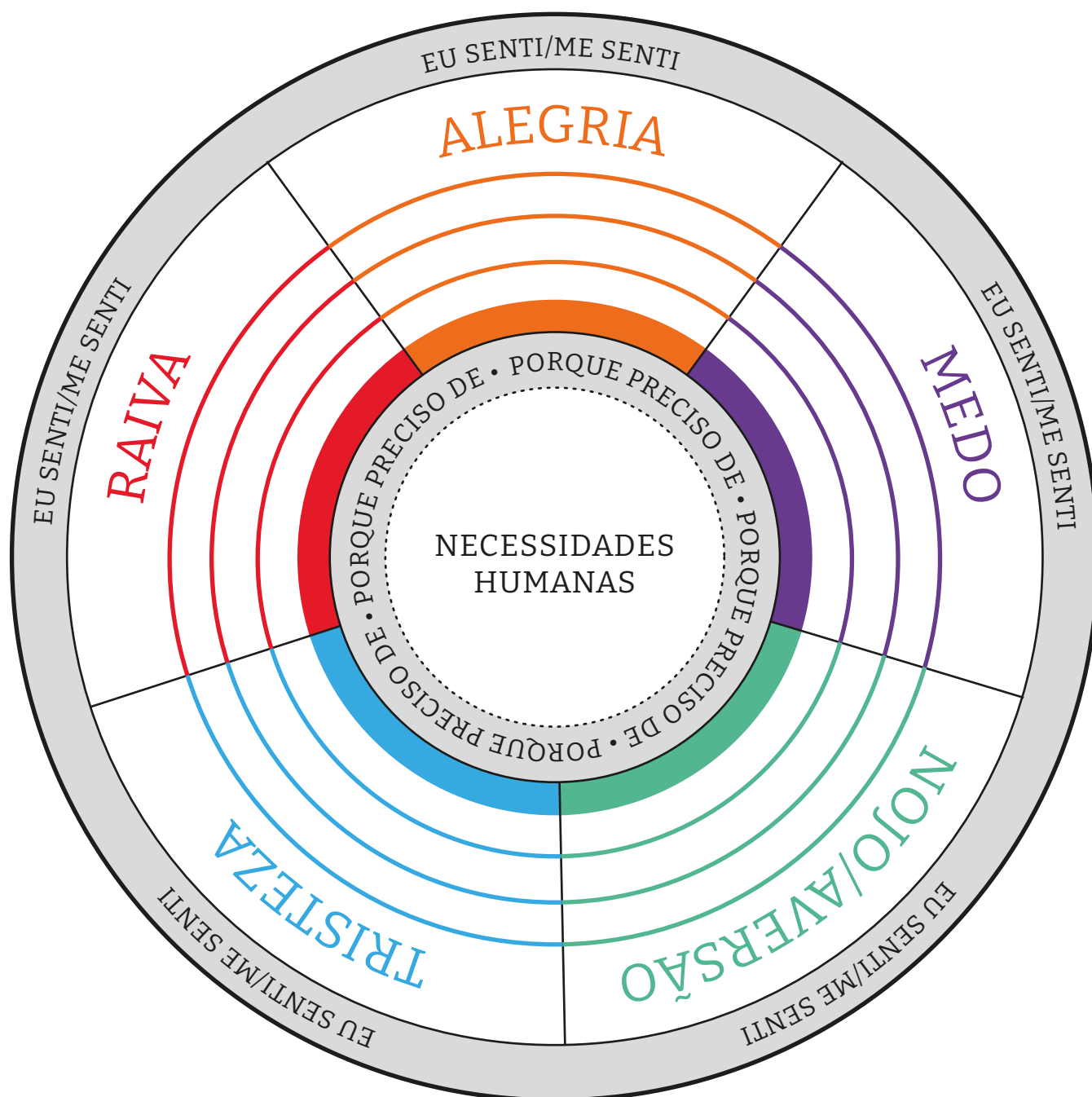




Quando... (fato)



Escolha compassiva: O que posso fazer para cuidar de mim e cuidar também do outro?



