vida simples

SER · CONVIVER · TRANSFORMAR



Saiba dizer não

Ao reconhecer nossos limites e expressá-los com clareza, criamos um espaço interno de respeito e amor-próprio, enquanto as relações também se fortalecem

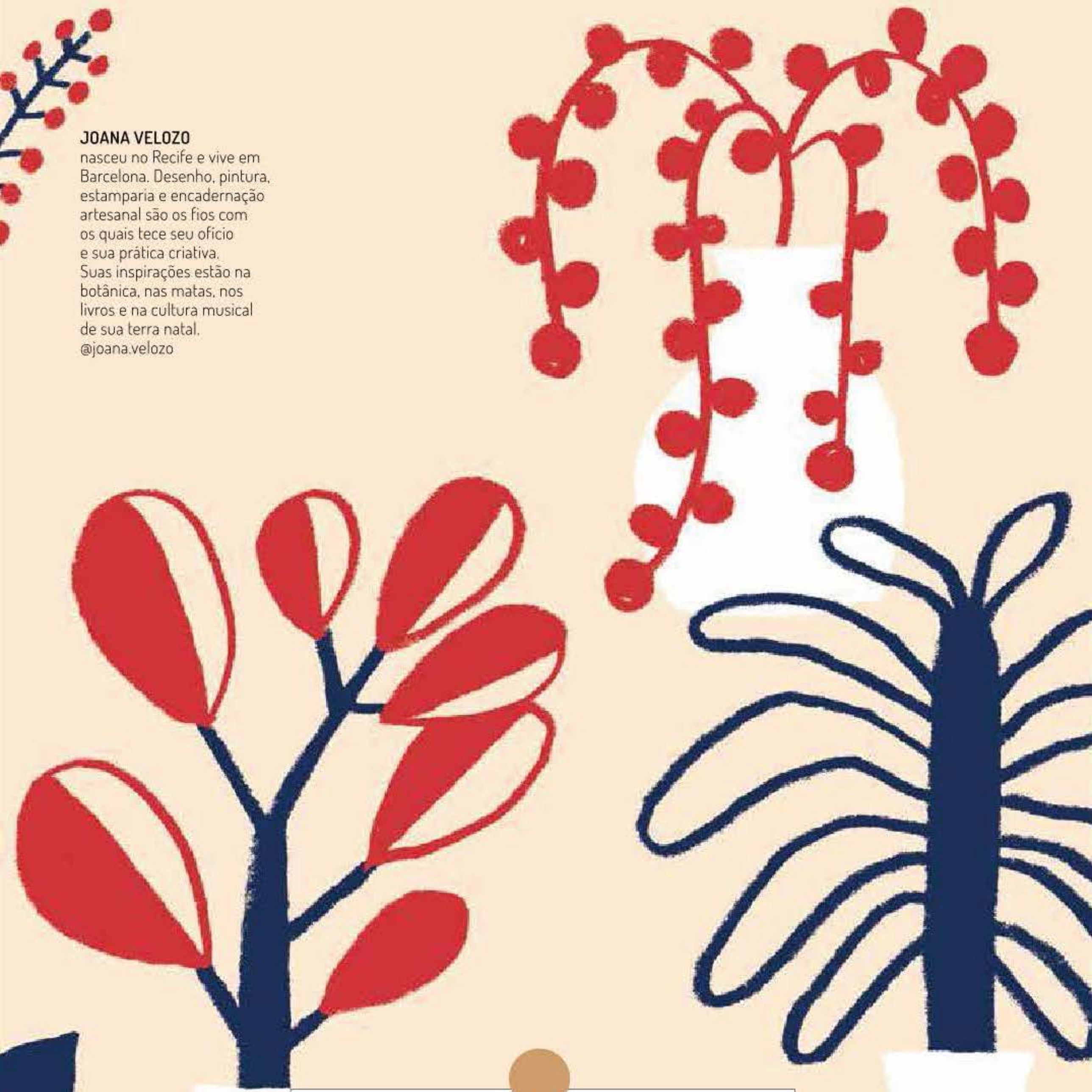
Mundo analógico
Objetos que nos trazem nostalgia e bem-estar

Hora de dormir
Aprenda a honrar o sono como um tempo de autocuidado

Chegada do outono
A estação nos convida à revisão e ao desapego



JOANA VELOZO
nasceu no Recife e vive em Barcelona. Desenho, pintura, estamparia e encadernação artesanal são os fios com os quais tece seu ofício e sua prática criativa. Suas inspirações estão na botânica, nas matas, nos livros e na cultura musical de sua terra natal.
@joana.velozo



DEDICO A | PERTENCE A:

.....

.....

@VIDASIMPLES

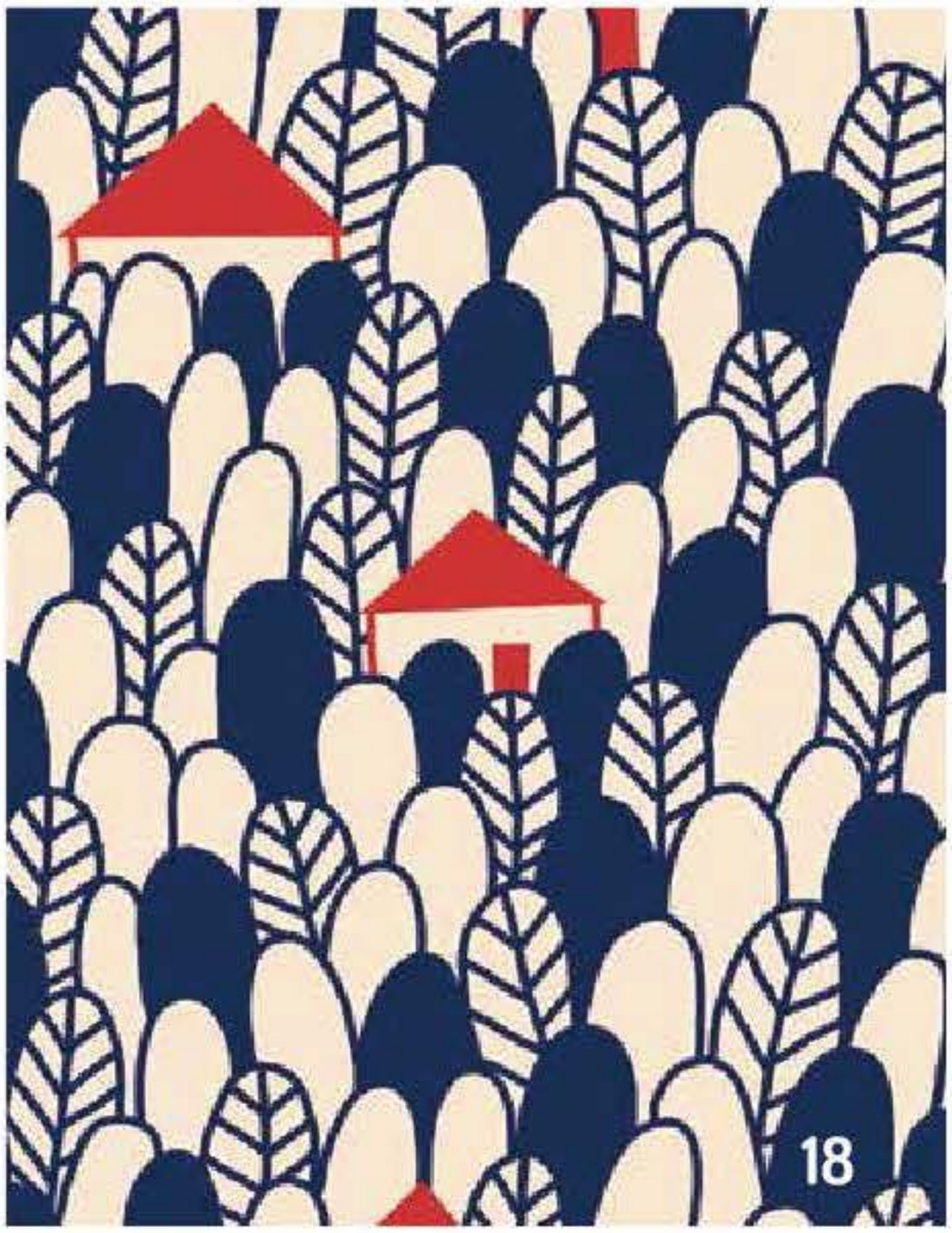
Banca do Antfer
Telegram: https://t.me/bancadoantfer
Issuhub: https://issuhub.com/user/book/1712
Issuhub: https://issuhub.com/user/book/41484

vida simples











NESTA EDIÇÃO

18 CAPA
Saiba dizer não

26 HORIZONTES
A vida na favela

32 CULTURA
No mundo dos analógicos

36 ENTREVISTA
Renato Noguera

40 BEM-ESTAR
Outono amado, pode chegar

46 COMPORTAMENTO
Durma bem

TODO MÊS

06 CARTA AO LEITOR

07 MENSAGENS

08 CALEIDOSCÓPIO

57 ENTRE NÓS

58 POESIA PARA O DIA A DIA

COLUNAS

52 PENSANDO BEM
Eugenio Mussak

53 OUTROS OLHARES
Cris Guerra

54 CAMINHO DAS VIRTUDES
Gustavo Tanaka

55 CLARO INSTANTE
Kaká Werá

56 AFETOS
Ana Holanda

Um sim para você

SOU TIA HÁ EXATOS 12 ANOS. LEANDRO, meu primeiro sobrinho, chegou neste mundão em março de 2010. Hoje está um pré-adolescente. Menino carinhoso, educado, de sorriso tímido e igualmente bonito. O nascimento dele havia sido marcado para o final da tarde daquela quarta-feira. Por isso, me organizei para chegar mais cedo ao estágio, dar conta das demandas daquele dia com tranquilidade e ir embora no meu horário. Assim, daria tempo de ver nascer aquele bebezinho tão aguardado. Eu já estava prestes a desligar meu computador quando uma demanda extra da chefia apareceu. Lembro-me da sensação de medo que eu senti em dizer "infelizmente eu não vou conseguir cumprir, já passou do meu horário e tenho um compromisso – literalmente – inadiável". Esbocei as palavras na minha mente, mas elas nunca encontraram o som da minha voz. O sim do medo me silenciou. E o receio de não parecer dedicada o bastante prevaleceu. Fiquei. Fiz o melhor que pude, o mais rápido que pude, e então fui correndo para a maternidade, na esperança de chegar a tempo de ouvir o chorinho dele pela primeira vez. Mas não deu. Já era tarde. Amarguei aquela negativa não dita por muito tempo. Talvez, no trabalho, a demanda pudesse ser tranquilamente resolvida na manhã seguinte, mas sequer tive coragem de negociar. Eu era um caso clássico de gente que tem medo de falar não e desapontar, entrar em conflito. É assim que as boas meninas são educadas. Dessa maneira eu me desrespeitei muitas e muitas vezes, nas mais variadas circunstâncias. Mas a vida não espera. Ao longo do tempo, ganhei maturidade (e mais sobrinhos: Joaquim, o sexto, chegará daqui a pouco!) e aprendi que impor limites é como dizer que a gente também importa. Falar não para o mundo às vezes é falar sim para você. Que tenhamos sempre coragem para sustentar esse sim.



Débora Zanelato,
Editora-chefe
@deborazanelato

FOTO DANIELA PICORAL

PUBLISHER I CEO
Luciana Pianaro

DIRETORA DE PERFORMANCE
Isis de Almeida

CONSELHO
Eugenio Mussak, Fábio Gandour

DIRETORA DE CONTEÚDO
Ana Holanda

vida simples
(desde 2002)

EDITORA-CHEFE Débora Zanelato
EDITOR DE ARTE Tiago Gouvêa
REVISÃO Alexandre Carvalho
www.vidasimples.co

PORTAL E MÍDIAS
EDITORA ONLINE Carolina Vellei
COORDENAÇÃO MKT DIGITAL Amanda Alves
COMUNIDADE Paula Lima

ÁREAS COMPARTILHADAS
CIRCULAÇÃO Andressa Apolinário
DESIGN Ivan Roman
DADOS Samara Toralbo
FINANCEIRO Priscila Bispo
ATENDIMENTO AO LEITOR Joyce Oliveira e Julia Moss

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Oceano Indústria Gráfica e Editora

+ VIDA SIMPLES
www.vidasimples.co

VIDA SIMPLES ISSN 977167876000, ano 20, edição 241 é uma publicação mensal da Vida Simples Participações Ltda (CNPJ: 30.487.265/0001-27), Av. Brigadeiro Faria Lima, 3729, 5º andar, Itaim Bibi, São Paulo – SP, CEP: 04538-905 • Matrícula no 151, Livro B, do 3º Cartório de Títulos e Documentos/SP • www.vidasimples.co

MISTO
Papel produzido a partir de fontes responsáveis
FSC® C006262

Este produto é impresso no OCEANO – uma empresa comprometida com o meio ambiente e com a sociedade, oferece produtos com o selo FSC®, garantia de manejo florestal responsável.

eurecicio.com.br

Vida Simples possui o selo EuReciclo, que garante a compensação do impacto de nossas embalagens por meio da logística reversa, seguindo a legislação ambiental brasileira e normas ESG. Destine para a reciclagem o plástico que envolve sua edição.

Vida Simples® é uma marca registrada que pertence à Vida Simples Participações Ltda.



Obrigada, Vida Simples

Sou apaixonada pelo trabalho de vocês! A minha experiência de prazer inicia com a expectativa de chegada da revista todos os meses, ao conferir a caixa de correio.

- Daniela R. Brunelli

De volta a quem sou

Toda vez que quero me reenergizar, corro à banca e procuro por uma Vida Simples. Nessa, em especial, li e reli a matéria de capa, que me incentivou a colocar em prática antigas ideias.

- Silvana Sarmento

Em boa companhia

Vida Simples faz parte da minha vida há anos. Meu prazer é comprar no aeroporto em viagem ou quando, com frequência, vou comer acarajé no Rio Vermelho e ver o pôr do sol. Obrigada por me acompanhar todos esses anos. Ótimas reflexões.

- Milene Kalid

Amor à primeira vista

Parabéns à equipe pelos conteúdos e pela maneira como vocês trabalham. Eu me apaixonei desde o primeiro exemplar. - Rodrigo Lozano

VIDA SIMPLES POR AÍ

Adoramos ver cada edição conquistando nossos leitores. Poste uma foto usando a hashtag #revistavidasimples no Instagram e compartilhe seu registro do mês.



