

Humanamente

Diretora Paula Gouveia

Revista Anual nº8

Dezembro 2024

REGENERAÇÃO



Índice

Regeneração: Como sobreviver a um evento traumático? - Joana Cordeiro Dias 8

Depressão sazonal - Paula Gouveia 10

Regeneração - José Castro 12

Regenerar - Edite Fonseca 14

A Coragem de Ser: Ansiedade e Transformação - Francisco Cunha 16

Regenerar-se - Paula Gouveia 17

Aprender, reconstruir e regenerar ideias - Tânia Vargas 20

Homenagem a Josão dos Santos 21

Entrevista Joana Areias 23

Entrevista a Fábio Beato 27

Literatura - "Às voltas" de José Côrte 32

Literatura - Sem destino - Pedro Paixão 34

Literatura - Purificação - Vandal Vox 35

Teatro - Entrevista a Gabriel Gomes 38

Música - Entrevista a Gerardo Rodrigues 43

Poesia - Vandal Vox 49

CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Joana Cordeiro Dias



José Castro



Edite Fonseca



Francisco Cunha



Tânia Vargas



Joana Areias



Fábio Beato



José Côrte



Pedro Paixão



Vandal Vox



Gabriel Gomes



Gerardo Rodrigues



FICHA TÉCNICA

A REVISTA

A revista Humanamente pretende abordar a saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal; sendo um elo de ligação entre os leitores e temas da Psiquiatria, Psicologia e Coaching, entre outros.

FICHA TÉCNICA

Proprietária e Editora: Paula Cristina Lopes Gouveia

Morada: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas

N° de Contribuinte: 254539165

N° de Registo na E.R.C: 126921

Periodicidade: Anual

Sede da Redação: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas

Diretora: Paula Gouveia

Capa: Henrique Neto

ESTATUTO EDITORIAL

A revista Humanamente é uma revista anual destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico.

Pretende divulgar e dar conhecer temas da saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal, informando de forma clara e idónea.

A revista "Humanamente" distingue de forma inequívoca factos de opiniões e promove o pluralismo de opiniões.

A revista Humanamente não discrimina com base em ideologias, raças, sexo, idade, profissões, religião ou de qualquer outra forma.

Não induz ainda a comportamentos ou crenças.

A revista Humanamente rege-se pelos princípios de boa fé e compromete-se a cumprir toda a Lei da Imprensa em que se enquadra e restante legislação, deontologia e normas éticas que lhe sejam aplicáveis

CONTACTOS

Feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:
humanamente@outlook.pt





Paula Gouveia
Diretora e redatora

NOTA EDITORIAL

REGENERAÇÃO

Preparar uma nova edição da Humanamente é sempre um salto no escuro, alicerçado em fé, colaboração e determinação. Tinha pensado em terminar as sessões em pdf na anterior, "Envelhecimento pleno". Mas depois comecei a interrogar-me sobre as balizas temporais entre o nascimento e a morte. O que nos faz ter saúde, vitalidade e capacidade para recuperar dos golpes que a vida nos dá? Foi quando um conceito surgiu claro na minha mente: Regeneração.

Estando eu em processo de tratamento multidisciplinar, sinto que os últimos dois anos foram para mim de muito crescimento, sobretudo pessoal e espiritual, que colmataram qualquer declínio cognitivo a que o meu último internamento me possa ter votado.

O meu objetivo com a Humanamente é não haver palavras proibidas: Saúde mental, doença mental, necessidades especiais, deficiência, hiperatividade e défice de atenção, depressão, doença bipolar, autismo, medo, ansiedade, ataques de pânico, Alzheimer, Parkinson, cancro... Nenhuma doença devia carregar um estigma associado a ela, como uma vergonha ou um pecado da única e exclusiva responsabilidade do seu portador. Estamos longe da Idade Média e ainda assim vemos com desconfiança qualquer pessoa que não se ajuste a 100% na sociedade, usamos arbitrariamente insultos como "maluquinho" e não temos respeito pelos processos interiores individuais. Trabalhamos, às vezes até cair para o lado. Já não queimamos pessoas na fogueira, mas o stress e a exaustão extrema tornaram-se o novo normal.

