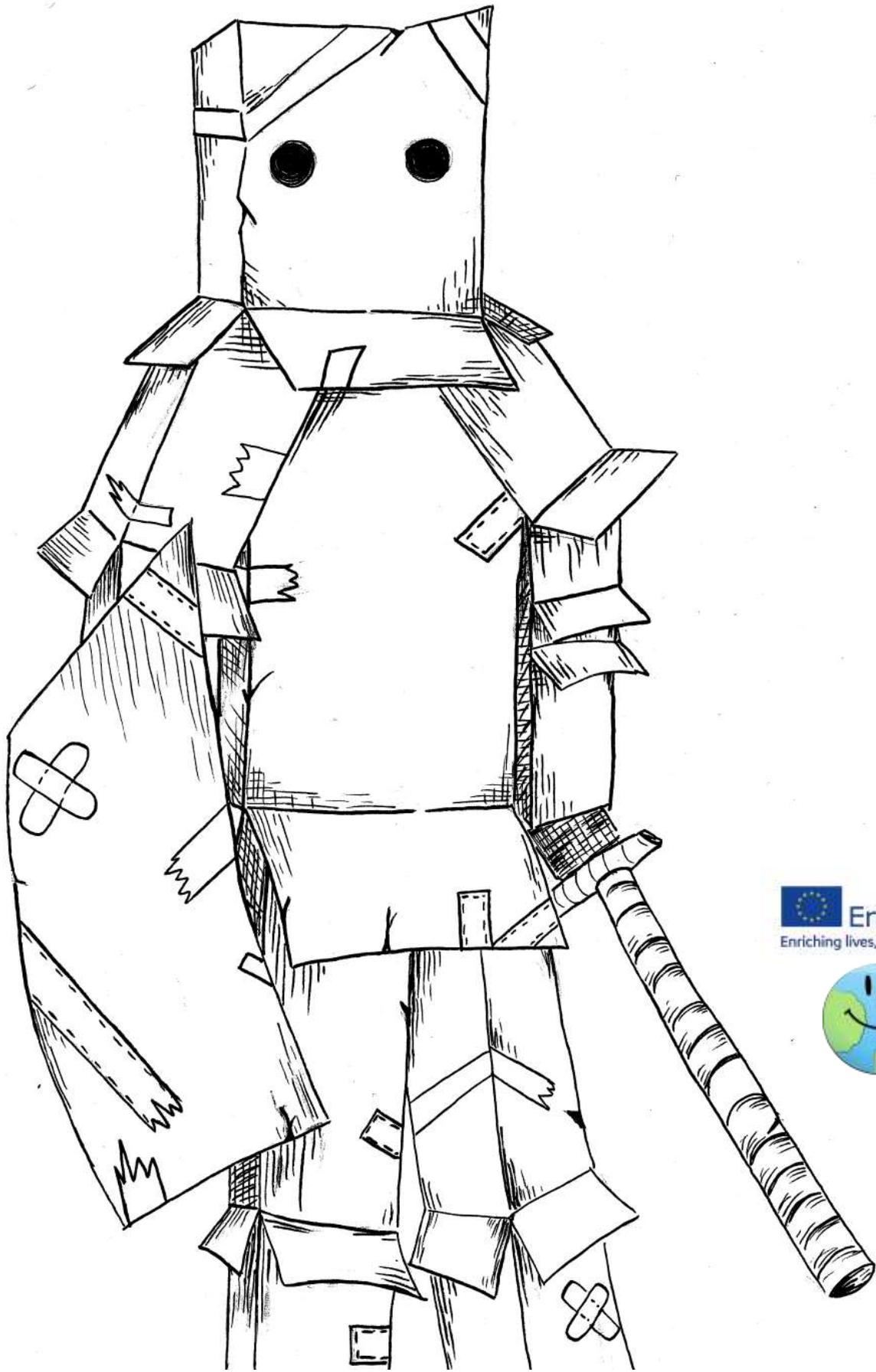


artes, significados e autores de um mundo novo



 Erasmus+
Enriching lives, opening minds.





Ficha Técnica

Título: “Artes, Significados e Autores de um mundo novo”

Editado no âmbito do projeto DNA Arts Fórum, suportado pelo Programa Erasmus + da União Europeia.

Obra Coordenada por: Abraão Costa e Stefano Bottelli

Ilustrações de: Madalena Caixeiro, Afonso Pinheiro, Manuela Maria, Rodrigo Oliveira, Tiago Silva e Eduardo Santil

Propriedade de:

Plataforma de Animadores Socioeducativos e Culturais

Plataforma de Ação Socioeducativa e Cultural

Rua Barão de Joane, 129, 2ºB, Edifício Sinções

4760-019 Vila Nova de Famalicão

Telefone – 00351 917 380 178

Sítio na internet – www.pasec.pt

Email – pasec.geral@gmail.com

outubro de 2023

Impressão na Oficina de São José de Braga

Depósito Legal nº 871074/23



Índice

DNA ARTS FÓRUM – LIDERANÇAS E CRIATIVIDADE	8
DNA ARTS FÓRUM – LEADERSHIP AND CREATIVITY	10
A VIDA E A MORTE	12
O MUNDO QUE CONHECEMOS	14
TRAZ SEMPRE A SABEDORIA DO TEU ÚLTIMO PASSO	15
MEMÓRIAS QUE ME ENRIQUECEM	16
ESTOU A PRENDER-ME A ALGO QUE PRECISO DE ME LIBERTAR?	20
COMO LIDO COM O FRACASSO?	22
SOU MAGNÉTICA?	23
QUAIS SÃO OS MEUS PODERES?	24
QUAL É O MEU REFÚGIO?	25
QUAL É O MEU ELEMENTO?	26
QUAL É A MINHA CARACTERÍSTICA FATAL?	29
CONSIGO SUPERAR O MEDO DE FALHAR?	31
A MINHA SEGUNDA CASA	34
CUIDAR DAS MINHAS RELAÇÕES	36
O ATO QUE NUNCA ESQUECEREI	37
SAUDADE	38
SEI ESCOLHER AMIZADES?	39
AMOR	40
O QUE ME FASCINA?	41
A MAGIA	43
A CONVERSA COM O VENTO SOBRE A MINHA ESSÊNCIA	44
QUE LÍDER SOU?	45
MEDO DA SOLIDÃO	47
UM NOVO MUNDO	48
O PRÓXIMO PASSO É SEMPRE O MAIS DIFÍCIL	49
O MEU MAIOR PRIVILÉGIO	50
O TOQUE	53
O QUE EU QUERO?	54
COMO POSSO ALCANÇAR PAZ INTERIOR?	55
O MEU CAOS	56
O QUE ESCOLHI ABANDONAR?	58
O TEMPO ESTÁ DO MEU LADO	60
O QUE PRECISO DE MUDAR	61
ADMIRAÇÃO	62
FARIA ALGO DIFERENTE?	63
QUAIS SÃO OS MEUS IDEAIS?	64
QUAL É A MINHA CRENÇA?	66
SER EGOÍSTA	68



CASA SIMBÓLICA	70
SEI QUANDO DEVO DESISTIR?	71
<u>SIGNIFICADOS E NOVOS SENTIDOS – NEW MEANINGS</u>	<u>73</u>
RECONHEÇO QUE SOU FINITO, PEÇO AJUDA E VOLTO AO TREINO	74
COMO DEVO REAGIR QUANDO ESTOU NUMA FASE TRISTE?	75
QUAL É A MINHA MOTIVAÇÃO?	76
MEDO DE SER NORMAL	77
ATÉ QUE PONTO A SOLIDÃO É ALGO MAU?	79
O MEU MAIOR MEDO	81
A CHAVE ERRADA	83
QUAL É O MEU EQUILÍBRIO?	85
FINITUDE	86
SOMOS TODOS LIMITADOS	87
LUZ OU TREVAS?	89
COMPLEMENTARIDADE	91
TEORIA DA ARTE DA DÚVIDA	92
EM BUSCA DA LIBERDADE PARA AMAR	93
WHAT ARE MY GOALS?	99
WHAT DO I REGRET?	101
DO I KNOW HOW TO CHOOSE FRIENDSHIPS?	102
WHAT ARE MY IDEALS?	104
LOVE	106
WHAT IS MY GREATEST SAUDADE?	107
WHAT DO I GIVE? AND WHAT DO I WANT TO GIVE TO OTHERS?	108
WHAT MOTIVATES ME?	110
IF I COULD GO BACK, WOULD I DO ANYTHING DIFFERENTLY?	111
WHAT FASCINATES ME?	112
WHAT DOMINATES ME LIGHT OR DARKNESS?	114
CAN I DISTINGUISH SILENCE FROM LONELINESS?	116
MOTIVATION	117
AM I SELFISH?	118



DNA ARTS FÓRUM – LIDERANÇAS E CRIATIVIDADE

A DNA Arts Fórum propôs-se ser a primeira Rede Europeia de Lideranças Criativas de Inclusão pela Arte.

Numa altura em que a pandemia de COVID-19 restabeleceu algumas barreiras comunicacionais e emocionais que pensávamos nunca ter de voltar a reerguer, bolsas de pobreza aprofundaram-se, isolando ainda mais alguns grupos da população já excluídos pela sua situação sociocultural e social.

Alguns dos jovens a quem este projeto se destinou são de comunidades juvenis de risco. Em comum, como problemas estruturantes exacerbados pela pandemia: o isolamento social; um distanciamento ainda maior com a escola/organizações educativas pela falta de resposta de proximidade; aprofundamento da falta de competências ao nível das tomadas de decisão.



Se a pandemia aprofundou desigualdades, obrigou também a que nos reinventássemos ao nível da conectividade, comunicabilidade e nas formas de expressão artística e criativa assentes nos novos meios digitais.

Os Técnicos de Juventude e Agentes Educativos que trabalham com estas comunidades juvenis de risco foram obrigados a reorganizar-se, a replanificar e reajustar as suas intervenções para que estas de alguma forma combinassem uma resposta que mantivesse o contacto real, local e comunitário com as respostas à distância através de meios digitais.



Foi neste cenário que desenhamos a DNA Arts Fórum, uma Rede com uma componente digital e uma componente comunitária/local. Esta ação foi centrada no trabalho de juventude de capacitação criativa e artística de proximidade com base na filosofia das Lideranças Criativas, a partir de estratégias que usam as Artes e as Expressões Criativas como formas de Educação para a Cidadania Global.

A expansão da conectividade e da eficiência pede às pessoas inovadoras que preencham a lacuna entre os ecossistemas naturais e os criados pelo ser humano. O crescimento da tecnologia e da inteligência artificial reformou a sociedade nas últimas décadas. Este mundo recém-interconectado e simbiótico deu origem a novos desafios sociais e globais, e as lideranças têm de enfrentá-los de frente através de soluções cada vez mais ousadas e criativas.



Líderes disruptivos resolvem estes problemas globais em larga escala usando abordagens sistémicas para soluções locais. Estas competências exigem um conhecimento íntimo e empático dos contextos, necessidades e também da cultura.

Precisamos de treinar diferentes líderes e novas lideranças. A Liderança Criativa é uma filosofia que pretende o desenvolvimento de ideias inovadoras através da ambição partilhada de melhorar o mundo através de ações transformadoras, impactantes, mensuráveis e replicáveis.

Outra das perspetivas que teve na base da fundamentação do DNA Arts Fórum e da escolha do modelo de Lideranças Criativas foi a Teoria das Inteligências Múltiplas. Esta defende que cada um de nós tem



em si mesmo uma combinação única das múltiplas inteligências, podendo destacar-se uma ou outra inteligência mais desenvolvida.

Neste contexto nasceu o “Artes, Significados e Autores de um mundo novo”. Um livro pedagógico com dezenas de reflexões em português e inglês sobre os significados e novos sentidos que damos ao mundo que nos rodeia, numa visão simbólica e artística do que mudamos em nós para mudar no mundo. Para além dos textos ficam também os desenhos e fotos dos protagonistas do projeto.

Este livro é o resultado de testemunhos dos diários de bordo de dezenas de participantes do projeto DNA Arts Fórum. Ficam aqui expostos como ferramenta de reflexão, debate e expressão artística (podendo ser usada para várias formas de teatro).

O DNA Arts Fórum envolveu mais de 340 jovens num programa de capacitação e educação não formal que pretendeu o desenvolvimento de competências sociais, criativas, digitais e artísticas alinhadas com os princípios da Educação para a Cidadania Global através do modelo das Lideranças Criativas.

DNA ARTS FÓRUM – LEADERSHIP AND CREATIVITY

The DNA Arts Forum proposed to be the first European Network of Creative Leadership for Inclusion through Art.

At a time when the COVID-19 pandemic reestablished some communicational and emotional barriers that we thought we would never have to rebuild again, pockets of poverty have deepened, further isolating some groups of the population already excluded due to their sociocultural and social situation.

Some of the young people this project targeted are from poor youth communities. In common, as structural problems exacerbated by the pandemic: social isolation; an even greater distance from the school/educational organizations due to the lack of proximity response; deepening lack of skills in decision-making.

It was in this scenario that we designed DNA Arts Fórum, a Network with a digital component and a community/local component. This action was centered on creative and artistic training youth work based on the philosophy of Creative Leadership, based on strategies that use the Arts and Creative Expressions as forms of Education for Global Citizenship.



In this context, “Arts, Meanings and Authors of a new world” was born. An educational book with dozens of reflections in Portuguese and English on the meanings and new meanings we give to the world around us, in a symbolic and artistic vision of what we change in ourselves to change the world. In addition to the texts, there are also drawings and photos of the project's protagonists.

This book is the result of testimonies from the logbooks of dozens of participants in the DNA Arts Forum project. They are displayed here as a tool for reflection, debate and artistic expression (and can be used for various forms of theater).

The DNA Arts Forum involved more than 340 young people in a training and non-formal education program that aimed to develop social, creative, digital and artistic skills aligned with the principles of Education for Global Citizenship through the Creative Leadership model.



A Vida e a Morte

*A vida e a morte são uma.
Assim como o rio e o mar são um.*

*Como é que vamos saber
o segredo da morte,
a menos que o procuremos
no coração da vida?*

*A coruja, cujos olhos noturnos
são cegos durante o dia,
não pode desvendar
o mistério da luz.*

*Na profundidade
das tuas esperanças e desejos
repousa o teu conhecimento
silencioso do além.*

*E, tal como sementes,
A sonhar debaixo da neve,
o teu coração
sonha com a Primavera.*

*Confia nos sonhos,
pois neles está escondido
o portão para a eternidade.*

*O que é morrer,
ficar nu ao vento
e derreter ao sol?*



*E o que é deixar de respirar,
senão libertar o fôlego
das suas incansáveis marés,
para que possa erguer-se
e expandir-se
e livre, possa procurar Deus?*

*Só quando beberes do rio do silêncio
deverás, verdadeiramente, cantar.*

*E, quando alcançares
o topo da montanha,
então deverás começar a subir.*

*E, quando a terra reclamar os teus membros,
então deverás, verdadeiramente, dançar.*

Joana Pinheiro



O MUNDO QUE CONHECEMOS



Traz sempre a sabedoria do teu último passo

O primeiro passo traz a sabedoria do último passo. Na minha vida, aplica-se quanto à criação de novas amizades, já que, por mim, no início, passava bem sem ninguém, com a mania de que aguentava tudo sozinho. Desde criança sempre fui muito introvertido, se calhar pelo facto de fazer parte de uma família de emigrantes que não tinham grande socialização em Portugal.

A maior evolução que tive, sendo a diferença mais notável para mim, em termos sociais, foi quando entrei para a PASEC, no início, sem entender do que se tratava, mas não demorou muito até perceber inteiramente. Ao longo do tempo, com as reuniões e reflexões em conjunto do meu grupo-base, fui incentivado, principalmente pela minha animadora, a mudar, arriscar mais para este lado que pouco mostrava, socializar sendo eu próprio. Não tinha nada a perder e levei muito essa sugestão e aprendizagem como experiência, não com um objetivo em concreto, mas para ver o que mudava. Aos poucos fui percebendo que manifestar e partilhar este meu lado com as pessoas em meu redor não me prejudicava de maneira nenhuma, antes pelo contrário, só me fazia sentir melhor.

A minha mais notável evolução foi no *Survival II* de 2022, sendo também o meu primeiro campo, onde regresssei com uma mentalidade muito mais aberta a novos desafios, a novos compromissos, porém, primordialmente, a novas amizades, percebendo também o convívio e a relação natural que se pode criar com outras pessoas, que nunca vi antes, tão genuinamente e em tão pouco tempo. Aprendi que múltiplas amizades são uma boa forma de partilhar as minhas ideias e, em conjunto, conseguir melhorá-las. É sempre importante fortalecer e ter pessoas assim ao nosso lado, sendo e tendo um apoio constante e mútuo. Com isto, consegui então fazer diversas novas amizades e reforçar outras, como o Gonçalo, que já conhecia há muito tempo, e o Casa.

Ultimamente, desde que entrei em vários grupos novos, com a presença do meu novo animador, têm-me vindo a ajudar em pormenores muito mais pequenos e pessoais, que fazem toda a diferença. Claro que, daqui em diante, há muito em que melhorar, mas o passo primordial, para mim, foi realizado, melhorando sempre a sua aplicação no dia a dia.

Concluo então que a sabedoria do meu último passo foi a criação de novas amizades e a saída da minha zona de conforto, em termos sociais, tudo isto graças à entrada na PASEC e ao meu grupo-base, *Bratanis*, que permitiram alargar o meu campo social, melhorando a cada dia, cada detalhe.

Oleksiy Kharytonov



Memórias que me enriquecem (a inteligência Multifocal)

Primeiramente e como base, é necessário entender o funcionamento da memória, começando assim pela análise e compreensão da Teoria da Inteligência Multifocal, da nossa consciência, e dos gatilhos e janelas que esta possui.

A Teoria da Inteligência Multifocal, tem como objetivo a investigação do funcionamento da psique, a natureza e a construção dos pensamentos, a formação dos pensadores, o papel histórico do *Eu*, como gestor do teatro da mente, e a liderança do *Eu* como autor da sua própria história. Esta teoria relata sobre a construção da inteligência, ou seja, onde nascem as ideias, onde se formam as cadeias de pensamentos, a história intrapsíquica arquivada na memória, a leitura da mesma pelos fenómenos intrapsíquicos, os tipos fundamentais de pensamentos construídos na psique humana, a natureza, limites, alcance e *práxis* dos pensamentos (a conduta, a ação), os fenómenos e processos que participam da construção do *Eu* e as etapas do processo de interpretação na construção dos pensamentos.

Basicamente, um ser humano multifocalmente inteligente desenvolve a arte de pensar antes de agir, a arte da dúvida, da crítica, a arte de determinar as próprias escolhas, de ouvir, de expor, e não de impor as ideias. Além disso, é capaz de trabalhar, com maturidade, as suas deceções, dores e perdas, transformando os problemas em desafios, aprendendo com os erros, desenvolvendo a capacidade empática de se colocar no lugar do outro e de perceber as suas dores e necessidades psicossociais, valorizando a democracia das ideias e contribuindo para a sustentabilidade da organização.

O *Eu*, nós, gestores da nossa psique, construímos pensamentos a partir do corpo de informações arquivado na nossa memória. Todas as ideias, a criatividade e a imaginação nascem da conjugação de um estímulo e da leitura da memória, e nós nem sequer temos consciência desta leitura e da organização dos dados em alta velocidade, ocorridos nos bastidores da nossa mente, somente temos noção do produto final, isto é, dos pensamentos já totalmente elaborados. Há sempre fenómenos inconscientes que constroem pensamentos e emoções “sem a nossa autorização”. Estes são denominados de estados ou pensamentos sombriamente negligenciados ou renegados, que habitam no nosso inconsciente. São estas “sombras” que nos sabotam ou tornam-nos prisioneiros das suas vontades. Apresento-vos o auto fluxo.

Nós temos limitações quanto ao arquivamento da memória. O registo de tudo o que constatamos é automático e involuntário, produzido inconscientemente pelo Registo Automático da Memória (RAM). Neste local, ficam arquivados o que o nosso *Eu* odeia, despreza ou simplesmente não consegue abarcar. Toda esta parte é registada com maior poder, formando **janelas traumáticas**, as **janelas killer**.



Porém, em primeiro lugar, é fulcral entender que é o gatilho que abre as janelas de memória, tanto as **janelas *light*** (positivas) como as ***killer*** (negativas), ativando a interpretação imediata e a consciência instantânea.

Milhares de experiências fazem parte do nosso banco de dados, como rejeição, perdas, contrariedades e medos, produzidas sem que pudéssemos controlar, filtrar ou rejeitá-las. Claro que, atualmente, fazemos escolhas, tomamos atitudes, todavia, estas também são pautadas pela base de dados já adquiridos. Daí, a construção de pensamentos é, num todo, multifocal, depende igualmente de fenómenos inconscientes. Seremos sempre, de alguma forma, prisioneiros do passado, das informações processadas, das estruturas familiares e da cultura vivida. Sendo assim, dependendo do gatilho de memória acionado, conteúdos aprisionados específicos poderão surgir- as chamadas janelas ***killer***, em casos traumáticos, e as janelas ***lights***, inseridas estas na positividade do ser.

O meu foco de compreensão são as janelas ***killer***, como resposta ao enigma traumático que reside vivamente em mim, no momento atual; para que, depois, possa desconstruir cada memória, já selecionada, com mais lucidez.