@natureintwolanguages

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Para perguntas, críticas, sugestões e atendimento ao assinante. **Site:** www.vidasimples.co/contato
Telefone: (11) 94498-1479 (apenas para chamadas)

Envie comentários
e sugestões pelo nosso site
www.vidasimples.co/contato
com nome completo, profissão e cidade

PARA ASSINAR E COMPRAR
Acesse www.vidasimples.co

PUBLI E OUTROS PROJETOS
E-mail: hello@vidasimples.co

SUGESTÕES DE PAUTA
E-mail: pautas@vidasimples.co

vidasimples

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: www.vidasimples.co

C A L E I D O S C Ó P I O



A VOZ DE SEMPRE

Fotolivro de Rosa Gauditano resgata movimentos sociais dos anos 70 e 80 e mostra que as mulheres seguem na mesma luta

O BRASIL ATUAL passa por uma volta ao passado. É o que acredita a fotógrafa Rosa Gauditano, que, na década de 1970, iniciou sua carreira em jornais registrando greves populares e manifestações contra o regime militar. "Mais de 40 anos depois, em 2015, percebi que a democracia estava retrocedendo e comecei a reorganizar minhas fotografias, pensando em republicá-las para as novas gerações saberem que já passamos por tudo o que está acontecendo hoje", diz. Para tanto, a artista fez um recorte focado na importância das mulheres para a mudança da sociedade brasileira, que culminou com o fim da ditadura a partir do movimento Diretas Já, e na luta delas contra a violência doméstica, a dupla jornada de trabalho, a dependência pessoal. "As mulheres são peças importantes em todos os movimentos no Brasil." O resultado desse resgate histórico está no novo livro de Rosa, *A Mesma Luta – Movimentos Sociais 1974-1984*, à venda na Lovely House (@lovelyhouse.casadelivros). "O livro pode ser desmontado, nos remetendo aos cartazes e panfletos que chamavam o povo para se organizar", explica ela, dando luz às vozes de outrora e esperança às de hoje em dia. - IZABEL DUVA RAPOPORT



A atriz Christiane Torloni (à esq.) na passeata contra o assassinato de Eliane de Grammont, morta pelo marido, o cantor Lindomar Castilho. (São Paulo, 1981)

FOTO ROSA GAUDITANO

ROSA GAUDITANO
rosagauditano.com.br

EXPRESSÃO EM COR

Papel, tecido, telas e porcelanas se transformam em arte sob o olhar criativo da arquiteta cearense Cris Arruda

DESDE CRIANÇA, a arquiteta e designer de moda Cristiane Arruda é apaixonada pelas artes plásticas. Após uma cirurgia para retirar duas hérnias de disco, desejou um trabalho mais leve, e assim surgiu o Artes da Cris Arruda. "Queria um ofício em que pudesse juntar tudo que amo", conta. A marca reúne peças de moda, papelaria e decoração feitas à mão, com cores e estampas vibrantes. Usando diferentes técnicas, Cris se inspira na natureza, na cultura nordestina, na religiosidade e na delicadeza do feminino, em peças feitas com afeto em Fortaleza e vendidas para todo o Brasil. - MARINA ALENCAR

ARTES DA CRIS ARRUDA
@artesdacrisarruda



(1)



(2)

AGROTURISMO ECOLÓGICO

PARA APROXIMAR o campo da cidade, um grupo organizado de agricultores familiares oferece experiências rurais em suas propriedades. "Eles trabalham em rede para o desenvolvimento do agroturismo ecológico", explica Lucilene Assing, técnica do projeto Acolhida na Colônia. Filiado à rede francesa Accueil Paysan, presente em mais de 30 países, ele chegou por aqui em 1999 nas encostas da Serra Geral, em Santa Catarina. Desde 2005, se expandiu para outras regiões do Estado, além de Rio de Janeiro e São Paulo. No site, é possível saber mais sobre cada lugar. - IDR

ACOLHIDA NA COLÔNIA
acolhida.com.br

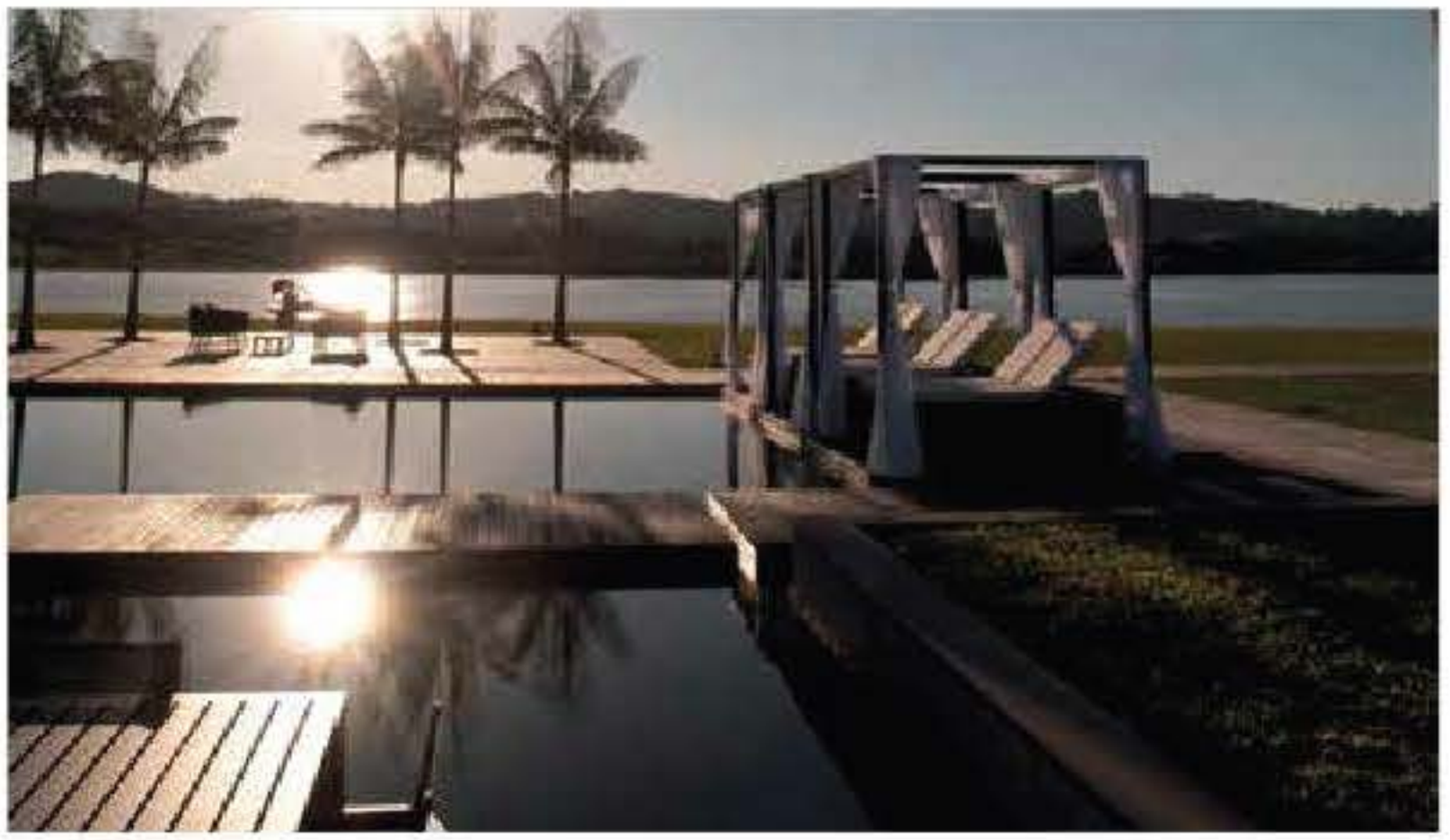
FOTOS 1.ARQUIVO PESSOAL; 2.DIVULGAÇÃO

VIVER EM HARMONIA

Conceito valoriza a saúde e o bem-estar físico e emocional para nos reconectar a uma vida mais plena

COMO SERIA morar em um lugar que nos permitisse estar em sintonia com o que há de mais importante para viver plenamente? Inspirados por essa pergunta, os irmãos Antônio Júnior e Alessandro Rios desenvolveram o Vivert, um novo modelo de urbanização. O projeto tem como conceito os sete Caminhos de Reconexão: natureza, alimentação saudável, esporte e lazer, trabalho e leveza, arte e cultura, amizade e, por fim, transcendência. "Sinto que é como se eu tivesse recebido o download dos sete caminhos, e a ideia é que a gente possa inspirar outras empresas e o poder público a realmente criarem lugares onde as pessoas tenham condições de viver de maneira mais saudável. Quero mostrar que isso é possível", conta Júnior, convicto de que empreendimentos têm a missão de oferecer bem-estar e harmonia aos moradores. O primeiro projeto, Reserva da Mata, está localizado em Macaia, sul de Minas Gerais, cercado por 400 mil m² de Mata Atlântica preservada – onde moram, inclusive, os irmãos e a família. "Queremos ter perto pessoas que buscam desacelerar e valorizam esses pilares para uma vida feliz." -DÉBORA ZANELATO

VIVERT
@vivertrm | vivert.com.br







O Vivert Reserva da Mata, localizado no sul de Minas Gerais, foi desenhado para que os moradores possam se reconectar com pilares essenciais para uma vida plena

FOTOS DIVULGAÇÃO

GENTE INCRÍVEL



VIVI TORRICO
49, ativista social

A DEFENSORA DOS SEM-TETO

Apaixonada por música, a ativista trabalha para aplacar todas as fomes de quem vive nas ruas, oferecendo dignidade e recomeço - SIBELE OLIVEIRA

NAS IMEDIAÇÕES da escola onde estudava, Viviana Torrico e os colegas costumavam conversar com um morador de rua, o único do bairro, em Buenos Aires. Um dia, levou-o para casa, para que ele tomasse banho e fizesse a barba. Apesar da repreensão que ouviu da mãe por tê-lo recebido sozinha, a adolescente de 17 anos ficou satisfeita com o que fez. Foi o exemplo materno, aliás, que despertou nela a solidariedade. Mesmo tendo dois empregos e cinco filhos para criar sem nenhuma ajuda, a mulher sempre doava comida.

Professora de crianças com deficiência, Vivi especializou-se em cuidar de adultos com idade mental de até 5 anos. Muitos iam parar na rua depois que os pais morriam, e ela não se conformava com isso. Decidiu se mudar para São Paulo há 22 anos. Ficou chocada a primeira vez que pisou no centro da capital paulista e viu uma multidão vivendo nas ruas, inclusive idosos e crianças. "Não posso me acostumar com isso", pensou.

E não se acostumou. Anos depois, abriu um restaurante, e sempre doava comida a quem tinha fome. Na pandemia, depois de conversa com o marido, o músico João Gordo, e o artivista Mundano, teve a ideia de criar o projeto Solidariedade Vegan, que entrega até 500 marmitas veganas por dia a quem não tem o que comer. Em algumas ocasiões, passa de mil.

Mas faltava algo que transformasse a vida dos moradores de rua: um emprego. Em abril do ano passado, Vivi criou o Trampolink com a ajuda do sociólogo Paulo Escobar, da publicitária Paula Luna e do padre Júlio Lancellotti. A iniciativa apresenta o candidato à vaga, auxilia na elaboração do currículo e ensina a ir bem na entrevista. Se necessário, dá também dinheiro para o transporte. "Quando damos um trabalho para uma pessoa, a mantemos trabalhando e a fortalecemos de tudo quanto é jeito: com roupas, itens de higiene, apoio psicológico e moradia. Se precisar, a gente faz um resgate. E a vida dela muda", diz Vivi.

A amizade que tem com muitos é tão forte que cuida deles como se fossem da família. "O meu sonho é amenizar essa desigualdade com um cuidado plural. Não só dar comida, educação, moradia ou trabalho. Mas tudo isso junto", diz. Sonha com o dia em que a solidariedade não será passageira ou só de alguém. Mas de todo mundo.

FOTO VICKY BENEDAN







"Com minha arte, busco despertar o sentimento que tenho ao fazer minhas fotos e revelações: o respeito, carinho e amor que todos nós devemos ter pela natureza", fala Marina, que também expõe seu trabalho em @jubarte.handmade

OS TONS DE AZUL DA CIANOTIPIA

Ao misturar duas paixões, artista colhe detalhes de suas andanças pelo mundo e desenvolve telas em cores que remetem ao céu e ao mar

FOTOS CAIO REMO (@REMOEMFRENTE) E MARINA MOREIRA

MARINA MOREIRA vive cercada daquilo que acredita ser o essencial para estar bem consigo mesma: fotografia e natureza. E foi da união disso que ela encontrou a cianotipia botânica, um processo criado em 1842 pela inglesa Anna Atkins, que documentava samambaias e outras plantas por meio da revelação fotográfica em tons de azul, o ciano. "Fiquei fascinada por aquilo e precisava descobrir como era e como acontecia", lembra a artista, que não parou mais de estudar o tema. "O processo da cianotipia é delicioso. Recolher plantas pelo caminho, colocar na prensa, esperar semanas para secar, fazer a seleção, harmonizá-las no papel e partir para a revelação", descreve, como parte de sua rotina. Na revelação, Marina usa dois compostos químicos: o citrato de ferro amoniacal e o ferricianeto de potássio, aplicados no papel ou tecido. "O contato deles com a luz artificial ou do sol traz o tom de ciano e, após minutos de exposição, vem a parte mais gostosa: lavar e esperar a revelação aparecer", diz a fotógrafa de natureza, que também é advogada ambiental e trabalha em projetos de reflorestamento no interior de São Paulo. - IDR

MARINA MOREIRA
@marinamoreira_fotografia

BRINCOS DE AZULEJO

Acessórios do Studio Ímã são feitos com peças antigas garimpadas em demolidoras ou até em margens de rios

EM PORTO ALEGRE, duas primas criam de forma reversa. "Escolhemos a matéria-prima disponível e depois pensamos nas formas", conta Mariana Giuliani, sócia de Júlia Endres no Studio Ímã. Juntas e atentas ao não desperdício, buscam resíduos de azulejos para, então, produzir as peças. "É um trabalho muito manual", diz. No acabamento, a dupla usa couro de descarte da indústria calçadista local. Alguns itens têm marcas de desgaste, mas isso só reforça o conceito da criação. "Nossa ideia é despertar a beleza no improvável e valorizar os traços que o tempo deixa nas coisas e na gente." - IDR

STUDIO ÍMÃ
studioima.shop



[1]


[2]

BELEZA QUE VEM DA TERRA

OS PRODUTOS e cosméticos da La Reserva cuidam do rosto e do corpo enquanto também se preocupam com a terra: a produção se vale dos conhecimentos de agroecologia e agricultura biodinâmica. Assim, a matéria-prima também é de excelente qualidade. "Nossa equipe participa ativamente de todo o processo, a fim de garantir excelência ao produto final, com todos os benefícios e a força do calendário lunar. São produtos 100% orgânicos, veganos e biodinâmicos", explica Camilla Marinho, relações públicas da marca, localizada em Parnaíba, no Piauí. - DZ

LA RESERVA FAZENDA ORGÂNICA
@lareserva.fazenda

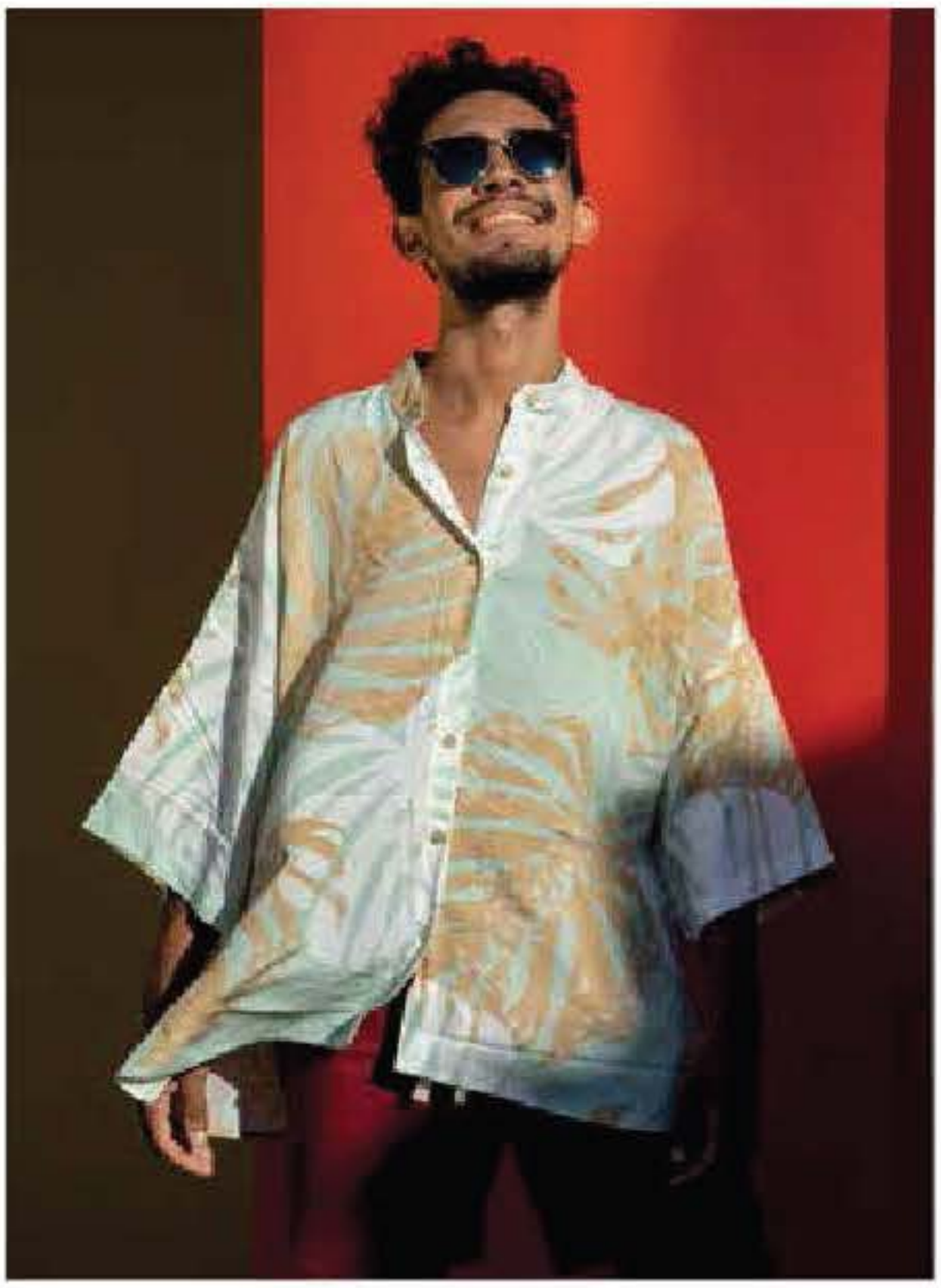
FOTOS DIVULGAÇÃO

REPRESENTATIVIDADE COM ESTILO

Moda feita por mãe e filho em Fortaleza traduz estilo e personalidade em peças agênero, confortáveis, leves e atemporais