Sentido

Autovalorização

Autenticidade

Criatividade

Clareza

Celebração

Luto

Escolher o
próprio plano
para realizar
meus sonhos

Escolher o
próprio sonho

Riso

Diversão

Inspiração

Harmonia

Beleza

Paz



Expressão
sexual

Alimento

Água

Ar

Abrigo

União

Respeito

Apoio

Segurança

Sinceridade

Honestidade

Amor

Confiança

Aceitação

Proteção contra
ameaças à vida
(vírus, bactérias,
predadores,
violência)



Empatia

Encorajamento

Apreciação

Calor Humano

Compreensão

Comunhão

Consideração

Empatia

Segurança
Emocional

Organização

Descanso

Aceitação

Diálogo

Paciência

Cooperação



Comunicação

Atenção

Educação

Conhecimento

Escuta

Solidariedade

Movimento,
exercício

Toque

Receptividade

Cortesia

Verdade

Liberdade

Espaço pessoal

Relaxamento

Colaboração



Companhia

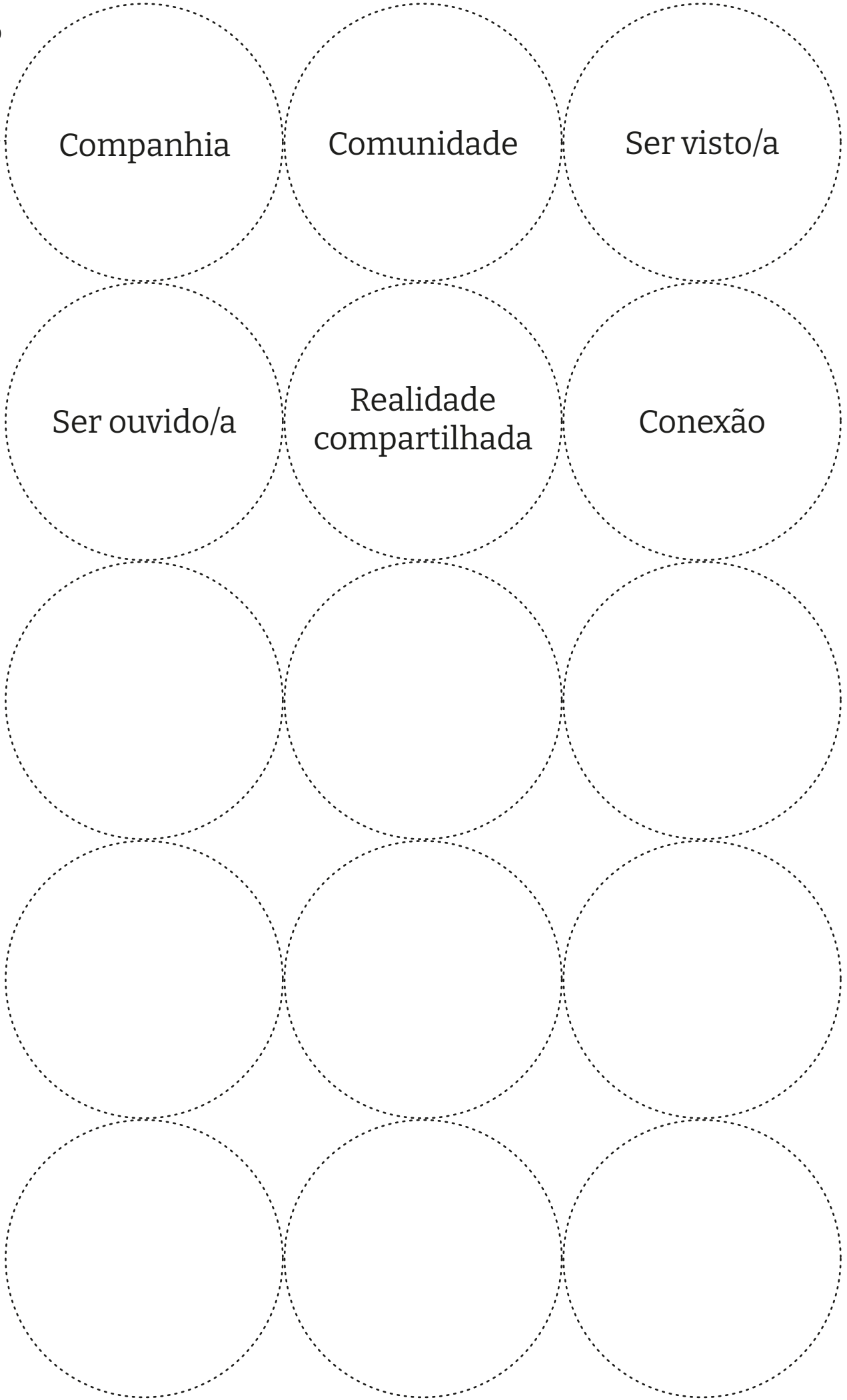
Comunidade

Ser visto/a

Ser ouvido/a

Realidade
compartilhada

Conexão



Êxtase

Orgulho

Alívio

Encantado/a

Paz



Diversão

Regozijo

Animado/a

Compaixão

Contente

Surpreso/a

Conforto

Serenidade

Euforia

Relaxado/a

Prazer

Desolado/a

Desanimado/a

Prostrado/a

Desapontado/a



Impotente

Desesperança

Aborrecido/a

Abatido/a

Mágoa

Pesar

Angústia

Zangado/a

Afrito/a

Irritado/a



Frustrado/a

Incomodado/a

Vingativo/a

Impaciente

Rancoroso/a

Furioso/a

Terror

Desespero

Ódio

Pánico



Desamparo

Pavor

Chocado/a

Temor

Assustado/a

Ansioso/a

Inquieto/a

Preocupado/a

Nervoso/a

Inseguro/a



Asco

Repugnância

Descaso

Abominação

Desdém



Desprezo

Desiludido/a