O volume de tensão decorrente, deste tipo de janela, bloqueia o acesso a milhares de informações, impede a lucidez e coerência, gerando a Síndrome do Circuito Fechado de Memória. Esta síndrome faz-nos reagir instintivamente, como irracionais, resultando em ataques de raiva, de ciúmes, fobias, compulsões, necessidade neurótica de poder, de controle dos outros e de perfeição. As janelas ***killer*** correspondem a todas as áreas da memória portadoras de conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo, todas as zonas de conflito. Assim, como afirma o próprio nome, são janelas que assassinam não o corpo, mas o acesso à leitura de inúmeras outras janelas de memória, dificultando ou bloqueando respostas inteligentes e lógicas em situações stressantes. As janelas ***killer*** são as que controlam, amordaçam e asfixiam a nossa liderança consciente. Algumas delas não são apenas traumáticas, são estruturais ou “duplo P”, isto é, com duplo poder: poder de encarcerar ou poder de expandir a própria janela ou zona conflituosa, podendo chegar a adoecer o ser humano em causa. Exemplos: estímulos intensamente stressantes- traição, humilhação, ataques de pânico, etc.

Com isto, devemos nos mapear e compreender quais são as janelas *killer* com mais impacto, que furtam a nossa tranquilidade, o prazer de viver, a nossa saúde emocional, criatividade, e, acima de tudo, o autocontrole. Além disso, indagar se temos janelas ***killer*** “duplo P” que amordaçam o nosso *Eu* e asfixiam as nossas habilidades emocionais e intelectuais. **Não é possível eliminar este tipo de janelas traumáticas, mas é possível reescrevê-las.**



Por este mesmo motivo, começo por desvendar as minhas memórias negativas e o enigma psíquico de cada janela *killer* central, em cada uma das memórias selecionadas. A cada memória associarei valores acrescentados por mim e indicarei os gatilhos que me fazem virar a face e encontrar uma janela ancorada que me dá a oportunidade de controlar positivamente o trauma, renovando então cada memória.

1. Amizade com uma velha companheira e julgamentos constantes da turma. Os valores que relembro, ao meu *Eu*, de manter em prática são: o autocontrolo; o autoconhecimento adquirido; a seletividade; o respeito; a filtragem e transformação. E, de entre milhares de janelas que sobrevoam a minha cabeça, é ancorada a sala de expressões como espaço central neste mundo traumático mental. Refiro-me então a esta sala como contraponto, onde toda a discussão foi exposta e, onde agora, sobem ao de cima todas as evoluções e toda a transformação e crescimento após o problema que reside o trauma.
2. Trauma ganho com os acidentes de mota e a dor que se seguiu. São acrescentados: a resiliência; autocontrolo; paciência; apoio alheio/ o pedir ajuda e recebê-la. Acredito que a janela central do acidente mais significativa seja o momento de embate, quando observei a cara do homem a virar o volante do carro, sem se aperceber da minha presença, e o choque do veículo em mim. Daí que, o susto se mantenha quando algum carro surge de repente numa rua do meu lado direito, quando estou a seguir em frente. Para evitar e manter a cautela, a minha mente criou um mecanismo inconsciente principal que é observar as rodas dos carros que vão ao meu lado, primordialmente direito, estando sempre atenta à distância a que estas se encontram da linha que separa as vias, para que não me assuste se estiverem perto de chocar comigo ou se colocarem à minha frente repentinamente e sem aviso.
3. Ações do meu pai, trauma passado. Os valores são iguais aos anteriores. Já a âncora reside sob a voz masculina agressiva e sob o momento em que algo vem em direção à minha cara, inesperadamente. Estes são os estímulos ou gatilhos desta memória traumática, que aceleram o meu sistema nervoso automaticamente. Como contraponto deste passado conflituoso, surgem os momentos atuais que passo com o meu pai, conversas pessoais, interesses em comum, uma real relação pai e filha; mas o que o feitio e mau humor do meu pai estimula em mim ainda permanece, apenas consigo controlar mais calmamente, tanto a mim como a ele.
4. Por fim, a solidão e desintegração da Arte, o meu *Eu* negro. Os valores fundamentais são: pedir ajuda; partilhar; transformar em Arte Curadora. O gatilho desta criatividade negra é a liberdade, tanto do papel, como das canetas preta ou vermelha; gatilho o qual também tem



outra face, a da escrita normal ou musical- sobre a infância feliz, por exemplo- sobre reflexões positivas do meu *Eu* e da minha arte curadora e genuína.

Passarei agora às janelas *light*, em que, brevemente mencionando, estão arquivadas as boas experiências, agindo de maneira totalmente oposta às *killer*. Relativamente a estas, foi-me sugerido dividir pelo meu Mestre, nas memórias positivas inesperadas, as positivas planeadas e as memórias de impacto, para assim as desintegrarmos de forma mais fácil e concisa.

O *Eu*, como líder de si próprio, deve aprender a romper as fronteiras das janelas *killer*, traumáticas, e a mergulhar nas áreas das janelas *light* da sua mente. Esta é a grande meta enquanto líderes e mestres da nossa mente e alma. Então, partindo disto, **as memórias que me enriquecem são tanto positivas como negativas, o que importa é o que consigo retirar delas.** Desde inimizades, a cocriações, acidentes, família desmoronada, felicidade genuína, descobertas, vitórias, conquistas, sofrimento, apoio, criação, criatividade, confusão... **cada uma destas janelas enriquece o meu *Eu* e demonstram-me, com mais clareza, todas as capacidades impregnadas em mim que me tornam mestre da moeda que consigo virar de face, após tanta confusão neste labirinto de sofrimento mental.**

Lua Negra (Nome fictício)

Estou a prender-me a algo que preciso de me libertar?

Quando surgiu esta pergunta pensei logo numa resposta. Lembrei-me do meu grupo de amigos que, naquele momento me fazia mal. Mas, depois, mudei de ideias e já não sabia a que me estava a prender e precisava de me libertar.

Ao falar deste assunto, alertaram-me o quanto eu esperava que as coisas acontecessem, parava à espera de um sinal e não fazia nada para mudar ou avançar. O que me levou a concluir que eu me



prendia à ideia de que algo iria acontecer e que não preciso de fazer nada. Precisava, então, de me libertar dessa ideia. Após esta conclusão, o meu Mestre sugeriu-me que pensasse se eu era mais uma



peessoa de destino ou liberdade. Assim, foquei-me na minha rotina e utilizei os dois conceitos a um nível macro e micro. Depois de pensar, conclui que, a nível macro, nas ações em que esperei que algo acontecesse (destino), foi na situação do meu grupo de amigos; já nas ações em que corri atrás de algo (liberdade), foram nas relações com o meu namorado e melhor amiga, o meu clã (grupo de reflexão) e, resumidamente, todas as coisas que eu “quero muito”.

Já a nível micro, no destino, coloquei ações como: esperar que as pessoas me entendam, tanto nas reações como nos meus estados de espírito e esperar que as pessoas façam planos e eu simplesmente aceite sem dar a minha opinião. Na liberdade, mencionei ações como: visitar/falar com a minha avó todos os dias, fazer questão que os meus pais saibam que me lembro deles e que são importantes, o precisar sempre de arranjar tempo para falar e só estar com o meu namorado, o tentar ainda estar com os meus amigos, sempre que possível, e o arranjar sempre tempo para mim no final do dia.

Com esta análise, consegui retirar que tenho medo do julgamento e do que as outras pessoas vão pensar sobre mim e, assim, só espero pelos outros para ir atrás. Percebi ainda que tento sempre fazer com que as pessoas importantes da minha vida saibam que o são, que retiro sempre tempo para as coisas que considero importantes e percebi que gosto de sentir que estou lá para os outros. Com estes dados, chego à conclusão de que estou a prender-me ao medo do que as pessoas possam pensar de mim e preciso de me libertar do mesmo. Mas, também, estou-me a prender à rotina que tenho e às pessoas que me rodeiam, mesmo isso já sendo coisas das quais não preciso de me libertar.

Lara Silva



Como lido com o fracasso?

Sempre me questionei bastante sobre como lido com o fracasso. Considero que, quando fracasso, desisto muito facilmente dessa “situação” sem analisar se desistir é realmente uma boa opção e sem pensar naquilo que o fracasso me pode acrescentar/ensinar. Houve situações em que ter desistido foi necessário, mas também já aconteceu apenas fugir e nem tentar perceber o que poderia melhorar ou como conseguiria lidar com a situação, pois, quando tenho a capacidade de lidar e ultrapassar a situação, é porque alguém me chamou à razão e me alertou sobre. Porém, sinto que estou a evoluir nesse sentido e começo a precisar cada vez menos desse incentivo e a lutar mais pelo que me faz bem, muito motivada pelo compromisso que tenho com as situações que me rodeiam.

Adriana Gomes



Sou magnética?

Depois desta pergunta, estivemos a debater ideias como: eu posso ser magnética, mas ainda não ter encontrado o lugar ou contexto em que o sou; o meu magnetismo pode ser devido à minha aparência. Como prova, tinha que ter uma conversa com a Mestre Jaguar, sobre as ideias debatidas anteriormente com o meu grupo.

Esta revelou só se ter apercebido do seu magnetismo quando pessoas, que já conheciam o conceito, lho apresentaram. Referiu que as coisas iam ter com ela sem muito esforço, como era o caso de novos grupos, e as pessoas gostarem "automaticamente" dela.

Refletindo sobre a possibilidade de eu ser magnética, ela referiu que, tal como já tinha sido mencionado no meu grupo, eu podia ainda não ter encontrado um lugar onde o magnetismo pudesse transparecer. Encaro a possibilidade de vir a ser tutora de outros grupos juvenis como sendo um possível local para o meu magnetismo aparecer, já que, no meu grupo-base, mesmo não conhecendo ninguém, gostaram rapidamente de mim, pela minha comunicação e receptividade.

O magnetismo é algo que pode ser desenvolvido e ainda que não seja um poder meu, neste momento, treino para que em determinados contextos o possa utilizar.

Margarida Vilhena



Quais são os meus poderes?

Para refletir sobre os meus poderes, realizei um exercício, chamado exercício da água, o qual consistia em escolher cinco poderes para colocar debaixo da linha, ou seja, que estariam submersos, e, acima da linha da água, os poderes que mais usava e mostrava.

Acima da linha da água, coloquei: mediador, ser engraçado, bom ouvinte, bem-humorado e paciente. Mediador, pois considero-me aquela pessoa que, por vezes, fica no meio de duas partes diferentes, ou seja, não tomo lados, sou imparcial. Ser engraçado, porque gosto de provocar risos nas pessoas. Bom ouvinte já que faço com que as pessoas se sintam bem a falar comigo, não interrompo a pessoa enquanto estiver a falar e faço expressões faciais e, até mesmo, gestuais, para a pessoa tenha a certeza que estou a ouvir. Bem-humorado, uma vez que transmito uma boa energia à minha volta e estou sempre bem disposto. E, paciente, pois consigo aguentar muito tempo sem me irritar.

Já nos submersos, identifiquei em primeiro a serenidade, pois está cada vez mais perto de passar a linha, sinto que as pessoas não me levam muito a sério e estão sempre à espera da piada e do sorriso na cara, e comecei a não gostar do sentimento de me estarem a tirar um lado humano que tenho, que, realmente, é mais sério. De seguida, apaziguador, pegando mais pelo lado de acalmar e pacificar seja qual for a situação. Otimista, embora mostre pouco, acredito que vai sempre dar certo e que tudo tem uma solução positiva. Depois, coloquei carinhoso- tenho dificuldades de mostrar esse lado. E, por fim, persistente. Para eu desistir de algo ou até mesmo ir abaixo é preciso muito mesmo.

Concluo que, os meus poderes emersos são: mediador; ser engraçado; bom ouvinte; bem-humorado e paciente. Estes poderes são aqueles que mostro mais vezes e que as pessoas também esperam que mostre. Já os submersos, são: serenidade; apaziguador; otimista; carinhoso e persistente. Estes são aqueles que não mostro tantas vezes e até posso ser mal interpretado, de vez em quando, por não estarem à espera que os demonstre. Por fim, os poderes só são poderes porque afetam as minhas decisões e é com eles que pratico a multiplicação, sendo que, para mim, multiplicar significa impactar a vida dos outros.

Rafael Ramos



Qual é o meu refúgio?

A primeira vez que me perguntei “Qual o meu refúgio?” não tinha nenhum refúgio onde me pudesse permitir ser eu. Então respondo agora à pergunta: “Qual é o meu refúgio?”.

Quando fiz esta reflexão em clã, o meu Mestre deu a sugestão daquilo que seria um refúgio: “Algo, ou algum sítio, exclusivo, que nos traz serenidade e paz e, ao mesmo tempo, tem magia.”. Esta magia, por assim dizer, poderá ser de desgaste ou de reequilíbrio. O mestre sugeriu também que os refúgios sejam divididos em físicos e psicológicos. Assim sendo, após análise, encontrei três refúgios, dois deles físicos e um deles psicológico.

Atualmente, o meu refúgio psicológico é a tela branca emocional que é crio quando faço exercícios de focalização. Aqui posso desgastar a minha mente de uma maneira construtiva, para assim não a desgastar de forma negativa. Além disso, tenho algum tempo para mim, onde posso reorganizar os meus pensamentos e analisar o que estou a sentir. Serve também para descartar os pensamentos desnecessários.

Como refúgios físicos, encontrei o ginásio e o abraço. O ginásio é o sítio onde posso desgastar-me fisicamente para evitar o desgaste psicológico. É também o sítio onde posso fazer o uso controlado e disciplinado da minha energia negativa acumulada durante o dia. Já no abraço, encontro nele o reequilíbrio da minha energia, tal como a união e suporte recíproco. Os abraços que mais procuro, atualmente, são o da minha mãe e o da minha melhor amiga. Ainda que nem sempre verbalize o que sinto, o simples ato de abraçar ajuda.

Desta forma, concluo que, atualmente, conto com 3 refúgios: o ginásio, o abraço e a tela branca, espaço mental criado pelo exercício de focalização. Todos os refúgios funcionam de forma diferente, mas todos eles trabalham para o mesmo fim: manutenção e restauro das energias.

Francisco Faria



Qual é o meu elemento?

Antes de iniciar a minha jornada simbólica, tive a oportunidade de conhecer o significado e de sentir a harmonia dos quatro elementos em campos de trabalho de grupo e mobilidades de cinco ou mais dias na PASEC.

Os quatro elementos- Terra, Água, Ar e Fogo- encontram-se incorporados dentro de nós, mas, há sempre um que mais se destaca, aquele que mais nos identifica e que nos simboliza de certa forma, mas então, “Qual é o meu elemento?”

Perante esta questão, o Mestre aconselhou que fosse falar com a Mestre Leão da Savana. Depois de explicar a razão desta pergunta, a mesma recomendou que fizesse uma pesquisa mais aprofundada sobre os elementos e que depois visse em qual é que mais me identificava, e assim o fiz. Com o auxílio do livro “Tempo - História de Mestres e Aprendizés” e também um pouco na Internet, escrevi a definição essencial de cada elemento, tendo sublinhado aquilo com que mais me identificava e explicando o porquê, bem como o contrário. Em fase destas explicações, fiquei indecisa entre os elementos Água e Fogo. Procurei a opinião aos meus companheiros de Caminho, tendo ficado mais confusa consoante a opinião dos que me responderam e, portanto, a Mestre Leão da Savana aconselhou-me a executar uma prova que me permitisse chegar a uma conclusão exata.

A prova consistia em pegar no meu lado Luz e Escuridão, deveria pensar em ambos bem a fundo, pegar nas definições dos elementos Água e Fogo e ver qual mais se interligava, e ainda pedir opinião, acerca desta conclusão, a três pessoas que me conhecessem bem. Comecei por fazer uma tabela, de forma a organizar o que surgia do lado luz e de escuridão... algo que confesso ter sido um bocado desafiante, sobretudo quando me focava no lado escuridão, recordações de erros que cometi, como “abandonar” amigos em momentos que mais precisavam de mim, das amizades que perdi por conta de ter mostrado este meu lado escuro... vinha tudo à tona. Fiquei mais virada para o elemento Água, após feita a tabela, mas cheguei a falar com as ditas três pessoas:

- O Mike, meu amigo de longa data, que tem perfeita consciência da existência destes meus lados, mas que os aceita, fazendo-me rir, mesmo admitindo os erros que cometi e que cometo. Ele ajudou-me a clarificar alguns termos que usei na minha tabela e concordou que o meu elemento fosse Água;

- A Albi, uma amiga de há uns 5 meses, que se tornou essencial na minha vida, alguém que foi capaz de me fazer quebrar a promessa que havia feito a mim mesma há 10 anos, de nunca mais cantar “Ninguém te ama” por conta de ser a música que foi cantada no funeral da minha melhor amiga de infância. Por isso, sem grandes esforços, ela foi capaz de me fazer chorar e libertar o que andei a

acumular nestas semanas. Ajudou-me, no final, a clarificar alguns termos da tabela e achou que o meu elemento fosse o Fogo;

- O meu Mestre, onde, em grupo, após explicar as provas que fui fazendo e as conclusões a que fui chegando, fez-me perceber que o elemento que mais predomina, neste momento, em mim, é o Fogo... pelo compromisso e pela tendência que tenho em explodir por sentir tantas coisas à flor da pele.

Perante isto, o Mestre pediu que desenhasse um mosaico, de uma forma específica: teria que dividir um círculo em quatro partes e desenhar uma espécie de continentes de diferentes tamanhos, sendo o de maior dimensão o elemento ou característica relacionada a ele que mais transpareço e, em pequeno, o contrário. Confesso que não me senti confortável no início... desenhar nunca foi algo que eu gostasse muito, tanto que tinha a mania de dizer “nem um quadrado sei fazer”. No entanto, nunca pensei no que poderia usufruir e desenvolver a partir desta prova.



Peguei num papel A4 e coloquei uma música (“The day you left”)... logo após desenhar uma circunferência, senti ter desligado do que me rodeava, não pensava, não sentia nada... algo comandou a minha mão, que tinha o lápis e, quando me apercebo, encontro-me a tentar desenhar chamas, gotas de água, brisas de vento e plantas, só para embelezar um bocado. Relativamente às palavras, peguei em algumas da minha tabela “Luz VS Escuridão” e relacionei com as definições que tinha sobre os elementos... segui apenas a minha intuição e, na fase final, estranhamente as coisas faziam sentido para mim.

Apesar de todos os elementos (Terra, Água, Ar e Fogo) estarem incorporados em mim, sem dúvida que o que mais predomina é o



Fogo, pelo abraço à aventura, pela imaginação e sonhos sem limites, pelo amor ao próximo, mas, sobretudo, pelo compromisso.

Beatriz Cruz



Qual é a minha característica fatal?

Na tragédia e na mitologia clássica, uma falha trágica ou fatal é uma característica pessoal que leva, o protagonista (um herói trágico), a fazer determinadas escolhas que acabam por resultar em tragédia. É importante notar que a falha fatal não se refere necessariamente a uma falha moral no protagonista. Em vez disso, refere-se sim, a características específicas (boas ou más) que levam o protagonista a tomar certas decisões que, por sua vez, tornam a tragédia inevitável. Características como a inveja, ambição, orgulho excessivo e vaidade podem ser retratadas como uma falha trágica de uma personagem.

No entanto, como já mencionei, uma característica com uma conotação positiva, e até mesmo vista como uma qualidade ou virtude, também pode ser considerada uma falha trágica. Analisemos o exemplo da lealdade: considero que esta é uma característica que todos nós valorizamos, no entanto, é simultaneamente a falha trágica de diversas personagens, isto acontece uma vez que pode, por exemplo, levar uma personagem a sacrificar tudo por uma única pessoa, ou a simplesmente prestar lealdade a quem não deve.

Mas será que tal conceito existe e pode ser aplicado fora da literatura? Bem... acredito que não existe nenhuma característica pessoal de alguém que seja capaz de ditar, ou melhor, de condenar o seu destino, tal como nas tragédias, no entanto, penso que possam existir características autodestrutivas que possuímos que, se não forem controladas, podem prejudicar-nos e afastar pessoas próximas de nós.

Partindo então desta perspetiva e refletindo, construí duas hipóteses principais, as quais poderiam ser o meu tal “calcanhar de Aquiles”: a primeira, a facilidade com que me desligo e isolo do mundo, o que muitas vezes afeta determinadas pessoas à minha volta, como é o exemplo dos meus tios e dos meus avós paternos; a segunda é a falta de controlo que muitas vezes tenho em relação às minhas emoções mais negativas e que me leva a “descarregar” nos outros, tronando-me passivo-agressiva, uma versão de mim mesma que não gosto de mostrar.

O meu Mestre sugeriu que a resposta pudesse estar na primeira das minhas opções e, para esse efeito, desafiou-me a criar um “testamento vivo”, simplificando, a criar um momento significativo com os meus avós (que, como mencionado, seriam possivelmente afetados pela minha falha).

Optei por, acima de tudo, passar tempo de qualidade com eles. Apareci sem avisar em casa deles e levei-os a lanchar a um café próximo; além disso, tive a ideia de surpreender a minha avó com chocolates da fábrica onde ela trabalhou a sua vida toda (a arcádia) - ao crescer, ela sempre me contou



inúmeras histórias sobre essa fase da sua vida, das suas colegas, dos seus patrões, etc...- ela sentiu-se tocada pela prenda, mas, mais que isso, agradeceu-me pela minha presença.