TUDO COMEÇOU há quatro anos, com uma camisa feita com as sobras de um tecido. Esse foi o start para o gastrônomo e empresário Iury Aldenhoff criar a Negro Piche. Ao lado de sua mãe e sócia, Ionete Rodrigues, o jovem desenvolveu a marca com o propósito de representar e empoderar corpos negros. "É se enxergando que criamos novas possibilidades, espaços e oportunidades. A moda é a base do que consumimos. É por meio dela que entendemos o que é belo. Durante muito tempo esse espaço nos foi negado", observa Iury. O criador da Negro Piche também deseja que sua marca empodere mais gente: "Que não tenhamos que ocupar só por reparação histórica, mas que ocupemos pelas nossas qualidades", diz. A confecção aposta, também, na moda agênero, para homens e mulheres, com peças versáteis e atemporais. Os tecidos são escolhidos para trazer conforto, leveza e estilo. E as estampas, personalidade. "Desejo que a Negro Piche se torne uma referência de marca construída com respeito, para jovens negros que querem empreender", conta Iury, que, ao lado da mãe, sonha ver sua moda em todo o Brasil. – MA

NEGRO PICHE
@negropiche





FOTOS MATEUS DIAS

A marca não faz distinção de gênero: assim, o cliente se sente à vontade para escolher as peças de que mais gostar. Além de levar estilo para diferentes corpos, a Negro Piche quer inspirar pessoas negras a ocupar seus espaços, honrando quem são

FEITO PARA DURAR

A Esquiluz cria estojos artesanais, conectando crianças à natureza, à criatividade e despertando o amor e a união

HÁ 26 ANOS, o artesão Antonio Uehara recebeu uma ligação. Era a mãe de um aluno da escola Waldorf Rudolf Steiner, onde o filho dele também estudava. Ela pedia que Antonio tentasse fazer um estojo para guardar os gizes de cera do seu filho, pois o material acabava caindo do estojo original. Então, usando a criatividade, a curiosidade e a vontade de ajudar, Antonio criou o estojo de forma totalmente artesanal – e nunca mais parou. A Esquiluz (junção de esquilo, que simboliza a admiração e a curiosidade, com a palavra luz, que traduz inspiração e esperança) tem como propósito despertar valores mais fraternos. "Queremos que os produtos fomentem as conexões e que fortaleçam os vínculos entre as pessoas. Em meio ao tempo em que vivemos, anseamos que nossas peças tragam profundidade, pertencimento, equilíbrio e esperança", conta Carlos Henrique, filho de Antonio, que nos últimos meses começou a aprender cada etapa do processo, a fim de levar o trabalho da família para mais gente. São estojos feitos para durar a vida toda, valorizando o artesanal, a natureza e a criatividade de cada criança, por gerações. - DZ





"Fazer com as mãos transmite a energia positiva para os nossos produtos e para as pessoas", diz Carlos Henrique, responsável por levar o saber do pai para mais gente

FOTOS LUCAS MELLO

ESQUILUZ
@esquiluz | esquiluz.com.br

Abra-se para a nova Vida Simples

Aponte a câmera do
seu celular para este
QR code e comece já
a sua nova jornada

vida simples

Saiba dizer não

Precisamos aprender a reconhecer nossos limites e a expressá-los com clareza. Assim, criamos um espaço interno de cuidado e amor-próprio

TEXTO SIBELE OLIVEIRA **ILUSTRAÇÃO** JOANA VELOZO • @JOANA.VELOZO

NO LADO DE FORA, o sol do meio-dia brilhava com uma força incomum no outono. Dentro do carro, porém, a temperatura emocional de Nathalie Ayres era a de um inverno cinzento e gelado. Durante o trajeto de cerca de 40 minutos da zona sul ao centro da capital paulista, as lágrimas da jornalista embaçavam ruas, avenidas e a alegria de quem curtia a folga naquele sábado. Mesmo estando sozinha, as canções vindas do pen drive e a conversa que ensaiava ter com o namorado quebravam o silêncio no interior do veículo.

Queria dirigir os passos que daria dali em diante com a mesma prática e segurança com as quais guiava o Celta vermelho. Mas assumir o volante de suas decisões era algo novo para Nathalie. Só de pensar, a insegurança batia. Durante dois anos e meio, fez de tudo para ser a namorada perfeita. Achava que o sucesso da relação era responsabilidade dela. "Eu me sentia numa corda bamba. Como se fosse uma situação tão frágil, tão delicada, que um movimento mais brusco, errado, quebraria tudo", recorda. Dependia de Nathalie, portanto, impedir que os versos da canção popular se cumprissem em sua vida como uma profecia: O anel que tu me destes era vidro e se quebrou. O amor que tu me tinhas era pouco e se acabou.

Cuidar desse sentimento como um cristal ameaçado deu certo no começo. Para agradar o companheiro, Nathalie punha as vontades dele sempre acima das dela. Demorou para perceber que, ausente de si mesma, tudo o que fazia era acumular incômodos e falhas de comunicação que foram desgastando o relacionamento até fazer dele um tecido daqueles que podem rasgar a qualquer momento.

No carro, ela reconstituía a breve conversa virtual que eles tiveram pela manhã. Planejava vê-lo só à noite. Mas a reclamação de Henrique, de não ser compreendido, a fez mudar de ideia. Lembrou-se também do que uma chefe lhe disse anos atrás, ao observar que ela sempre largava o que estava fazendo, por mais importante que fosse, para acudir quem pedia ajuda. "Ser colaborativa é sua grande fortaleza e também sua grande fraqueza", dissera a diretora da empresa.

A memória de Nathalie ainda resgatou a pergunta do terapeuta quando ela confessou a dificuldade de trazer seus limites para as >>



Entendemos limites como grandes paredões que nos distanciam do outro. Mas, quando permitimos tudo a todos, uma vegetação densa de desgostos e discórdias invade nossa sensação de bem-estar e autorrespeito

relações. "Mas você precisa se impor para os outros? Não basta se colocar?" Chegando à quitinete de Henrique, pela primeira vez o casal teve um diálogo franco, olho no olho, cada um à vontade com sua verdade.

UM TERRENO QUE PRECISA DE CUIDADOS

O problema é que a conversa terminou em discussão. "Não aguento mais. Não preciso disso", Nathalie pensou. Recolheu suas coisas e foi embora, surpreendendo o namorado. Se até aquele instante achava que dizer "não" era algo que não combinava com ela, mudou de opinião a primeira vez que pronunciou o monossílabo, pois sentiu um agradável sabor de alívio. Com tudo às claras, o ponto final no namoro cheio de idas e vindas era uma questão de tempo. Foi cimentado por outro desentendimento, duas semanas depois.

Como a jornalista, muitos de nós consideramos inglória a tarefa de colocar limites em nossas relações, quaisquer que sejam: amorosas, familiares, profissionais... Vemos as demarcações do nosso espaço como muros que vão ficando mais altos cada vez que a gente frustra, impede a pessoa de fazer o que quiser, não adivinha nem realiza seus desejos. No afã de deixar o terreno livre desses paredões, pouco a pouco o mato vai tomando conta. Quando permitimos tudo ao outro, a vegetação densa nasce em forma de discórdias, vazios e desgostos, além de invadir nossa identidade e bem-estar. Torna-se um lugar sufocante, impossível de se habitar.

Esquecemos que cercas são necessárias para cultivar um jardim bonito. E que podar uma planta, em vez de machucá-la, faz com que ela cresça com mais força e vigor. Delimitar o nosso espaço é a poda que constrói uma convivência saudável. "O limite é a condição para uma boa relação. É ele quem define os contornos dela e marca a diferença entre o que é bom e o que é ruim, permitindo que seja praticado o que faz bem a ambos e deixando de fora o que faz mal", diz Ronaldo Coelho, professor de psicanálise.

Rechaçamos a frustração porque aprendemos que ela é fruto da falta de afeto. Sinal de que algo está errado. Um recado que diz com todas as letras que não gostamos o suficiente de alguém, ou que não nos importamos com a demanda posta. Dizer "não" assusta muitos de nós porque dá a impressão de que vai destruir nossa disponibilidade, nosso afeto nas relações mais próximas, nossa competência diante do trabalho. Se não for alimentado por "sins" o tempo todo, temos medo de que tudo vire pó. De que o outro não reconheça o nosso valor e a nossa importância. Pegando carona nessa ideia equivocada, não são poucas as pessoas que vivem à procura de alguém que as sirva em tempo integral, em todas as instâncias da vida.

Esquecemos que cercas são necessárias para cultivar um jardim bonito. E que podar uma planta, em vez de machucá-la, faz com que ela cresça com mais força e vigor

Dentro desse lugar, muitos assumem um papel de servo dos outros. Entregam-se mais do que podem. E, de alguma maneira, acreditam que o seu valor está no sacrifício do quão são capazes de cumprir. "Aqui vem o enlace preocupante, pois a pessoa que muito serve, sem limites, pode estar em busca de um sentimento ilusório de onipotência. É como se ela sentisse que pode dar tudo ao outro justamente porque é uma espécie de supra-humano", acrescenta Ronaldo. Não consegue se descolar dessa imagem heroica porque se sente nua com suas limitações expostas. E aí entram sentimentos como medo da rejeição, medo de perder uma posição ou ficar sem o amor de alguém.

Além disso, o medo do rompimento traz consigo um fantasma que diz que vamos ficar sozinhos para sempre. Encolhidos diante dele, mesmo os relacionamentos >>



Podemos ser firmes e, ainda assim, gentis, fazendo recusas que ultrapassam o que a gente dá conta. É dessa maneira que criamos caminhos mais saudáveis entre as relações

que fazem mal nos parecem uma alternativa preferível à solidão. Por isso, soltar a mão da fantasia de ser perfeito é o primeiro passo para reconhecermos e aceitarmos nossas limitações. Demanda coragem e uma dose abundante de autoestima, mas quando ela parte vem a recompensa. É quando percebemos que não é preciso ser um herói para merecer o bem-querer e o respeito de quem quer que seja.

A ARTE DE DIZER "NÃO"

O curioso é que impor limites só vai ofender justamente aqueles que talvez estejam ultrapassando seus limites. E não é difícil entender por que se colocar parece errado. Nem todas as crianças são encorajadas a expressar sentimentos, vontades e opiniões. Ao contrário. Desde os primeiros anos de vida, são censuradas por isso e ensinadas a obedecer ordens cegamente, mesmo sem entender o porquê. E, quando falham, ainda precisam carregar a culpa. Quem nunca foi acusado da tristeza dos pais por não arrumar o quarto? À medida que vamos crescendo, outras pessoas se encarregam de abafar nossas vozes. Na escola, alunos que aceitam tudo são premiados, enquanto os que questionam correm o risco de receber retaliações.

Essa toada segue na vida adulta. Mesmo descontentes ou achando que o trabalho não está sendo feito como deveria, medimos as palavras para não perder o emprego. Não podemos contrariar líderes religiosos se não quisermos levar um sermão, nem autoridades públicas e políticas, sob pena de punição. Também evitamos certas conversas em casa, com os amigos e colegas de empresa para evitar confrontos e conflitos. Vivemos tentando nos equilibrar em meio a pressões e regras vindas de todos os lados, que usurpam o nosso espaço e o nosso ser no mundo.

Com tantas exigências andando na contramão dos nossos propósitos, a vida que ansiamos vai ficando para trás. Enquanto isso, nos enchemos de cicatrizes emocionais que nos afastam dela cada vez mais. Às vezes nem notamos. "Quando ficamos muito responsivos, agindo o tempo todo com objetivo de agradar ao outro, sem nos dar conta do que queremos e do que realmente é importante para nós, não são só os limites do que é bom ou ruim na relação que se apagam, mas principalmente os próprios limites do eu", ressalta Ronaldo.

Em parte, somos responsáveis por isso. Se dizemos muitos "sins", somos vistos como alguém que está ali sempre disponível para distribuir favores. "Priorizar os outros manda uma mensagem para todos ao seu redor de que você não é tão importante", lembra Lidia Weber, professora de psicologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR). Embora cheguem a nós tarefas que estão ao nosso alcance e nos enchem de prazer e sentido, uma porção delas só nos fazem atrasar ou roubar a nossa paz.

> Quando ficamos muito responsivos, agindo o tempo todo com objetivo de agradar ao outro, não são só os limites do que é bom ou ruim que se apagam, mas os próprios limites do eu

Sem a menor cerimônia, as pessoas pedem o que não queremos ou podemos fazer, ou o que vai numa direção oposta ao que acreditamos. Como se elas é que tivessem o controle sobre nossas vidas. Muitas vezes com a nossa permissão, quando a vontade de agradar e ser aprovado, o medo de desapontar o outro ou a culpa sentida por histórias passadas parecem maiores do que o abuso. Aí, sem uma bússola emocional, perdemos a capacidade de meditar sobre o que nos aproxima ou afasta do bem-estar e da felicidade. Simplesmente não percebemos o quanto estamos nos desrespeitando, magoando ou adoecendo. Por vezes, cai a ficha de que nos tornamos escravos das expectativas alheias. Te- >>



No início, respeitar-se e se priorizar é como plantar uma semente e cultivá-la
de forma amorosa, sabendo que um dia essa mudança interna trará frutos saborosos

mos ciência de que os nossos desejos estão trancados dentro de nós. Mas, por mais que calar nossos sonhos faça mal, não é fácil gritá-los ao vento. A simples ideia de estarmos sendo indelicados, agressivos ou egoístas nos paralisa.

Quantas vezes você ficou desconfortável para outra pessoa se manter confortável? Dá trabalho jogar fora todo esse entulho emocional, mas, quando o nosso espaço interior antes preenchido pela escuridão, é desocupado, ele se enche de luz e o esforço vale a pena. "Às vezes uma reflexão simples não basta. É preciso refletir sobre si mesmo com mais profundidade, sobre o que gosta, o que te faz feliz, sentimentos, necessidades, o que e quem fazem com que você se sinta bem ou mal e quais são seus limites", enumera Lidia.

OMBROS MAIS LEVES

O caminho de volta à autoafirmação pode ser longo como aprender uma língua do zero. "A princípio a pessoa se propõe a dominar palavras, expressões e regras fundamentais. De repente, torna-se capaz de se comunicar, utilizando o vocabulário de uma criança. Prossegue em sua aprendizagem até adquirir fluência nesse idioma estrangeiro. Dominando a nova habilidade, terá a liberdade de ser mais criadora com o emprego desse idioma, que se tornou para ela uma segunda língua", exemplificam os autores Herbert Fensterheim e Jean Baer no livro *Não Diga Sim Quando Quer Dizer Não* (Viva Livros).

Trazer à tona sentimentos abandonados e pensar a vida que queremos ter no futuro são outras formas de encurtar esse caminho, segundo os autores. Exercícios simples, como falar "não" diante do espelho, também são eficientes. Se possível, filmando a cena. "Dizer não faz com que você gerencie o estresse, permite que entenda e trabalhe suas habilidades e aprimora a comunicação", afirma Lidia. Colocar limites na prática, em todas as relações, e pensar bem antes de falar um "sim" são dicas igualmente valiosas. A psicóloga sugere levar em conta os valores de vida e avaliar de que maneira o "sim" ou o "não" pode afetar o relacionamento em questão.

