# A Carga Que Não Escolhi

**TIPO**

**Dinâmica**

**MODALIDADE**

**Individual**

Precisas de uma mochila ou saco resistente.

Precisas de uma mochila ou saco resistente. Antes de a encheres, fecha os olhos e, sem veres o que apanhas, recolhe de uma prateleira ou armário de casa cinco ou seis objetos pesados ao acaso (livros, latas, garrafas cheias), sem escolheres pelo peso nem pelo conteúdo. O que a tua mão apanhar primeiro, fica dentro do saco. Estas coisas representam situações difíceis, desafios ou responsabilidades que atualmente vives, não escolhidas por ti, tal como Simão não escolheu a cruz que lhe puseram aos ombros. Coloca a mochila às costas exatamente no momento em que estavas prestes a começar outra tarefa qualquer do teu dia, mesmo que o peso te surpreenda por ser mais ou menos do que esperavas. Continua essa tarefa com a mochila às costas durante dez minutos, sem a tirares antes do tempo, mesmo que atrapalhe ou incomode. Ao fim dos dez minutos, tira a mochila, mas antes de a esvaziares, fica um instante parado com ela ainda à tua frente e pensa nos apoios reais que te ajudam a continuar quando a vida pesa: pessoas de confiança, capacidades próprias, a fé, experiências passadas que já superaste, amizades, qualidades que reconheces em ti. Embora não se possa escolher tudo o que se carrega, como Simão não escolheu a cruz, pode-se escolher como se transporta, e com quem. Traz um segundo saco ou caixa vazia e coloca-o ao lado do primeiro. Um a um, retira cada objeto do saco original, e antes de o pousares no segundo saco, diz em voz alta o nome de um recurso real que te ajuda a carregar aquele peso específico. Só depois de nomeares esse apoio é que podes passar o objeto para o segundo saco. No fim, pesa com as mãos os dois sacos, um agora vazio, outro cheio, mas já não sozinho contigo: é o mesmo peso de sempre, mas agora nomeado, reconhecido, repartido por quem e o que te sustenta. Escolhe um dos objetos do saco e, antes de o guardares no lugar de onde veio, escreve num pequeno papel o nome de um desses recursos ou de uma pessoa concreta que te ajuda a carregar o que pesa. Enrola o papel à volta do objeto ou coloca-o dentro dele, e guarda-o assim, nesse novo estado, num sítio visível do teu quarto ou secretária, como lembrete físico de que aquele peso específico já não é carregado só por ti.

Questões para Reflexão

• O que senti ao carregar um peso que não escolhi, nem em quantidade nem em conteúdo? Foi revolta, resignação, ou algo distinto? Que mudança poderá nascer desta cruz que hoje não escolhi?

• Simão foi obrigado a carregar a cruz sem ter pedido nem escolhido esse momento da sua vida. A minha reação ao peso inesperado aproximou-me, de alguma forma, do que ele deve ter sentido?

• Foi fácil encontrar um recurso ou apoio para cada objeto, ou houve algum peso para o qual não consegui, de imediato, nomear ninguém nem nada que me ajudasse a carregá-lo?

• Ao passar os objetos, um a um, para o segundo saco, o peso pareceu-me menor só por ser nomeado e reconhecido, mesmo sem ter mudado fisicamente nada?