A reação dos meus avós, à minha visita, é exatamente o que me faz chegar à conclusão desta pergunta: a minha “característica fatal” é a minha facilidade de isolamento e falta de procura do outro, quando faltam contextos para tal. Tenho consciência de que é algo capaz de afetar pessoas importantes para mim e por isso procuro não permitir que, como a tantos heróis trágicos, me condene.

Beatriz Gouveia



Consigo superar o medo de falhar?

Ainda hoje, sou capaz de me lembrar da primeira vez em que me disseram que, muitas vezes, só somos capazes de fazer algo bem porque, antes, erramos e aprendemos com isso. No entanto, mesmo com o tempo, não sinto que fui incorporando essas palavras, pois, sempre que errava, vitimizava-me, frustrava-me, ponderava constantemente em desistir e a minha cabeça automaticamente pensava que já não era apta para tal. Exemplo disso, foi a razão deste questionamento, num dos treinos, com o *Bokken* (espada de bambu), que tive com o meu Mestre, onde os movimentos não estavam a sair corretamente e, mesmo com o pedido de fazer devagar, fui teimosa e quis fazer rápido e da maneira mais perfeita possível...

No final, já desanimada, ao ir buscar um lanche a um café, distrai-me e perdi-me no caminho... senti-me extremamente envergonhada, sem necessidade, mas senti, e pude perceber logo que sou realmente alguém que não aceita falhas da minha parte, que nega em aprender com elas e que acaba por cometer os mesmos erros, ou outros novos, logo a seguir. Então, coloquei como desafio a pergunta: “Consigo superar o medo de falhar?”

Em clã (grupo de pares), falei de três situações que atualmente tenho vindo a falhar e que não vejo melhoria nem aprendizagem... falo da minha relação com uma pessoa importante, que é complicado criar laços já que está sempre extremamente instável, ao ponto de não me lembrar qual foi o nosso último momento juntas; depois, a universidade, onde sinto que a Lia do 7º-8º ano, que chorava por qualquer coisa, está a voltar; e, por fim, a nataçao, no que toca à comparação, pelo facto de me ter habituado a estar num bom nível, em termos de velocidade, resistência e tempo de estafetas, mas que receio estagnar, por ver os meus colegas a evoluir.

Após a explicação, foram-me recomendadas três provas, uma para cada situação que referi: para a da pessoa, foi um momento somente com ela; em relação à ansiedade, na Universidade, fazer um exercício específico com o *Bokken* antes dos momentos de avaliação; e, em relação à comparação, teria que listar três pessoas com as quais receio ser comparada.

Começando pelo momento a sós, confesso que não foi fácil, cada vez que procurava estar com ela a conversar, enquanto jantávamos, ela trazia sempre um assunto de outra pessoa que não era chamada à conversa. De modo a conseguir um momento diferente, propus que ela me acompanhasse numa caminhada até à casa da minha prima, que acabou por não ser, porque o caminho a pé era pelo campo do meu avô, que agora está cheio de relva para ele fazer os fardos. Então fomos de carro... ia conversando de tudo e de nada, aparentemente estava tudo calmo, mas, no regresso, simplesmente calou-se, não falava, não respondia quando eu falava, às vezes ficava irritada por estar a falar tanto e,



o pior, foi ter tido um ataque de ansiedade ao final do dia e ela mandar-me calar novamente, obrigarme a parar de chorar porque tinha medo de que os meus tios (vizinhos) pudessem estar a ouvir...

A prova do *Bokken*, fiz logo na terça-feira, pois iria ter teste de Química Orgânica na quarta, e confesso que surtiu efeito. Rasguei mais um pouco de uma cortina e soltei uma que estava atada a uma corda na minha garagem, mas, a verdade é que, apesar dos nervos quererem propagar pelo meu corpo, consegui manter o foco.

Por fim, a prova da comparação, começo por falar da Inês, e indico mesmo o nome dela porque o próprio Mestre o aconselhou, visto que, com ela, a comparação é apenas focada no receio, em termos da coordenação. Aceitei e compreendi a mudança, mas, ver a capacidade de liderança que a Inês tem, leva-me a questionar se terei espaço para liderar novamente.

A pessoa que se segue é alguém que conheci recentemente e que despertou em mim um certo ciúme pela relação que tem com outra que me é extremamente importante. Detestei vê-la a tocar e a pegar constantemente na que me é tão importante e levou ao receio que essa ligação que ela tem seja comparada à minha. Com outro amigo, eu percebi que não faz sentido nenhum eu ter este receio, mas tive, e achei por bem colocar nesta lista. A última pessoa, que com o meu Mestre vim a concluir ser o meu Némesis (espelho que reflete a nossa pior versão), é alguém que me faz lembrar de quem eu era há uns 2-3 anos atrás, em termos de querer as coisas à minha maneira e insistir que fizessem as tarefas de uma determinada forma. Contudo, esta pessoa, desperta em mim uma raiva e ansiedade enorme, porque ela foi alguém capaz de me fazer trabalhar até às 2h da manhã e, na manhã seguinte, ver esse trabalho todo apagado porque não estava na maneira que ela queria.

Estes meses têm sido difíceis para mim, em termos de ansiedade e em tudo que estou envolvida. Confesso que não estou bem em termos de saúde mental e sei que posso e devo pedir ajuda, mas, por alguma razão infundada, não o fiz no início e agora tenho um acumular de situações que me são um gatilho constantemente e não sou capaz de dizer qual é a verdadeira causa disto tudo. Mas talvez agora saiba, o medo de falhar... quero ser bem-sucedida em tudo o que estou, seja apenas como filha e até como colega de trabalho. Não quero que nada corra mal, mas sei que eventualmente algo se vai descontrolar e tenho que achar forma de dar a volta e não desmoronar e achar que é o fim.

Sem mais delongas, acho que posso chegar a uma conclusão. Sei que consigo superar o medo de falhar, agora que sei que ele é causa do atual descontrolo, em termos de ansiedade, que tenho vindo a ter em todos os contextos que faço parte, nomeadamente, a relação com a tal pessoa, a minha vida académica, no que toca a momentos de avaliação, e, por fim, contextos como a natação, que sei que estou num bom caminho, mas receio estagnar invés de evoluir. Sei que tudo vai melhorar se voltar a



pedir ajuda e não deixar que a falha provoque algo negativo, mas que seja finalmente algo com que possa aprender.

Lia Cruz (nome fictício)



A minha segunda casa

Às vezes fechamos os olhos para sentirmos algo que já não existe mais, somente na nossa imaginação. Relembrar coisas que nos fizeram sorrir, sonhar... às vezes, de olhos fechados, voamos alto... até sorrimos quando estamos assim... o para sempre é eterno; mas, ao abrirmos os olhos, uma lágrima escorre, e a realidade puxa-nos. Sentimos frio e corremos para o sol, porque não temos mais aquele sonho que nos aquecia... Precisamos de algo que nos dê a força para continuar o nosso caminho e nos dê esperança, de não apenas sonhar, mas sim de realizar esses sonhos.

Daí surge o “Tudo o que eu preciso é de um abraço”. Um específico abraço. Aquele abraço cheio de conforto e, ao mesmo tempo, suave. Aquele abraço equivalente a uma canção, capaz de transportar a minha mente para outra realidade. Onde o mal não me toca. Onde os braços cobrem a minha fragilidade e protegem-me de qualquer pessoa ou situação.

Abraço é um cuidar mudo. É a forma que encontramos de dizer que tudo vai ficar bem, sem palavras. É proteção para pesadelos passados. Porta aberta para corações fechados. É revelar sentimentos sem fazer barulho. É encontrar o caminho sem pedir informação. Aconchego, morada, calor que vem do batimento do coração e sossega a alma.

O abraço é a demonstração mais verdadeira do misto de emoções e sensações sentidas e não explicadas. O abraço encontra, encoraja e alivia. O abraço é parceiro de braços abertos e, noutrora, fechado que acalma. Abraço é um amigo sem medir. A abraçar sinto-me bem. A ser abraçada, estou feliz, estou em casa. Um abraço traduz todas as línguas, tudo o que se quer dizer, sem ter palavras para o expressar. Abraço diz o que não posso dizer e assume o que não tenho coragem de fazer. O abraço assume toda a covardia que as palavras pensadas não conseguem expressar. Abraço é braço dado, é força de outrem em mim. Abraço é, doutro modo, amor sem teimosia. Mas teima em decifrar até o que a mente não é digna de revelar. E ainda que passe na minha mente o que planeei a vida inteira, amor é dito num abraço, como jamais nenhum poeta imaginou. Abraço é o conforto que toda a gente procura, mesmo sem saber.

Este carinho é entregue sem esperar nada em troca. Depois de dado, já não te pertence. O abraço, nós damos, não emprestamos. Se quiseres de volta, olha-me nos olhos e vem buscar. E aqueles que os meus braços não alcançam, sempre terão algum que vos aconchegue e vos faça sentir em casa.

Agradeço por todos os abraços. Refiro-me não só aos abraços físicos, juntamente com o auto abraço, como também aos abraços que as melodias e notas musicais, que a escrita e palavras transmitidas oralmente, que os animais de estimação, e que a brisa e correntes do oceano, me conseguem



oferecer. Esses abraços que se tornaram na minha segunda casa, das coisas mais importantes na minha vida. O meu porto seguro.

Joana Pinheiro

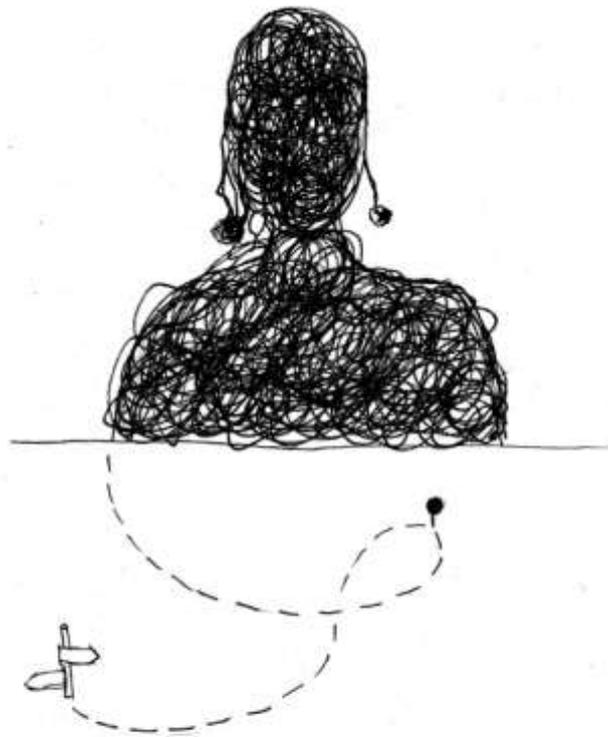
Cuidar das minhas relações

Simplicidade, genuinidade, boas energias e minuciosidade...

Tenho tendência a focar-me mais nas relações mais próximas a que estou habituada, não alimentando tanto as relações que não estão tantas vezes, mas também são importantes. Apesar disso sinto que o tempo que passo com as pessoas importantes é de qualidade e sou sempre genuína. Eu, contando coisas que aconteceram, ouvindo as histórias dos outros, sinto que sou muito natural, sem complicações.

A minuciosidade é talvez o que mais me alimenta e com o que mais alimento as relações, notando pormenores nos outros que não esqueço e dou valor, falando disso ou quando tenho de preparar algo para essa pessoa.

Neste momento estou a reaprender a como cuidar na prática das minhas relações. Inconscientemente deixei de cuidar tanto das relações, por pensar que são seguras. **As minhas características são importantes no durante, mas falta o antes, pondo em prática.**



Maria João Leitão





O ato que nunca esquecerei

A minha mãe, quando eu era muito novo, decidiu abandonar o trabalho dela para ficar a tomar conta de mim, para me educar e para me dar segurança. Sem dúvida que esta foi uma atitude de enorme grandeza que nunca me irei esquecer. Porém, a minha mestre colocou-me a seguinte pergunta: Quando é que tu tiveste uma atitude assim com os outros? Achei que nunca tinha feito nada assim por ninguém, mas a mestre fez-me logo perceber o quão errado estava. Existem grandes atitudes que muitas vezes fazemos e achamos insignificantes ou até nos passam ao lado. Há uns meses, quando questionado acerca de um lugar no campo dei o meu lugar a um novo elemento do grupo que achei que merecia essa oportunidade porque, genuinamente, já tive muitas e agora estava na altura de partilhar. A conclusão que tiro desta carta é que a minha mestre me ajudou a perceber que realmente **não precisamos de nos andar sempre a glorificar por grandes atitudes, mas que precisamos de ser conscientes de que realmente agimos de certa maneira e o fizemos de forma correta.**

Ângelo Ferreira



Saudade

Tive de fazer um exercício sobre a saudade e disse 10 momentos/coisas ou pessoas de que tinha saudades e pus por ordem da que mais tinha para a que menos tinha. Em primeiro lugar estava a minha bisavó. Então tive de escrever uma carta para ela (que é o meu texto preferido). Nas 10 coisas que tinha saudades constava o meu grupo de amigos então tive de marcar algo com eles. De todos os momentos tive de ir procurar fotos para mais tarde as colocar num álbum. Cheguei à conclusão de que existem dois tipos de saudades: as de situações que não são possíveis voltarem a acontecer (estas acabam por se tornar em nostalgia); e as que são possíveis de voltar a acontecer.

Para mim a saudade é a vontade de querer reviver algo que foi bom ou o querer voltar a estar com alguém que gostamos. Devemos lembrar, reviver e recorrer às memórias. Não para combater a saudade, porque essa faz-nos lembrar do que realmente importa, mas sim para recordar aquilo que retiramos de bom dos momentos.

A saudade diz-nos para onde queremos voltar, mas também nos mostra a importância que as pessoas e os momentos carregam. O presente de hoje é o passado de amanhã, e um dia vamos ter saudades daquilo que podemos/estamos a viver agora, por isso resta-nos aproveitar ao máximo.

Margarida Campos



Sei escolher amizades?

No mundo das amizades, há algumas mais importantes do que outras! Ao analisar aquelas que são mais importantes para mim, compreendo que são amizades nas quais ambos os lados se procuram mutuamente para falar sobre temas em comum, para passar tempo de qualidade e rir um bocadinho e também para pedir ajuda um ao outro. São amizades puras e não sofrem alterações na presença de outras pessoas. Para além disso são também amizades longas, nas quais já foram ultrapassadas algumas dificuldades, o que mostra que são amizades saudáveis.

Nas amizades, também é importante ter em conta aquelas que acabaram e como acabaram. Neste caso, ressalto a minha amizade com um antigo amigo que acabou, pois ele gostava de manipular as pessoas de forma errada. Assim, para mim, o valor de respeito para com os outros foi quebrado por ele e eu deixei de me identificar nele. Fomos deixando de falar e atualmente cumprimentámo-nos, e pouco mais. Por esta razão, é perceptível que o respeito pela amizade ainda existe, caso contrário, seríamos dois desconhecidos um para o outro.

Considerando agora a maior parte das pessoas que me rodeia e me são amigas, consigo perceber que a maior parte são pessoas que conhecia devido aos meios nos quais estou inserido, como a escola, a PASEC e alguns desportos, e que maioritariamente são pessoas com os seguintes valores e características: o respeito pelo outro, a ambição, o ser direto e frontal, o sentido de humor, ser falador e interativo e a positividade. Estes valores estão presentes na maior parte das pessoas que me são amigas e eu instintivamente e intuitivamente procuro pessoas assim, mas também porque acabo sempre ou quase sempre por encontrá-las. Considero que tenho sorte para encontrar boas amizades e pessoas, mas sei também que essa sorte se deve à minha procura por locais onde a posso encontrar, como a PASEC e os desportos que já pratiquei.

Sei escolher as minhas amizades pois tenho uma boa base de amigos, bem consolidada e que surge dos bons ambientes onde me encontro. Para além disso, as relações de amizade que termino, acabam de forma saudável, o que indica que também sei escolher afastar as amizades de maneira a não se tornarem tóxicas.

Gonçalo Pereira



Amor

Não sei quantas vezes me apaixonei e não fui correspondida. Tive imensas *crushes* que me causaram ilusão. Não sei quantas vezes me amaram e eu não quis. Não sei quantas vezes iludi alguém...tudo o que dou, normalmente recebo em troca.

A meu ver, amar o outro deve ser sempre um processo natural. Então, quando faço de tudo para agradar uma pessoa. Quando escondo os meus defeitos e só mostro as minhas qualidades. Quando tento ser perfeita. Todo o processo natural é sabotado e o amor passa a ser fingido.

O tempo passa. E quando faço tudo aquilo, comprovo a minha necessidade de aprovação. E sei que quando priorizo alguém, serve como capa para não pensar no meu amor próprio, pois acredito que deve prevalecer sempre. Tudo serve de desculpa para não pensar nisto.

Eu acredito que tenho a capacidade de amar a mim mesma e ao outro sem medos. Sem medo de me sentir insuficiente ou leal ao compromisso. Sei que só consigo amar alguém verdadeiramente quando sentir que também me amo a mim. Aí, a necessidade de aprovação do outro desaparece e o compromisso é assumido por ambos.

Eu gostava de mudar, mas não é fácil! Todo o processo causa dor e afastamentos da minha pessoa para com os outros. Quando perceber que tenho de me amar e respeitar, vou deixar de aceitar migalhas de afeto, e aí, as pessoas que julgava serem as verdadeiras, afastar-se-ão.

É estranho. Dói. E até destrói. Mas também renova, porque é necessário haver renovação para ter espaço para novas e verdadeiras relações. Percebo que tenho medo de mudar, por medo de perder pessoas. Tenho a consciência de quando mudo e priorizo o amor próprio, evoluo e tudo à minha volta evolui comigo. Chega de aceitar o mínimo! Chega de ter medo do compromisso! É necessário mudar.

Depois desta reflexão, chego à conclusão de que sim, paraliso, em relações de amor, porque enquanto não tiver amor próprio e bloquear perante o compromisso com medo da traição, não vou ter um amor verdadeiro e natural.

Inês Martins



O que me fascina?

Durante a nossa vida, muitas vão ser as coisas, pessoas, lugares e até momentos que nos fascinam, que nos vão deixar de boca aberta e deslumbrados por algo que consideramos único.

Eu sinto que tenho estes momentos muitas vezes. Que me deixo fascinar por um pôr do sol na praia, interação com animais, mas principalmente pela socialização.

Para tentar perceber melhor este conceito é preciso perceber a sociologia, que é a parte das ciências humanas que estuda o comportamento humano em função do meio e processos que interligam os indivíduos em associações, grupos e instituições. E existiam duas teorias que dividiam esta sociologia: uma mais centrada na ação, onde há uma mudança na direção de perspetiva do ato (tomador de decisões), ou seja, observa as ações individuais num nível micro. Depois existe a sociologia mais centrada na estrutura, isto é, observa fenómenos em larga escala num nível macro, ignorando a ação individual, deixando então pouco espaço para as ações criativas do indivíduo.

Tendo isto em conta, o meu mestre sugeriu-me que eu avaliasse o processo de tomada de decisão de três pessoas diferentes, utilizando a lógica da memória-processo-ação. Depois de conversas com cada uma, cheguei à conclusão de que a Rafaela é a única que me fascina por toda a inteligência e criatividade que transborda no meio da toda a sua desorganização organizada.

Depois desta prova, foi notório que não existe estrutura sem ação (implicam-se uma à outra), ou seja, as pessoas fazem a história (ações) mas não a fazem em circunstâncias escolhidas livremente (estrutura). Um filósofo que se envolveu nesta área, Karl Marx, apoiava esta nova teoria e defendia que a estrutura é que torna a ação criativa possível, mas ao mesmo tempo ações repetidas de vários indivíduos funcionam para reproduzir e mudar a estrutura social.

Usando isto como base e seguindo a sugestão do meu mestre, avalei três casais tendo em conta a idade, educação e contexto onde estão inseridos e concluí que o casal que mais me fascina é a minha mãe e o Rui. Fascinam-me por serem completos opostos e de várias maneiras completarem-se, a espontaneidade de um lado e a racionalidade do outro, a impulsividade e a ponderação, mas no fundo fascinam-me por serem duas personalidades que em nada se parecem e que fizeram com que resultasse. E no fundo é mesmo isto, a maneira como duas personalidades tão distintas parecem almas gémeas, duas pessoas de culturas diferentes se entendem como ninguém e a maneira como as pessoas enquanto sociedade interagem todos os dias, apesar das suas diferenças.



O que me fascina é, enquanto observadora, ver todos os dias a socialização, analisar comportamento humano e perceber a maneira como funcionamos enquanto sociedade.

Mariana Silva



A Magia

É aqui que a minha magia acaba.

Nestes dias encontro-me a duvidar se realmente dou magia ou se alguma vez o fiz.

O meu mestre sugeriu que eu fizesse o meu companheiro de caminho, João, se sentir especial. Mas falhei. O João disse ter gostado da minha companhia, mas não se sentiu especial com o momento.

Então o meu mestre sugeriu outra prova. Em vinte e quatro horas tinha de preparar um espetáculo, onde eu mostrasse e desse magia aos meus companheiros da arte do drama.

De forma muito intuitiva fui recolhendo objetos, como pedras, livros e desenhos, e lá fui eu acompanhado do meu receio de voltar a errar. Junto dos meus companheiros, coloquei música e sentei-me em frente do grupo. E comecei por dizer “É aqui que a minha magia acaba. Quando paraliso”. De um modo muito natural, fui mostrando cada objeto, e sem nunca deixar de lado a paralisia por completo, percebi que aquele era um espetáculo sobre mim. Em cada objeto fui capaz de mostrar a magia que lhe foi atribuída por mim, para que na minha memória de peixe ficasse guardado cada momento ou cada pessoa que eles representam.