Aversão

Descontente

Indiferente

JOGO: FO-CO NA EMOÇÃO

Manual de Instruções

Este jogo faz parte do projeto FO-CO (Formar para Conviver), que tem por objetivo promover uma convivência mais compassiva entre as pessoas. (saiba mais em www.nepsiseducacao.com.br).

Dentro da formação que oferecemos, ele funciona como uma das ferramentas de autoconhecimento. No entanto, pode ser utilizado como parte do processo de autoconhecimento de qualquer pessoa.

Ele é indicado para adolescentes e adultos que querem ter mais clareza, empatia e autoconhecimento em diversas situações.

Pode ser usado entre amigos, pela família, na escola e outros ambientes de trabalho.

Como jogar

Objetivo do jogo: Trocar experiências com mais clareza, profundidade e empatia.

Pode ser jogado sozinho ou em grupo.

- 1 - Cada jogador escolhe uma situação real e conta um **fato** que aconteceu, sem julgamentos.
- 2 - Depois de contar o que aconteceu, fale sobre como se sentiu diante deste fato (escolhendo as cartas de **emoções**) e do que precisava naquele momento (escolhendo as cartas de **necessidades humanas**).
- 3 - Depois de contar o fato, a emoção e a necessidade humana, conte o que escolheu fazer ou qual **escolha compassiva** teria feito ou poderá fazer caso este fato se repita.

Complete as frases de acordo com o que você viveu:

1º Quando.....(fato) / Escolha a situação - procure separar o que aconteceu de FATO, dos seus julgamentos e opiniões (Fato: que qualquer um pode ver. Não inclua na cena sua avaliação sobre o que aconteceu).