Regeneração para mim é mais do que sentir-se mais forte do que nunca. É lutar com um propósito porque as dificuldades e os desafios nunca vão parar de surgir e estão aqui para nos ensinar alguma coisa. Eis o lema: "Nunca um fracasso. Sempre uma lição". Por isso, pode sentir-se como um castelo de areia derrubado ou como um puzzle com as peças todas misturadas, mas saiba que é sempre possível reerguer-se e reconstruir-se. Não perca a esperança!

Paula Gouveia



Joana Cordeiro Dias

Psicóloga Clínica e da Saúde, Psicoterapeuta & Instrutora Certificada em MBCT
Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Regeneração: Como sobreviver a um evento traumático?

Um evento traumático, seja ele um luto, uma ruptura amorosa, uma doença, um acidente ou qualquer outra experiência profundamente dolorosa, pode abalar a nossa estabilidade emocional e nos fazer questionar até a própria identidade pessoal. A sensação de estar perdido/a e a dificuldade em encontrar um novo sentido para a vida são comuns numa situação desta natureza. No entanto, a resiliência humana é capaz de nos conduzir à superação, mesmo nas adversidades mais desafiantes e perturbadoras. Neste artigo que vos apresento, a proposta é explorar algumas perspetivas psicológicas e comportamentais que nos podem ajudar a recuperar e a reconstruir as nossas vidas após um evento traumático.

É sabido que uma situação traumática pode deixar marcas profundas na nossa mente e no nosso corpo. Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa e normalmente incluem:

Intrusões: Pensamentos, memórias ou pesadelos recorrentes sobre o evento.

Evitação: Tentar evitar pessoas, lugares ou atividades que lembrem o trauma.

Alteração do humor: Sentimentos de tristeza, de raiva, de medo, de culpa ou de desespero.

Alterações fisiológicas: Dificuldade em dormir, mudanças no apetite (aumento ou perda), dores de cabeça, tensão muscular.



Foto de Susan Wilkinson na Unsplash

A recuperação de um trauma é um processo individual e gradual. Não existe uma 'fórmula mágica' ou 'timing certo' para a sua superação, mas há estratégias facilitadoras a que se pode recorrer ao longo desta jornada, como por exemplo;

Reconhecer e aceitar os sentimentos: É importante permitir-se sentir todas as emoções, mesmo as mais dolorosas. Negar os sentimentos só prolonga o sofrimento.

Procurar apoio: Conversar com familiares, amigos/as ou um/a profissional de saúde mental (psicólogo/a e/ou psiquiatra) pode ser muito útil. Partilhar os seus sentimentos com pessoas de confiança alivia o peso emocional.

Cuidar de si mesmo/a: Adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática de exercício físico e sono regular, fortalece o corpo e a mente.

Desenvolver estratégias de enfrentamento: Técnicas como a respiração profunda/diafragmática, a meditação e o mindfulness podem ajudar a controlar a ansiedade, a reduzir o stress e prevenir recaídas nos casos de depressão. Existem programas de mindfulness estruturados e cientificamente validados como MBSR (Mindfulness Baseado na Redução do Stress) ou MBCT (Mindfulness Baseado na Terapia Cognitiva).

As **TCC's** (Terapias Cognitivo-Comportamentais), nomeadamente; **Terapia de Exposição Prolongada** que ensina a abordar gradualmente o evitamento das memórias, sentimentos e situações relacionadas com o trauma, bem como a aprender que isso não é perigoso e a **Terapia de Processamento Cognitivo** que ajuda a desafiar e modificar crenças desajustadas associadas ao trauma.