E foi então que percebi que aquela era toda a magia do que eu sou.

Por vezes, tento tanto mostrar o que eu sou que acabo por paralisar, e mostrar tudo aquilo que não sou. Porque tal como disse a magia desaparece quando a paralisia surge.

Telmo Pinheiro



A conversa com o vento sobre a minha essência

A essência traduz-se me três palavras-chave: liberdade, inocência e felicidade. A minha, está ligada à Lenda Pessoal, sendo que é a essência que a alimenta. Desde sempre quis fazer algo relacionado às pessoas, estar com pessoas e estar para as pessoas. Mais tarde, conheci o ANIMA, que significa “Dar alma” e veio dar significado áquilo que eu dizia querer fazer.

A minha essência está naquilo a que chamo “criança interior”. O deslumbre, tanto na novidade, como fazer de momentos repetitivos a primeira vez e deslumbrar-me com eles, como o pôr-do-sol. Não há nada mais bonito de se ver e repetir, porque, no fundo, nenhum é igual ao outro. Não ter medo da criança que habita em nós é uma arma para mim. Ela permite-me ser com os outros e dá forma ao meu ANIMA. Resumindo, nas três palavras-chave que falei, “ser criança” dá-me inocência e liberdade para pôr em prática a minha Lenda pessoal, onde sou a minha melhor versão.

Um dia, de olhos fechados, sentia o vento a passar-me na pele e falei-lhe. Refleti com ele todo o meu caminho percorrido até aqui...vi estradas lisas, umas com buracos, umas cortadas a meio, outras com algumas curvas. Apercebo-me cada vez mais que ainda não sei nada, nem conheço nada de tudo aquilo que quero saber e conhecer. Falei dos meus sonhos, dos meus objetivos e do medo que tenho de não os realizar. Falei do amor com que vivo as coisas e como vejo a vida e de como vibro com cada pôr-do-sol que vejo como se nunca tivesse visto um. Ele explicou-me que cada um tem a sua Lenda pessoal e nenhuma é igual, pois somos todos diferentes. **Eu tenho a minha que é o ANIMA, o dar alma. Disse-me também para não ter medo de errar, para aproveitar cada momento e retirar dele o melhor, porque no final do dia, é isto que importa, se viveste ou se alguém viveu as coisas por ti. “Nunca percas a tua essência” - disse o vento.**

Ana Luísa Costa

Que líder sou?

Gostaria de saber que tipo de líder sou para perceber como reajo em situações de liderança: quais as minhas características que marcam a diferença e aquelas que preciso de melhorar.

Primeiro fiz o exercício proposto pelo mestre para descobrir que tipo de líder sou, “os meus dez destinos- para onde quero ir”. Associei uma simbologia a uns objetos e associei-os a momentos da minha vida. Este exercício permitiu-me perceber alguns dos meus padrões como líder, os meus subterfúgios, a minha fé...



Depois de fazer o exercício, percebi alguns aspetos que influenciam a minha liderança e outros que acabam por defini-la. Destaco o meu padrão que é a falta de organização e constante procrastinação que acaba por afetar o meu descanso, pois não se trata para com os outros, mas para comigo, afetando a minha regeneração causando cansaço físico e psicológico. Esta desorganização trata-se mais para comigo, pois considero que sou uma pessoa/líder responsável e que honra os seus compromissos e essa característica prevalece. A ação é o motivo de estar escondida, para mim é difícil tomar rápidas decisões e agir rápido sob pressão, fazendo com que por vezes prefira “esconder-me”,



não participar e fechar-me, não assumindo muitas vezes o papel de líder e sendo esquecida. Os escuteiros são um exemplo disso, quem é mais barulhento, mesmo que não tenha razão, prevalece.

Percebi que talvez procure tanto ser uma líder perfeita que acabo por me esquecer de ser efetivamente uma líder. A desvalorização da opinião dos outros também é um problema, por falta de confiança acabo por fazê-lo, mas sinto que este problema está a desaparecer à medida que trabalho a confiança.

Passando para as partes boas considero que marco a diferença na minha liderança com a minha criatividade, tendo ideias fora da caixa que enriquecem o trabalho; ouço os outros e dou-lhes protagonismo principalmente àqueles que têm mais dificuldade fazendo-os sentir valorizados, sem dúvida a empatia caracteriza-me. Sinto que acabo por ser uma líder confiável e consistente, fazendo com que haja confiança em mim.

Sinto que estou a desbloquear poderes escondidos que enriquecem a minha liderança, a comunicação ajuda-me a transmitir mais facilmente as minhas ideias.

Ana Mendes (Nome fictício)



Medo da solidão

Antes demais, para iniciar este tema fui pensando nas minhas ocasiões de vida, experiências e pensamentos, e fui respondendo a algumas perguntas feitas pelo meu mestre: O que desencadeia o meu sentimento de solidão?

Primeiramente, o meu sentimento de solidão é desencadeado pela baixa autoestima, na pouca autoconfiança nas minhas ações e no pensamento excessivo nelas, o sofrer por antecipação em relação a temas como por exemplo, no futuro posso estar completamente sozinha no mundo, a cobrança excessiva do meu lado mau e acontecimentos maus.

Nessa sequência, veio a seguinte pergunta: Qual é a forma de solidão sentida?

Após a descrição, cheguei à conclusão de que a insuficiência era certamente um fator presente na minha vida originando o sentimento de solidão, como também a comparação que era gerada pela baixa autoestima, a antecipação que acaba por influenciar nas minhas decisões e o pensamento excessivo nas situações.

A minha solidão baseia-se muito na forma de como alimento os meus problemas, as minhas ações más e pela cobrança excessiva em mim própria acabando por entrar em ciclos viciosos. Por isto tudo, desperta sentimentos de insuficiência, principalmente nas minhas relações. De qualquer forma, percebi, em conversa com as pessoas que amo que tenho uma marca registada em todas as pessoas que me rodeiam que muitas das vezes nem notava que o tinha.

A minha solidão baseia-se também no sentimento de comparação, antecipação e pessimismo.

Conseguí perceber que faço falta nas pessoas ao meu redor e em conversa deduzi que muitos dos meus sentimentos inseguros foram valorizados, e que deixo sempre um bocadinho do que tento transmitir às pessoas que amo, e que devo dar mais atenção aos meus valores e respeitá-los e estar com as pessoas com quem realmente quero estar.

Matilde Cruz



UM NOVO MUNDO



O próximo passo é sempre o mais difícil

Uma das minhas maiores dificuldades é estar em contacto com muitas pessoas ao mesmo tempo, principalmente, se não as conhecer. Para além disso, nestes contextos, tenho problemas em me expor e partilhar algo sobre mim.

No início do décimo ano, percebi esta dificuldade que tinha para me dar a conhecer. Sentia que o medo me paralisava e não conseguia falar para as pessoas sem ter alguém que eu conhecesse por perto.

O próximo passo é sempre o mais difícil e eu senti isso quando decidi entrar para um grupo de capacitação novo. Sabia que ia ter que enfrentar estes medos, estar em contacto com mais e novas pessoas e ganhar confiança para me expor. Contudo, sabia também que o caminho me iria trazer benefícios a curto e longo prazo, como perceber quais são os meus poderes, aquilo que posso melhorar comigo e com as relações com outras pessoas.

O meu próximo passo foi enfrentar o meu medo de estar em contacto com muitas pessoas e me expor para estas.

Ana Paiva



O meu maior privilégio

É completamente frustrante o nosso dia a dia, chega a cansar. Passamos cada instante stressados e preocupados com prazos, com horários, lista de coisas para fazer, compromissos em sítios tão longínquos no mesmo dia, andamos de um lado para o outro num mundo repleto de baratas tontas e enjoadas de tanto rodar. Acabamos por nos perder nesta imensidão tensa e inquieta, e somos engolidos diariamente com esta mesma rotina. E se correr mal? E se levar falta? E se resmungarem comigo? Sinceramente, até eu fico tensa só de pensar e falar disto. Pelo amor de Deus! O que é que tem? O que é que interessa? O que acontecer aconteceu e nós estamos plenamente preparados para enfrentar “o que der e vier”, cada dificuldade e cada pedregulho que se ergue perante os nossos olhos! Com tanto stress uma pessoa até chega ao extremo, ficamos sádicos, doentes mentalmente e é horrível, não vale mesmo a pena e não adiantará de nada! Aproveitar e apreciar cada instante da vida não é correr preocupados com medo que ela fuja!

O melhor da vida é o agora de cada momento e memória, o Tempo em si. Tudo o resto é trivial! E agora alguém diz: “Todos os sonhos teimam em terminar e a esperança insiste em desaparecer, nesta vida difícil que tenho pela frente! Diariamente remoo contra a maré e ultrapasso diversos obstáculos, mas parece que não têm fim! Não sei por quanto tempo terei forças para lutar. O que me consola é apenas saber que ainda estou de pé. Talvez seja melhor esperar que o Tempo me dê as respostas. Por enquanto serei apenas alguém perdido, à procura de um abrigo que me proteja contra a chuva que não para de cair...” - ora bem, mas que grande encenação, só falta aquela caidinha dramática com a mão na cabeça no fim! Que macaquice. Mas eu estou aqui a divagar e há momentos em que nos sentimos exatamente assim. Sabem, nada melhor do que um dia após o outro, sem esperas, o que importa é nunca parar de fazer, de agir, de arriscar. As batalhas de ontem ficam no passado, os desafios futuros ainda não chegaram, agora é hora de aproveitar e fazer acontecer, todos os dias, no presente. **A surpresa faz parte da vida e o inesperado é o que dá verdadeira cor aos nossos dias.**

Já pensaram que chegámos ao mundo tão indefesos e dependentes, porém, com o passar do Tempo, aprendemos como ser independentes e somos enfrentados eternamente com inúmeros recomeços, inúmeras transformações; a complexidade da nossa própria vida vai aumentando conforme cada momento, detalhe e transição. No meu ponto de vista, e pensando mais profundamente neste assunto, a própria vida é um milagre que se repete a cada novo amanhecer. Só de estar, neste momento, de olhos abertos, de plena saúde, a escrever, sinto-me inexplicavelmente grata. Porque, se estamos vivos, temos uma quantidade infinita de oportunidades para agarrar, podemos fazer, mudar o que não gostamos. nem sempre vamos acertar, mas **se um novo dia se ergue diante de nós, uma nova oportunidade surge.** Poder me levantar pela manhã e contemplar o extraordinário mundo que



me rodeia, poder compartilhar os meus dias com quem mais amo, poder sonhar, poder resistir, lutar por cada sonho e objetivo, eventualmente conquistar e vivê-los, é um privilégio, é uma dádiva. **Não existe privilégio igual àquele que todos os dias nos permite contemplar a grandiosidade da criação desconhecida e dela poder participar plena e inteiramente.**

A vida é como uma viagem, a **positividade** é o primeiro item da mala e temos que ser capazes de ver beleza todos os dias, até nos mais tristes e complicados, temos de sentir com calma e entender como ultrapassar com **coragem**. Hoje, sofremos, o mundo parece um lugar injusto e desagradável, mas a verdade é que **jamais estaremos sozinhos e os melhores destinos chegam pelos caminhos mais atribulados**. O poder da **adaptação** é o ponto de controlo numa tempestade descontrolada.

A vida é como uma **câmara** que regista cada um dos nossos instantes e, para ser compreendida, é preciso que estes momentos formem um **álbum que conte toda a nossa história**. Ter orgulho dos momentos que superamos e encontrar inspiração em todos os presentes neste **álbum do Tempo**.

Sabem... eu sou privilegiada quando sei que existo, que penso, que transmito a minha essência nas formas mais puras, seja para o Mundo, para a Natureza ou para vocês. Sou privilegiada por, a cada dia, aprender a treinar as minhas competências, os meus defeitos, a negatividade, os meus talentos e habilidades. Quando penso que tenho imensas razões para agradecer por tanto cuidado e amor, sabedoria e carinho que me transmitem, sinto o privilégio genuíno sobre mim. **É um privilégio ter entendimento do poder do mundo!** Dotaram-me de sentidos e com eles posso ver maravilhas, posso sentir interiores, ajudar, e até posso imaginar e trazer tudo isso para a realidade existente. **A vida passa mais devagar quando lhe prestamos atenção e permitimos que o envolvente nos controle e consuma.**

Eu vejo pássaros, cores, flores, águas, um céu sem fim, o mar, vejo tudo... há privilégio maior? Ouço canções, melodias, o canto dos pássaros, as vozes das pessoas. Posso sentir nos meus dedos, na minha pele, no meu corpo, o toque suave, macio, posso me precaver do áspero, do cortante, do espinho que magoa. O privilégio de sentir o aroma da brisa do mar, das flores a expelir nos jardins, nas praças, avenidas repletas de árvores e plantas; posso sentir o cheiro das refeições, dos perfumes delicados ou extremos; posso também inspirar o perfumado cheiro da Terra molhada, quando ficam vários dias sem chover e depois esta resseca. Nos dias chuvosos, sente-se este cheiro vindo das ruas, **tão natural se prestarmos atenção aos pequenos detalhes**. Enfim, ainda o privilégio de degustar os mais divergentes sabores que enchem a minha mesa, em casa, diariamente.

Um privilégio que me exulta é também o dos poderes que possuímos, criamos ou melhoramos - o da criatividade, o da resiliência, determinação, foco... uma vastidão deles - que nos apoiam neste



aprendizado constante e em todos os contrastes neste álbum da vida que devemos, acima de tudo, desfrutar.

E, por fim, o de conseguir escrever, dizer, cantar, desenhar, teatralizar e transmitir ao público os meus pensamentos, sentimentos, expressões!

Poeticamente falando: é preciso preservar a beleza dos nossos corações, saber olhar com pureza de alma, respirar como se nascêssemos a cada instante, agir na calma e na serenidade, cultivar uma flor, mergulhar em águas limpas, ouvir uma melodia, agradecer, não deixar que o encanto se dissolva diante do Mundo, surfar nas ondas do infinito, até que a eternidade e o amor nos envolva, fazendo-nos vibrar e sentir cada momento, e, acima de tudo, **perceber que os momentos de maior privilégio são aqueles que congelam o Tempo que nos guia** – aquele abraço, aquele beijo, aquele grupo, aquele mergulho, aquela viagem, aquela caminhada, aquela obra, aquele animal, aquela pessoa, aquele lugar. **Aquele momento que te envolve singela e serenamente e justifica o porquê de ainda estares aqui e deveres continuar.**

P.S.

Até a mim, escrever e refletir sobre este assunto, faz bem. É bom relembrarmo-nos disto, até nos momentos mais difíceis que parecem nunca mais acabar.

Dançar com o ritmo da vida e do Tempo que nos envolve. Fazer cada instante memorável, cada um deles valer a pena! Este é o caminho.

Joana Pinheiro



O toque

Toque. Toque humano. A coisa que nos chama à vida, que nos lembra que pertencemos cá. Talvez seja por isso que muita é a gente que tem problemas com o toque. A espécie humana é a espécie humana, e nem onde ela pertence consegue estar. Isto para dizer que sou um desses muitos exemplos que aparentemente não gosta de se sentir viva, de sentir o toque.

Nesta nova busca ao autoconhecimento, o meu Mestre propôs abraçar quatro pessoas que amo. Lá cumpri, e abracei. Abracei, e toquei. Foram abraços e toques dignos do seu nome. Mas e então, resolvido? Estou condenada a conseguir ser chamada à vida com apenas aqueles que amo? Não, não me parece. Ainda restam os abraços, que são abraços dados àqueles que não amo. E isto? Como se explica?

Várias ideias surgiram à minha cabeça, mas a minha companheira de caminho, Mary, e o Mestre esclareceram-nas: o meu problema era a falta de treino, a falta de hábitos de toque.

Desde pequena, o toque não fazia parte do meu dia a dia: os meus pais amam-me, mesmo que com um amor orgulhoso, que só os faz partir ao toque em momentos difíceis; os meus amigos... são extremos: alguns dão a mais (“é a maneira deles serem”), outros a menos (“não gostam de mim”).

Acabo sempre por me sentir não amada, sozinha. É esta solidão, consequência da falta de treino, que funciona como trauma para não avançar com o toque.

Ana Oliveira (nome fictício)



O que eu quero?

O que sinto é uma necessidade enorme de repartir esta pergunta para chegar à sua resposta. Sempre ouvi a frase, “para quem não sabe o que quer, todos os caminhos servem”, mas apesar de complexa, essa é uma pergunta simples. Então Ana, diz-me o que queres, apenas diz o que pensas: eu quero ser ouvida, quero parar de me sentir insuficiente, e quero ter alguma influência na vida das pessoas, não passar despercebida e, mais que isso, quero fazê-las sentir com a minha arte, seja a dança, o desenho, a escrita, ou o teatro. Preciso disso para me sentir viva, até porque, para que serve a arte que nunca é partilhada?

Eu quero e preciso também de amor, carinho, talvez a mais simples e pura conexão entre humanos, eu quero deixar-me, sinceramente, sentir, através de vários pilares, e nunca mais apenas por um.

Quero e preciso de aprender a deixar a minha marca, e também deixar-me ser marcada, porque sem uma, não há outra e, se o quero fazer, é porque preciso disso para me sentir/fazer, sentir, não completa, mas realizada, naquele momento.

O ser humano é conhecido como o ser que quer eternamente, e eu não sou exceção, mas preciso também de valorizar o que já tenho, para saber querer o resto.

Ana Rodrigues



Como posso alcançar paz interior?

Para responder a este questionamento realizei algumas provas: dançar uma música escolhida por uma amiga minha; escrever um texto sobre mim e ler no meu grupo-base; e preparar um jantar com o meu namorado. Tentei escrever uma conclusão, mas acabou por ficar muito geral e não responder à minha pergunta. Por isso, o Mestre disse-me para conversar com a Mestre Hermes. Depois dessa conversa apercebi-me que me foquei muito nas provas e no que elas me permitiram aprender e não tanto na minha vida no geral e no que realmente é a paz para mim.

Para mim, paz interior tem muito a ver com encontrarmo-nos a nós mesmos e conseguir alcançar, com trabalho e vontade, aquilo que desejamos. Ou seja, se eu quero estar com as pessoas e tê-las na minha vida, por exemplo, tenho que agir, convidar, cuidar, estar presente e, dessa forma, consigo atingir o equilíbrio entre o que eu quero e o que eu faço.

Para além disso, tenho que perceber aquilo que me faz “viver”, o que me dá alma, como, para mim, a dança, as pessoas, o desenho, a natureza e o meu encontro com ela, tudo isto são coisas que me dão paz e me tornam eu mesma.

Outro aspeto que esta questão me permitiu descobrir foi o equilíbrio entre o que eu sou e aquilo que eu mostro aos outros, isto é, na maior parte das minhas relações aquilo que eu sou e me considero também é aquilo que as pessoas veem em mim.

Concluindo, eu posso alcançar paz interior de três formas:

1º- Encontrar o equilíbrio entre o “querer” e o “fazer”, ou seja, se quero algo e tenho vontade para o fazer, tenho que me dar ao trabalho, tendo mais iniciativa e, quando precisar, procurar as pessoas ou as coisas que me ajudam, como a dança e os meus amigos mais próximos.

2º- Encontrar o equilíbrio entre o “ser” e o “mostrar”. Assim sendo, aquilo que eu sou também tem que ser aquilo que eu mostro às pessoas, algo que *Atlantis*, o meu grupo-base, me demonstrou que já acontece.

3º- Encontrar-me a mim mesma e encontrar aquilo que me dá paz, seja a dança, o desenho, as pessoas ou a natureza.

Cláudia Santos



O meu caos

O *Némesis* interior é a personificação da Deusa *Rhamnous*, pode ser identificado como espírito da vingança divina. *Némesis* é uma espécie de anjo negro que pode ganhar forma humana nas pessoas que menos esperamos e, às vezes, que mais amamos. Essa pessoa revela-nos toda a fraqueza e fragilidade que escondemos, é capaz de nos levar às profundezas do nosso inferno emocional. Basicamente, sobressai o pior de nós. De certa forma, funciona como um sistema de alerta para o caminho que não devemos seguir, dá-nos um espaço de reflexão nesse aspeto. De facto, pode ser difícil de enfrentar e até nos deixamos contaminar pelo mesmo. Sentimo-nos diminuídos, numa constante comparação, perante uma suposta perfeição existente. Até chegamos, em alguns casos, a perceber os piores motivos da nossa existência.

Mal cogitei acerca deste conceito, fui para o meu quarto e olhei-me ao espelho. Sempre tive esta parte de mim programada, sempre culpei o meu pai, afirmando que ele refletia o negativo da minha vida. Mas já não me parecia certo, não tinha sentido! Encarei-me durante um longo tempo e, com uma sensação estranha, pensei sobre a possibilidade de *eu* ser o meu próprio *Némesis*. Na minha cabeça, não fazia sentido que outro alguém o fosse. Decidi aguardar até falar com o meu Mestre. Antes de sequer começar a partilhar a minha reflexão e dúvida, este disse: “Vais-te olhar ao espelho, enquanto ouves a música que te vou indicar, e vamos perceber se realmente não serás tu o teu próprio *Némesis*.” De seguida, até comentei que havia pensado nisso previamente e queria mencionar sobre.