Há casos em que o melhor a fazer é não adiar o "não". Ele deve ser dito na hora, sem palavras ásperas que machuquem a outra pessoa. Afinal, podemos ser firmes e ao mesmo tempo gentis. E o mais importante: colocar a autocompaixão na frente de qualquer situação. Uma lição que Nathalie aprendeu depois do término do relacionamento. Passou a colocar o compromisso consigo em primeiro lugar, sem temer os julgamentos. "Percebi que tem um valor meu que preciso me dar se quiser que os outros também deem. Por que posso me desagradar e não desagradar o outro?"

É preciso refletir sobre si mesmo com mais profundidade, sobre o que gosta, o que te faz feliz, o que e quem fazem com que você se sinta bem ou mal e quais são seus limites

Foi assim que ela experimentou a sensação de pisar num mundo novo, onde não fica constrangida ou se vê na obrigação de dar desculpas quando não pode atender o pedido de alguém ou aceitar um convite. A leveza, ela sente não apenas nos ombros, que agora estão livres. Mas também na alma.

➥ Assinante, aponte o celular para o QR Code e acesse o Vida na Prática, caderno de exercícios sobre esta matéria.

SIBELE OLIVEIRA aprendeu a colocar divisórias em seu jardim interior. Desde então, ficou mais fácil arrancar as ervas daninhas.

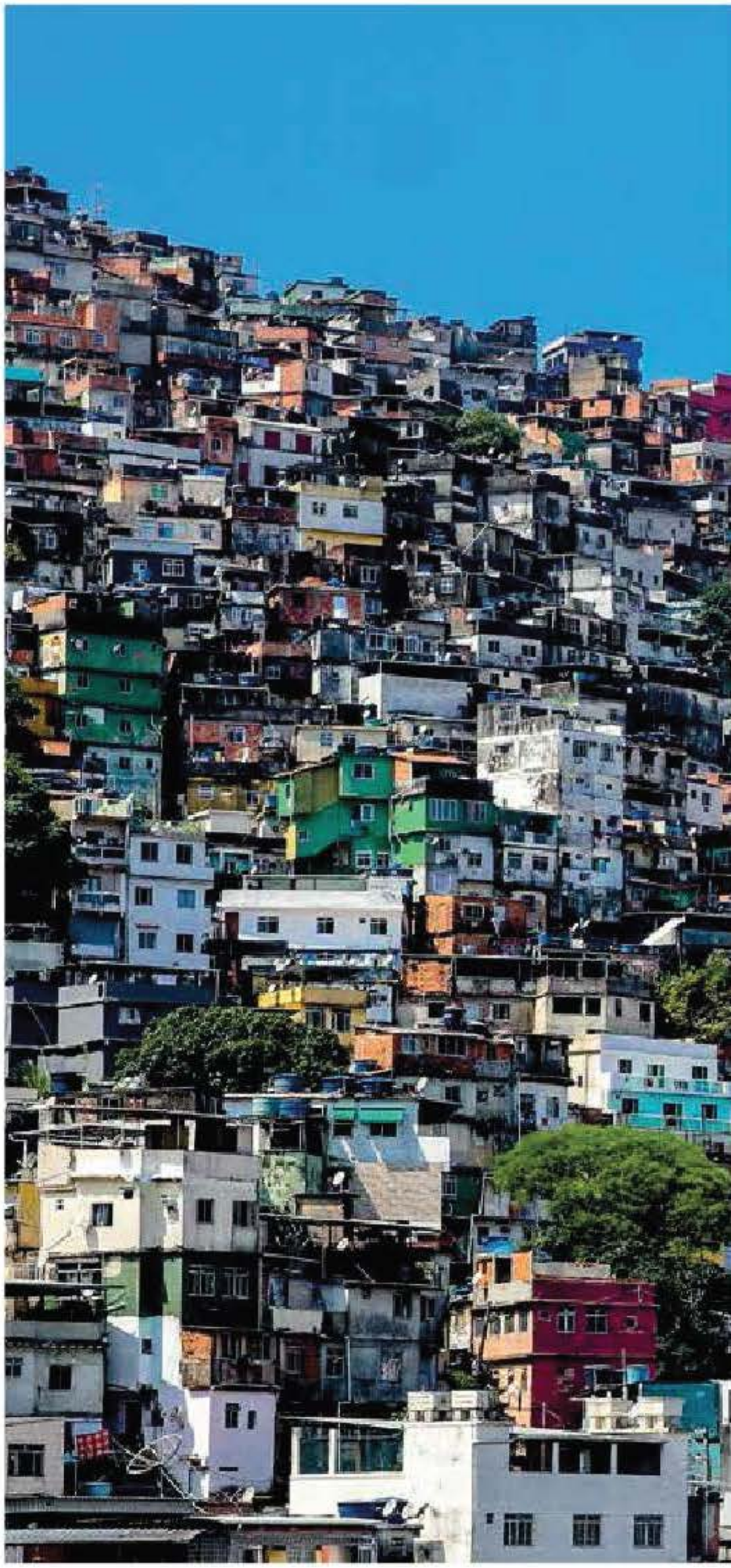


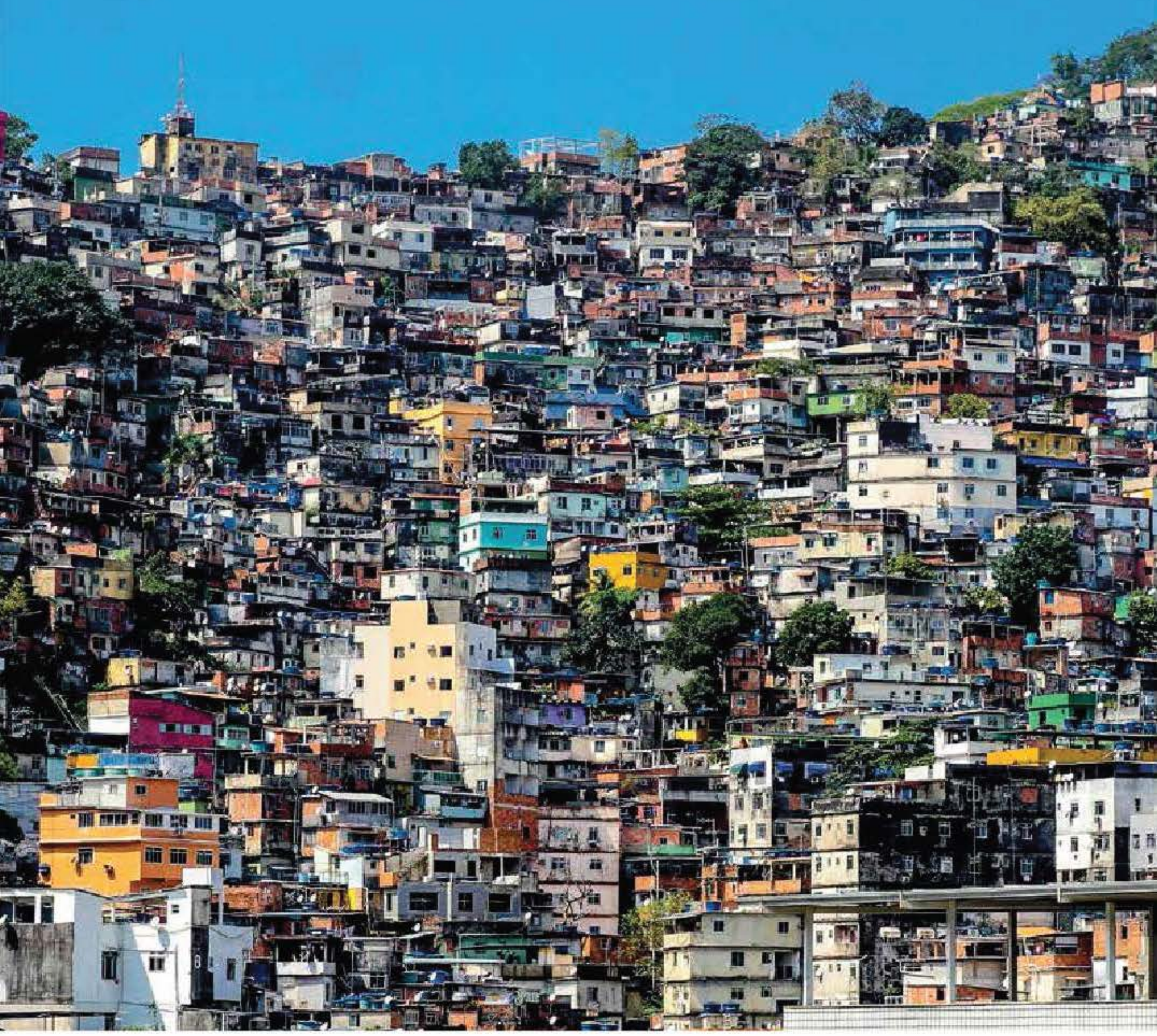
Assim, habitar conscientemente as próprias vontades, reconhecendo esse espaço interno como algo sagrado, transforma não só a gente, como também permite relações mais verdadeiras e respeitosas

A vida na favela

Com olhar de morador, fotógrafo registra o cotidiano alegre, bonito e potente dos morros cariocas

TEXTO IZABEL DUVA RAPOPORT
FOTO BRUNO ITAN





"ESTÁVAMOS NA ROÇA, longe da cidade. O caminho que serpeava descendo era ora estreito, ora largo, mas cheio de depressões e buracos. De um lado e de outro, casinhas estreitas feitas de tábua e cercados indicando quintais." Foi assim que o jornalista João do Rio descreveu, em 1911, uma das primeiras favelas do Brasil. Ao longo dos anos, mesmo sem apoio das autoridades, elas foram crescendo, reunindo famílias, jovens, trabalhadores e cidadãos que, até hoje, lutam não só por infraestrutura, mas também por respeito aos direitos e à vida grandiosa de quem mora por lá. "O que há de mais lindo na favela é a simplicidade e o potencial de cada morador. Aquele 'nós por nós', em que um ajuda o outro quando acontece alguma covardia", conta o fotógrafo Bruno Itan, que cresceu no Complexo do Alemão. Em 2008, quando fez um curso de fotografia gratuito no lugar, passou a registrar o que via todos os dias: um pôr do sol lindo, crianças brincando, pessoas andando pelas ruas, sorrindo e trabalhando – cenas diferentes daquelas retratadas pela mídia. "Só aparecia violência, caos, tiroteio, e isso me incomodava." Desde então, com a câmera na mão, Bruno se dedica à beleza das comunidades. E à inversão do olhar de quem se deixa tocar.

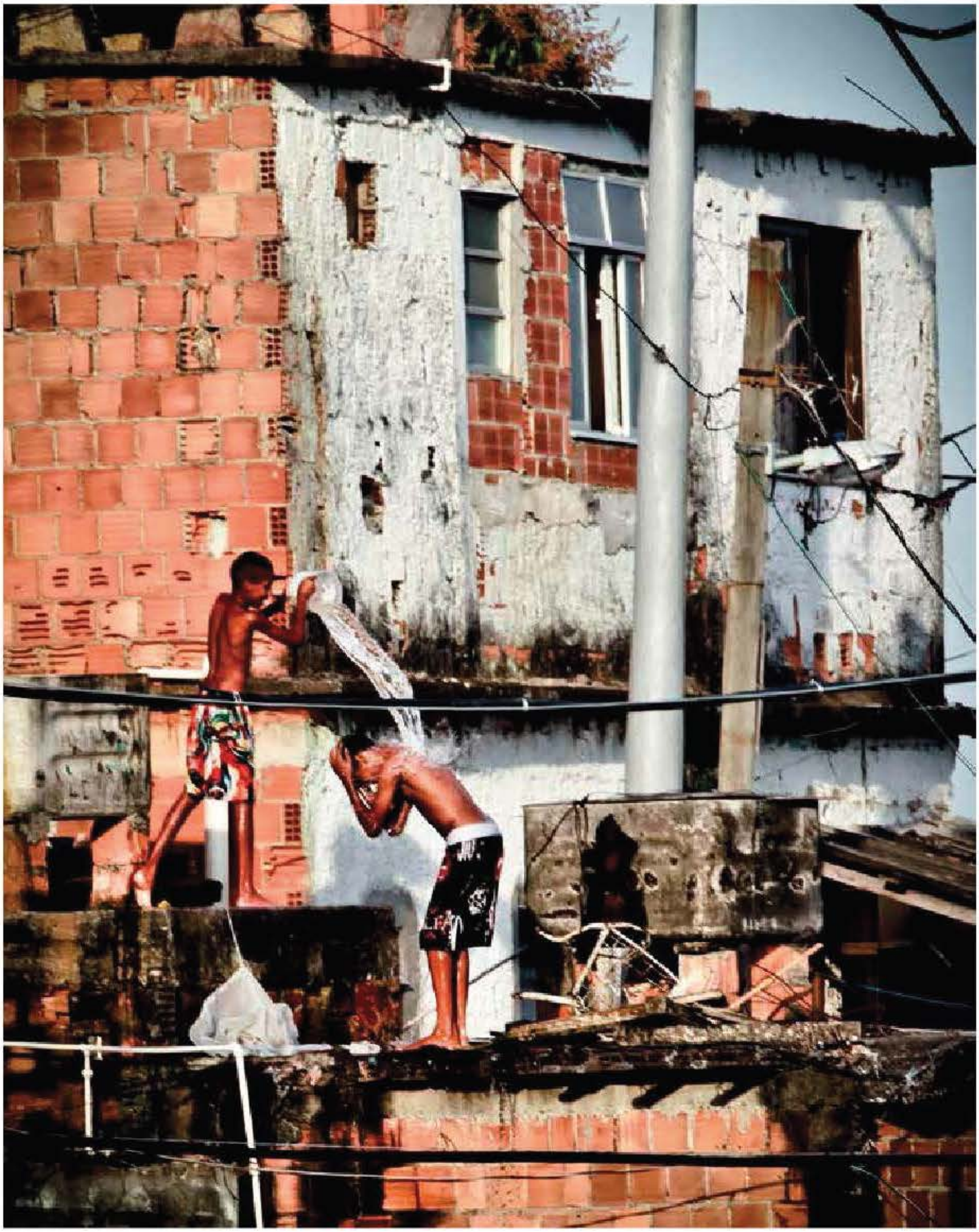
BRUNO ITAN é recifense e chegou ao Rio de Janeiro aos 10 anos. Hoje ensina outros jovens a fotografar. @brunoitan



Para incentivar a cultura da fotografia dentro das comunidades, Bruno Itan criou o projeto Olhar Complexo (@olharcomplexo), no qual promove intercâmbios fotográficos. "Levo o pessoal do Alemão para a Rocinha, por exemplo, e vice-versa"

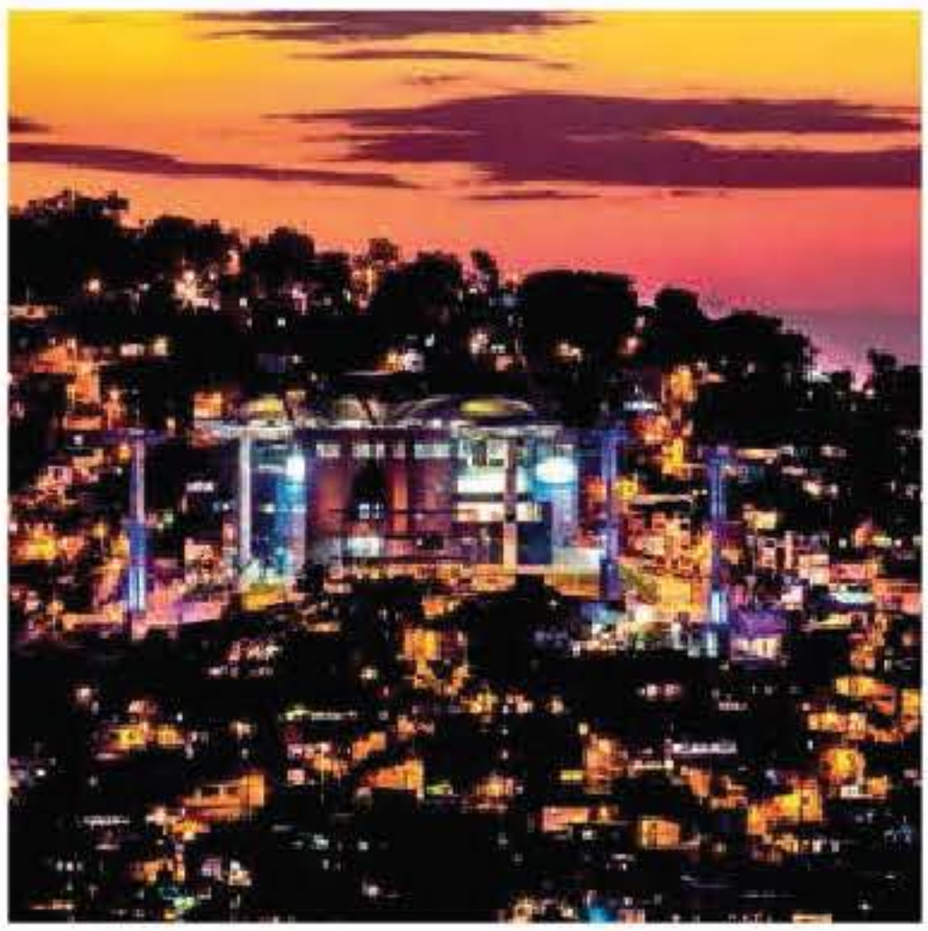

A Paz











O dia a dia dos moradores é a grande inspiração de Bruno. "Quero que as pessoas conheçam a realidade das favelas, que não é só violência. Há gente guerreira aqui dentro e, se não formos nós a mostrar esse potencial, não será alguém de fora"

No mundo dos analógicos

Ainda que estejam associados ao passado, eles participam cada vez mais do nosso dia a dia e nos convidam a viver o momento presente

TEXTO DÉBORA GOMES

TENHO, NO MEU quarto, uma estante cheia de livros. Alguns são novos, outros bem mais antigos e, quando a campainha toca com algum pacotinho diferente, minha mãe já diz: "aposto que é mais livro". Meus amigos sabem do meu gosto e, por isso, também contribuem com ele: me presenteiam com exemplares raros, como uma coleção de romances franceses com as páginas já amareladas. E uma coletânea de cartas do meu escritor favorito, que não se encontra mais para comprar nem nesses sites de raridades.