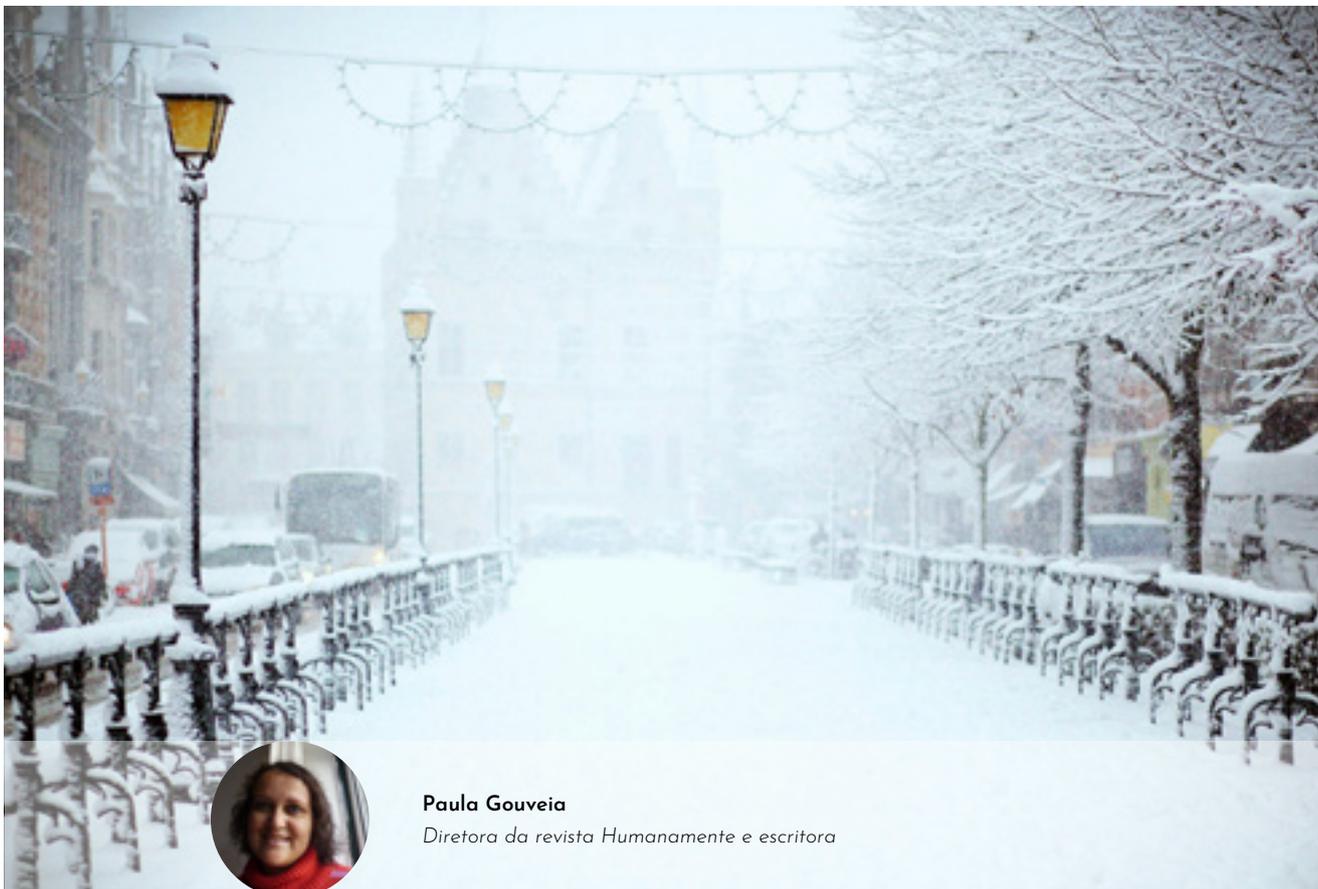
○ **EMDR** (Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares) reprocessa a memória traumática, pedindo aos pacientes para se concentrar nessa mesma memória enquanto move os olhos seguindo os dedos do terapeuta.

Reconstruir a identidade: Um trauma pode abalar a nossa autoimagem. É importante redescobrir os nossos valores, interesses e paixões.

Perdoar a si mesmo e aos outros/as: Guardar rancor só prejudica a nossa saúde mental e física. Perdoar não significa esquecer, mas sim libertar-se da dor do passado.

Em muitos casos, a ajuda de um/a psicoterapeuta é fundamental para a recuperação de um trauma. A terapia oferece um espaço seguro onde as pessoas podem explorar os seus sentimentos, desenvolver novas habilidades e encontrar significado no meio da dor.