Fiz então o que o Mestre recomendara. Nessa mesma noite, enquanto ouvia *The promise by Tracy Chapman*, encarei-me ao espelho e, no meio da música, deparo-me com lágrimas a escorrer pela minha pele. Era uma mistura de sentimentos e emoções, toda uma sensação desconhecida e pesada. Deixei-as escorrer, porque, só assim iria realmente sentir e entender o que necessitava para desmascarar o meu *Némesis*, *eu*. Sempre que observava detalhadamente o que se encontrava diante de mim, os meus olhos dilatavam-se, progressivamente, ofuscando o seu verde natural. Parecia a personificação desse meu anjo negro a encandear e cegar o melhor de mim, o melhor que tenho para oferecer, a Lia genuína.

Conectei-me profundamente com a música.

Then I'll return to you/ I'll return and fill that space in your heart

...voltarei porque sou *eu* e, de certa forma, essa parte de mim completa-me.



If you dream of me/ Like I dream of you/ In a place that's warm and dark/ In a place where I can feel the beating of your heart

...o espaço negro e quente dentro de mim, onde esse “espírito” se encontra, conforta-me de algum modo e aí consigo sentir a sua presença.

I'll find my way back to you

...acabarei sempre por voltar, porque, como disse, faz parte de mim.

Together again/ It would feel so good to be/ In your arms/ Where all my journeys end/ If you can make a promise/ If it's one that you can keep/ I vow to come for you/ If you wait for me

...aqui surge a promessa que tenho para comigo. Promessa que, quando não cumprida pelo meu anjo negro, o anjo luminoso deixa-se contaminar, podendo levar a uma “explosão”, caso este não leve os feitos negativos como um alerta do caminho a não seguir. Esclarecendo, o anjo negro quebra a promessa do equilíbrio interior, alimentando-se e contaminando o anjo luminoso com os seus medos mais dolorosos; se, posto isto, o anjo luminoso não percebe a tempo e não leva estes feitos como um alerta, do qual deve escapar, a catástrofe pode ser grande. **Juntos conseguem manter o equilíbrio, como conseguem começar uma guerra.**

Por vezes, é ridículo tentarmos perceber quem somos, sem entender onde estamos. Esquecemo-nos de olhar à nossa volta e constatar os caminhos que trilhamos, as pessoas incluídas neles e a diferença que fazemos na vida delas. **Todos os altos e baixos do nosso caminho fizeram parte do nosso processo de descoberta e confirmação do que somos.** No meu caso, *eu* sou o meu próprio *Némesis*. Espeto-me, contamina-me e sobressaio o pior de mim, assim como volto à estrada, com equilíbrio novamente, e trago o brilho de volta. E no vosso caso? Quem é o vosso *Némesis*?

Lia Gomes (nome fictício)

O que escolhi abandonar?

Bem, de certa forma, ao longo da vida, sempre esperei que as coisas, situações e pessoas me "abandonassem" a mim, talvez por comodismo, medo ou acreditar até ao último segundo que tudo se resolveria por si só, de uma forma natural...

No entanto, esta história é sobre tomar atitude e ter a coragem de colocar um ponto final naquilo que não me fazia bem.



Há um tempo, conheci alguém. Alguém pelo qual morria de amores, algo tão intenso que me escapam as palavras ao tentar explicar. Poder estar com alguém que partilhava o mesmo amor pela vida, o mesmo carinho pelo mundo que nos rodeia, as borboletas na barriga, a cada toque, a cada sorriso e partilha de sensações. Perder noção do tempo, espaço, olhar nos olhos de alguém e ver toda a nossa imagem refletida, toda a nossa luz e escuridão. Mas foi aí que nos perdemos. O medo de falar, de colocar barreiras de proteção e a falta de sinceridade criou um

iceberg entre nós. Vi morrer, aos poucos, a flor que reguei, cuidei e criei mesmo à frente dos meus olhos, não queria acreditar e contei todas as noites em branco que passei a pedir à lua que não deixasse tudo o que de bom havia ir embora...



Gritei, desesperei, perdi-me na procura de uma solução, mas não havia volta a dar, não posso salvar o que não quer e não pode ser salvo. As pétalas caíam lentamente e levavam parte de mim com elas. Foi aí que enchi o peito de coragem, e cortei a flor que outrora enchera o meu jardim de vida e cor.

Doeu e doeu tanto... Mas não guardo rancor. No baú do meu coração escolhi guardar um cantinho especial para ti e todas as maravilhas que vivemos, na mente todos os erros que não quero cometer novamente e com as minhas mãos, preparo-me para reconstruir o meu jardim com novas flores.

Maria Estefânia (nome fictício)



O tempo está do meu lado

Conheço muitas pessoas que têm medo do passar do tempo. Isso, eu nunca compreendi. O tempo sempre esteve do meu lado. Sempre vivi a minha vida ao meu próprio ritmo. “E se eu não tiver tempo para fazer tudo o que quero?”, isto não é algo que me preocupe. Tudo o que eu não fui capaz de fazer, não foi por causa do tempo. O tempo é só uma desculpa. Se não és organizado, tens de fazer escolhas. Se não tens coragem, perdes a oportunidade. São estas as regras do tempo. O tempo é uma medida imparcial que não se preocupa connosco. Ou fazemos as coisas, ou não as fazemos.

Nos últimos dezoito anos, todas as minhas decisões foram calculadas de forma a atingir um objetivo específico e tudo sempre correu como planeado. Nada me poderia ter preparado para o que este ano me trouxe. Em menos de um ano, a universidade mudou completamente a minha vida. Bom, na verdade... não foi a universidade, fui eu.

Logo no início, abandonei um curso cuidadosamente escolhido após dois dias. Muitos me julgaram, e com a sua razão, mas foi a melhor decisão que eu poderia ter tomado. Encontrei-me num lugar desconhecido e, pela primeira vez, eu não tinha um plano. Não sabia o que fazer. Mas também não pensei muito sobre isso.

Conheci pessoas incríveis que pretendo levar comigo nos próximos anos. Não aprendi grande coisa sobre as matérias que estudei, mas estou finalmente em paz com a minha escolha. Isto é, após considerar e reconsiderar essa escolha todos os dias durante meses. Questionei tudo. Aprendi sobre amizade. Viajei pela Europa. Aprendi novas maneiras e línguas em que pensar. Abri portas para o futuro que nunca pensei que fossem possíveis. Segui os meus sonhos. Apaixonei-me outra vez. Mantive e cultivei os meus pilares, apesar de todas as incertezas. Fiz tudo isto sem um plano e sem um grande objetivo. Quando a minha cabeça não podia mais, deu um novo lugar ao meu coração.

Sinto-me completamente perdida, mas imensamente feliz. Não faço ideia para onde vou, mas sei que caminho para lá, com as pessoas que escolhi para partilhar esta incrível aventura. Sigo em frente, sabendo que não preciso de ter medo e confiante nas minhas escolhas, pois tornei-me em alguém que sei que todas as minhas antigas versões teriam um enorme orgulho em ver.

Tanta coisa mudou num só ano. Apenas um ano, e foi isto que eu fiz dele. Os obstáculos e pedras no meu caminho não me atrasaram, ajudaram a construir quem eu sou agora. **O tempo não é meu inimigo, é apenas o que eu decidir fazer dele.** Estou confusa e um pouco atordoada, mas não tenho medo - afinal, a vida é uma bela aventura e o tempo está do meu lado.

Cláudia Faria



O que preciso de mudar

Inicialmente, comecei por falar sobre duas coisas que me tornariam melhor animadora e que tenho vindo a abordar, a assertividade e o pensar demasiado em tudo, nas ações, nas reações, nas entrelinhas, o que, na minha perspetiva advém muito do medo de perder pessoas, ficar sozinha.

Esta conclusão, levou a uma outra discussão, uma outra reflexão. Antes de querer mudar e ser uma melhor Rosa animadora, preciso de mudar e ser uma melhor Rosa pessoa, porque a verdade é que tenho vindo a cair muito na preguiça e na monotonia com quase todas as minhas relações exceto com a minha amizade mais próxima e namorado.

Preciso de me mostrar mais presente, mostrar que continuo lá, sem sufocar, mas estando. Na realidade sou muito carinhosa quando estou, mas depois sou fria nas relações e na procura e, preciso, mesmo, de ter a mesma disciplina que tenho com quem já referi, para outras relações. Preciso efetivamente de viver a máxima que tanto defendo **“a jornada só faz sentido quando tens alguém com quem partilhar a chegada”, cultivando e regando as minhas relações.** Porque antes de querer ser uma melhor animadora, preciso de ser uma melhor Rosa pessoa, que terá, como consequência, uma melhor animadora também.

Rosa Correia



Admiração

"Porque me custa tanto me admirar e deixar ser admirada?", mas, na verdade, será que custa? Será que custa ou afinal, ganhei auto-estima?

Se calhar não custa, não custa porque me admiro, não custa porque vejo o que sou, o meu valor.

Anteriormente custava muito, não era capaz, mas foi todo um processo e agora olho para mim e, uau!

Deixei as pessoas certas me admirarem, ganhei a confiança!

Agora digo que me admiro e gosto de ser admirada, valorizada.

Porque havia uma menina que antes nem ao espelho se olhava e nada via valorizado, agora há uma mulher que não se esconde e gosta do que vê, que trabalha para ser valorizada e está rodeada de pessoas que lhe deram o espaço para crescer, evoluir, admirar-se!

Admira-te para te permitires seres admirada.

Beatriz Castro



Faria algo diferente?

Já não é a primeira vez que me questiono sobre o passado, de arrependimentos ou mudanças que gostaria de fazer na minha vida.

E como em todas elas respondi que não, esta não será diferente, respondo de igual forma: Não, não faria nada diferente.

Já errei, já fiz coisas ou mesmo disse coisas que me prejudicaram ou prejudicaram outras pessoas ou coisas, mas acho que faz parte, faz parte de mim e da minha história. Não me faria sentido nenhum alterar coisas do meu passado se tudo o que vivi e fiz até hoje me fazem o que sou hoje.

Não, não faria nada diferente, porque o meu passado tornou-me o que sou hoje.

O passado não pode ser mudado, e isso não é algo mau. Este faz parte da nossa história, e é o que fica de tudo aquilo que já vivemos.

Inês Lopes



Quais são os meus ideais?

Os meus ideais são tudo o que crio à volta do meu mundo utópico imaginário. Algo muito próprio de mim são os meus sonhos surreais que podem passar da mais banal história passada na escola e chegar a universos paralelos com características detalhadas.

Há cerca de dois anos, tive um destes sonhos em que o foco principal é a magia de outro mundo. Decidi então pegar neste e adaptá-lo à versão do meu mundo ideal.

Este lugar pode ser dividido em dois universos, o mundo normal, ou seja, tudo o que vejo e absorvo no dia a dia, e um mundo que se encontra debaixo de terra, no “underground” e que está repleto de inúmeras características mágicas. Antes de entrar em detalhe sobre este lugar fantástico, vou falar sobre o que conecta este mundo místico com o normal, a sua ponte.

Um jardim vasto, decorado por inúmeros arbustos que até fazem parecer um labirinto. Neste verde encontram-se rosas, de uma cor rosada e de uma beleza inexplicável. Outra coisa que torna este jardim tão mágico é o mármore que adorna todo o jardim, no chão, em forma de bancos e de vasos que contêm bouquets de flores. No que pode ser considerado centro deste jardim, encontro uma fonte, com uma estátua no seu meio, feita em homenagem à Deusa Rhea (tanto a capa como a contracapa do meu diário têm semelhanças com este jardim, algo propositado, já que este me proporciona sentimentos diferentes de quaisquer outros). Esta fonte dá lar à água mais cristalina e pura, e além disso, é também a mais poderosa. Pois, quem beber dessa água, faz com que a estátua acorde e dê a mão a essa pessoa, guiando-a até ao “underground” pelo caminho que se abre na fonte. Um caminho escuro, mas decorado pelas mais caras peças de ouro. No final deste trilho, encontro então o mundo sobrenatural, dotado de feiticeiros, anjos, vampiros e todas as outras criaturas místicas que encontraram lá a sua casa.

É um mundo em que somos o que escolhemos ser e treinamos para isso.

Então quais são os meus ideais? Os meus ideais são as pessoas escolherem o que querem ser e terem todas as opções possíveis, sem serem limitados por outros.

“To do what you love first, find what you love”.

“Vai atrás dos teus sonhos.”

“Não te deixes ser influenciado pelos outros, se eles não desejam o teu bem.”



Concluo então que tanto o meu mundo ideal como os meus princípios vão de encontro às três frases ditas anteriormente, porque realmente, a vida é curta e temos de aproveitá-la dentro dos possíveis, fazer o que gostamos e trabalhar para isso.

Procura o que queres antes de tentares fazer algo, segue o teu coração, e sê tu mesmo.

Elisa Oliveira



Qual é a minha crença?

Para começar, o meu mestre sugeriu-me que lesse o texto sobre a crença no Tempo. Depois de o ler, retirei a definição de crença.

- A crença é o "amanhã. É a esperança que depositamos nos objetivos que nos definem, é a causa que existe para existirmos. E, quando já não há ontem nem hoje, há a crença, e essa só existe no amanhã".

Quando li isto, pensei automaticamente no que me caracteriza, no que sou, e pensei que a minha crença seria a liberdade em sermos nós próprios.

Depois lembrei-me de algo que o meu mestre me disse: "Lembra-te que a crença é mais do que acreditares em algo, é teres fé nisso".

E, logo após ter refletido sobre essa frase, percebi que aquela que eu pensava ser a minha crença, não o era. Era apenas algo no qual acredito.

Para complementar aquilo que o meu mestre me disse, retirei uma parte do código: "Neste momento percebo, A fé que exerço/ É a peregrinação que faço em busca da minha nobreza, em busca do equilíbrio/ Da incosequência da mente...".

E foi aí que me lembrei, não só de mim, mas sim do nós. Algo que caracteriza a minha vida, que caracteriza o meu crescimento, o meu dia a dia: a saudade.

Durante o meu crescimento, vi-me rodeada de amigos com avós, algo que não tenho desde os 11 anos. No início foi algo difícil de lidar, mas sempre estive rodeada de pessoas que me amam, e esse amor ajudava-me a lidar com a dor que sentia, esse amor ajuda-me, ainda hoje, a lidar com qualquer obstáculo que surja no meu caminho.

Aos 12 anos perdi um dos meus melhores amigos de perto, foi viver para Londres. Aos 14, quase perdi o meu pai. Aos 15, o meu melhor amigo foi viver para a Dinamarca. Aos 16, uma das minhas melhores amigas foi viver para Lisboa. Aos 17, conheci a minha alma gémea, que vive nos Açores.

E, quando não havia ontem nem hoje, havia o amor. Amor esse que me faz sentir tantas saudades... Saudades que são ultrapassadas por esse mesmo amor, porque é ele que me move, é o que deposito nos objetivos que me definem, é a causa para existir.

É o amor próprio, que me faz valorizar-me. É o amor pela família, que me faz dar e fazer tudo por ela. É o amor pelos amigos, que me faz estar sempre lá para eles. É o amor pelos que já partiram e pelos



que estão longe, que me faz carregá-los no meu coração. É o amor pelas línguas, pela tradução, pela música, pelas artes, pelas causas.

A minha crença é o amor, é a fé que exerço em busca do equilíbrio da inconsequência da minha mente.

Termino esta carta com um poema de Fernando Pessoa:

"Amo tudo o que foi

Tudo o que já não é,

A dor que já me não dói,

A antiga e errónea fé,

O ontem que dor deixou,

O que deixou alegria,

Só porque foi, e voou,

E hoje é já outro dia".

Ana Marques (nome fictício)

Ser egoísta

Existem 3 tipos de egoísmo: o egoísmo inteligente, o egoísmo neutro e o egoísmo cego.

O egoísmo inteligente está presente quando fazemos o cálculo do essencial, quando temos um certo valor que pode ser dado apenas a uma pessoa e damos à pessoa que mais necessita, não tem a ver com vontade, mas sim com necessidade.



O egoísmo neutro é aquele que é feito de forma inconsciente, uma resposta automática. Quando esta resposta é contestada, percebemos que fomos irracionais e mudamos a nossa conduta.

Encontramos o egoísmo cego quando não fazemos o cálculo do essencial, quando priorizamos a vontade e o apetecer, acima da necessidade e da razão.

Sinto que aplico o egoísmo de forma inteligente com o meu tempo. Como eu preciso de tirar tempo para mim para

garantir que estou bem comigo mesma, quando marco tempo para mim e ele é invadido por alguém, é necessário fazer uma escolha entre a pessoa e o meu tempo. Eu escolho o tempo.

Na minha vida, o egoísmo neutro está presente essencialmente na relação com o meu irmão. Pelo preconceito e pelas diferenças que tenho com ele, reajo automaticamente de forma negativa a qualquer pedido que ele faça. Esse preconceito vem de anos a colocar defeitos nele porque o ressoo pelos meus pais o tratarem de forma diferente.



A maneira como eu demonstro egoísmo cego é através da possessividade, em concreto com 4 amigos meus, talvez por serem as amizades mais reais para mim e as que eu tenho mais medo de perder.

O meu mestre deu-me a prova de perguntar a esses 4 amigos e ao meu irmão quando é que eu tinha sido egoísta nas nossas relações e de que modo é que as tinha afetado.

Confesso que fiquei surpreendida com as respostas. As respostas dos meus amigos foram todas iguais, que apesar de ter muitos defeitos, ser egoísta não é um deles e, portanto, nunca afetou as nossas relações. No entanto, eu discordo, pois, tenho a perfeita noção de que sim, sou uma pessoa egoísta, consigo é gerir esse egoísmo. Tenho agora a noção de que esse egoísmo me contamina mais negativamente a mim do que aos que me rodeiam.

Quando fiz a mesma pergunta ao meu irmão, ele aproveitou o momento para trazer à tona outros assuntos, que precisam ser resolvidos, mas não são relevantes para esta reflexão. Acho que ao falar de outro tema, ele quis mudar o rumo da conversa porque o meu egoísmo para com ele magoa-o. É a pessoa com quem eu não consigo gerir o meu egoísmo porque o tomo por garantido.

Sou uma pessoa egoísta, mas esse egoísmo é multifacetado, tem a faceta que me beneficia e a que me prejudica, pois apesar de me ajudar a gerir o meu tempo para que possa cuidar de mim, também prejudica algumas das relações mais importantes para mim.

Maria Emília Andrade (nome fictício)



Casa Simbólica

Encontrar a minha casa simbólica é algo que busco sempre que me deparo com a natureza. Imagino um sítio que consiga unir os quatro elementos: terra, água, fogo e ar. A terra que representará as sensações e o fogo que representa a energia e a intuição; a água que estará associada às emoções e aos sentimentos e o ar à mente: pensamentos e conhecimento. Imagino um lugar que junte o melhor dos meus dois mundos, a dança e a natureza. **Um lugar que me dê um palco natural e que juntamente com os quatro elementos consiga sentir-me livre e em paz.** Que as sensações e emoções que o local transmita me transmitam a energia necessária para poder dançar com o conhecimento que tenho e, com isso, que me sinta em paz. Imagino um lugar com água e montanha, como uma cascata ou um rio, ou até mesmo um lago, não sei. Um lugar que me transmita magia e onde eu possa fazer magia. Onde me sinta conectada com a natureza e comigo. Onde exista um silêncio confortável e onde só haverá espaço para mim e para a magia. Um lugar em que sinta que sou única e que estou num mundo à parte, longe de tudo e todos, num mundo só meu.

Francisca Oliveira



Sei quando devo desistir?

São 2 da manhã estou aqui a ouvir as músicas que costumava dançar há mais de 8 anos, as músicas com que costumava vibrar e me libertar dentro e fora de palco. Quando junto de um monte de outros miúdos, em parte desconhecidos, alinhava os passos em frente a um grande espelho na ânsia de acertar no dia que fossemos partilhar aquilo com os outros, mas ao mesmo tempo, sem pensar em nada. Naquele momento em que dançava eu era tudo e nada ao mesmo tempo, porque eu estava camuflada no meio de um grupo de pessoas que dançavam comigo.

Lembro-me do dia em que a minha tia ofereceu a mim e a John um fato de treino a condizer, dizia ela que era para “Poder dançar vestida a rigor.”. Lembro-me do meu primeiro professor de dança, não sei qual é o seu nome, mas a cara dele é-me bem clara na memória, assim como alguns momentos soltos naquela sala espelhada. E lembro-me daquele espetáculo... tinha vários amigos e família ali a assistir, era suposto acabar a atuação num grande momento em que caía e fazia a espargata quando, sem aviso, o professor pega em mim: aquela simples espargata foi feita no ar, agarrada ao meu professor, cheia de medo e com o maior dos sorrisos na cara.

Estou a ouvir a mesma música desse espetáculo. Parte dos movimentos soltos vem-me à cabeça e apesar de estar deitada, apetece-me levantar e começar a dançar uma coreografia que não me lembro. Apenas me lembro do sentimento que me trazia, aquela alegria e liberdade que tinha quando dançava com John. Durante todo o tempo que dancei, ele dançou comigo e quando acabou, acabou para os dois.

Quando a minha última professora nos começou a deixar de lado, a impedir de fazermos em palco aquilo que tanto gostávamos de fazer, o amor foi-se tornando mais difícil de manter e a magia daqueles breves momentos em que tentava aprender uma coreografia em frente ao espelho, junto de toda uma equipa, começou a perder-se. Até ao dia em que deixei de lado uma das minhas paixões, até ao dia em que deixei de fazer aquilo de que tanto gostava... dançar.”