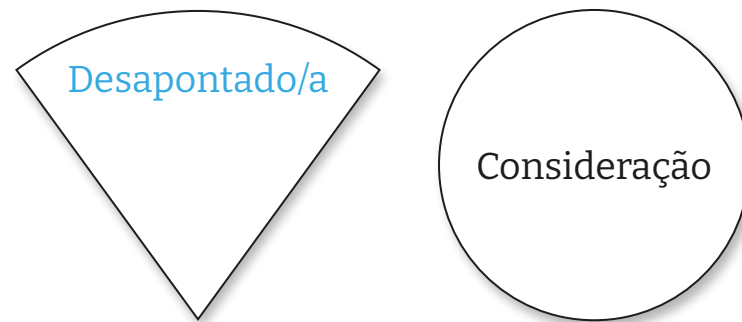
2º Eu senti.....(emoção) / Perceba a emoção que surgiu. Escolha uma ou mais cartas de emoções e coloque sobre o tabuleiro, de acordo com a cor (cartas triangulares)- Como você se sentiu quando esse fato aconteceu?

3º Porque preciso de (necessidade humana) / Perceba a necessidade humana por trás da emoção. Escolha uma ou mais cartas de necessidades (cartas redondas). Que informação sua emoção traz? Qual a necessidade por trás do que sinto?

4º Escolha compassiva: O que posso fazer para cuidar de mim e cuidar também do outro?

Exemplo:

Quando meu amigo não respondeu a mensagem no mesmo dia,
Eu me senti desapontada,
Porque preciso de consideração.



Escolha compassiva: Ligar para ter notícias do amigo, buscar saber se aconteceu algo que eu não sei.

Pra jogar melhor, vale a pena **perceber e quebrar hábitos:**

Hábito de não atentar ao que o outro fala.

• Escutar não é o mesmo que ouvir. Identificar as palavras não é suficiente para compreender. É preciso estar aberto e atento ao ouvir. Ao jogar, procure quebrar esse hábito voltando sua atenção ao que o outro sente e precisa (necessidade humana), ao invés de seus próprios pensamentos.

Hábito de julgar e avaliar.

• O hábito de julgar, avaliar e dar opinião antes de compreender o fato, as emoções e as necessidades envolvidas numa situação, pode aumentar o problema. Ao jogar, procure quebrar esse hábito desenvolvendo o discernimento e uma observação mais atenta da situação.

Hábito de aconselhar.

• Temos o hábito de oferecer soluções para os problemas das pessoas. Isso é diferente de ter empatia e se conectar. Ao jogar, procure quebrar esse hábito ouvindo bastante e fazendo perguntas para checar se você compreendeu o que foi dito. Também é válido fazer perguntas que ajudem o outro a descobrir o que ele sente ou precisa (necessidade humana).

Hábito de buscar satisfação imediata.

• O Hábito de buscar satisfação imediata para as necessidades, pode nos levar a escolhas equivocadas. Ao jogar, procure quebrar esse hábito desenvolvendo a paciência, e abrindo espaço para criar estratégias mais alinhadas aos seus valores.

Hábito de desconsiderar a emoção ao fazer uma escolha.

• Fomos educados para desconsiderar as emoções ao tomar uma decisão. Procure ponderar o que sente e precisa, considerando também o que você pensa. Procure quebrar este hábito desenvolvendo a ponderação/moderação.

Ao jogar, você pode **desenvolver habilidades:**

- **OBSERVAR** as situações com atenção diferenciando o que aconteceu de fato da sua opinião/avaliação;
- **OUVIR** a si mesmo, a partir de suas emoções e necessidades;
- **OUVIR** aos outros, a partir das emoções e necessidades deles;
- **PERCEBER E NOMEAR** as emoções e necessidades;
- **EXPRESSAR** emoções e necessidades;
- **PARAR** para sentir e pensar, antes de escolher o que fazer.

.....

O jogo **FO-CO na Emoção** foi desenvolvido com muito carinho por Tatiana Amato, Emérita Sátiro Opaley, Juliana Grasso e Ana Regina Noto.

Que possa haver mais clareza em cada momento :)

© Todos os direitos reservados ao Projeto FO-CO.

**Este material é gratuito, pode ser reproduzido e não pode ser comercializado.*

Financiamentos: Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo (FAPESP 2015/19472-5), Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e Mind and Life Europe (Prêmio European Varela Award 2019). Apoio: Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (AFIP).

Este jogo é produto do Pós-Doutorado de Tatiana Amato (Bolsista FAPESP 2018/09516-3), realizado no Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS) do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