Recuperar de um evento traumático é um processo altamente desafiador, mas é possível. Com tempo, paciência e o apoio adequado, é-se capaz de ressignificar pensamentos, emoções, comportamentos e reconstruir a vida encontrando um novo sentido para ela. E lembre-se, sempre: Não está sozinho/a neste caminho, é possível livrar-se e sobreviver ao caos em que eventualmente se possa sentir mergulhado/a!



Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

Foto de Filip Bunkens na Unsplash

Depressão sazonal

Como sempre, os pensamentos influenciam muita coisa na nossa vida e nesse aspeto gostaria de introduzir um capítulo importante em saúde mental: a depressão sazonal. Seria negligente falar-lhe apenas de como se tornar a sua melhor versão, quando estes meses frios podem ter tido um impacto negativo no seu funcionamento, psique e bem-estar. Quando não nos sentimos suficientes, que tudo é demasiado lento ou rápido, quando há alterações no apetite e no sono e nada nos traz alegria, é motivo para preocupação.

Foi algo que me acometeu durante algumas semanas e parecia que a minha mente estava em guerra com o resto do meu organismo, torturando-me mais do que faria o nosso pior inimigo. Talvez fosse relacionado com uma rutura amorosa, com o luto da minha melhor amiga ou as oscilações de humor já inerentes à minha condição (doença bipolar) ou com o ambiente uns degraus mais gelado. Talvez fosse um conjunto de todas essas coisas, nunca sabemos ao certo como uma depressão começa e quando termina. E como respeito às pessoas com depressão unipolar e com sintomas bem mais graves do que tive, prefiro chamar-lhe um período de melancolia prolongado ou o "cão negro" como lhe designava o notável militar, estadista e escritor britânico. Winston Churchill (1874-1965).

Vou listar aqui algumas das frases que pessoas com depressão sazonal dizem:

Eu nunca vou conseguir ser feliz
Eu nunca vou conseguir ter sucesso
Esta tristeza nunca vai passar
Eu serei sempre um falhado/a
Eu nasci para sofrer
É demasiado tarde para realizar os meus sonhos e ter uma vida boa
O que ando aqui a fazer?
Não consigo carregar esta dor



Todos estes pensamentos já me passaram pela cabeça montes de vezes e acho importante desconstruí-los um a um. Para já, nunca e sempre são generalizações que causam distorções no pensamento. A vida é feita de áreas cinzentas, de fases próprias. A felicidade pode ser como uma borboleta que nos pousa na mão sem a perseguirmos ou algo em que investimos muito do nosso tempo para encontrar. Em qualquer das razões, por estar infeliz agora não significa que estará sempre. Por ter falhado ou ficado aquém hoje, não significa que o fará amanhã ou depois de amanhã. Aprenda com os erros e siga em frente. Na era contemporânea todos somos dotados de livre-arbítrio para mudar um destino que vemos como pouco auspicioso.

Nunca é demasiado tarde para tirar alguns ou todos os sonhos do papel seja aos quarenta, cinquenta ou sessenta anos. O importante é sentir-se forte e bem na própria pele. É verdade que vivemos na cultura da juventude, das realizações, da comparação social, mas cada um de nós tem a sua trilha especial a percorrer.

Não saber porque estamos aqui relaciona-se com falta de propósito e sentido que por vezes nos invade na vida. Cabe a cada um de nós, como disse Vergílio Ferreira em "Aparição" encontrar motivos para viver e morrer.