De que é que desisti? Desisti de dançar, algo que tanto gostava de fazer, mas deixei.

Dancei a finitude daquilo que foi para mim dançar. Ao início não sabia nem por onde começar, gostava de dançar, mas nunca criei uma coreografia...e já se passaram tantos anos, a probabilidade de estar enferrujada é muita.

A mestre Elefante aconselhou-me a começar por escrever um texto sobre a mensagem que queria passar, talvez assim fosse mais fácil dançar. Bem, pode não ter ajudado na minha coreografia, mas ao ler esse texto, já depois de ter dançado para os meus companheiros de caminho apercebi-me de algo:



eu nunca devia ter desistido de dançar. Por toda a alegria e liberdade que me trazia, pelos bons momentos e memórias que tinha dentro e fora de palco.

E agora? Continuo a não saber a hora de desistir? O meu mestre lançou um tema: “As minhas mais recentes conquistas, o espaço que estou a ganhar e de onde isso veio.”. A resposta é simples, o processo nem tanto. Essas conquistas vêm de lutas constantes comigo própria, pelas vezes que me sentia desmotivada, pelas vezes que queria parar com medo e não o fiz. Como é obvio não é um processo e uma vitória totalmente minha, tive ajuda, e algum do espaço que ganhei foi porque outros o perderam, mas nada disso teria acontecido se que tivesse simplesmente desistido.

Cada vez mais estabeleço metas e dificilmente desisto a meio do processo. Tenho visto o meu esforço ser recompensado em tantas situações que me traz motivação para não desistir noutras.

O desistir tem-se tornado mais um “abandono de toda a história” e menos numa “retirada estratégica”, apesar de às vezes o ser. Se antes desistia quando já não me sentia a 100%, agora, não desisto precisamente por isso: se ainda não está a 100% ainda há caminho a fazer e sei que não o faço sozinha. Sei o sabor da recompensa pela persistência e resiliência.

Agora, sei que não devia ter desistido de dançar, e apesar de nunca ter a certeza de quando devo desistir, sinto-me mais capaz de fazer os cálculos necessários para tomar, ou não, essa decisão.

Blind



SIGNIFICADOS E NOVOS SENTIDOS

NEW MEANINGS



Reconheço que sou finito, peço ajuda e volto ao treino

A mudança de escola, antes de começar o secundário, foi uma decisão que quis tomar, mas que precisei de pedir ajuda para que ela se realizasse. Esta ideia surgiu quando o tempo começou a apertar, no final do nono ano, e estava a passar pela época de reuniões com a psicóloga, indecisões de cursos e, conseqüentemente, a prever as turmas de cada curso, visto que era uma escola pequena.

Com isto, não sendo a escola a melhor de todas e as pessoas nela, mais especificamente, as que viriam a ficar na mesma turma que eu, o caso avançou para uma conversa mais séria com os meus pais. Este foi um assunto em que pensei muito, uma vez que sempre me senti bem com a minha turma, ao longo dos anos, e pelo facto de que gostar da mesma e ter uma boa relação com as pessoas que a formam, é algo que considero importante.

Acabei por explicar isso aos meus pais, contudo detalhei mais a situação ao meu pai, falando sobre aquilo que sentia em relação a ter que vir a partilhar uma sala de aula, com pessoas com quem não me identificava mais, que me magoaram e fingiam que nada havia acontecido... Mas, para além disso, que criariam, possivelmente, um ambiente em que não me sentiria bem, devido a atitudes sem qualquer tipo de necessidade, ou até, apenas imaturas. O meu pai compreendeu, visto que já havia reparado que me tinha afastado de algumas dessas pessoas e evitava o máximo de contacto possível com as mesmas.

Tomamos uma decisão em família, com base neste assunto, e acompanhada daquelas “tretas” das médias serem mais altas e os professores melhores na escola X, “tretas” as quais colaboraram a meu favor. Mesmo sabendo que ganharia novas responsabilidades e estaria fora de uma área de conforto, que não era de todo a minha, comecei uma nova fase da minha vida, da qual não me arrependo, e a qual me deu uma turma incrível, com pessoas que adorei conhecer e me fizeram sentir bem, aquilo que eu mais queria.

Concluo que, pedir ajuda, permitiu-me evoluir e sentir bem junto de novas pessoas. Isto é, reconheci que era limitada e não iria aguentar estar “presa” no mesmo sítio que pessoas com quem não tinha um bom passado e na altura, nem um bom presente, por mais tempo, sendo que não as conseguiria evitar, como fazia. Deu-me muito em que pensar, fiquei completamente desconfortável sabendo que essa realidade poderia vir a acontecer, então decidi pedir ajuda aos meus pais, que compreenderam a situação e ajudaram-me a poder voltar ao treino numa escola nova, junto de pessoas novas, que permitiram que fosse possível estar num ambiente em que me sinto confortável e bem comigo mesma.

Margarida Reis



Como devo reagir quando estou numa fase triste?

Comecei a análise desta pergunta com os seguintes questionários:

- Responder apenas sim ou não:
 1. Quando estou triste tento resolver o problema?
 2. Procuo alguém para me ajudar quando estou triste?
 3. Consigo ficar feliz rapidamente?

- Dar resposta completa:
 1. Quais os principais motivos da tristeza?
 2. Quando te sentes triste, o que fazes para te sentires melhor? Tens ajuda? Se sim, de quem?

Após analisar os questionários, percebi certas semelhanças entre elas. Em ambos os casos, concordaram que, em momentos de tristeza, procuro resolver o problema, seja numa simples conversa com as pessoas mais próximas, como família e amigos, ou, em alguns casos, recorrer a uma psicóloga. Também referi que nesses momentos, tento eliminar os meus pensamentos, distraíndo-me com atividades que gosto ou também, simplesmente, estar com quem gosto e me sinto mais à vontade. Por fim, percebi que alguns dos motivos que mais provocam tristeza é a baixa autoestima, no sentido de achar que não sou suficiente.

Concluindo, em momentos de tristeza devo rodear-me de pessoas que me fazem bem, devo “perceber que sou finita e limitada, pedir ajuda e voltar ao treino”, assumindo um estado de consciência, ou seja, ter a capacidade de distinguir quais são os problemas que mais me afetam.

Cláudia Azevedo



Qual é a minha motivação?

Um dia perguntei-me qual seria a minha motivação, o que me faz levantar da cama, que me motiva no compromisso, aquilo que me faz deixar de contar as horas, o que me alimenta e eu nem sequer me apercebo e as raízes desse sentimento, e consegui entender que a minha motivação baseia-se no compromisso, nas pessoas, no tempo passado com elas e na vontade de não falhar e ser vista como alguém que é cumpridora e até um exemplo, assim como, dar continuidade e consistência àquilo em que me comprometo, poder encaixar atividades novas ou bizarras dentro do que já existe e na rotina, aproveitando também a constância da mesma.

Ana Rodrigues



Medo de ser normal

Desde pequena, considero, como parte dos meus objetivos, chegar ao final da minha vida e poder dizer que fiz algo de importante e que fiz uma verdadeira diferença nos outros. A ideia de ir embora sem deixar nada de relevante que possa dar à minha vida, algum tipo de sentido, sempre me assustou. Desde que me lembro, vivo com medo de ser normal.

Em clã (grupo de pares), perguntaram-me o que é para mim ser normal. Respondi que ser normal é ser comum e conforme o habitual. Concluímos que a palavra que melhor se encaixava nesta perspectiva era ser “banal”, uma vez que o normal não existe no sentido aplicável às pessoas. O meu medo é ser banal, ou seja, ser vulgar e insignificante no grande panorama das coisas, de existir e não deixar marca. Tudo isto significa que eu quero exercer a mudança através das minhas ações e, de algum modo, mudar o mundo para uma melhor versão. Uma breve análise chegou para concluir que não é algo que eu faça: sou alguém que existe muito para dentro de si, focando-me demasiado num grande panorama, no qual é difícil exercer alguma mudança muito significativa, resultando em falta de ação.

O Mestre falou-nos então do conceito da Teia de Indra. Trata-se de uma teia que se estende infinitamente em todas as direções com joias penduradas em cada olho da teia. Sendo a teia infinita, o número de joias é também infinito. As faces de cada joia estão polidas, de forma que reflitam todas as outras joias da teia. Assim, quando uma joia é tocada, todas as outras são afetadas.

Cada olho representa um indivíduo e este reflete as qualidades de todos os outros, inferindo a noção de que todos somos afetados pelas ações dos outros, por mais pequenas e aparentemente insignificantes que sejam essas ações. Forma-se um Efeito Borboleta e, da mesma forma que um tornado pode ser influenciado pelo bater de asas de uma borboleta, a pequena ação de um simples indivíduo pode ter grande influência no panorama geral, afetando certos indivíduos que, por sua vez, influenciarão outros.

Parece-me que este meu complexo de inferioridade cria uma irónica tentativa de atingir a superioridade, através de uma falsa humildade que me engana até a mim mesma. Reflete-se em desmesurada ambição, na arrogante crença de que a vida é apenas uma corrida de quem consegue subir as maiores montanhas, sem nunca parar para respirar fundo e apreciar aquilo à sua volta. Mas a vida não se resume a escalar montanhas, muito menos sozinho, e eu sei disso. Continuarei a caminhar e a seguir em frente, olhando à minha volta com mais frequência e reparando nas pequenas coisas que podem ser mudadas e melhoradas. As mais pequenas joias da teia que, por mais insignificantes que pareçam, são tão importantes como as maiores.



Compreendo agora que não devo temer a banalidade e permitir que me paralise. Devo antes permitir-me viver e concentrar-me no Nós, que nele inclui o Eu. Tocar pequenas coisas, aqui e ali, para que possa afetar alguém de forma positiva e esperar que um dia as minhas ações sejam retribuídas e espalhadas por outros de quem nunca ouvirei falar.

Cláudia Faria

Até que ponto a solidão é algo mau?

Inicialmente, foi-me apenas proposto pegar no conceito de silêncio e no conceito de solidão, o de estar em convivência connosco, tanto no silêncio, como na solidão. Para tal efeito, teria que rabiscar um simples desenho que ilustrasse estes conceitos e escrever um pequeno texto que os descrevesse plenamente:



Estou na carrinha. No meio da algazarra e da música no máximo. Tento encontrar um espaço só meu, onde o som abafa, o foco prevalece e permaneço só eu, no meio de uma sala branca sem nada. Mentalmente, fecho os olhos, com as mãos sob as pernas “à chinês”. De repente, vazia e totalmente isolada, a sala branca transforma-se numa escuridão completa aos meus olhos, onde enfrento o malefício que a solidão pode provocar. Soam na minha cabeça a possibilidade de sentimentos como abandono, rejeição, depressão, insegurança, ansiedade, falta de esperança, inutilidade, insignificância

e ressentimento. Parece que sinto uma presença atrás de mim, que me faz arrepiar a pele, mais e mais. Era como se consumisse a minha alma com tudo o que me atormenta, fazendo-me sofrer. De certa forma, luto contra essa presença e tento entender todos os fantasmas que rodeiam a minha cabeça, sem que me controlem por completo.

É intuitivo que, em cada pessoa, há um espaço interior onde a emoção e o pensamento se manifestam incessantemente. Se observarmos com bastante atenção, veremos que o sentir e o pensar, às vezes em concordância e tantas vezes adversários entre si, realimentam-se mutuamente e perpetuam-se neste espaço. O importante é ter noção que o sentir e o pensar são espontâneos, contraditórios, repetitivos e caóticos, escravizando a nossa atenção e desgastando a nossa energia. O que nos ajuda a compreender a razão pela qual a solidão é tão sufocante, uma vez que nela imersos, ouvimos, incessante e compulsivamente, vozes de perda, autopiedade, tristeza, impotência, desânimo e



revolta. São estas as vozes que nos atormentam, sobretudo se não tivermos o poder de as silenciar e nos deixarmos levar completamente

E, agora, o Mestre pergunta-me, **“Até que ponto a solidão é algo mau”? Até ao ponto de estarmos presos com tudo o que nos atormenta.**

Joana Pinheiro



O meu maior medo

Se o meu maior medo acontecesse, como seria e como reagia? Olá, alguém está a ouvir? Talvez não... Onde estás tu, a pessoa que me acorda todos os dias, a pessoa que me liga só para saber se comi, pessoa que me dá todas as noites um beijo na testa antes de dormir, pessoa que ouve todos os meus dramas e todas as minhas maluquices? Para onde foste mãe? Desapareceste sem te despedir e eu fico aqui, dentro destas paredes, sem saber lidar com as coisas à minha volta. Ainda tens tanta coisa para me ensinar, porque é que foste assim? Cheguei aqui, procurei-te, corri, liguei, mas tu simplesmente foste e eu perco o meu maior pilar e deito-me, só, neste mundo. Nunca vou conseguir preencher este buraco que deixaste em mim e este nunca vai ser preenchido por outra coisa.

Continuo com a cabeça erguida, como se não estivesse num mundo sem sentido, sem rumo, e a única pessoa que poderia falar sobre isto também se foi, desapareceu completamente, e eu perdida. Acabei por entrar num poço onde eu sabia que iria ser muito difícil sair. Perdi-te a ti que estavas cá com um abraço sempre que eu precisava, tu que dizias o que eu precisava de ouvir, por muito que custasse. Também desapareceste e deixaste-me com todos estes predadores. Porque é que foste sem me avisar? Sem me explicar onde ias? Sem, ao menos, dar-me um abraço de despedida? Caí mais num poço com um vazio ainda maior dentro de mim.

Agora, quase no chão, como um edifício sem os seus suportes. Passam os meses e sinto-me cada vez mais só e cada dia parece que desaparecem mais pessoas. Fiquei sozinha no meu poço e as únicas pessoas que restaram foram os da minha turma. Pelo menos, tenho a Ana, a Gabi e a Bea que me ajudam a continuar e que me fazem procurar as respostas para o grande caminho que tenho pela frente. Está a ser difícil, nunca pensei perder tanto, nem que desaparecesse tanta coisa, sem qualquer explicação.

Custa tanto sair do poço. Agora vivo num mundo preto, sem nenhum sorriso, sem nenhum conforto. Ando num mundo triste. Sinto-me deslocada, com uma solidão tão grande dentro de mim.

Nunca pensei que o meu maior medo virasse a realidade, mas tornou-se, e agora vivo com uma máscara, para as pessoas não pensarem no que se poderá estar a passar na minha vida.

Termino gritando ao mundo

Adeus, mundo.

Adeus, pessoas.

Adeus, Eu.

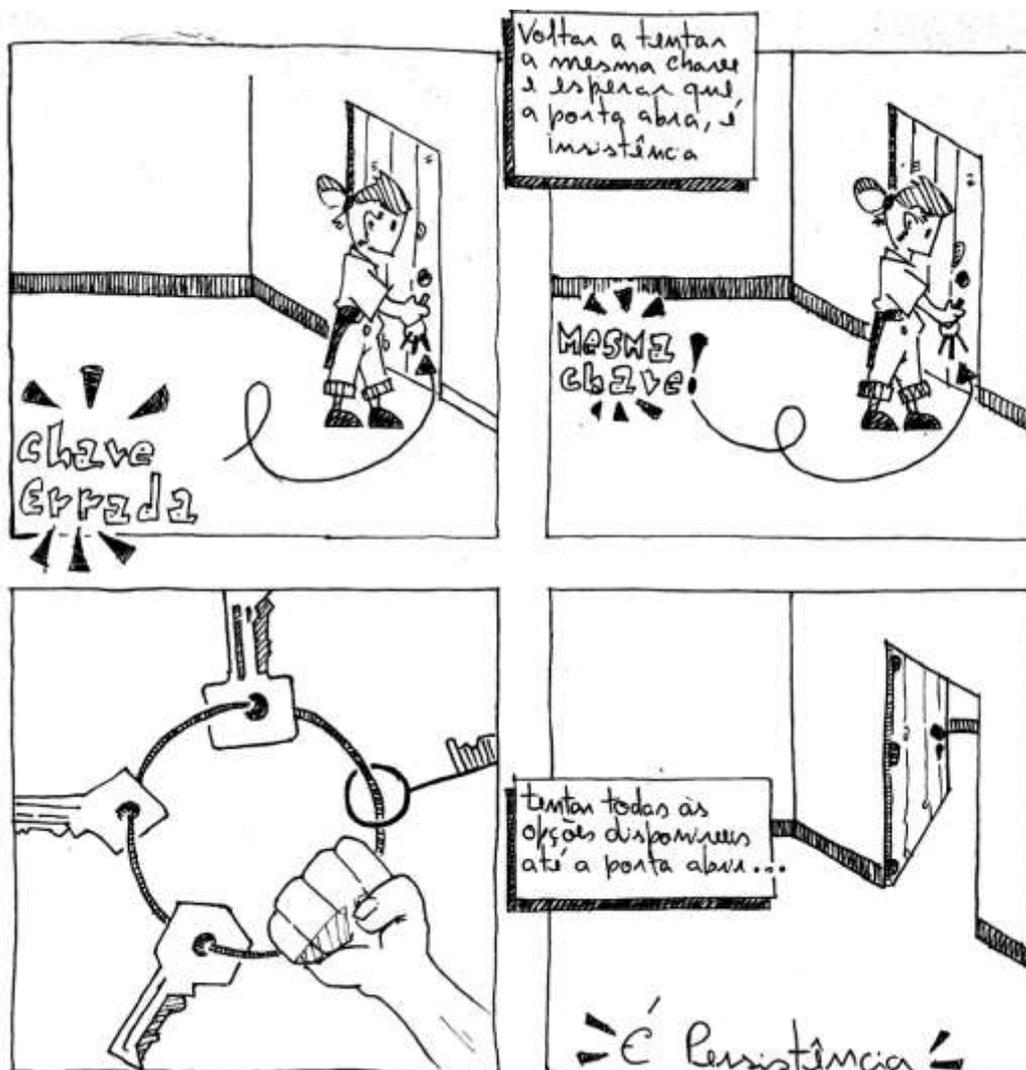


Vou deixar o medo inundar-me.

Mariana Cavaleiro (nome fictício)

A Chave Errada

O pequeno pintor dirigia-se novamente para a sua sala de pintura, onde guardava todos os seus pincéis, todas as suas telas, todos os seus quadros e todas as suas cores. Aquela sala era importantíssima, a sala mais importante da sua casa. Uma divisão onde nada de errado poderia acontecer.



A porta estava sempre trancada. O pequeno pintor nunca saía da sua sala sem trancar a porta, nem que fosse uma saída rápida de apenas cinco minutos. As suas hábeis mãos já reconheciam a chave certa, mesmo sem olhar para o seu grande porta-chaves. Mais uma vez, então, o pequeno pintor tirou a chave do bolso e introduziu-a na fechadura. Desta vez, a chave não rodou. Indignado, o pintor volta a tentar rodar a chave e, mais uma vez, não roda.

- A fechadura deve estar estragada - pensou o pintor - deve ser isso.

Voltou a tentar, uma e outra vez, de novo e de novo, sempre sem sucesso.



Finalmente, cansado, retirou a chave da fechadura e voltou a olhar para ela. Reparou em algo peculiar, não era a chave da porta. O pequeno pintor pegara na chave errada, convicto de que aquela era a chave certa, e tentou abrir a porta por tempo infinito sem sequer pensar que poderia eventualmente estar errado.

Agora, voltou a olhar para o seu grande porta-chaves, prestou atenção e pegou na chave certa. Inseriu a chave na fechadura e, finalmente, a chave rodou, a porta abriu e o pequeno pintor pôde voltar a entrar.

Neste dia, o pequeno pintor encontrou a diferença entre a insistência e a persistência. **Fazer sempre as mesmas coisas e esperar resultados diferentes, é insistência. Voltar atrás, analisar e encontrar soluções diferentes para o nosso problema, é persistência.**

Francisco Faria



Qual é o meu equilíbrio?

Lembro-me como se fosse ontem o exercício da numerologia do ser. O número 5 representa, para mim solidão, respondi. Na altura não compreendia a distinção entre solidão e silêncio, mas agora sei. E percebo que **o meu equilíbrio nunca foi a solidão, mas é no silêncio que o encontro**, conceito que se tornou mais claro para mim e distinto de solidão. É nos momentos de silêncio que sou o meu eu mais verdadeiro, sem preocupações, pressões, expectativas ou desilusões. Redescubro-me e equilíbrio-me.

Verónica Santos



Finitude

Reconhecer que sou finita, o início deste passo era complicado para mim porque, reconhecer que era finita, era uma fraqueza, não era algo que gostasse de mostrar pois sentia que estava a expor-me e que iam ver todas as minhas fragilidades.

Pedir ajuda... se reconhecer que era finita era complicado, pedir ajuda era ainda mais, visto que, ao pedir ajuda estaria a ferir o meu ego, pelo menos era o que eu pensava.

Voltar ao treino, sem sombra de dúvidas o que mais me assombrava, o ter de colocar o meu orgulho de parte e verbalizar tudo o que estava a acontecer deixava-me bastante insegura. Mas houve uma situação em que eu fui forçada a deixar todos estes receios de lado.

Quando eu andava no meu 5º ano, tinha entrado para uma nova escola, "a escola grande", e pensava eu que ia com os meus amigos, amigos estes que fingiram que não me conheciam, amigos estes que me faziam desde bullying psicológico até ao bullying físico, resultando em muitos meses da minha vida a suportar que me fizessem tudo e mais alguma coisa, sem contar a absolutamente ninguém, fechando-me no meu quarto e chorando. Foi quando percebi que precisava realmente de ajuda, que já não conseguia suportar tudo sozinha. Contei tudo à minha mãe. A primeira reação foi a de ir ao médico e a notícia chegou, uma simples pré-adolescente com 11 anos tinha acabado de ser diagnosticada com depressão.

