

## **CAMINHO DE SANTIAGO: UMA BICIGRINAÇÃO RUMO AO ENCONTRO COM A ALMA**

*Uma viagem que teceu em mim os últimos fios que faltavam diante da construção de quem sou e do como desejo viver a vida.*

### **O PROPÓSITO**

A minha caminhada pelo autoconhecimento começou precisamente em 2005 quando passei por uma fase de adoecimento da alma que se apresentou como um transtorno alimentar. Talvez tudo o que vivi nesta fase tenha sido condição para a minha escolha pela profissão de Psicologia, uma das melhores escolhas que fiz na minha vida.

Então, desde 2005, venho em uma jornada na busca de mim mesma, ampliando a minha visão para uma procura não somente por meio de terapias tradicionais, mas também com terapias holísticas, práticas espirituais, filosóficas, imersões e cursos voltados para o fortalecimento da autoestima e de propósito de vida.

A constante busca por mim mesma, além de melhorar e prosperar a minha vida, consigo contribuir mais efetivamente com a vida do outro.

A conexão com trilhas, natureza, caminhadas, bike é também uma fonte de cura, pois atua de forma direta na nossa essência integral corpo-mente-alma. Tenho a sorte do meu esposo se conectar muito com tudo isso, posso até dizer que muito do amor que tenho pelas trilhas veio através do incentivo dele.

### **A DECISÃO PARA O CAMINHO**

Há muitos anos que esta viagem estava em nosso “campo de desejos”. Iniciou através do meu esposo quando o mesmo estava conversando com um amigo que tinha feito a peregrinação em que este relatou a experiência e do quanto havia mudado a vida dele. Pelo fato de amar também caminhadas, natureza, espiritualidade, eu sempre disse a ele que topava quando surgisse a oportunidade.

Por meu desejo de sempre provar coisas novas e do incentivo do meu esposo por pedalar, começamos a fazer alguns pedais aqui em Fortaleza.

Em um sábado à noite, ele estava trabalhando e me mandou a seguinte mensagem:

- Que tal uma viagem de bike pela natureza, fazemos juntos o Caminho de Santiago de Compostela?

Eu, em milésimos de segundo, respondi:

- Você tem a facilidade de reunir tudo aquilo que quero, mas que não sei bem dizer o como e você encontra.

Decidimos fazer o Caminho Francês, pois diante dos Caminhos oficiais esse era o maior e também mais desafiador.

A partir disso, começamos a treinar, não o quanto deveríamos e nem em terrenos diferenciados, como deveria ter sido, mas foi o possível diante da rotina de muito trabalho que estávamos levando.

Treínamos somente na rodovia, asfalto e poucas subidas ingrimes... O que não aconselho para ninguém que vá fazer o Caminho de bike (rsrs). O treino precisa ser em terrenos diferentes, incluindo pedras, areia, subidas ingrimes, ventos fortes...

Estava muito ansiosa e com um desejo imenso de viver uma experiência que sabia que iria ser transformadora a nível integral.

### **ROTEIRO DA BICIGRINAÇÃO**

Passamos 16 dias pedalando e 17 dias no Caminho. Foi necessário um dia de descanso na linda cidade de Astorga para descansar. O roteiro inicial não era esse, mas o Caminho ensina exatamente isso: *fazer o seu caminho de acordo com as suas necessidades*.

Dia	Cidade	Data
01	Saint-Jean-Pied-de-Port	14/04
	Roncesvalles	14/04
02	Pamplona	15/04
03	Estella	16/04
04	Logronõ	17/04
05	Redencilla del Camino	18/04
06	Santovenia de Oca	19/04
07	Burgos	20/04
08	Fromista	21/04
09	Sahagun	22/04
10	Leon	23/04
11	Astorga	24/04
12	Astorga (Descanso)	25/04
13	Ponferrada	26/04
14	Triacastella	27/04
15	Portomarin	28/04
16	O Pedrouzo	29/04
17	Santiago de Compostela	30/04

\

## OS 10 APRENDIZADOS

### 01. *A vida sempre tende a unidade*

Repare a natureza. Tudo funciona de uma maneira conectada e organizada. Assim é a vida. Nós que erroneamente achamos e ansiamos por controlar e reorganizar as situações e não nos entregamos ao tempo da vida. Se algo está em desequilíbrio, a vida apresenta a sua forma de organizar. Podemos reparar como isso acontece em diversas situações na nossa vida. É só ter paciência e observar.

O meu esposo tinha muito mais força física e, por conta disso, eu estava com bastante receio de como seria, haja vista que ele precisaria a todo o momento estar me esperando, fato que poderia tornar o caminho mais desgastante e estressante.

Contudo, *como a vida sempre tem a unidade*, por uma questão física ele precisou pausar mais vezes e, eram exatamente esses os momentos que fizeram com que a gente entrasse em uma saudável sintonia.