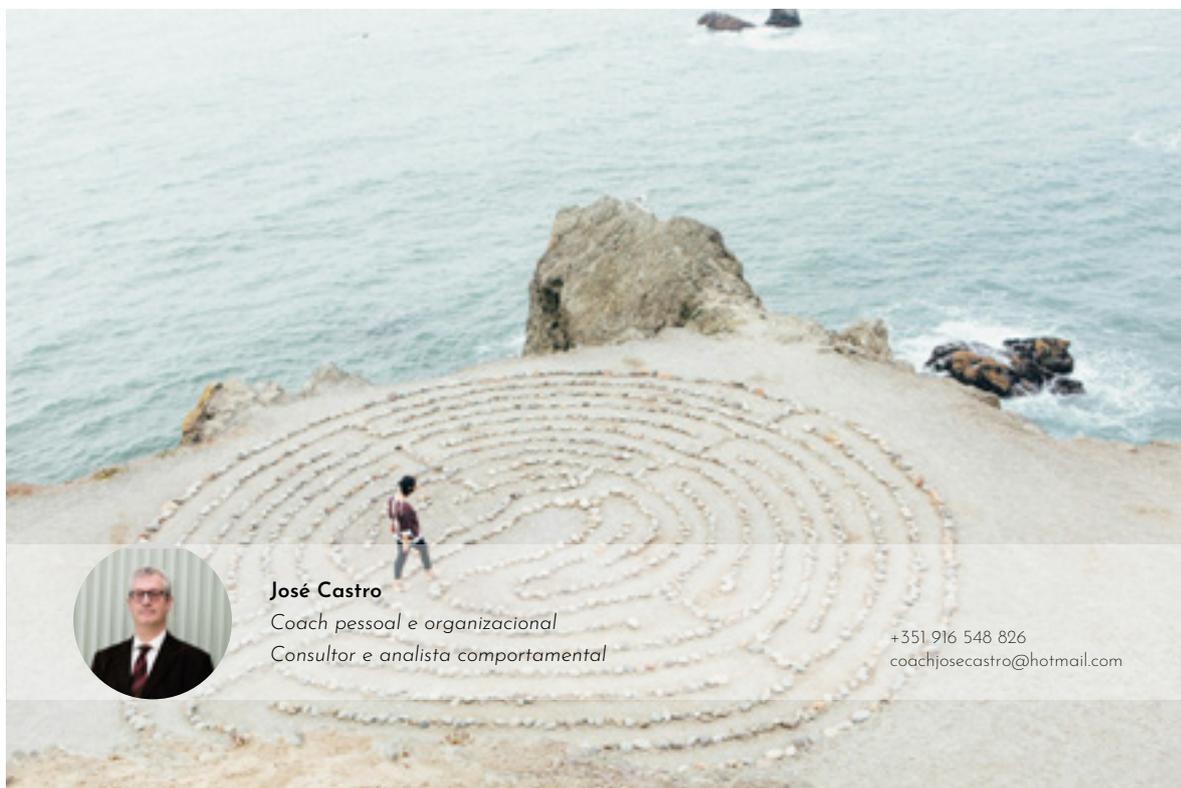
Por último, quero dizer que pensar que se não consegue carregar a dor pode não ser só uma distorção sua. Pode ser uma realidade. Sei que religiosamente, se diz que Deus não nos dá mais do que podemos suportar e isso tem confortado algumas pessoas, mas não serve como chapa cinco para os sofrimentos de todos. Pode não conseguir sozinho(a) mas peça ajuda.

Não tenha medo nem vergonha.

O essencial é passar de uma mentalidade fixa de prisão, de desespero e de determinismo para uma em que veja possibilidades, esperança e capacidades para construir o seu futuro. A chave para sair em liberdade está dentro de si. As respostas podem não vir logo. Nem toda a gente é fadada a triunfos e alegrias rápidas. Por vezes é preciso esperar e ter a paciência de Job. Não é por acaso que a paciência é uma virtude. O que desejo para si, se está a sofrer, é que consiga absorver o lado bom da vida: o do amor, da paz e das preces respondidas.



Foto de Yuris Alhumaydy na Unsplash



José Castro
Coach pessoal e organizacional
Consultor e analista comportamental

+351 916 548 826
coachjosecastro@hotmail.com

Foto de Bioscience Image Library by Fayette Reynolds

Regeneração

A palavra "regeneração", etimologicamente "Re"- outra vez e "Generare" - gerar, indica criar "vida nova". Regeneração é o que, curiosamente, ocorre a nível celular no nosso organismo para nos manter vivos. Segundo os biólogos Ron Sender e Ron Milo, do Instituto Weizmann de Ciência, em Israel, 3.8 milhões de células são produzidas a cada segundo no nosso corpo. Assim, o nosso organismo possui uma "programação" de renovação automática, no sentido de manter a nossa sobrevivência. Se fisicamente este acontecimento se faz sem darmos por isso, curiosamente, a nível mental, as "coisas" ocorrem de forma distinta. Viver é um grande desafio para o qual raramente nos preparamos de forma consciente. Vamos vivendo, frequentemente mais como um ato de imitação daqueles com quem mais profundamente nos relacionamos e de quem muitas vezes seguimos os gostos e orientações. Aliás, uma das expressões mais utilizadas reflete isso mesmo "viver um dia de cada vez". Como se fosse possível fazer diferente! Claro que só temos um cheque de 24 horas em cada dia. A questão não está no tempo, pois este está fora do nosso controlo...mas sim o que pensamos, sentimos e fazemos no decorrer desse tempo! Para "piorar" a