Sempre gostei de ler assim, no papel, e já tentei me adaptar diversas vezes às telas, mas sem sucesso. Nasci no fim da década de 1980, quando nem se pensava em internet ou computadores, e passei por toda a transição dos analógicos para os digitais, aprendendo na marra e com todos os desafios que vêm junto das novidades. Mas não consigo me desvincular de alguns pequenos prazeres que só os analógicos me proporcionam: o cheirinho e a textura das páginas de um livro físico, as fotografias impressas e a escrita em papel e caneta. Penso que alguns objetos têm o poder de devolver para nós um pouco do que a gente é.

E, por mais que essa magia dos analógicos pareça ter desaparecido diante de tecnologias e facilidades, alguns deles ainda resistem dentro de nós, contando parte da nossa história. Outros têm voltado e ganhado cada vez mais espaço nos dias de hoje, como os vinis, as câmeras fotográficas com filme e as instantâneas, que revelam as imagens na hora, feito mágica. Afinal, por que esse fascínio ainda existe?

Conversei com a psicóloga Naara Amim para descobrir por que esses objetos continuam sendo tão especiais, nos despertando as mais variadas emoções. Ela me explicou que é superimportante manter no presente conexões que nos remetem a boas lembranças. "Alguns objetos do passado podem trazer essas sensações e nos aproximar mais de nós mesmos, das nossas histórias, nossas origens e até de algumas referências familiares", diz. Além disso, essa nostalgia contribui para o nosso corpo liberar endorfina, um hormônio presente em nosso cérebro, capaz de inibir a irritação e o estresse. Você sabia disso? A sensação é bem parecida com aquela felicidade que a gente sente a ponto de diminuir a velocidade de tudo ao nosso redor. >>



FOTO UNSPLASH/TAISIIA STUPAK

Embora as novas tecnologias sejam incríveis e nos ofereçam avanços importantes, ainda existe um mundo encantador nos analógicos, no toque ao papel, na fotografia impressa, na agulha que toca o vinil

Naara diz também que existem várias maneiras de liberar a endorfina. Escutar uma música ou manter contato com objetos e pessoas que também trazem boas lembranças são só alguns exemplos. Outro ponto positivo dos analógicos é o nosso próprio desenvolvimento motor. Eles estimulam o toque, o contato físico e a interação, diferente dos recursos digitais que, na maioria das vezes, nos limitam a sentir tudo só com a pontinha dos dedos.

CONEXÕES DE AFETO

Mas, de tudo isso, eu gosto mesmo é do lado afetuoso, presente no que a gente chama de conexões reais. Vivemos em uma época em que tudo é veloz e descartável. Veja só as fotografias: podemos tirar várias, de diversos ângulos, com uma porção de efeitos que mudam cor, afinam nosso rosto e até distorcem um ambiente. "Quem viveu a época das câmeras analógicas sabe o quanto é importante prestar atenção e aproveitar cada instante. Porque os filmes não permitem que a gente tire várias fotos e escolha qual imagem a gente quer. É preciso ter prazo de sentir", observou Antônio Barbosa.

Ele passou boa parte da vida revelando fotografias em laboratórios escuros, e depois, já mais velho, conserta câmeras fotográficas antigas. Um trabalho que, segundo ele, diminuiu bastante nos anos 2000, mas voltou a crescer nos últimos tempos. "Muitos jovens me procuram com equipamentos herdados de algum familiar. Ou até mesmo comprados nessas lojas de antiguidades. Outro dia consertei uma Polaroid 600, dessas bem antigas. Fiquei emocionado", conta.

Na busca por conexões verdadeiras, tendemos a nos afeiçoar àquilo que desperta nossas emoções e nos proporciona experiências mais intensas, marcantes e significativas. As tecnologias até prometem mais agilidade, eficiência e controle em nossas ações. E não podemos negar que elas são essenciais em nosso dia a dia. Mas, ao mesmo tempo, elas tiram da gente essa delicadeza dos sentidos e do "estar presente" em todas as nossas relações. "O que pode ser fascinante num primeiro momento também pode gerar como consequência relações descartáveis, superficiais e tóxicas, assunto muito bem refletido no livro *Amor Líquido*, de Zygmunt Bauman", pontua Naara.

COLECIONANDO MEMÓRIAS

Essas relações, um tanto desgastadas pela falta de contato, se desfazem com mais facilidade porque não aprendemos a importância do cultivo cuidadoso e diário. Nos acostumamos a reagir entre urgências e a descartar facilmente o que nos desagrada. "A minha leitura é que as gerações mais jovens têm uma dependência impressionante, e até preocupante, da tecnologia, de estar conectado 24 horas por dia e, principalmente, das suas relações com as redes sociais", diz o historiador Bruno Vinícius de Morais.

Ele é do tempo das locadoras de filmes, na rua. Em casa, guarda uma coleção com quase 3 mil CDs, que ouve em um discman cinza, desses bem antigos. A relação dele com os CDs começou em 2001, quando comprou um acústico da cantora Cássia Eller com o dinheiro do primeiro salário. Depois, a paixão por esses disquinhos foi só crescendo, a ponto de fazerem parte do mestrado e do doutorado do Bruno: ele analisou não só as canções, mas os encartes e as mensagens das capas. "Honestamente, sinto falta de poucas coisas porque ainda tenho acesso a tudo que eu fazia antes, como as estações de rádio", observou.

Desfrutar do que a tecnologia nos oferece hoje pode ser um recurso incrível, mas que não precisa deixar para trás a graça que um mundo analógico também tem a nos mostrar. Podemos valorizar a pausa, a presença e até outra velocidade de tempo. Agora me conta: qual pedacinho de passado faz parte do seu caminho até hoje?

DÉBORA GOMES não se dá muito bem com tecnologias e não se adaptou às chamadas de vídeo. Às vezes, ela acha que nasceu na época errada.

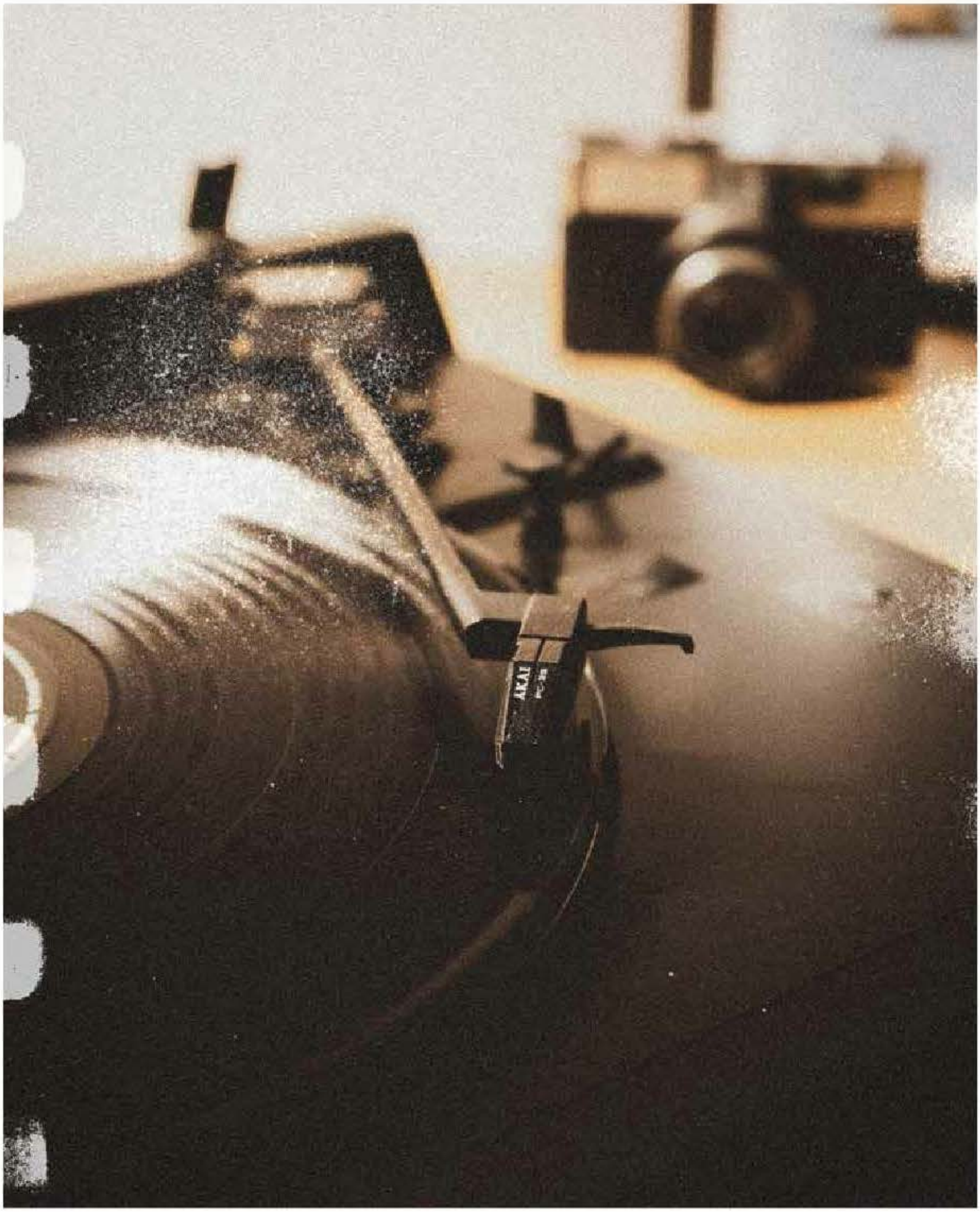
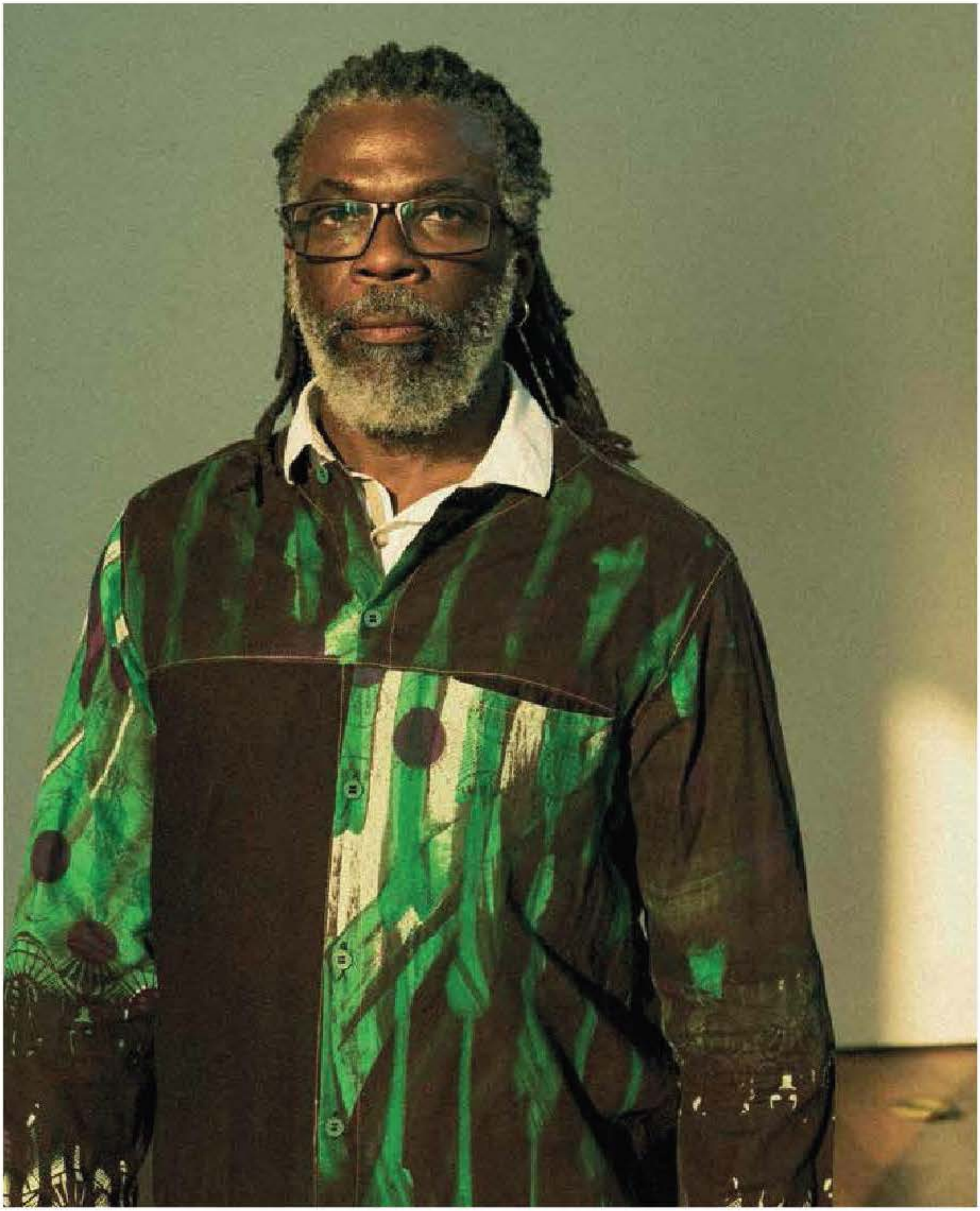


FOTO UNSPLASH/GIORDANO ROSSONI

No dia a dia, eles podem nos ajudar a resgatar sentimentos que nos trazem bem-estar, além de também nos convidar ao toque e à interação, diferente de um mundo na pontinha dos dedos



Existe amor pelo coletivo

Somos muito mais amorosos do que o individualismo quer nos fazer crer. Em tempos críticos, o filósofo Renato Noguera se apoia em saberes ancestrais para acordar em nós o sentido de comunidade e pertencimento

TEXTO RAPHAELA DE CAMPOS MELLO **FOTO** MARCELO HALIT (@HALLIT) PARA CASA DO SABER (@CASADOSABER)

AILTON KRENAK, Davi Kopenawa, Mãe Stella de Oxóssi, Nêgo Bispo, Sobonfu Somé e Sandra Benites são alguns dos mestres e mestras que fertilizam a mente e o coração de Renato Noguera, doutor em filosofia, docente no Departamento de Educação e Sociedade da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pesquisador do Laboratório de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas. Com gratidão e reverência, ele traz ao centro do debate ideias e saberes sobre como podemos viver melhor juntos. Com os povos tradicionais, aprendemos que é possível perpetuar um espaço ancorado na escuta, na discordância, no respeito e, principalmente, na preservação da vida. Em *Por que Amamos: O que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor* (Harper Collins), Noguera nos inspira a pensar o amor por nós, por nossos pares, familiares, pela sociedade e pela natureza como um exercício elementar, tal qual respirar, comer e beber. Nestes tempos áridos, ele rememora nossa capacidade de criar o bem maior.