Precisamos ter mais paciência com o tempo da vida, tudo, simplesmente tudo, tende a se organizar.

### 02. *Na vida, sempre é o nosso caminho interior que cria as experiências externas. Tudo que acontece fora é professor para o aprendizado que precisamos ter naquele momento*

Este aprendizado vem do meu grupo de estudos do Pathwork: *Nada do que está fora não está dentro*. Se aparece uma situação desafiadora “fora”, é porque aquilo está dentro da gente e o nosso papel é encontrar qual o ensinamento, o “para quê” aquela pessoa ou aquela situação aparece. Mas, posso garantir, aquela situação existe porque precisamos aprender e evoluir com ela.

No caminho apareceram pessoas, além de situações que trouxeram todas as minhas questões internas à tona. A minha criança vulnerável, as minhas crenças disfuncionais relacionadas a perfeição, ao casamento... E, como já estou no processo de autoconhecimento, estava muito consciente:

- O que eu preciso aprender com esta situação? O que eu preciso aprender com a presença desta pessoa?

Diariamente, todas as experiências da vida nos trazem mensagens, no Caminho enxergamos e aprendemos mais porque estamos híper conectados ao aqui e agora, mas essas mensagens acontecem todos os dias é só estarmos em estado de presença que vamos comprovar.

É a mágica do aqui e agora que a peregrinação/bicigrinação faz com a gente.

### *03. Comparar-se: a chave para a saída do caminho da sua verdade e da eterna frustração*

Só você sabe o seu ritmo, o seu jeito e o seu limite. Só você!

Às vezes, me percebia querendo fazer o roteiro tal qual havíamos planejado (roteiro feito por um outro bicigrino que utilizamos como modelo para o nosso) e com isso ficava com pensamentos que me gerava muita pressão.

Em outros momentos, me percebia tentando acelerar para acompanhar um pouco mais o meu esposo e depois ficava extremamente cansada, além de “sair” do meu estado de presença na contemplação do Caminho. Da mesma forma, passava por nós alguns bicigrinos e eu percebia que a gente tentava acompanhá-los...

Aqui, mais um grande aprendizado: Não dá!

A gente não sabe do histórico das pessoas, há quanto tempo treinam, qual o percurso do dia.... Tentar sair da sua caminhada para acompanhar o outro pode gerar um grande problema. Faço a mesma alusão a carreira. Por exemplo, quantas vezes nos comparamos aos outros em relação ao que eles estão conseguindo fazer, aonde eles “chegaram” ou em relação as estratégias que estão realizando?

*Não adianta, cada um tem o seu caminho, os seus talentos, os seus valores, a sua essência, por isso, somos inteiramente únicos. E o único parâmetro deve ser somente a nossa própria caminhada.*

### *04. Redescobri o segredo da vida: Fazer tudo com calma, a pressa só gera falta de excelência e retrabalho*

Esta correria que vivemos, atualmente, nos coloca em um piloto automático de forma que passamos os dias no controle do relógio, fazendo tudo de forma literalmente automática e apressada. Neste período, como aprendi com os espanhóis a resgatar a calma, a compreender a importância do devagar, como tudo fica muito mais bem feito, com maior qualidade e você mantém o seu nível de bem-estar.

Além disso no Caminho, se em uma subida você tenta apressar o passo, você pode chega até mais rápido, se não “quebrar” antes, mas a necessidade de descanso para a recuperação é muito maior! Muitas vezes até gerando um desgaste físico que não é mais recuperado naquele dia e isso impacta todo o resto do percurso.

*Se desejamos qualidade e impecabilidade em cada ação que realizamos na nossa vida, fazer devagar e com calma é a chave!*

### *05. Dividir o macro em micro, sempre*

No total fizemos 800km. Pedalávamos em torno de 60km por dia em um terreno extremamente difícil com muitas subidas, pedras soltas, areia, vento, chuva... Para que eu conseguisse, diante do alto esforço, estar em estado de presença e me manter sã para chegar ao destino final, precisávamos quebrar o macro em micro ao longo do dia. Se o total seria fazer 60km no dia, fazíamos paradas a cada 7 /10km.

Então, era exatamente o que colocava em minha mente: Preciso focar em 10km e depois vamos pausar e vou tomar um maravilhoso café com uma deliciosa “tortilha de batata.” Era com essa mentalidade que aumentava o meu engajamento e anmotivação para chegar ao destino final.

### *06. A importância das pitadas de emoções positivas conectadas as nossas necessidades*

A sensação de emoção positiva durante todo o caminho já existia, mas era preciso uma carga maior diante do desafio e do esforço.