situação, viver não é apenas percorrer uma "estrada" plana, tem altos e baixos...e muitas vezes mais baixos que altos. Quando o "sofrimento" aperta e nos encontramos em desequilíbrio...enquanto o corpo continua a fazer o seu papel de sobrevivência... a componente emocional, que arrasta a mental, diz muitas vezes para terminar tudo! O corpo quer viver e a "mente" quer matar o corpo e deixar de viver como fuga à situação de sofrimento! Provavelmente, este será o último momento e o mais precioso para fazer valer a Regeneração.

Vamos "criar uma Vida nova" dentro desta, sem necessidade de morrer! Regenerar, não apenas para viver (e trilhar os mesmos caminhos), mas para Saber Viver (encontrando soluções e criando novas oportunidades). Quando se Vive baseado na "sabedoria" (conhecimento fundamentado aplicado em prol do nosso bem e o dos outros) significa que não andamos ao "acaso" na vida, com os seus "encontrões" ou "puxões". Sabemos onde estamos e para onde vamos. Aprendemos com todos, mas não os copiamos, pois vamos viver a nossa Vida como única, irrepetível e intransmissível! Desta forma, a Vida passa a ter um sentido e propósito inegociável e irrevogável. Assim, a questão a fazer periodicamente será

sempre: quanto mais pleno e feliz me sinto ao longo da Vida? Decorrente da resposta, saberá quantas "regenerações" precisa fazer...para se encontrar.

Viver tem acoplado a si um efeito intrínseco: o envelhecimento! Quando estamos conscientes das "regenerações" a fazer para nos mantermos entusiasmados com a Vida, o envelhecer deixou de ser um problema! Aliás, é a lembrança dos "acertos" e "desacertos" feitos, das nossas lutas internas (somos o maior inimigo de nós mesmos), mas também das conquistas conseguidas. Ser mais idoso permite orgulharmo-nos do nosso passado (cada vez mais longínquo) e estar grato pela evolução conseguida! Permita aceitar tranquilamente todos os acontecimentos, os que gostamos e os que não gostamos. Mais, permita aceitar a finitude da Vida e estar preparado (muito) provavelmente para uma das maiores regenerações... o da continuidade no plano "espiritual".

Que fazer então para que as "regenerações da vida" sejam feitas, não num ambiente de desequilíbrio, de dor, mas sim de entusiasmo, alegria e foco? Que cada um de nós tenha a coragem de construir seu Projeto de Vida Felicitário. Já elaborou o seu? Não? Torne isso uma tarefa prioritária e urgente na sua Vida. São os seus Sonhos que estão em causa! Quem sabe, se no decorrer destas reflexões, acaba por encontrar o "caderno de encargos" da sua Vida! O ser feliz em que você se transformar, agradece!