A PANDEMIA REVELOU A CRISE DA COLETIVIDADE. COMO NOS TORNAMOS TÃO INDIVIDUALISTAS?

O individualismo é muito antigo. Tem uma ideia de *self-made man*, daquela pessoa que se faz por si só, como se ela não tivesse alguém, um grupo, uma história, uma ancestralidade, um meio social. Reside aí certa ilusão de uma narrativa heroica, de uma pessoa que sozinha consegue atingir um alvo. Então, quando a gente faz campanha disso, acaba que a valorização do coletivo, do comunitário, fica muito menor. Eu sou fruto de uma história familiar que me possibilitou que eu fizesse alguns esforços individuais, mas dentro de um contexto. Meu avô me contava histórias do avô dele. Eu não teria esse background se eu não fosse da minha família, que é de origem gueroual africana. Por isso, tenho sempre que saudar minha história. Sem essa compreensão, perde-se a consciência do lugar de cada um no contexto geral e louva-se a meritocracia.

DAÍ EXPLODE UMA CRISE SANITÁRIA GLOBAL E OS VALORES INDIVIDUALISTAS PREVALECEM...

Gosto de sistemas biocêntricos, em que a vida está no centro. A vida é mais importante. A gente não >>

"Confiança é uma senha importantíssima
para se estabelecer contrato e acordo,
e ela se faz com base na possibilidade
de nos conectarmos uns com os outros"

come dinheiro, a gente não se alimenta de ideologia somente. Hoje há uma inversão, a vida passa a ficar menor do que alguns valores, ela se torna satélite. As pessoas querem defender certos princípios independentemente se eles servem ou não à vida. Para ser saudável é preciso ter saúde afetiva e em todos os sentidos. Precisamos valorizar fundamentalmente a vida.

O QUE PRECISA ACONTECER PARA DEIXARMOS DE SER MUROS E NOS TORNARMOS PONTES?

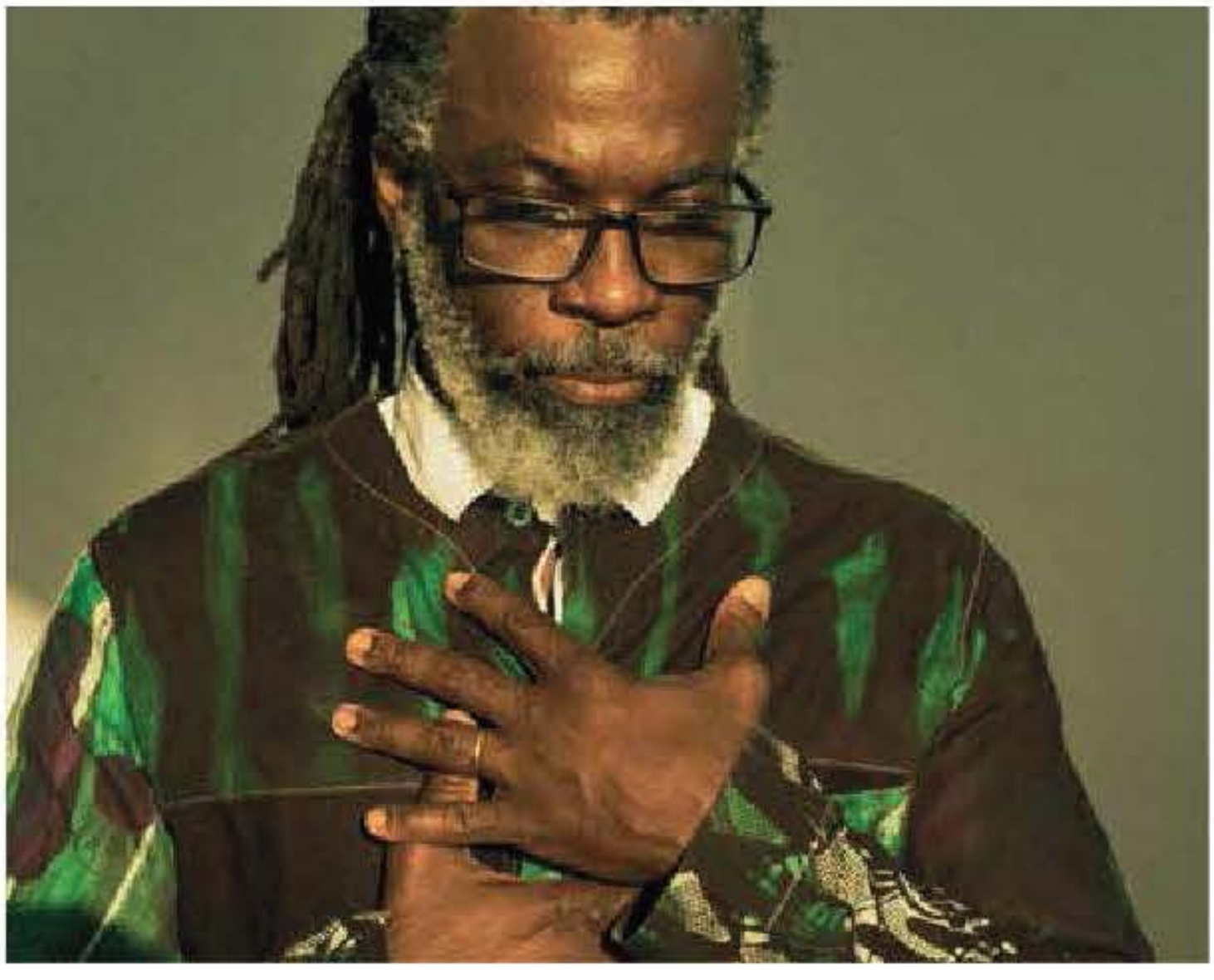
É preciso haver um tipo de sentimento infantil. Se a gente entra numa "adultidade", enquanto um processo de alteração do nosso caráter inventivo da vida, se fecha e passa a acreditar que existem poucos recursos. Então achamos que a Terra só pode ser habitada por poucos. Por isso, tem de haver muros para proteger os poucos que são os puros e têm direitos porque nasceram com eles ou porque, sendo muito bem armados, lutaram por eles. A lógica do muro se baseia no pressuposto de que eu só posso amar o meu grupo, com o resto eu entro em conflito. Mas não se trata disso. A gente não precisa amar todos os grupos humanos e ter concordâncias com eles, mas tem de compartilhar o espaço porque o ecossistema é um só.

COMO ESSE MODO DE VIVER EM SOCIEDADE SE DÁ NA PRÁTICA?

As pontes são possíveis nesse sistema porque todos escutam todos. Já no muro não há interesse em escutar o que o outro tem a dizer, nem que seja para discordar. Quando fazemos pontes, vamos negociar incansavelmente como a gente preserva e conserva todas as potências da vida. Esse é o parâmetro fundamental. Existem muitos grupos humanos com várias tecnologias para isso. Então precisamos trocar esses saberes e usá-los de modo colaborativo.

NA ATUAL CRISE BRASILEIRA, COMO NÃO SE DEPRIMIR NEM SE ANESTESIAR FRENTE AO SOFRIMENTO HUMANO?

Precisamos fazer projetos políticos. Os modelos do quilombo e da aldeia, por exemplo, não são paraísos, mas são ecossistemas equilibrados. Na cidade existem pessoas desabrigadas. Numa aldeia não faz sentido haver uma pessoa que não



Baseado em saberes ancestrais, Renato Noguera deseja que, em 2022, possamos desenvolver a confiança, o amor e a consciência para um bem-estar coletivo

tenha uma rede onde ela possa se deitar. No quilombo havia negros, indígenas e pessoas brancas que coabitavam de modo colaborativo, com produção coletiva. Então, nós precisamos utilizar essas duas estruturas para implementá-las na cidade. Uma mudança simples: onde há espaços públicos coletivos, é preciso ter hortas para que a população possa colher vegetais conforme sua necessidade. Também é preciso haver espaço de ocupação para todas as pessoas, bem como atividades laborativas das quais elas extraiam seu sustento.

OS DESAFIOS ENFRENTADOS COLETIVAMENTE NOS ÚLTIMOS ANOS APONTAM PARA QUAL DIREÇÃO?

Temos desafios que vão exigir cooperação em relação a novas doenças, à mudança climática, à insegurança alimentar, à circulação de bens de consumo, à empregabilidade. Isso tem que ser resolvido de modo colaborativo, coletivo, mundial, porque vivemos numa aldeia global. O que acontece num lugar gera impactos no mundo inteiro, não há como negar. Atentos a isso, vamos ter que colaborar mais. Reconhecendo as diferenças e sem idealizar o outro nem como anjo, nem como demônio, e sim como pessoas que têm facilidades e dificuldades. Algumas estão numa chave sistemática de exploração de outras. Vamos ter que discutir isso. Alguns grupos e países têm mais privilégios no cenário internacional. Também vamos ter debater isso e escutar outros repertórios.

O QUE SEU CORAÇÃO MAIS ANSEIA PARA A NOSSA SOCIEDADE?

Confiança e amor. Existe uma palavra em yorubá que é *ifé* e que significa amor. Coincidentemente, esse radical "fé" remete à noção de confiança. Confiança é uma senha importantíssima para se estabelecer contrato e acordo, e ela se faz com base na possibilidade de nos conectarmos. Desejo que as pessoas tenham conexão com a sua vida emocional, com seus sentimentos verdadeiros, para que vivam sem desfaçatez. Também precisamos evitar as fantasias salvacionistas no âmbito da vida pública. Em 2022, precisaremos de consciência e debate qualificado. Enfim, do amor no seu sentido mais filosófico, aquele que nos permite projetar um futuro e catalisar o bem-estar.

Outono amado, pode chegar

Dias frescos, céu limpo e instantes contemplativos. A temporada outonal nos brinda com sua serenidade e nos convida a soltar o que precisa partir

TEXTO RAPHAELA DE CAMPOS MELLO **ILUSTRAÇÃO** TIAGO GOUVEA • @TGOUVEA

NÃO É PRECISO pesquisar muito. Bem antes de as mãos se cansarem de folhear livro após livro, chega-se à conclusão de que poetas e escritores veneram o outono. Nossa, como eles se derramam pela estação em que as folhas das árvores experimentam a liberdade dos pássaros. Quer ver só? "Ah, como andei e desandei por aquelas ruas e praças. A folhagem começando a ficar esbraseada", suspirou Lygia Fagundes Telles ao recordar uma visita ao outono sueco. Rubem Braga assim ilustrou a atmosfera carioca em março de 1935: "As folhas secas davam pulinhos ao longo da sarjeta e o vento era quase frio, quase morno". Mario Quintana também capturou o espírito deste ciclo. "Há uns salgueiros a pender de sono. Sobre um fundo de pálida aquarela. E há (está previsto) este abandono."

Chega a doer. Despedir-se do êxtase do verão pode ser mesmo melancólico, se bem que, na esteira do frescor, certo alívio nos alcance. Se formos honestos, poderemos admitir que não é fácil dizer adeus ao que quer que seja. Talvez por isso, o outono seja tão envolvente. E nos ensina a arte de nos soltarmos sem medo do que precisa ser levado pelo vento.

"O outono nos convida a um ritmo mais suave, propício ao movimento de desapego, que podemos comparar às folhas secas cumprindo mais uma etapa e se desprendendo dos galhos. Mas também há os últimos frutos desse período sendo colhidos de forma generosa, simbolizando a importância de reconhecermos e nos sentirmos gratos pelo que plantamos nas estações anteriores", interpreta a naturóloga Bruna Vannucchi.

Então também há motivo para festejar, como fazem os herdeiros das tradições pagãs. "No Hemisfério Norte, na entrada do outono, celebra-se a festa do deus galês Mabon, o momento da colheita e armazenamento dos alimentos para o inverno, realizando-se um ritual que deu origem ao Dia de Ação de Graças", conta Cristiane Marino, médica, psicoterapeuta e mentora de círculos de mulheres.

REEQUILIBRANDO A VIDA

A leitura feita pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que entende a natureza como energias interdependentes em perene mutação, diz o mesmo, só que valendo-se de um vocabulário próprio. "O outono é uma es- >>



A estação pede por reforço no autocuidado. Evite friagem, durma bem e priorize alimentos quentes e da época

tação ligada ao elemento metal, associado aos meridianos do pulmão e do intestino grosso. Além dos órgãos correspondentes, esses meridianos regem também a pele e estão relacionados com nossa energia de nutrição e sistema imune. Tendo também correspondência com sentimentos de melancolia (pulmão) e frustração (intestino grosso)", explica Sérgio H S L Costa, especialista em Medicina Tradicional Chinesa e instrutor de Tai Chi Chuan na Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan.

Em outras palavras, no outono deveríamos praticar o desapego, o que beneficiaria o intestino grosso, e também encontrar um jeito mais fluido de nos relacionarmos com o entorno, o que faria muito bem para os pulmões. "É um período de recolhimento, de prepararmos nossas reservas para o inverno, e de aceitação, de reconhecer pessoas, relacionamentos e situações, nos aproximando daquilo que nos torna mais equilibrados e deixando ir o que não serve mais", traça o especialista.

De fato, neste momento, os animais não estão olhando para trás, mas se organizando para atravessar os meses mais frios do ano. Que bom, pois o instinto em ação neles pode virar sabedoria em nós. "Esse cenário nos instiga a refletir com clareza, como o céu azul e límpido de outono, o que queremos para o nosso futuro e do que precisamos para, mais à frente, após o inverno, iniciarmos o novo semear", propõe Bruna.

AJUSTES NA ROTINA

Agora que a temperatura se abranda e os dias se encurtam, oferecendo mais espaço para as noites, o corpo sente que é preciso se adaptar. Os ciclos de sono e fome são os mais atingidos pela nova configuração. Com menos luz solar direta e aquele friozinho gostoso, é comum nos sentirmos mais sonolentos e com mais apetite. O clima mais seco ainda aumenta a sede e tende a ressecar partes do corpo expostas ao ambiente, como braços e rosto. A delicada pele dos lábios pode rachar. Dá-lhe manteiga de cacau.

Também é hora de reforçar os cuidados consigo. Segundo Sérgio, o melhor momento para iniciarmos esse plano é na chamada "Canícula de Verão", período de transição entre o verão e o outono. Ou seja, a partir de 1º de março, 20 dias antes da entrada oficial da estação no calendário. As providências começam pelo casaquinho na bolsa. Mas não só ele. É crucial agasalharmos a região conhecida pela MTC como "Porta do Vento" (localizada na linha superior das escápulas) com lenços e cachecóis. Também evitamos as "friagens": pés descalços no chão gelado, cabelos úmidos e exposição gratuita ao vento ou à baixa temperatura.

Na hora da fome, privilegie alimentos quentes, como café, chás, sopas, caldos, molhos mais encorpados, castanhas, frutas secas, legumes e verduras. "Frutas e vegetais da época trarão mais energia. Pratos que utilizam especiarias, como cravo, canela e gengibre, também são boas opções", recomenda Bruna. Veja só como a natureza provê um banquete outonal: é época de abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva, além de alho-poró, almeirão, erva-doce, abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

> Outono é tempo de recolhimento e de aceitação, de reconhecer pessoas, relacionamentos e situações, nos aproximando do que nos torna mais equilibrados e deixando ir o que não serve mais

Já a pele ficará satisfeita se bebermos bastante água e tomarmos banhos mornos, pois a quentura pode piorar o ressecamento. Em seguida, vai bem uma automassagem com cremes hidratantes ou óleos essenciais. "O óleo essencial de bergamota é muito recomendado para esse período, pois traz a sensação de conforto e calor hu- >>



Além disso, a chegada da estação traz a chance de olhar para o nosso futuro com sabedoria

mano", aponta a naturóloga. E, antes de sair de casa, não se esqueça de aplicar uma bela demão de protetor solar no rosto, que também tem propriedades hidratantes, além de protetor labial com FPS (proteção solar).