Emoção positiva é um conceito utilizado por Martin Seligman como um dos elementos do bem-estar. São ações que gera prazer por si só em você. Por exemplo, tem pessoas que têm emoção positiva quando estão brincando com seus filhos, outras quando estão meditando, outras quando estão tomando um café e lendo um livro... As emoções positivas ganham maior potencial quando estão diretamente conectadas as suas necessidades daquele momento: descansar, alimento, segurança, propósito...

Durante o caminho as nossas principais necessidades eram de descanso, alimento e abrigo quente. Então, as nossas pitadas de emoção positiva eram: Diversas paradas (atender a necessidade de descanso), tomar um maravilhoso café com tostadas ou tortilhas (atender a necessidade de alimento), escolher locais com lareira ou quentes (atender a necessidade de abrigo, pois passamos diversos dias com frio, chuva e vento).

Então, primeiro aspecto de aprendizado compreender e nomear quais são as necessidades naquele determinado momento/dia. E a partir disso, determinar ações de solução para resolver.

*Os principais conflitos de relações seja na carreira ou vida pessoal e as sensações de emoções negativas, está no não atendimento das nossas necessidades.*

Segundo aspecto, está comprovada a Pirâmide de Maslow.

Não queríamos saber de nada relacionado a nada que não fosse atender as nossas necessidades de sono, alimento, descanso, abrigo e segurança. Desta forma, compreendi claramente que não tem como a gente falar de realização e

propósito se as necessidades de segurança físicas e a de autoestima de alguém não está desenvolvida.

*Não tem como desejarmos realização na carreira e propósito se a necessidade de alimento, segurança e autoestima não estão fortalecidas.*

*Isto significa, conectando com a carreira, que projetos que desejamos implantar ou nos inserir dentro das organizações precisam atender a necessidade emergentes, senão não tem engajamento.*



### 07. Celebrar

Comemorar, celebrar as pequenas vitórias! É como uma “injeção com efeito a jato” de motivação, engajamento e contentamento.

Sempre que chegávamos em uma cidade, mesmo aquelas que não eram as cidades finais do dia, celebrávamos a conquista com um super “high five”.

*Esses rituais no dia a dia da vida, tornam a vida mais mágica e gostosa de ser vivida.*

#### 08. *As micropausas são ouro na vida*

Esforço demais sem pausa é piloto automático. Se não pausar se “perde” no esforço e não chega ao destino final inteiro. Os nossos momentos de pausas serviam para respirar, reanalisar e replanejar a rota.

*Pausar é diminuir o retrabalho, tomar consciência de suas necessidades, analisar os riscos e reavaliar o caminho.*

#### 09. *Saiba distinguir entre o que você pode controlar e o que você não pode*

Já dizia Epicteto no livro “A arte de viver”: *A única coisa que temos certo controle é sobre o nosso interior, mas nada ao que está externo a nós!*

Durante o caminho, em alguns momentos, me percebia tentando controlar as situações ou a forma como meu marido se sentia. Tomei consciência da seguinte crença: - Estamos em uma viagem pelo Caminho de Santiago, tudo precisa ser perfeito e transformador! E a resposta é: Nãaa! Isso não é a vida.

A vida é sempre movimento, picos e vales, uma viagem é uma experiência na vida, não tem como ser diferente! Precisamos nos permitir sair do ideal de controle e perfeição. Não controlamos nada do que está externo a nós. Precisamos trabalhar a aceitação dentro de nós.

*A vida é assim. Isso é viver. E quando aceitamos que a vida são os altos e baixos, tudo fica tão mais leve!*

#### 10. *Comprovado o poder da imaginação ativa*

A imaginação ativa é uma técnica muito utilizada na área da psicologia. A técnica tem como objetivo criar uma imagem mental que nos conecte a emoções. No Caminho usei bastante a imaginação ativa em momentos de esforço extremo.

Enquanto estava pedalando com o máximo da potência que podia entregar, isto aconteceu em terrenos com muitas subidas, ventos fortes, frio e chuva, eu criei uma imagem mental de lugar seguro para mim: uma casa localizada em uma linda floresta e eu estava dentro dela tomando um café quentinho enrolada em cobertas no sofá. Em momentos muito difíceis, eu colocava esta imagem na minha mente e de alguma forma isso me dava um aconchego e conforto para continuar.

*Em situações de medo, esforço, ansiedade, insegurança, ter uma imagem mental de um lugar seguro contribui muito.*

Estes foram os meus principais aprendizados com esse Caminho que é canal direto para a conexão e escuta da nossa alma.

Espero que este artigo tenha lhe ensinado algo ou que pelo menos tenha gerado em você uma vontade de viver essa experiência também.

Queria deixar registrado que essa foi a experiência mais transformadora que vivi durante todo o meu tempo de existência.

**Flávia Ibiapina**  
**Junho 2022**