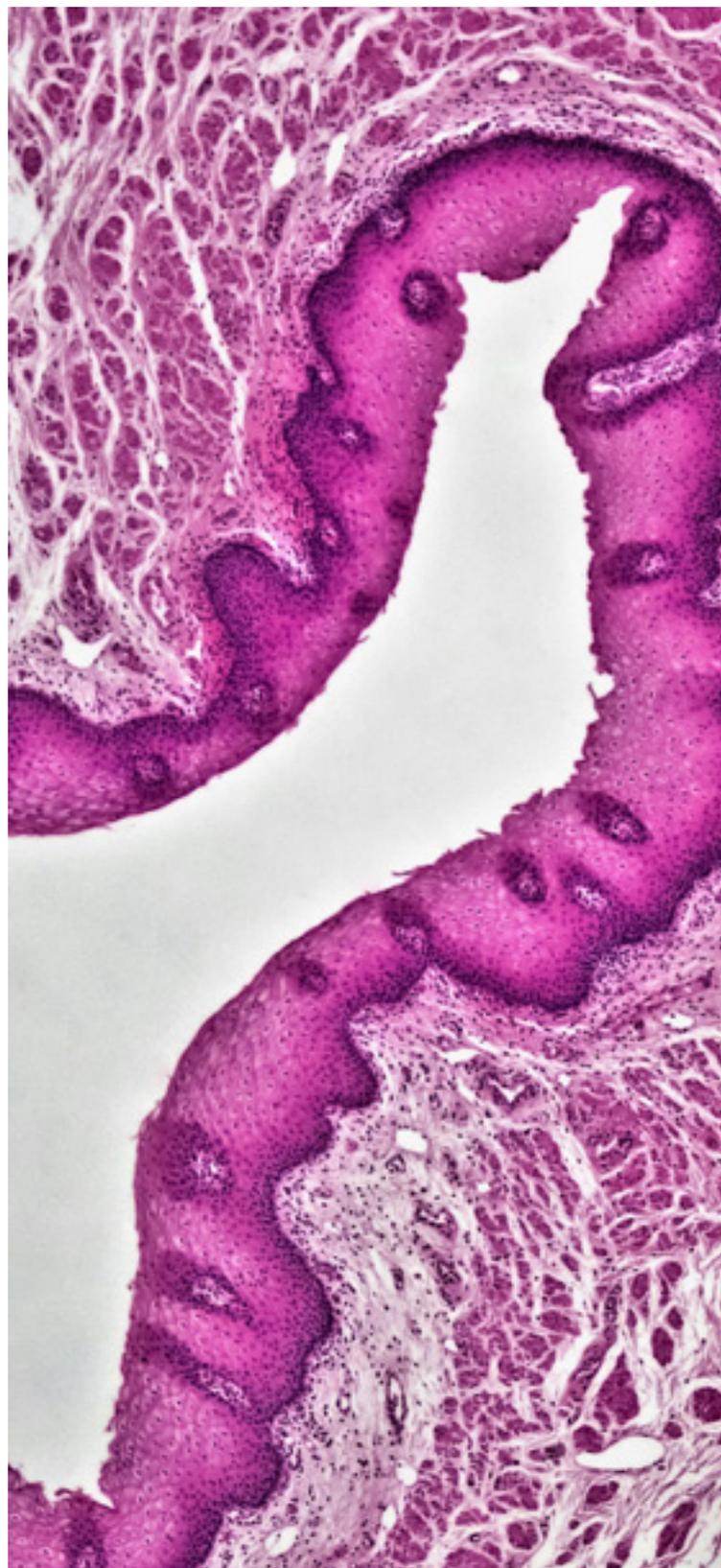


Foto de Ashley Batz na Unsplash



Edite Fonseca

Escritora e empresária

Regenerar

Será a Regeneração o caminho a tomar para um Futuro Sustentável? A palavra “regeneração” tem ganhado destaque em diversos sectores da sociedade, desde a Biologia, a Medicina, o Bem-estar e até o Urbanismo e a Agricultura. Mas o que significa, de facto, regeneração, e por que está tanto na moda? Mas afinal de que se trata a regeneração e como ela pode ser a chave para uma vida mais sustentável e equilibrada no planeta?

Regeneração é o processo de renovação, restauração e crescimento que faz com que sistemas complexos se tornem resilientes a distúrbios e danos. Em Biologia, refere-se à capacidade de organismos para reparar ou substituir tecidos danificados (também pode ser um ponto de equilíbrio, uma espécie de voltar às raízes em termos emocionais). No contexto ambiental e social, a regeneração envolve a restauração de ecossistemas degradados, a revitalização de comunidades e a promoção de práticas que garantam a sustentabilidade a longo prazo. A regeneração ambiental é talvez o aspeto mais urgente e discutido atualmente. À medida que enfrentamos crises ambientais sem precedentes, como as mudanças climáticas, a perda de biodiversidade e a degradação do solo, torna-se claro que as práticas de conservação tradicionais não são suficientes. Precisamos ir além da conservação e adotar abordagens regenerativas que não apenas protejam o que resta, mas também restaurem o que

foi perdido. A agricultura regenerativa é um exemplo brilhante dessa abordagem. Em vez de práticas agrícolas convencionais que muitas vezes esgotam o solo e causam danos ambientais, a agricultura regenerativa foca-se na construção de solos saudáveis, no aumento da biodiversidade e na captura de carbono da atmosfera. Técnicas como a rotação de culturas, o plantio direto e o uso de adubos verdes demonstram que é possível produzir alimentos de maneira que também beneficie o meio ambiente.