SONOLÊNCIA E TRISTEZA?

Sentindo mais sono que de costume? Não lute contra ele. Ao contrário, se organize para que ele seja o mais agradável e reparador possível *[Dúvidas sobre como dormir melhor? Veja na página 46]*. Agora, se sentir a melancolia se infiltrando pelas brechas do seu ser, procure se aninhar no calor dos encontros. Envolva-se com sua família, amigos, comunidade e conhecidos. Também injete vida em sua casa. "Se os dias forem mais frios e cinzentos, crie em seu lar um ambiente aconchegante, com objetos e flores coloridas para alegrar seus dias", orienta Cristiane.

Mas se a tristeza se enraizar mais profundamente, pode ser que seja uma manifestação da chamada "Depressão Sazonal" ou "Transtorno Afetivo Sazonal", mais comum no Hemisfério Norte, onde o outono é mais rigoroso. É que o vazio da paisagem e a ausência de cor e brilho podem nos amuar além da conta, provocando mudanças repentinas de humor, vontade de calar-se e de se afastar do convívio, cansaço, falta de vitalidade e de interesse em realizar as atividades cotidianas. Se for esse o caso, é recomendado buscar auxílio especializado.

PULMÕES FORTALECIDOS

Tanto do ponto de vista emocional quanto fisiológico, nossos pulmões são bastante desafiados nessa época do ano. De acordo com a MTC, o fator patogênico associado ao outono é a secura. Menos chuvas, mais poeira e outras partículas no ar. Já viu no que pode dar, ainda mais em tempos de pandemia. "Isso tudo pode deixar o pulmão suscetível a muitas dificuldades, tais como inflamação ou infecção dos brônquios, formação de muco/catarro, tosse, espirros, resfriados, gripes, otites ou pneumonia", lista Sérgio.

Sim, mesmo nesse ambiente mais agressivo para as vias aéreas, não só podemos como devemos praticar exercícios físicos. De preferência, atividades que promovam a respiração coordenada com o movimento. Dentro das práticas corporais da MTC, três modalidades seguem essa linha: Ba Duam Jim, Chi Kung e Tai Chi Chuan. "Todas trabalham com movimentos lentos e contínuos, coordenados com a respiração, promovendo o fortalecimento dos músculos e tendões, alongando, promovendo o alinhamento articular e o trabalho aeróbico, diminuindo inflamações e melhorando o sistema imunológico", afirma o professor.

Caso não conheça nenhuma delas, tente, algumas vezes ao dia, inspirar com gosto e expirar lentamente. A leveza dessas práticas nos deixa prontinhos para o deleite da contemplação. Difícil imaginar um ciclo mais convidativo para isso do que o outono. É como se a natureza o pintasse exatamente para que nossos olhos possam vagar enquanto também visitamos nossa paisagem interior e fazemos nossas reavaliações íntimas. "Inclua momentos de quietude e contemplação, tente observar a mudança da luminosidade do dia, das cores das folhas das árvores e do canto dos pássaros. Sinta as brisas frescas", sugere Cristiane. Aproveite também para andar e desandar por ruas e praças, como fez Lygia Fagundes Telles.

É como se a natureza pintasse o outono exatamente para que nossos olhos possam vagar enquanto também visitamos nossa paisagem interior e fazemos nossas reavaliações íntimas

RAPHAELA DE CAMPOS MELLO é jornalista e se sente acarinhada pelo solzinho do outono nessas bandas do Sul.



Os dias mais frios também podem trazer certa melancolia. Esteja com quem te faz bem e aprecie cada dia

Durma bem

Criar uma rotina de sono ajuda a ter noites mais tranquilas e, mais do que isso: nos permite viver melhor

TEXTO DÉBORA GOMES **EDIÇÃO** DÉBORA ZANELATO

"LEMBRA QUE O SONO É SAGRADO, e alimenta de horizontes o tempo acordado de viver", diz um trecho da canção "Amor de Índio", composta por Beto Guedes em parceria com Ronaldo Bastos. A música, de 1978, época em que participavam do Clube da Esquina, carrega em suas estrofes a poesia do bem viver. A letra, que ganhou corpo também na voz de Maria Bethânia, Milton Nascimento, Roupa Nova, nos lembra que dormimos porque o descanso é, também, a fonte da vida. Mas dedicar-se ao sono nem sempre é reconhecido como um ritual de cuidado e entrega. Nosso estilo de vida, as preocupações diárias, alimentação e os estímulos luminosos e sensoriais até altas horas podem estar nos afastando do (merecido) descanso para nutrir o tempo desperto.

No livro *Por Que Nós Dormimos* (Intrínseca), o neurocientista e especialista em sono Matthew Walker diz que dormimos "para ter saúde e viver mais". Ele explica que o sono de qualidade ajuda a fortalecer o nosso sistema imune e o endócrino. E assim as chances de termos uma vida mais saudável, longe de algumas doenças, são bem maiores.

Além disso, o sono ajuda a melhorar a nossa memória. Enquanto dormimos, o nosso cérebro não para de trabalhar. É como se ele aproveitasse o repouso e a quietude externa para pegar todas as coisas importantes que vivemos durante o dia, processar as informações e colocar em pequenas caixinhas. Tudo bem organizado, para lembrarmos com mais clareza tempos depois. Com tudo isso, você pode até se perguntar, assim como eu sempre me pergunto nas noites de insônia, o que podemos fazer para dormir bem. Prepare seu travesseiro, pois vamos descobrir juntos.

TEMPO DE QUALIDADE

Uma das coisas que Matthew Walker sugere é que a gente durma pelo menos oito horas por noite e se atreva a tirar aquela soneca durante o dia, de preferência depois do almoço. Segundo ele, isso diminui em mais de 200% a chance de desenvolvermos algum problema cardiovascular. Eu também conversei sobre isso com a Moara Rocha. Ela é fisioterapeuta do sono e me disse que, mais do que quantidade, a gente também precisa se atentar ao nosso próprio relógio biológico para alcançar esse sono >>



É comum que os hábitos de muita gente hoje em dia não privilegiem uma boa qualidade do sono

de qualidade. Ou seja: dormir o suficiente para o nosso corpo despertar melhor e bem mais disposto. "Cada um de nós tem um ritmo interno que deve ser respeitado. Entender a nossa natureza é fundamental para adequar o nosso sono", pontuou.

Ela explicou também que temos necessidades diferentes. Assim, o que funciona para mim pode não ser tão bom para você. Algumas pessoas se sentem mais dispostas à noite e são menos produtivas durante o dia; outras têm uma sensibilidade maior em alguns momentos, e ainda existem aquelas que têm dificuldades para dormir desde a infância. Para cada uma, o sono se sustenta de uma forma. E, por isso, quanto mais prestamos atenção em nós mesmos e nos conhecemos melhor, mais chances temos de ser mais assertivos e encontrar quais são as nossas formas de relaxamento e calmaria. "O sono é diferente de tudo o que fazemos durante o dia e que exige proatividade. É um momento de entrega ao desconhecido, um espaço-tempo que muitas vezes não conseguimos controlar e que precisamos estar relaxados para desfrutar dos benefícios que ele nos proporciona", observou a fisioterapeuta.

Quando diferenciamos o que nos faz bem e o que nos perturba, passamos a entender também como o sono é importante para a nossa mente e para o rendimento do nosso dia. E que ele não tem nada a ver com perda de tempo, como tantas vezes é sugerido por aí. Pelo contrário: aprendemos que dormir bem nos prepara para aproveitar cada instante da vida com mais intensidade. Muito bem acordados, absorvemos e memorizamos melhor os detalhes que compõem a nossa história.

DE POUQUINHO EM POUQUINHO

Nos conhecer é importante para estabelecermos o nosso limite de sono e termos noites mais tranquilas. A Moara explicou que também é bom criar uma rotina de hábitos saudáveis com horários definidos de dormir e acordar. Um pequeno ritual, como pingar algumas gotas de óleo essencial no travesseiro, ler um livro de história suave ou tomar um chá calmante, pode ajudar ainda mais. Algo só nosso, que vá nos desconectando aos pouquinhos das influências externas e mande uma mensagem para o nosso cérebro, avisando que é a hora de diminuir a frequência. "É o que a gente chama de higiene do sono: um conjunto de recomendações comportamentais e ambientais que ajudam a ter um sono contínuo e eficiente, capaz de evitar a sonolência quando estamos acordados", completou.

Para criar essa rotina e fazer uma boa higiene do sono, é preciso ter disciplina para não desistir logo na primeira insônia. E paciência para aguardar que os novos hábitos se adequem à nossa vida e nos entreguem noites realmente mais tranquilas. Além de criar um padrão de sono, estabelecendo um horário regular para dormir e acordar até nos fins de semana, Moara aconselhou que a gente vá para a cama só quando estiver realmente com sono. E, se mesmo assim não conseguirmos dormir, a ideia é levantar e fazer uma atividade relaxante, com a luz mais baixa. Vale uma meditação, uma leitura bem levinha ou qualquer outra ação que não estimule nem alerte a nossa mente.

Podemos aprender que dormir bem nos prepara para aproveitar cada instante da vida com mais intensidade. Muito bem acordados, memorizamos melhor os detalhes que compõem a nossa história

Os problemas também devem ficar fora da cama, bem separados de nós. Para isso, ela sugere: "liste as tarefas para o próximo dia ou anote as preocupações antes de deitar, esvaziando a mente". Outra coisa que ajuda muito a ter "bons sonos", é o cuidado em deixar o quarto mais aconchegante e acolhedor, com roupas de cama con- >>



Além de estímulos em excesso, uma alimentação inadequada e preocupações interferem no descansar

fortáveis e limpas, travesseiros adequados para a anatomia do nosso corpo e pijamas leves que dão liberdade de movimento e não incomodam.

E, sim, o que nos alimenta também interfere na qualidade do sono. Comer coisas pesadas pouco antes de dormir? Nem pensar. Isso também vale para o café ou qualquer outra bebida à base de cola, porque ela mantém o nosso cérebro ativo, prejudicando o início do sono. O aconselhável é comer cereais integrais, torradas, aveia, frutas e até tomar um chazinho que não seja estimulante. Além disso, evitar as telas do celular, do computador e da TV, ao menos uma hora antes de deitar, pode ajudar e muito a dormir tranquilo. Isso porque a luz que esses aparelhos emitem inibe a liberação da melatonina: o hormônio do sono.

UM APRENDIZADO SOBRE AS EMOÇÕES

Já sabemos muito sobre o que nos ajuda a dormir bem. Mas, para que essas medidas realmente funcionem, é necessário colocá-las em prática e fazer delas um hábito. Por isso, a constância é essencial. "Nosso cérebro entende os comportamentos. Ele reage por meio de pistas sociais e de liberação hormonal. Com comportamentos repetidos, ele assimilará uma rotina, e o sono virá de forma mais saudável."

Assim, quanto mais experimentamos esses novos hábitos, conseguimos persistir e descobrir novos espaços acolhedores em nossa rotina. Sem nos esquecer, claro, de cuidar de nossas emoções, ouvir o que elas têm a nos dizer e a ensinar sobre nós mesmos. "A ansiedade é a principal delas. É uma das emoções que mais atrapalham o sono tranquilo", pontua a terapeuta integrativa Tatiana Flecha. Além de trabalhar com a aromaterapia, ela usa outras energias, como a dos cristais e a terapia reiki, a favor do nosso bem-estar. Tatiana explica que essas terapias naturais auxiliam bastante a estabelecer um equilíbrio entre as nossas emoções. E reforçou que cada um reage aos estímulos de forma diferente.

Por exemplo: a lavanda e o chá de camomila que me acalmam podem agitar os seus sentidos e não ser uma saída para sua boa noite de sono. "Cada elemento age de uma maneira em cada pessoa. Por isso é bom o acompanhamento de um profissional antes de assumir algum tratamento por conta própria", ela diz. E afirma também que, embora as terapias naturais sejam uma alternativa, elas são integrativas e não substituem o tratamento médico convencional.

Tatiana lembra, ainda, que não são só as emoções que nos enviam pistas. Prestar atenção aos sinais do nosso corpo é fundamental porque ele carrega muitas respostas que precisamos para nos compreender melhor. "Nem tudo é só emocional. Muitas vezes vivemos no automático e não percebemos os sinais." Por isso, desacelerar durante o dia, adorar algumas práticas de respiração e consciência do próprio corpo, também faz diferença na hora de dormir.

Prestar atenção aos sinais do nosso corpo é fundamental para dormir bem porque ele carrega muitas respostas que precisamos para nos compreender melhor

Quanto mais conscientes de nós mesmos e do valor que é cuidar do nosso sono para viver melhor, mais podemos nos dedicar a fazer ajustes que cuidem desse descanso. Inclusive, abrindo espaço para sonhar mais – no sentido onírico e também real. Como também diz a canção, "todo dia é de viver, para ser o que for e ser tudo". E não há como deixar o sono fora da poesia da vida. Daqui, te desejo bom sono e bons sonhos. Uma noite de cada vez.

DÉBORA GOMES adora o cheiro de lavanda e testou por sete dias as dicas desta matéria. Desde então, parou de brigar com a insônia e tem dormido melhor.



Mas, aos poucos, podemos fazer ajustes na rotina de sono para que o dormir também nos ajude a desfrutar melhor do dia

Influências

Somos formados não apenas pela interação dos códigos genéticos, mas pelo meio, pela educação e cultura

POR EUGENIO MUSSAK

MINHA IRMÃ tinha viajado para o Rio de Janeiro e me trouxe um compacto de presente. Para quem nasceu depois dos anos 1990: compacto era como se chamava um disco de vinil pequeno, que continha duas ou quatro músicas, divididas em seus dois lados. Fiquei feliz, pois estava na fase da adolescência em que a música, principalmente o rock'n'roll, tem mais razão que os pais e os professores. Mas logo me decepcionei, porque o disco não era do Elvis, do Chuck Berry nem do Bill Haley com seus cometas. Chamava-se "Love Me Do", e era de um quarteto inglês desconhecido, com um nome que lembrava um coleóptero ou um carro popular alemão.

Bem, o resto é uma história que nem preciso contar. Logo eu era conhecido na cidade como o primeiro a ter um disco dos Beatles, ainda prensado nos Estados Unidos. Depois a Odeon começaria a produzir os lançamentos brasileiros, e a beatlemania se instalaria também no Brasil. Décadas depois, assisto ao belo filme *Yesterday*, com Himesh Patel e Lily James. Ele faz o papel de Jack Malik, o único humano que se lembra das músicas dos Beatles após um estranho acontecimento cosmológico. O filme combina comédia, *love story*, realismo fantástico e, claro, o êxtase das músicas dos Beatles.

Mas a inverossímil história, escrita pelo roteirista neozelandês Richard Curtis, que também nos deu *Notting Hill*, *Cavalo de Guerra* e *Mamma Mia*, além de divertir e emocionar, faz pensar. Como seria o mundo sem os Beatles? E como seria eu sem o "Love Me Do" da década de 1960?

Sabemos que a personalidade, o temperamento e o caráter de cada pessoa são formados pela interação dos códigos genéticos individuais com a imensa influência do meio, da educação e da cultura de cada época. Além, claro, dos acontecimentos políticos e sociais. Eu e meus colegas tivemos a sorte de crescer em um período de grande produção musical, e o azar de viver em uma ditadura e ver guerras pipocando em todo o planeta. Mas o lado bom ganhou, acho...

A lista de todas as minhas influências não caberia nesta página... Mas a maturidade me ajuda a selecionar as que me valem no agora. Com frequência volto aos livros antigos e às músicas do passado; escolhas sempre conectadas ao meu estado de espírito ou à situação atual. Venho escutando os Beatles de novo, além de Bob Dylan. Na literatura, Pablo Neruda (*Confesso que Vivi*) e Truman Capote (*Ensaios*). E você?