Foi naquele momento que tudo me caiu e tudo o que eu pensava saber de nada valia, apenas sabia que queria conversar com alguém sobre o que sentia. Foi nesse momento que decidi ir à psicóloga e tudo melhorou.

No fim de tudo isto, levo este acontecimento na memória como uma aprendizagem e percebi realmente que **nada disto mostra nem as minhas fraquezas nem as minhas inseguranças, pelo contrário mostra apenas a minha coragem.**

Eva Andrade

Somos todos limitados

Enquanto seres humanos, somos todos limitados e não precisamos de ter vergonha de o admitir. Só me apercebi disto o ano passado, eu andava numa fase mais difícil, sentia que não estava emocionalmente bem, estava muito frágil, mas tinha medo de o admitir a alguém, pois se o fizesse o meu medo tornava-se real. Aquele foi um ano de mudanças, tanto a nível pessoal como de tudo o que me rodeava e eu não fui capaz de acompanhar essas mudanças, o que me fez sentir perdida, em mim e no meu grupo de amigos. Novas pessoas entraram na minha vida e não era capaz de me dar a conhecer. Sentia-me desconfortável no meio das minhas pessoas e sentia que a minha presença não



fazia diferença. A verdade é que fui acumulando tudo isto e não desabafava com ninguém, porque era uma luta minha e que eu tinha de ultrapassar sozinha. Mas um dia cheguei ao meu limite e não aguentei mais, quem viesse falar comigo, era surpreendido com um grito ou um choro sem fim.

Até que decidi por um fim a esta fase e admiti o que estava a acontecer à minha Mestre, percebi que não era motivo de vergonha pedir ajuda e que não é saudável guardar tudo para



mim. Ela estendeu-me a mão e abriu-me os olhos, fez-me perceber o quão importante é eu conhecer-me e ensinou-me a importância do amor próprio. **Aprendi que não é preciso deixarmo-nos ir ao fundo para ultrapassar dificuldades na vida, porque inteligente e maturo é aquele que sabe quando pedir ajuda!**

Sofia Marques



Luz ou Trevas?

Todos nós temos a luz e as trevas dentro de nós. O que acaba por nos definir é o lado com o qual escolhemos agir. Isso sim, é o que realmente somos.

Sem perceber, às vezes procurámos a própria escuridão. Quantas vezes já acreditei que ter mais coisas me faria feliz? Quando foi a última vez que me senti uma vítima, quando estava nas minhas mãos não o ser? As respostas a estas perguntas, em forma de lições valiosas, infelizmente, só chegam com o emocionante exercício de viver.

Apesar de haver uma confusão dentro dos meus pensamentos, creio ter escolhido caminhar na luz, acredito que sou uma estrela perdida a tentar iluminar a escuridão. Mas lá está, é necessária uma certa escuridão para conseguir ver as estrelas. E então acabo mais uma vez por me perder...

Fui, então, tentar clarificar as minhas ideias, debruçando-me sobre o Taoísmo e percebi que o Yin e o Yang expõem a dualidade de tudo o que existe. Ou seja, nada existe no estado puro, nem na luz nem nas trevas absolutas. Existe sim numa transformação contínua em que os opostos se complementam. Percebi que só posso assumir a luz, quando a comparo com as trevas.

Tudo o que existe está equilibrado, e esse equilíbrio vem integrado num movimento contínuo de geração mútua.

Segundo isto, volto a questionar-me: o que me domina, luz ou trevas?

Ao qual respondo: não existe luz ou trevas, apenas uma travessia interminável. É como se imaginássemos uma teia de aranha multidimensional, coberta com gotas de orvalho. Cada gota de orvalho contém um reflexo de todas as outras gotas de orvalho. E em cada gota refletida, os reflexos de todas as outras, assim por diante até ao infinito.

Assim somos nós... interconectados com tudo o que há no universo, somos uma das joias multifacetadas no universo da rede de Indra. Dizer que somos independentes é uma ilusão, porque a independência na existência não existe, estamos todos interconectados.

Percebo, então, que carrego em mim o reflexo de todo o resto do universo e sou consequência de tudo o que já aconteceu até este momento e a causa de tudo o que acontecerá daqui para a frente.



As nossas vidas não são somente nossas. Do útero ao túmulo, estamos ligados a outras pessoas. No passado e no presente. E por cada crime e cada ato de bondade, estamos a fazer nascer o nosso futuro.

Flávio Fontes



Complementaridade

O que faz uma boa equipa é a complementaridade dos elementos. Os poderes de cada um brilham ao máximo quando os poderes daqueles ao seu redor o permitem, preenchendo as falhas, complementando.

Confiar nos outros e pedir ajuda, tendo noção da complementaridade e, conseqüentemente, do que faz mais sentido esperar de cada um, é a principal chave para um bom trabalho de equipa. **Devo perceber como nos complementamos, pedir ajuda, conhecer o ritmo de cada um e confiar no processo.**

Filipe Ferreira



Teoria da Arte da Dúvida

O princípio da dúvida

O que é a dúvida? São apenas pensamentos aleatórios que nos passam pela cabeça sem qualquer sentido? A resposta é não. A dúvida tem por base reinterpretar o nosso caminho, os nossos pensamentos, sem nunca pôr em causa a direção que estamos a seguir. Questionar, mas não paralisar.

Fatores exógenos e endógenos

A ação do que é externo a nós desafia a nossa arte da dúvida astronomicamente, principalmente quando existe legitimação pela nossa parte. Devido a essa ação, podemos questionar os nossos valores, as nossas causas, tudo desencadeado por uma força externa, sejam terceiros, a pessoa que escolhemos para acompanhar o nosso caminho ou até mesmo o ambiente que nos rodeia.

Por outro lado, aprendemos a duvidar quando começamos a questionar o nosso “eu”, os nossos comportamentos, porque é que agimos de tal forma em determinada situação, a existência de padrões, etc. Este tipo de dúvida é proporcionado pelo caráter, pela nossa experiência e maturidade.

O Bom ou o Mau

Como sabemos quando a dúvida é benigna e quando é prejudicial?

Tudo se resume ao medo e à obsessão.

Duvidamos do nosso valor, para connosco, para outrem, achamos não ser suficientes, quando não existe sequer uma meta que defina o que é ser ou não suficiente. Questionamos o que queremos e o que não queremos tão obsessivamente que nos esquecemos de viver, esquecemo-nos que a vida é mais do que o medo que a dúvida nos proporciona e assim paralisamos.

A dúvida é essencial, quando não a misturamos com o medo e a obsessão.

Sofia Rebelo



Em busca da liberdade para amar

Lá estou eu outra vez a apreciar o horizonte! Nem me lembro de acordar nem nada, mas sei que o fiz, até me vesti, mas agora estou aqui, de madrugada a ouvir os pequenos e suaves passos que se transformam em melodias que a Carlota nos proporciona! É neste momento que há um equilíbrio entre mim e todos os elementos que me rodeiam, e todos os dias encontro uma nova cor! Hoje era uma muito estranha, parecia laranja, mas não o era, e parecia verde, mas também não o era. De tantas cores novas que fui descobrindo fiquei sem ideias para lhes dar um nome, então são os números, 1, 2, 3 e por aí adiante... O meu pai disse-me que não sou muito original, mas sim mais prática, mas eu discordo. Acho que posso ser os dois sem nunca ter de abdicar de um, mas gostava muito de pedir opinião à minha mãe. A minha mãe, Ana, partiu antes de me poder dizer um olá, então danço ainda com as melodias de Carlota a acompanhar o nascer do sol pois é uma forma de estar com ela. Sinto a presença de minha mãe e abraço-a com a dor e a saudade que sinto. Amo-a acreditando nela e ela ainda me ama, no sonho e na esperança de um dia...

- Por favor, ensina-me a fazer isso - disse uma voz. Sobressaltada olhei em volta à procura daquela voz tão doce, mas tao inoportuna e então vi-a.... Paralisei sem saber o que dizer ou fazer. Acho que nunca ninguém me tinha visto tão eu, pelo menos que eu saiba... “Merda! E agora?”, pensei

- Isso foi tão belo, e essa pintura, UAUUU, como é que consegues? – perguntou a rapariga desconhecida.

Eu já nervosa e escondendo a tela disse: -ahhhh, não é nada de mais são só coisas minhas...

- Ohh não escondas, isso é magia e agora faz parte da paisagem! – insistiu.

- Pois, talvez, mas já estou atrasada, tenho de ajudar o meu irmão numas coisas, tenho mesmo que ir- tentei despachá-la. O que é que eu estou para aqui a dizer, o Gustavo nem cá está..., mas tenho de ir, ela já viu demais de mim - penso para mim.

- Eu posso ajudar-te a arrumar as tuas coisas - voltou a dizer.

- Não precisas, provavelmente tens algum sítio para estar e eu só te estarei a atrasar - respondi na esperança de que ela desse meia-volta e fosse embora.



- Não te preocupes, terei todo o gosto em ajudar-te, já agora sou a Vitória, mas podes tratar-me por Vicky.

E esticou-me a mão num ato de cumprimento. Baixei a guarda, estiquei-lhe a mão e disse: - Sou a Filipa. Depois de nos apresentarmos recebi a ajuda de Vicky, e fomos andando.

- Então, porque é que começaste a pintar Filipa?

- Bem...Sim...A minha mãe era pintora, mas ela já morreu e basicamente os trabalhos que ela deixou foram a minha inspiração...- respondi com medo da sua reação.

- Desculpa, não fazia ideia, sinto muito... acenei-lhe com a cabeça em forma de reconhecimento e ela voltou a questionar: - E também danças?

- ahhhh, nem por isso...

- Mas eu vi-te, e foi muito bonito – elogiou.

- Obrigada, mas apenas limitei-me a seguir a voz da natureza...

- A minha avó falou-me disso uma vez, mas nunca o senti... podias-me ensinar um dia destes, que me dizes? - voltou a questionar.

- Não sei se consigo, mas se quiseres saber todos os dias antes do sol nascer estou naquele sítio... - Ei, porque é que lhe disse? Ela vai achar que eu sou ridícula em confiar num estranho assim, sem mais nem menos. Ai, o que é que eu estou para aqui a dizer...?



-Ok, lá nos vamos encontrando então - respondeu contente enquanto ia embora pois já tínhamos chegado perto de minha casa.

Entre em casa e fiquei muito pensativa. Mas afinal quem era a Vicky? Enquanto tentava perceber o que ela significava e de onde vinha, pinte para me abstrair. Fiz uma coisa que nunca tinha feito fora do “contexto natural”, dancei mais um pouco e liguei-me a Parcia, desta vez não pela sua beleza e natureza exterior, mas pela magia que cada pedra, cada suspiro e cada sopro traziam. Apercebi-me que todas as obras de minha mãe se baseavam em Parcia como visão real das coisas, mas a minha estava para além disso, e por ser tão diferente, porque realmente o era, é que tinha medo de a mostrar. Parcia era a paixão de minha mãe, que se tornou na minha inspiração!

Depois de algum tempo a refletir acerca desta nova perspetiva concluí que é ridículo esconder a minha arte, quem eu sou... e daí surgiram alguns medos: e se ninguém gostar de quem eu sou? E se ninguém me perceber? O que me vai acontecer? Não quero ser julgada, ou ficar sozinha... E num abrir e fechar de olhos senti-me insegura, e até um pouco despida já que acidentalmente me expus, a uma total desconhecida que, na verdade, já tinha visto mais de mim do que aqueles a quem eu chamo de amigos... E essa Vicky, o que é que ela realmente quer? Quando dei por ela, estava ansiosa, com pequenas borboletinhas a habitarem-me e suores a saírem por todo o meu corpo. Mas o que é isto? - pensava aterrorizada.

- Bernardo? Onde é que andas? Preciso muito de falar contigo...- sussurrava um pouco desesperada, mas ninguém me respondia. Estava em casa sozinha, o meu irmão Gustavo tinha saído em trabalho, o meu pai provavelmente está com a Luísa, como de costume, e o Bernardo acabou de perder a sua filha, ele está de rastos...

Pensei na minha mãe, ahhhh aquela que nunca cheguei a conhecer... Como assim só me resta ela? - pensei furiosa. E por causa deste pensamento odiei a minha mãe por ter partido. E odiei muito mais aquele que a levou! Porque é que estas merdas só me acontecem a mim? Porque é que eu sou a única sozinha nisto? - pensei enquanto vertia umas lágrimas. Deixei-me contaminar... Nos dias seguintes não acordei para ir ao sítio do costume, e a minha rotina de anos desmoronou-se, nem sei se a Vicky tem aparecido à minha procura, mas também não lhe queria explicar que estou presa aos meus medos e à minha ansiedade. E que não sei como sair do fundo do poço... Nem sei porque é que estou preocupada com ela sequer... só a vi uma vez na vida. Estava prestes a adormecer quando...: - Então Filipa, não saíste de casa hoje? - perguntou o meu pai chegando a casa.

- Não meu pai, ando sem vontade para nada.

- Então conta-me lá o porquê...



Estive a pensar na pergunta: “porquê?” Sinceramente nem eu sabia muito bem o porquê...já não refletia, já não sabia, só queria desaparecer. O que se passa comigo? Pareço burra... - pensava e pensava.

- Filipa, posso perceber que não estás bem, sei que sempre foste e ainda és muito agarrada à ideia da tua mãe e não vejo nenhum problema nisso, mas acho podias confiar no que tens agora. Por muito mau que possa parecer o teu problema, não será mau o suficiente que juntos não o consigamos resolver, filha!

Dei uma volta no sofá, voltei a aconchegar-me na minha mantinha e caiu-me uma lágrima...

- Ah filha e hoje andou uma rapariga a perguntar por ti, uma tal de Vicky?

Ao ouvir aquele nome arregalei os olhos, levantei-me e perguntei superadmirada: - Pai, tens a certeza?

- Sim meu amor! Disse que ficaram de se encontrar, mas que tu nunca chegaste a aparecer...

- Pois... sabes pai... Olhei para baixo em modo pensativa, fiz-lhe sinal para se sentar a meu lado, confiei e contei-lhe como me sentia. - Sabes pai, sinto-me presa a algo e sinto que não consigo sair do buraco onde me enfiei. Conheci a Vicky há uns dias no sítio onde costumo pintar.

- Ahhhh, no teu sítio proibido...- comentou o meu pai.

- Exatamente... e ela foi simpática, elogiou e apreciou a minha arte, de uma maneira que eu achei que as pessoas não o fariam... tanto a pintura como a minha parte bailarina, se é assim que o posso chamar...

- Sim esse teu lado, sabes que sempre te achei muito talentosa, mas és insegura e apesar de falares muito comigo, nunca me deixaste entrar nesse teu mundo, nem a mim nem a ninguém e acho que chegou altura de não teres vergonha ou medo de seres quem tu és...

- Mas... tu... tu sabias? - perguntei confusa

- Que danças? Claro que sabia, eu vejo como andas por casa, e vejo como sorris! És mais parecida com a tua mãe do que aquilo que achas... e eu conheço-te, sou teu pai...

Sorri sem dizer nada e ele sorriu-me de volta e abraçou-me

- És livre para seres quem quiseres e para amares o que quiseres e quem quiseres. Aqui todos nós estamos repletos de magia, e magia é o que tu és. Fruto de amor e coração da natureza!



Nesse momento percebi o que meu pai quis dizer, na verdade ele sempre me disse isto, mas nunca o tinha realmente entendido até agora, e a campainha tocou.

- Então Filipa! Não me atendes nem nada, nem vieste almoçar comigo como de costume... de repente pensei que tivesses caído num canto qualquer, pá!

Soltei umas gargalhadas, abracei-o e respondi: - Também estou feliz por te ver Bernardo!

- Olha uma tal de Vicky andou a perguntar por ti, conheces?

- Ui, a ti também? - perguntei surpreendida

- E não foi só a mim, andou a perguntar a toda a gente, o que andaste a fazer Filipa? Andas a ser procurada pela polícia? - perguntou em tom irónico, mas preocupado, ri-me imenso e disse: - Não meu caro amigo, ela é... é uma amiga...- e sorri

- Ahhhh, estou a ver que essa tua “amiga” tem muito que se lhe diga... vá, conta lá!

O meu pai saiu para trabalhar e fiquei a falar com o meu melhor amigo de sempre, a minha alma gémea!

- Então Filipa, conta lá como é que conhecestes essa rapariga? - Bem, estava eu a ver o horizonte e... Comecei a desabafar com o Bernardo e automaticamente senti-me muito melhor.

- Estou a ver que a Vicky foi a sortuda que eu nunca fui! Nunca me quiseste levar lá contigo...- comentou ciumento.

- Eu sei, até há pouco tempo tinha medo, não sei muito bem de quê. Fui um pouco ridícula, e vocês sempre me deram espaço para ser quem sou... desculpa por não ter confiado o suficiente!

- Fico feliz por ouvir isso, e eu respeito o teu tempo e espaço para quando estiveres preparada me mostrares esse teu caminho! Sabes que mais do que tudo, todos aqui temos a abertura para sermos livres de escolher, e se quiseres escolher a Vicky para te acompanhar, escolhe! Faz-te feliz? Então escolhe, decide e arrisca! Não precisas de ter medo da diferença. Quem realmente gosta de ti ficará do teu lado! E é normal ter medo minha amiga, nunca te esqueças disso, ele faz com que os nossos pés também assentem na terra, não podes é deixar que ele te domine! Abraça-o, confronta-o e adapta-te!

E com as palavras de Bernardo percebi que tinha de ir a um lado, disse-lhe que eu precisava de sair, ele compreendeu, foi para sua casa e eu fui procurar a Vicky! Não sabia muito bem onde a procurar e depois de perguntar a toda a gente se alguém a tinha visto lembrei-me de um sítio. Foi então que corri



para o horizonte, o meu horizonte e quando lá cheguei lá estava ela à minha espera... Chamei-a, ela olhou, sorriu.

- Fogo, estava a ver que nunca mais chegavas! Então vai ser hoje que me vais ensinar? Acenei-lhe com a cabeça em forma de afirmação, peguei-lhe nas mãos e abracei-a! Ela olhou-me nos olhos e beijou-me! Dois segundos tornaram-se no maior misto de emoções que alguma vez sentira, todos os pássaros, toda a natureza e toda a harmonia foi reposta dentro de mim e dançamos juntas! Acordamos quase de um sono profundo e ela exclamou: - Eu senti, eu encontrei! Era o som da liberdade! Somos livres para amar! - disse Vicky com um brilho diferente nos olhos soltei uma gargalhada, acenei-lhe com a cabeça e dançamos até o sol se pôr.

Filipa Martins (nome fictício)



What are my goals?

"If someone thinks your dream is big or small, honestly, patience. You have to have that conviction, with your values, your sweat, your struggle, your pace, your path, your construction, your awareness." I take from this sentence that what matters is us. Of course, listening to the opinion of others, but not being guided by it, because the goal is ours, the dream is ours, and if we want it, we must do something for it.

Setting goals is very much linked to making choices and making decisions. "When you don't have choices, you will always live the choices of others."

Sometimes it is hard to achieve the goal because it requires courage, it requires willpower, it requires stepping out of the comfort zone and if we never take a risk, we will never know the wisdom that we got it right (and we are valued) or we failed (and we learnt). Then there is the frustration that leaves us with the "what if?" questions in our heads.

Dream and goal are very different concepts. Dream is something more imaginative and all-encompassing, where we want too much to have "x" thing and hardly even know how to achieve it. Goal is something more conscious, where we strive to achieve it, but it can be divided into several processes, that is, it is more detailed. We can have goals to achieve dreams, but we cannot achieve goals through dreams.

I was never a person who created many expectations and goals, I was that person of whatever would happen, would happen. Some time ago that changed, and I decided to give my life a "direction", with targets that I wanted to achieve. That changed from the moment I knew I would have to fight for my average to achieve a higher education, i.e., I had to do it for myself, no one else would do it for me; join Pasec (namely, symbolic path, because it made me leave my comfort zone); dating because it was and is a commitment to only one person, and because to date I had to have at least the goal of making the person I had by my side happy.

Within those reaches there are always micro-processes, for example, wanting to get into university. The "end" of that goal is to get into university, but I had and must fight to achieve that, since 10th grade, I must work towards averages.

In my goal of creating a morning routine, the problem was getting started, but I already have. I get up at 7am and eat milk with cereal, and at 7:40am I leave home.



In my goal to improve the relationship with my brother because he ended the 7/8-year relationship he had, I've been trying hard to do that, respecting his space. Some days I have lunch just me and him, and he talks to me more openly about his life.

The goal of getting my driving license I must, of course, wait until I'm old enough to do so.

The goal of going to my symbolic house with my parents is something I look forward to a bit, but I must wait a while for us to organize that on a holiday.

I conclude, therefore, that my objectives at this moment of my life are, mostly, related to the people that are closer to me and that I want to be near, such as, for example, to create more relationship with my brother; to go to my symbolic house with my parents; to change my routine; to get my driving license to become more independent and to enter university in the Education course at the University of Minho.

Raquel Sousa



What do I regret?

