**Árvore da Vida (Kit Fora da Caixa)**

**Todos sabemos desenhar uma árvore, não é?**

A Árvore da Vida é uma metodologia desenvolvida por Ncazelo Ncube em Uganda, África no contexto do trabalho com crianças em situação de vulnerabilidade. O objetivo, no início, era reconectar essas crianças com suas famílias, seus valores e sua herança cultural.

A partir da metáfora dos elementos de uma árvore (raízes, solo, caule galhos, flores, frutos, sementes), cada pessoa é convidada a desenhar uma árvore que represente sua vida, a apreciar as árvores dos outros, a falar sobre seus desafios pessoais e a celebrar o melhor de cada um.

**Por quê?**

A natureza, desde o início da nossa história, é fonte de significado. A Árvore da Vida, de acordo com Lígia Pimenta, tem o propósito de *“construir o território de identidade e o sentido de pertencimento e resgatar a conexão dos indivíduos com o lugar em que estão inseridos no mundo”*. Ela pode ser muito útil, ainda, para fortalecer o autoconhecimento dos indivíduos, os vínculos de um grupo e a missão de um coletivo ou organização.

**Como?**



Fonte: <http://www.dulwichcentre.com.au/tree-of-life.html>

A Árvore da Vida é uma ferramenta narrativa, colaborativa e dialógica que pode ter diferentes aplicações, desde a utilização com crianças em escolas e ONGs até o trabalho com executivos de empresas. É possível aproveitá-la tanto de modo individual como coletivo — neste caso, a metáfora da floresta é acionada.

Abaixo segue um exemplo de aplicação com jovens e adultos voltada para a reflexão dos participantes, tanto individualmente quanto a partir do diálogo entre si. Trata-se de uma versão mais simples e adaptada de uma atividade que geralmente tem quatro momentos, “A Árvore da Vida”, “A Floresta da Vida”, “As Tempestades da Vida” e “Certificados e Músicas” (para saber mais a respeito, veja [aqui](https://www.dulwichcentre.com.au/tree-of-life-community-context.pdf) — em inglês)

Você vai precisar de folhas sulfite, *post-its*, canetinhas coloridas e canetas esferográficas. Lápis de cor e giz de cera são diferenciais.

Convide as pessoas para pensar em algum tipo de árvore que faça sentido em suas vidas. Peça a elas para desenhá-la da forma mais expressiva que puderem. Separe alguns minutos para que os participantes reflitam sobre os significados daquela árvore para si mesmos. Oriente-os a escrever sucintamente o que eles veem de significado em cada componente da árvore. Se quiser, você pode comentar um pouco sobre as possibilidades de sentido de cada uma das partes:

**Raízes:** representam as heranças e as tradições. Uma raiz é uma estrutura nutritiva essencial para que cada um tenha se tornado o que é no presente;

**Solo:**é o aqui e agora, podendo aludir a todas as características do nosso viver atual: trabalho, família, casa, cidade, projetos dos quais participamos, etc;

**Caule:**são as habilidades, competências, valores, qualidades e saberes que carregamos conosco. É o eixo de sustentação que nos permite construir o futuro que desejamos;

**Galhos:** representam as esperanças, expectativas, desejos e sonhos em relação à vida;

**Flores:** significam o olhar para o que já se tem de bom, para as conquistas em curso e as pequenas vitórias. Pode se referir também ao que sentimos que está vivo dentro de nós;

**Frutas:**são os presentes que recebemos ao longo da vida, ou seja, atos de cuidado e amor que podem ter cunho material ou não. Também podem representar o valor que nós entregamos ao mundo com as nossas ações;

**Folhas:** podem se referir às pessoas, parceiros, amigos, grupos e instituições que marcaram nossa vida. Também vale mencionar personagens, amigos imaginários, animais de estimação, etc;

**Sementes:**simbolizam o nosso legado, o que queremos plantar para que floresça no futuro.

Peça às pessoas para encontrar uma dupla e apresentar a árvore a ela (5 a 10 min cada apresentação). Entregue*post-its*a cada dupla para que os participantes possam anotar pensamentos, ideias, lembranças e associações enquanto falam e escutam. Ao final, cada um procura uma nova dupla e repete o processo. Depois, mais uma vez — a cada rodada, a ideia é que as pessoas melhor se vejam a partir do contato com o outro.

Após as apresentações, monte um círculo de cadeiras e convide as pessoas para uma roda de conversa. Você pode propor perguntas como “Como me senti ao desenhar minha árvore?”, “Como me senti contando às outras pessoas?”, “Como me senti escutando?”, “O que chamou mais minha atenção em todo o processo?”, “O que me surpreendeu?”, “Como o outro me ajudou?” etc.

Existem diversas outras possibilidades de aplicação, como montar a árvore atual e a árvore desejada, criar coletivamente a árvore do grupo ou da organização a partir do “bosque” de árvores individuais etc.

As metáforas da natureza costumam ser de fácil assimilação e podem propiciar descobrimentos poderosos!