EUGENIO MUSSAK
diz que suas influências transparecem em seus mais de 300 artigos por aqui. E vão continuar transparecendo.
@eugeniomussak



Almofada transcendental

Meditar não quer dizer esvaziar a mente, mas observá-la como se pudesse me ver com os olhos de alguém

_POR CRIS GUERRA

EM ABRIL DE 2020, uma amiga me recomendou um curso online de meditação transcendental. Isso mesmo, esse adjetivo polissílabo, recheado de consoantes. Para mim era óbvio que uma coisa dessa natureza só poderia ser praticada por seres tão cheios de sílabas quanto gente no mínimo extraordinária, formidável, espetacular. E eu era uma simples mortal, me sentindo mais mortal do que nunca; não sabia o que temer mais, se morrer do vírus ou do isolamento por prazo indeterminado. Se a mente é capaz de construir qualquer coisa com o que não aconteceu, que dirá nestes tempos de incerteza... Gigantescos moinhos de vento me arremessaram ao que parecia impossível. Topei, por absoluto desespero.

A técnica criada em 1958 pelo mestre indiano Maharishi Mahesh Yogi ganhou adeptos como os Beatles. O nome remete ao latim *transcendere*: atravessar, ultrapassar, transpor. Pronto, ferrou, foi o que pensei. Mas a professora era linda, serena e muito inteligente. Tratou de mostrar dados com os benefícios comprovados da prática, e sem demora provou que sua calma era uma conquista. Rapidamente soltamos o ar: que alívio descobrir que ela era gente também.

O segredo para começar foi uma almofada no colo durante a prática, minhas mãos pousadas sobre ela como se fossem de outra pessoa. Incrível como assentar as mãos em uma superfície separada do corpo me ajuda a sair um pouco de mim e me observar de fora. Nada de especial acontece. Não alcanço a iluminação, muito menos a imortalidade. Mas encontro, no silêncio e na respiração pausada, um oásis para os momentos difíceis.

Finalmente entendi que eu não precisava esvaziar a mente, pobre de mim. Só precisava observá-la com certa distância, sem me envolver tanto. Sabe aqueles momentos em que precisamos pedir emprestados os olhos de alguém que nos ame e conheça? Olhar de tão perto embaça e cansa a vista. Um bom amigo ou psicanalista ajudam muito, embora sejam estratégias diferentes, é bom que se diga.

A gente pensa e pensa muito, pensa demasiadamente. A meditação nos ajuda a assumir o papel do outro diante de tanta imaginação. Distanciados, somos capazes de separar e desemaranhar o fio, para enfim relembrar que não somos os nossos pensamentos. "É preciso sair da ilha para ver a ilha", disse Saramago. Viver nem sempre é simples, mas meditar pode ser.

CRIS GUERRA
é mãe, produtora digital, podcaster e palestrante. Lançou seu primeiro livro infantil, *O Menino que Engoliu o Choro*.



A virtude do discernimento

Ela nos ajuda a entender aquilo que queremos ou devemos fazer, rumo a escolhas alinhadas ao nosso ser

POR GUSTAVO TANAKA

VIVEMOS TEMPOS difíceis. Parece-me cada vez mais delicado saber o que é verdade e o que não é, quem está certo e quem está equivocado, ou quem tem boas intenções e quem está tentando me manipular. Por isso, é fundamental desenvolver o discernimento como uma virtude a ser praticada.

Hoje em dia, é muito fácil cair em julgamentos e tentar encaixar algum fato numa crença preestabelecida. Discernir é observar, compreender e escolher com a força da sua percepção. Observar cada situação e informação e extrair o que existe de bom e desconsiderar o que não é legal.

Um dos meus aprendizados do momento tem sido separar conhecimento de comportamento. Como um bom aprendiz da vida, gosto de ir atrás de conhecimento e aprender com diferentes pessoas. E, nessa caminhada, acabo encontrando muita gente que tem bastante conhecimento, mas que não necessariamente tem comportamentos virtuosos. O meu comportamento padrão era desqualificar a informação que aquela pessoa tinha para transmitir caso pescasse na sua fala algum comentário preconceituoso ou um comportamento que eu não considerasse adequado.

Mas é aí que entra o problema. Meu julgamento sobre a pessoa me impedia de aprender o que ela tinha para ensinar. Discernir é fazer essa avaliação e separar o que devo levar comigo do que devo deixar.

Outra forma de praticar essa virtude é compreender as minhas vontades e desejos, e escolher se vou atendê-los ou não. Eu penso que o ser humano é metade animal e metade divino. Nossa metade animal se move por instinto e desejos carnais. A parte divina nos conecta com nossos atos mais elevados. Assim, quando tenho uma vontade, me pergunto: "Eu posso fazer isso?" A resposta pode ser sim. Mas aí vou além e pergunto: "Eu devo?" Esta sempre me ajuda a chegar mais perto da ação correta, alinhada com meu espírito.

Acredito que fazer escolhas é um dos maiores desafios do nosso tempo. Dessa forma, é fundamental que a gente se aperfeiçoe na capacidade de escolher. Escolher como uso meu tempo, o que consumo, como gasto meu dinheiro, quando falo ou quando fico em silêncio, com quem quero conversar e com quem quero aprender. E a virtude do discernimento pode ser uma grande aliada. Observar o mundo como ele é e se libertar das prisões da nossa mente que nos limitam e nos impedem de viver em plenitude.

GUSTAVO TANAKA
escreve sobre virtudes todos os meses aqui nesta coluna e sobre masculinidades no portal vidasimples.co. @gutanaka



Os ventos da ansiedade

Em tempos tão tormentosos, momentos de observação interna nos ajudam a encontrar a paz que habita o nosso ser

_POR KAKÁ WERÁ

TENHO PERCEBIDO que o tema da ansiedade tem se tornado recorrente nos últimos dias. E ansiedade e angústia têm a mesma raiz: traz algo de sufocamento, de aperto e opressão de algo em nós que deseja se libertar, mas está perturbado. Parece um conflito entre possibilidades internas de expressão e, ao mesmo tempo, uma falta de espaço para o fluxo da tal expressão.

Preocupações e expectativas excessivas, seguidas de frustrações ou paralisia em relação a determinadas rotinas diárias, podem ser indicadores de que há algo em curso nos impedindo uma vida sadia. Mas como lidar com isso? Se alguns desses padrões estão recorrentes, será necessário o suporte de um terapeuta.

Identificar quando traços de ansiedade saíram dos limites exige o exercício da auto-observação. Além disso, permanecer alinhada(o) e conectada(o) com uma vida saudável requer o cultivo da paz. E isso tudo demanda de nós treinamento. Nas tradições de sabedoria ancestral, a auto-observação é uma ferramenta ou prática imprescindível. Na cultura indígena, existe um termo que chamamos de "estado de espreita", que é colocar-se em uma posição de observar pelo menos três estados naturais por onde nossa consciência se dispõe a fluir. São eles: 1. nossos pensamentos; 2. nossas emoções/sentimentos; 3. nossas sensações momentâneas.

O estado de espreita pressupõe um distanciamento de situações e fatos, que nos permite "descolar" de estados mentais, emocionais e sensoriais. Assim, observamos sem nos identificar com eles. Mas o objetivo maior dessa prática é levar a pessoa a um estado natural mais profundo: a paz.

Devo ressaltar que a paz verdadeira não é ausência de conflito. Ela é uma frequência que estrutura todas as formas de vida na dinâmica da harmonia e está presente em tudo, inclusive em nós. E podemos alcançar a paz interior a partir de três princípios. O primeiro, adquirindo uma rotina de "estado de espreita"; o segundo, respirando adequadamente – sim, inalar e exalar de modo consciente e profundo por alguns minutos possibilita criar intimidade com estados pacíficos em nós. O terceiro é oferecer seu precioso tempo a instantes de silêncio. Vivemos momentos difíceis tanto para o coletivo quanto para o indivíduo, e essa travessia exige a presença da paz para a cura de todos. E nos conectar com essa frequência nunca foi tão necessário quanto agora.

KAKÁ WERÁ
é um ecologista do ser e cultivador da arte do equilíbrio da natureza humana.
@kaka.wera



Paciência

Lidar com o tempo sem tanta ansiedade e com mais apreciação é um belo aprendizado – difícil, mas necessário

POR ANA HOLANDA

APRENDI A jogar paciência, no baralho, aos 17 anos. Foi meu pai quem me ensinou. Eu havia acabado a escola, não tinha passado no vestibular – sequer sabia o que queria fazer – e iria começar, em algumas semanas, o cursinho preparatório. Aqueles dias de espera pelas aulas foi o primeiro momento em que me senti perdida. Havia deixado um lugar no qual me reconhecia, para começar algo que não tinha a menor ideia do que era. Isso foi em 1990. Não havia internet, TV a cabo ou qualquer outra distração rápida. A vida seguia um outro tempo, aquele que decantava aos poucos para se transformar, vagarosamente, em pensamentos passíveis de serem compreendidos. Então, jogar paciência foi a forma que encontrei para gastar meus minutos sem que a ansiedade se tornasse protagonista.

Os anos se passaram e me vi novamente, dias desses, jogando paciência. Viciada. Me repeti, diversas vezes, que seria melhor dedicar minhas horas livres à leitura, a uma série na TV. Mas o pensamento logo se desfazia. E lá estava eu de novo. Paciência. A diferença é que, dessa vez, troquei as cartas reais pela virtual, na telinha do meu celular.

O jogo também é o passatempo predileto do meu pai, que, nos últimos meses, deixou de lado a leitura dos livros para dedicar, cada vez mais tempo, ao baralho – ele prefere as cartas de papel. Meu pai passa suas manhãs na sala de casa. Estende a toalha de mesa, abre o antigo baralho, coloca uma almofada na cadeira para não incomodar o quadril já calejado pela velhice e distribui as cartas para si. Quando o jogo acaba, tudo se repete, numa incansável cadência, que parece driblar os minutos, as horas, as rugas, os fios brancos.

Eu, todas as noites, me sento na cama, dois travesseiros nas costas, e jogo. Paciência. Na mesma cadência e com o mesmo desejo de driblar, da forma que consigo, o meu tempo. Ocupar as horas, os dias. Encontrar formas de preencher a minha incerteza. Agora não tem a ver com o cursinho. É o trabalho, são as escolhas. O baralho simboliza a nossa espera. Estou aprendendo, aos poucos e com paciência (o sentimento e o jogo), a perceber que a vida se faz não de acordo com as minhas vontades, necessidades ou desejos. Mas com o tempo das coisas. Já para o meu pai, a espera é outra: a contagem dos dias. De vida. A que se esvai. Uma contagem incomodamente regressiva. Mas que, ainda assim, é preciso ser apreciada. Profundamente e com paciência.

ANA HOLANDA
começou a ler um livro para não ter o baralho como único passatempo.
@anaholandaoficial



Uma nova consciência

VIDA SIMPLES (ainda) é uma empresa pequena. E, como sou eu quem responde por ela, frequentemente sou chamada para participar de eventos em que acabo encontrando líderes de grandes corporações, e sempre aprendo muito. No final de 2019, fui convidada a dar uma palestra em um encontro de executivos de empresas argentinas em Buenos Aires. O anfitrião deixou claro que não queria que falasse sobre a Vida Simples empresa, e sim sobre o propósito que a move. O que teríamos para ensinar a grandes executivos, afinal? Os valores que defendemos teriam utilidade e encontrariam eco dentro das companhias?

Já no palco, tensa com aqueles 400 pares de olhos sobre mim e meu espanhol enferrujado, respirei fundo e comecei a falar, imaginando que ali havia uma plateia de pessoas comuns querendo aprender, e não executivos superpoderosos.

Meu discurso foi sobre a elevação do nível de consciência, como complemento às competências técnicas e gerenciais. A começar pela liderança, que só é legítima se o gestor lidera primeiramente a si mesmo. Reforcei a importância de cuidar do corpo, da mente, dos sentimentos e emoções. De observar-se, de manter-se calmo diante das dificuldades, de não se cobrar em demasia. Comentei sobre a libertação que é assumir que não sabemos tudo, que temos fraquezas, que devemos questionar excessos, que precisamos focar naquilo que realmente importa. E falei não como especialista ou convidada especial, mas na posição de uma líder empresarial como eles, sabendo do desafio que é gerir um negócio, as pessoas, a família e ainda cuidar de si. Principalmente para as executivas mulheres. Expus minha convicção de que é possível desenvolver o lado profissional sem descuidar da pessoa que se é.

Encerrei minha fala muito emocionada e ainda tensa e temerosa de não ter agradado a plateia. Mas, para minha surpresa e felicidade, recebi aplausos para lá de calorosos. Na sessão de perguntas e depois, no coquetel nas instalações do belo Hotel Alvear, pude sentir o interesse genuíno das pessoas nos temas que abordamos por aqui. Alguns meses mais tarde, todos nós fomos sacudidos pela vulnerabilidade provocada por um vírus e uma crise de nossa saúde mental. E finalmente o momento de elevar a consciência chegou às empresas. Ao menos àquelas que irão sobreviver ao tempo.

Para assistir à palestra, realizada em 2019 no Fórum de Qualidade de Vida do LIDE Argentina, acesse: https://bit.ly/LuNoLide



LUCIANA PIANARO
Publisher e CEO da Vida Simples.
@lucianapianaro

Saiba dizer não

Dizer "não"
É um idioma inteiro
Saber das suas próprias limitações e vontades
É um exercício de amor
O "não" é a única palavra que mete medo
E quando é dita
É um ato de coragem possível
E quando alguém
Alguém que diz que te ama
Alguém que diz que te respeita
Mas não aceita o seu "não"
Comece a duvidar dessa relação
Talvez não seja um elo
Aceitar o "não" de alguém que te ama
É um ato de amor
Pode soar meio estranho
Mas dizer "não"
Quando quisermos dizer "não"
É uma nova fase de crescimento
Isso nos aumenta
E você sentirá um certo orgulho disso

ZACK MAGIEZI, POETA

@zackmagiezi

NOSSO PROPÓSITO

"**INSPIRAR** AS PESSOAS NA BUSCA POR ALGO QUE FAÇA **SENTIDO**
PARA SI, PROMOVENDO UM **BEM MAIOR** PARA O MUNDO"

NOSSOS VALORES



AMPLIAR A **CONSCIÊNCIA**
PODE NOS LEVAR ALÉM



CUIDAR DO NOSSO
BEM-ESTAR É FUNDAMENTAL



EVOLUIR SEMPRE, MESMO
QUE A PEQUENOS PASSOS



TER PEQUENAS **ATITUDES**
COLABORA NA SOLUÇÃO



SABER OUVIR, **AGRADECER**
E SORRIR PODE MODIFICAR O DIA



ABRIR ESPAÇO PARA O OUTRO.
JUNTOS SOMOS MAIS FORTES



DESCOMPLICAR E
SIMPLIFICAR É LIBERTADOR



DESENVOLVER A **COMPAIXÃO** POR VOCÊ,
PELO OUTRO E PELO MUNDO



TRANSFORMAR SONHOS
EM AÇÃO FAZ UM BEM DANADO



VIVER A SUA **ESSÊNCIA** PARA
ENCONTRAR A **PLENITUDE**

SAIBA MAIS EM: VIDASIMPLES.CO/QUEM-SOMOS/

vida simples

NA PRÓXIMA EDIÇÃO



SER

UM OLHAR MAIS GENTIL
NO CUIDADO COM A SAÚDE



CONVIVER

COMO SUPERAR O TÉRMINO
DE UM RELACIONAMENTO



TRANSFORMAR

PODEMOS PROSPERAR
POR MEIO DA COOPERAÇÃO

QUEM SOMOS E O QUE FAZEMOS

FAZEMOS CONTEÚDO HUMANIZADO.
TEMOS UMA COMUNIDADE ENGAJADA.
DESENVOLVEMOS SOLUÇÕES PARA EMPRESAS
E PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO PARA
O BEM-ESTAR EMOCIONAL.

ENTÃO, SE VOCÊ ESTÁ EM BUSCA DE UM CONTEÚDO PARA SUA EMPRESA QUE TENHA UMA LINGUAGEM MAIS PRÓXIMA, NÓS PODEMOS FAZER ISSO PARA VOCÊ. SE VOCÊ QUER DESENVOLVER UM EVENTO COM PESSOAS QUE ESTÃO REALMENTE PENSANDO NOVAS MANEIRAS DE VIVER E ESTAR NO MUNDO, NÓS PODEMOS FAZER ESSA CURADORIA.

WWW.VIDASIMPLES.CO/CONTATO