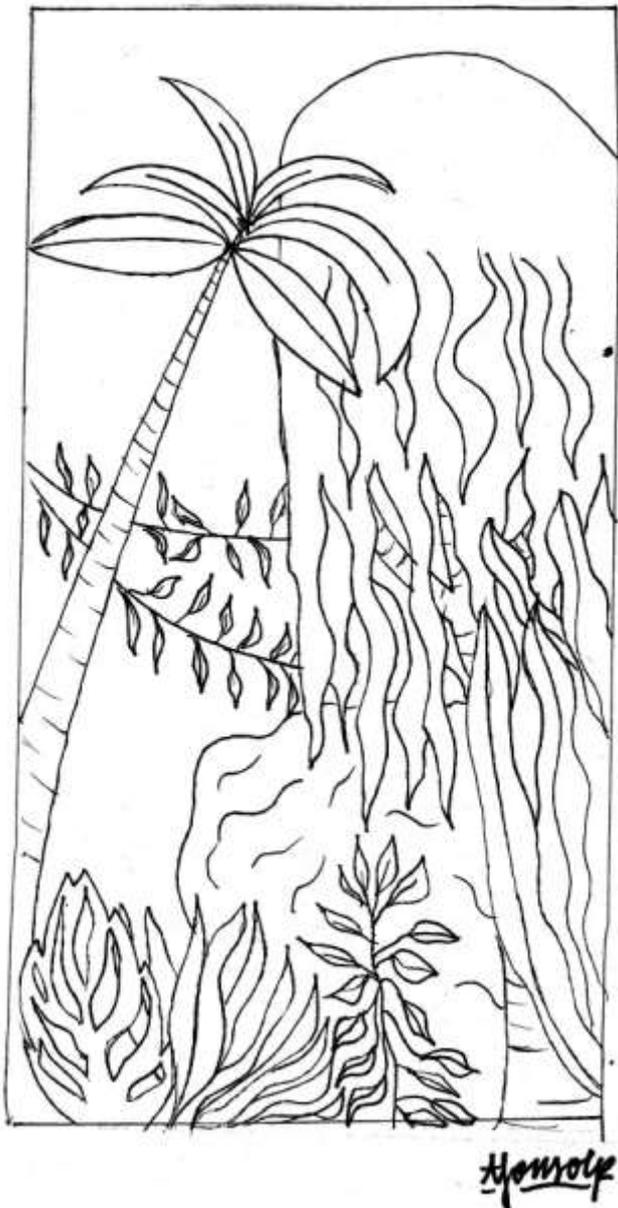
All the opportunities and achievements I've had in relation to music have been through luck, it was achieved almost always due to someone else and not through my own initiative. Many times, I thought I wasn't good enough to really dedicate myself to something and that others would be better than me at doing anything.

I think that when you like something and you want to be better at it, you should take the path of work, because the path of luck is uncertain and it's not always going to be there for you. In music, I had luck on my side and what I achieved was rarely by my own merit.

In conclusion, I regret not fighting and working harder for myself and for what I like.

Susanna Miotto (fictitious name)

Do I know how to choose friendships?



In the world of friendships, some are more important than others! When analysing those that are most important to me, I realize that they are friendships in which both sides seek each other out to talk about common themes, to spend quality time and laugh a bit, and to ask each other for help. They are pure friendships and do not change in the presence of other people. They are also long-lasting friendships, in which some difficulties have already been overcome, which shows that they are healthy friendships.

In friendships, it is also important to consider those that have ended and how they ended. In this case, I highlight my friendship with a former friend that ended because he liked to manipulate people in the wrong way. So, for me, the value of respect towards others was broken by him and I stopped identifying myself in him. We stopped talking and currently we greeted each other, and little else. For this reason, it is perceptible that the respect of friendship still exists, otherwise

we would be two strangers to each other.

Considering now the majority of the people that surround me and are my friends, I can see that most of them are people that I knew due to the environments in which I am inserted, such as school, PASEC and some sports, and that most of them are people with the following values and characteristics: respect for the other, ambition, being direct and straightforward, sense of humor, being talkative and interactive and positivity.



These values are present in most of the people who befriend me, and I instinctively and intuitively look for people like that, but also because I always or almost always end up finding them. I consider myself lucky to find good friendships and people, but I also know that this luck is due to my search for places where I can find them, like PASEC and the sports I have practiced.

About those more distinct friendships, most of them are friendships of occasion, they appear, gain importance, but eventually lose some strength, they are rarer.

So, I conclude that I know how to choose friendships, because I have a good base of friends, well consolidated and that arise from the good environments where I find myself. Furthermore, the friendships that I end, end in a healthy way, which indicates that I also know how to choose to keep friendships apart so that they don't become toxic.

Gonçalo Pereira



What are my ideals?

My ideals are everything I create around my imaginary utopian world. I will then describe it.

Something very particular to me are my surreal dreams that can go from the most banal school story to parallel universes with detailed characteristics.

Around two years ago, I had one of these dreams in which the focus is on the magic of another world. So, I decided to take this one and adapt it to my version of my ideal world.

This place can be divided into two universes, the normal world, meaning everything I see and absorb on a day-to-day basis, and a world that lies underground, in the "underground" and is filled with numerous magical features. Before I go into detail about this amazing place, I will talk about what connects this mystical world with the normal one, its bridge.

A vast garden, decorated by countless bushes that even make it look like a labyrinth. In this greenery you will find roses, of a pinkish colour and of an inexplicable beauty. Another thing that makes this garden so magical is the marble that adorns the entire garden, on the ground, in the form of benches and vases containing bouquets of flowers. In what can be considered the centre of this garden, I find a fountain, with a statue in its middle, made in honour of the Goddess Rhea (both the cover and back cover of my diary have similarities with this garden, somewhat on purpose, as this one provides me with feelings unlike any others). This fountain gives home to the clearest and purest water, and it is also the most powerful. Because, whoever drinks from this water, makes the statue wake up and give his hand to that person, guiding him/her to the "underground" through the path that opens in the fountain. A dark path but decorated with the most expensive pieces of gold. At the end of this trail, I then encounter the supernatural world, endowed with wizards, angels, vampires and all the other mystical creatures who have found their home there.

It is a world in which we are what we choose to be and train for.

So, what are my ideals? My ideals are people choosing what they want to be and having every possible option, without being limited by others.

"To do what you love first, find what you love".

"Go after your dreams."

"Don't let yourself be influenced by others if they don't wish you well."

I conclude then that both my ideal world and my principles go along with the three phrases said above, because really, life is short and we must enjoy it as much as possible, do what we like and work for it.



So, my ideal is: look for what you want before trying to do something, follow your heart, and be yourself.

Beatrice Regoliosi (fictitious name)



Love

I don't know how many times I have fallen in love and not been reciprocated. I had lots of crushes that caused me illusion. I don't know how many times I was loved, and I didn't want to. I don't know how many times I deluded someone...

Everything I give, I usually get in return.

In my view, loving another should always be a natural process.

So, when I do everything to please a person. When I hide my faults and only show my qualities. When I try to be perfect. The whole natural process is sabotaged, and love becomes pretend.

Time passes. And when I do all that, I prove my need for approval. And I know that when I prioritize someone, it serves as a cover to not think about my self-love, because I believe it should always prevail. Everything serves as an excuse not to think about this.

I believe I can love myself and the other without fear. Without fear of feeling insufficient or loyal to the commitment. I know that I can only truly love someone when I feel that I also love myself. Then the need for approval from the other person disappears and the commitment is made by both of us.

I would like to change, but it is not easy! The whole process causes pain and distancing of my person towards others. When I realize that I have to love and respect myself, I will stop accepting crumbs of affection, and then the people I thought were the real ones, will move away.

It is strange. It hurts. It even destroys. But it also renews because renewal is necessary to make room for new and true relationships.

In this way I realize that I am afraid of changing, for fear of losing people. I am aware that when I change and prioritize self-love, I evolve and everything around me evolves with me.

No more accepting the minimum! Enough of being afraid of commitment! It is necessary to change.

After this reflection, I conclude that yes, I paralyze myself in loving relationships, because if I don't have self-love and block myself from commitment for fear of betrayal, I won't have true and natural love.

Noemi Vasconi (fictitious name)



What is my greatest “saudade”?

Saudade, melancholy, pain.

Call it what you will, saudade is one of the primordial feelings of our human part, it's when we inevitably recognize our history, the good times we lived and the people who used to pass through the paths of our life and changed course.

Saudade is a beautiful word, honestly the feeling attached to it defines me a lot, a fondness for the trajectory, that small desire to live everything again and the motivation to create better moments to increase the collection of stories.

I was asked as a test to take part and lead the musical moment of an international meeting using the theme "saudade" (homesickness). Besides the songs to make the theme more explicit, I asked the girls to write a text on the same theme to be read on stage. Their commitment, the concert itself, the people who were present, all this made this moment unique, and I certainly feel and will feel nostalgia for it.

In search of the answer to this letter, it is worth mentioning that I wrote my text that was read at the concert, thinking about my grandmother and my childhood with her.

I conclude then that my greatest saudade is for my grandmother and my childhood which, although troubled, was full of love and special moments for me.

Davi Siqueira



What do I give? And what do I want to give to others?

What do I give? Presence, isolation, insecurity, and I put on a mask. What makes that there are no relationships or there are banal relationships in which there is no trust.

What do I want to give? More presence, security, integration, communication, and less isolation. Which will make more relationships, more pillars, more comfort, and less fear of judgement.

I had a test to choose two people to be me giving something and another two to be me receiving something.

From the previous test, I realized that something that is essential in a relationship is giving and receiving.

A relationship, whether it is a family, love, or friendship one, is composed of two sides, and the effort of both is essential for it to work.

In the first part of the test, that is, what I had to give, I chose Bia and Filipa, because they are people with whom I never had a close relationship, only the conviviality of when we were on our group together, but that, in a certain way, I thought I would identify myself more.

Although the initial idea didn't work due to the lack of compatibility of schedules, the time that we were on call was something very good, because it gave us the opportunity to know them a little more and even to tell and to vent between us, about what is being the university, having in mind that we all started this year.

The truth is that I had already given them a moment, I mean, I had already given them something, but I thought that nothing was better than saving that moment in a more material way, but at the same time inserting what they most like to do, the dance and the drawing. Putting everything in a photograph.

I concluded then that in this first part it is essential to give a little of ourselves and our time so that moments like these are possible to be repeated.

For the second part, that is, the one I had to receive, I chose Patrícia and Francisca. I began by explaining the test to them and then left it in their hands.

Then they decided that we would have lunch together in the centre of Braga. The truth is that even I didn't realize that I would receive so much from them in that lunch.



We talked about a lot of things, from superficial matters to subjects that, if we hadn't had that time, we probably would never have had a clue. The reality is that today, whenever we can, we meet at Columbus, and we made of a simple coffee, a space of comfort, but also of meeting again.

I concluded then that, in this second phase, it is also essential to welcome the others and their time, to feel that the effort doesn't come only from one side, that is, to feel the importance that we have for the others.

Summing up this test then, I realized that in fact there are two sides that are quite important and that, unconsciously or not, we sometimes forget to do this, which damages the relationship and can lead to a drifting apart if not taken care of on both sides.

Responding specifically to my questions, I feel that what I give to others is something more of a routine, which makes me more comfortable in a way. But I have realized that if I always stay in this routine, there is no evolution, in this case no closeness. And that then, what I want to give to others is the care of being present in their lives and to be able to surprise them with moments in which they feel so happy, cozy and, above all, that they feel they were remembered by the people closest to them.

Jéssica Neves



What motivates me?

Motivation is an impulse that makes people act to achieve their goals. It is what makes people do their best to achieve success. It is also what gives us the energy to act and persist, even when we encounter obstacles or challenges. There are various types of motivation and each derived from different sources such as values, beliefs, feelings, goals, and rewards, and it is not something set in stone, it will change over time because of changing circumstances or a person's priorities.

Among these, there are good and ungoverned motivation. Following are tangible examples in my life of each:

Good motivation- love, being with the people I like, the comfort, the excitement and all the feelings they convey to me.

Ungoverned motivation- video games, it's something I invest a lot of time in to abstract myself from everything going on around me, ungoverned by being too abstracted.

What keeps me stable in an earthquake?

Why does my heart palpitate?

After analysing these two questions with my companion of path, the answer remains the same: what makes my heart beat is the love and adrenaline that my friendships bring me doing an introspection about these questions served as confirmation for the conclusion previously obtained. So, I conclude that what motivates me is love, being sometimes in excess and negative for me, it is love that gives me the impetus and strength to overcome obstacles, it is love that makes my heart beat and it is love that brings me magic. As I mentioned in practical examples, it is very much represented in my closest friendships.

With this conclusion, the question "Why these people?" arose. So, at my master's suggestion, I would have to see if these people "had brains" and if they really knew me. The way to find out would be by providing a moment that involved symbolism, as it was a not so visible part of me. The moment I created was a hug with some reflective music in the background and it was successfully executed, which leads me to conclude that, besides the love already mentioned, intuition is also something that motivates me and gives me direction.

Lorenzo Zambon (fictitious name)



If I could go back, would I do anything differently?

Since my surgery I've never been the same. I feel like a part of me was left on the operating table. That part was the one that made me more confident and complete.

I've always been involved in gymnastics and dance. It was something I thought I was good at. Dancing made me feel somehow light and free, despite all the messiness involved. I can even say that dancing and gymnastics made me who I am today.

When I had the operation, I couldn't do much of what I used to do. At first it didn't bother me much, but it started to hurt when I slowly came to my senses and realized that I would never again be able to do what I loved. The truth is that stopping doing what I loved made me lose that confidence and spark I had.

Right now, I feel insecure about everything. I feel I'm not good at anything, I feel inadequate. The truth is I still dance, but not with the same skills and I don't like to see myself. I've tried to find ways to escape, like the gym or the theatre, and although I like it, it doesn't fill the void. However, I realize I did wrong by turning the lack of dancing from before into something so negative. What I must do is find a way to relate to dance if only in a different way, like teaching, discovering new styles, etc.

So, I conclude that if I could do something different it would be to create a routine or alternative that would make me feel good about my new relationship with dance and not have let something that I don't control become something so negative.

Maria Pinto



What fascinates me?

During our lives, there will be many things, people, places and even moments that fascinate us, that will leave us open-mouthed and dazzled by something we consider unique.

I feel that I often have these moments. That I am fascinated by a sunset on the beach, interaction with animals, but mostly by socialising.

To try to understand this concept better you need to understand sociology, which is the part of the human sciences that studies human behaviour as a function of the environment and processes that link individuals into associations, groups and institutions. And there were two theories dividing this sociology: a more action-centred one, where there is a change in the direction of the act's (decision-maker's) perspective, i.e., it looks at individual actions on a micro level. Then there is the more structure-centred sociology, i.e., it observes large-scale phenomena on a macro level, ignoring individual action, then leaving little room for the creative actions of the individual.

My master suggested that I evaluate the decision-making process of three different people, using the logic of process-memory-action. After talking to each one, I concluded that Rafaela is the one who fascinates me for all the intelligence and creativity that overflows in the middle of all her organised disorganisation.

After this test, it was clear that there is no structure without action (they imply each other), that is, people make history (actions) but do not make it in freely chosen circumstances (structure). A philosopher who was involved in this area, Karl Marx, supported this new theory and argued that structure is what makes creative action possible, but at the same time repeated actions by various individuals' function to reproduce and change social structure.

Using this as a basis and following my master's suggestion, I evaluated three couples considering their age, education, and the context in which they are inserted, and I concluded that the couple that fascinates me most is my mother and Rui. They fascinate me because they are complete opposites and, in many ways, complement each other, spontaneity on one side and rationality on the other, impulsiveness and thoughtfulness, but deep down they fascinate me because they are two personalities that in no way resemble each other and that made it work. And that's what it's all about, the way two very different personalities seem like soul mates, two people from different cultures understand each other like no other and the way people as a society interact every day despite their differences.



I conclude then that what fascinates me as an observer is to see everyday socialisation, to analyse human behaviour and to understand the way we function as a society.

Mariana Silva



What dominates me: light or darkness?

We all have light and darkness within us. What ultimately defines us is the side with which we choose to act. That, yes, is who we really are.

Without realising it, we have sometimes sought out the darkness itself. How many times have I believed that having more stuff would make me happy? When was the last time I felt like a victim, when it was in my hands not to be? The answers to these questions, in the form of valuable lessons, unfortunately only come with the exciting exercise of living.

Although there is confusion within my thoughts, I believe I have chosen to walk in the light, I believe I am a lost star trying to light up the darkness. But there it is, it takes a certain darkness to be able to see the stars. And so, I end up getting lost once again...

So, I tried to clarify my ideas by looking into Taoism and I understood that Yin and Yang expose the duality of everything that exists. In other words, nothing exists in a pure state, neither in absolute light nor in absolute darkness. It exists in a continuous transformation in which opposites complement each other. I realised that I can only assume the light when I compare it with the darkness.

Everything that exists is balanced, and this balance is integrated in a continuous movement of mutual generation.

So, I ask myself again: what dominates me, light or darkness?

To which I reply: there is no light or darkness, only an endless crossing. It is as if we imagined a multidimensional spider's web covered with dewdrops. Each dewdrop contains a reflection of all the other dewdrops. And in each reflected drop, the reflections of all the others, so on and so forth to infinity.

So are we... interconnected with everything in the universe, we are one of the multifaceted jewels in Indra's network universe. To say we are independent is an illusion because independence in existence does not exist, we are all interconnected.

I then realise that I carry within me the reflection of all the rest of the universe, and I am the consequence of everything that has happened up to this moment and the cause of everything that will happen from now on.



I conclude, then, that our lives are not ours alone. From the womb to the grave, we are connected to other people. In the past and in the present. And for each crime and each act of kindness, we are giving birth to our future.

Flávio Fontes



Can I distinguish silence from loneliness?

Loneliness is what most seizes me, what makes me question why it is so present and inevitable.

From an early age I felt more grown up, more mature in relation to those who lived the same phase of life as me. I isolated myself and allowed them to get away from me. I had friends that ended up disappearing as I grew older. Today I have friends, I don't know how many more growths they will endure, but I consider them real friends.

Loneliness invades my spiritual space for fear of losing what I still consider little. It makes me doubt what I believe, if investing in what I want will make me end up alone, if I will always have someone willing to accompany me in the face of my madness. It comes suddenly, it arrives even when I am surrounded by people I love and who love me. It comes without warning and almost always at the most difficult moments. Sometimes it appears between the silence, when my mind stops being quiet, the invasive thoughts start, and I can no longer control them. I find it easy to say I'm afraid, but I find it hard to admit when I feel alone. It's a mixture of small traumas of the departure of people who once were everything to me and are no longer, of the initial ease of attachment that no longer exists when new people approach. Now I am the one who runs away before there is a possibility that the one on the other side may do it before, to avoid suffering again what could happen naturally, or not at all.

I continue to grow and each time I know and can manage on how to react or avoid what starts in my mind that will take me nowhere. I try to cover loneliness with silence. Because sadness is also a strong feeling, and art is made of feelings and emotions, I do what I like, where I feel special. I make beautiful art that transmits strong feelings. I write a song, paint, embrace what I am feeling and force myself to accept my company until it is no longer forced.

This is how I distinguish loneliness from silence. Between what consumes me negatively and what brings me more confidence. I use one to nullify the other while I harness what I feel to create something strong and beautiful, that reminds me of what I've overcome and makes sense to me.

Barbara Ruscitti (fictitious name)



Motivation

I have always been a motivated person! I mean, more or less.... I had and had spikes of motivation, be it for sports, academic life or even relationships. I never visualised my trajectory in life as something linear and consistent. The truth is that I have a bad habit of being governed by whatever motivates me and as soon as it stops motivating me, I stop. I stop because I no longer feel the initial excitement, I no longer feel that enthusiasm to do more and better, I stop because I no longer care.

The truth is that I have been discovering that motivation is only a small help, a mere steppingstone to something much bigger and that I have not yet mastered: discipline. Without discipline, we are nothing, but I've never thought much about that. The truth is that discipline is or should be in everything we choose to do. It is in every detail, even in those most routine and "insignificant" ones. Everyone is born with the ability to be motivated, but few are those who learn to tame their motivation and be guided by commitment and consistency, by discipline. I have always been told that good things take time, perhaps because only with time we are able to become more and more responsible and disciplined.

I want to be more disciplined. I want everything that seems difficult to me now to become easier from the moment I start taking on commitments and responsibilities. The reality is that all those responsibilities that I must be consistent towards, are the same ones that give me a headache but elevate me as a person.

Life is about discipline and nothing better than applying it to everything and everyone around us, after all, a bridge takes longer to fall if it has more pillars and to build them, there must be dedication.

Jéssica Gomes



Am I selfish?

Selfishness is the habit or attitude of a person of putting their interests, opinions, desires and needs first, to the detriment (or not) of the environment and the other people with whom they relate.

Selfishness can be negative or blind when someone seeks to achieve all their interests without concern for others, putting their opinions and desires above others.

However, selfishness can be positive or intelligent, when it promotes health and physical and emotional well-being, meeting the needs of the individual in favour of personal growth, in an ethical and respectful manner in relation to the values of the society in which one lives.

As selfishness involves these two aspects, we quickly realise that everyone is selfish or has been selfish at some point in their lives.

Thus, I conclude that I am selfish. There have been moments when my negative selfishness emerged and caused harm and there have been moments when positive selfishness prevailed and was advantageous. It is therefore essential that there is a balance or a "positive balance" between egoisms and not allowing negative egoism to win and predominate in our daily lives.

Luca Toni (fictitious name)



 Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



"É no nós
que tracamos
o caminho"