

O CAMINHO DA VIDA

No exercício "O Caminho da Vida" solicita-se a um pequeno grupo de membros que literalmente caminhem por sua vida partilhando experiências em diferentes épocas: passado, presente, futuro. Idealmente, os assentos são dispostos em forma circular com retângulos de papelão, vinil ou madeira colocados no chão. Os números nos retângulos representam as idades na vida de uma pessoa, do nascimento até os oitenta anos, com um painel opcional, representando a vida após a morte.

O membro que está fazendo o exercício, fica em cada um dos painéis e vai falar no tempo presente, exemplo: uma frase da infância pode ser "eu tenho sete anos e minha mãe acaba de entrar em meu quarto e diz que ela e papai estão se divorciando. Eu estou sentindo..."

O membro que está andando se prepara para sua caminhada pensando nos períodos-chave e nos acontecimentos transitórios de sua vida. Cinco minutos de preparo são suficientes. Não se toma nota de nada durante a caminhada. Os acontecimentos sobre os quais o membro vai falar serão expostos na idade apropriada. O participante saberá o que dizer.

Como Apresentar a Caminhada da Vida a seu Pequeno Grupo?

"A caminhada da vida" é um exercício cronometrado que lhe dará a oportunidade para partilhar eventos importantes ou transitórios do nascimento a um determinado período (especifique). Uma série de painéis são colocados no chão representando idades de sua vida. Uma vez que os painéis representarão idades a cada cinco anos de vida, você ficará entre eles para representar outras idades que não estão demonstradas.

A cada membro você dará ____ minutos, por exemplo, 8 minutos para "andar" sua vida do nascimento até _____. Não há uma maneira correta de fazer isso, nem é preciso que você termine. Algumas pessoas reviverão eventos somente nos primeiros 15 - 20 anos de sua vida em um período de ____ minutos. Outros terminarão o período de ____ anos do "caminho da vida" em menos de cinco minutos.

"Daremos a cada um de vocês alguns minutos para se sentarem silenciosamente, ouvir música e talvez recompor os seus pensamentos, o que você vai dizer. Entretanto não tomará nota de nada durante sua caminhada. Nossa experiência nos ensina que, à medida que você caminha sobre os diferentes painéis, sua mente se abrirá para os eventos-chave de sua vida como um arquivo... os quais você reviverá durante a sua caminhada".

"A medida em que você anda, pedimos que descreva eventos e relacionamentos usando a primeira pessoa do tempo presente, por exemplo: neste ponto alguém o ajudará e fará uma demonstração.

- Tenho oito anos. Papai e mamãe pedem que eu venha vê-los na sala de estar. Eles me dizem que vão se divorciar e que eu viverei metade do tempo com papai e metade do tempo com mamãe. Estou com medo e confuso. Não sei o que pensar disso tudo;
- Tenho quinze anos e sou presidente de um grêmio estudantil. Vivo uma vida dupla; durante o dia sou um estudante-modelo, e à noite sou um delinquente juvenil e me junto aos garotos do lado sul da cidade. Fazemos explosivos caseiros, chamados "Coquetéis Molotov" e os jogamos nos carros. De uma certa forma, eu tenho sorte, todos os meus amigos já foram apanhados, mas eu sempre consigo me safar;

- Tenho vinte e três anos e estou saindo com uma garota em um “encontro às escuras” que meu colega arranjou para mim. Ela é a garota mais bonita que eu jamais vi. Estamos saindo juntos há quatro meses, mas ela de repente termina tudo e eu estou desesperado. Não sei o que pensar até que um amigo meu diz que ela me deixou por que uso drogas. Eu tento me curar, abandono a maconha e depois a procuro para que me dê uma segunda chance. Cinco meses depois, nós nos casamos;

Um lembrete: Você terá ___ minutos para fazer a sua caminhada, não importa quantos anos você complete. Nós tocamos uma campainha na marca dos cinco minutos, dos sete minutos, e na marca de ___ minutos. Depois do terceiro toque, você terá a oportunidade de terminar a sua experiência... e aí o seu prazo acabou. Pediremos então que você fique no centro para receber o feedback do resto do grupo que presenciou a sua caminhada. Nossos comentários serão mais ou menos assim:

- Eu vejo uma criança triste aos oito anos quando seus pais se divorciaram;
- Eu vejo um adolescente como um estudante-modelo e um delinquente juvenil;
- Eu vejo um jovem que livrou-se de seus problemas com drogas por causa de uma garota e casou-se com ela;

Uma parte importante deste feedback é aquela onde devolvemos uma imagem daquilo que vimos ao caminhante, e não projetamos o nosso próprio material nele.

Assim por exemplo, se dissermos “eu vejo um homem que está superando sua crise atual e que tem uma vida totalmente plena”, é uma projeção... nós não sabemos disso e não devemos dizê-lo. Iremos simplesmente refletir o que vimos. Uma das grandes necessidades do ser humano é ser visto por outros pelo que eles são e onde eles estiveram, sem julgamento ou projeção. É isso que nós estamos fazendo aqui.

“Durante a caminhada todos estão silenciosos, exceto o que está caminhando. A única exceção é que eu, o orientador, posso ocasionalmente dar uma palavra de orientação ao participante. Frequentemente quando revivendo um acontecimento emocional, talvez a morte de uma pessoa querida, o caminhante pode reverter ao tempo passado dizendo coisas como “Eu me lembro” versus “Eu estou”. O meu trabalho é lembrá-lo delicadamente a permanecer no tempo presente revivendo o momento”.

“Mais alguma questão? As informações são suficientes? ”.

“Muito bem, vocês tem alguns minutos para preparar seus pensamentos, lembrando-se que os arquivos de sua mente nos quais vocês não estão pensando agora, podem abrir-se quando vocês começarem sua caminhada. ”

“Não há uma ordem especial para uma caminhada da vida... quando você estiver pronto fique atrás do ano do nascimento, componha seus pensamentos e comece sua caminhada. Nós começaremos a marcar o tempo quando você começar a falar. Se você encontrar um momento emocional especialmente intenso durante a sua caminhada é perfeitamente correto ficar naquele tempo e reviver esse momento. Nosso comprometimento como grupo é honrá-lo enquanto você revive momentos importantes em sua vida”.

“Ok, a caminhada está aberta”