As cidades, onde a maioria da população mundial reside, também podem se beneficiar enormemente de práticas regenerativas. A regeneração urbana envolve transformar áreas urbanas degradadas em espaços vibrantes e sustentáveis. Isso pode incluir a revitalização de bairros abandonados, a criação de espaços verdes, a promoção de transporte sustentável e a implementação de tecnologias inteligentes para gestão de recursos. Um exemplo inspirador é o High Line Park em Nova Iorque, onde já estive diversas vezes. Trata-se de um parque elevado construído sobre uma antiga linha ferroviária. Este projeto não apenas trouxe vida nova a uma área anteriormente negligenciada, mas também serviu como um catalisador para a regeneração económica e social da região. Nas redes sociais de quem visita Nova Iorque nunca falta...

A regeneração não se limita ao ambiente físico; também é essencial para a saúde e bem-estar das comunidades.



Foto de "My Life Through A Lens" na Unsplash



A regeneração social envolve o fortalecimento dos laços comunitários, a promoção da equidade e justiça social, e o desenvolvimento de economias locais resilientes. Em um mundo cada vez mais desigual, a regeneração social é fundamental para garantir que todas as pessoas tenham acesso às oportunidades necessárias para prosperar. Ou seja, a regeneração, nas suas diversas formas, oferece uma visão esperançosa e prática para o futuro. Ao adotar práticas regenerativas, podemos enfrentar muitos dos desafios críticos com que nos deparamos hoje de maneira holística e sustentável. Seja na agricultura, nas cidades ou nas comunidades, a regeneração lembra-nos que é possível reconstruir e revitalizar o que foi danificado, criando um mundo mais equilibrado e saudável para as gerações futuras. Ao abraçar a regeneração, escolhemos um caminho de renovação e esperança, que nos guia para um futuro mais resiliente, portanto um futuro sustentável e que não nos leve ao abismo...



Francisco Cunha
Médico interno de Psiquiatria

A Coragem de Ser: Ansiedade e Transformação

Numa era de racionalismo científico impessoal, reivindicar a importância do subjetivo para um completo entendimento do ser humano é mais pertinente do que nunca. A pessoa é toda a sua singularidade, construída a partir de uma contínua interação com o mundo.

Compreender uma determinada pessoa exige acolher a sua biografia, as suas expectativas individuais e o contexto do seu mundo particular e único. Tal como escreveu Yalom, há que "olhar pela janela do outro, tentar ver o mundo como o paciente o vê". Ao estar aberto ao espanto do fenómeno, descobre-se algo novo e verdadeiro.

A experiência individual de ansiedade, difusa e sem alvo específico, confronta-nos com a nossa liberdade, força-nos a escolher o nosso projeto de ser. Diria Sartre que alguém age de "má-fé" quando se abstém de exercer a sua condição de liberdade, fixando-se numa única forma de ser como fuga à angústia com negação de todas as outras. No entanto, a angústia acaba sempre por se expressar, mesmo que "mascarada".

A ansiedade é uma inevitabilidade da existência humana, manifestando-se com maior intensidade em certos momentos da vida, como no luto ou durante transições importantes. Surge no confronto com os dados fundamentais da nossa existência, como a mortalidade, a liberdade, a solidão ou a falta de sentido. Embora não possamos eliminar as limitações impostas pela nossa existência, podemos escolher como enfrentá-las.

Do confronto com as dimensões mais trágicas da nossa existência resulta a qualidade do nosso relacionamento com os outros. A maioria dos nossos problemas são relacionais, o que não é de estranhar, somos intrinsecamente criaturas sociais. António Coimbra de Matos disse que há "aqueles que passam uma vida inteira sem sentirem o pulsar dos outros, isto é, sem terem vivido"; a expectativa é que possamos viver.

Tornar-se pessoa significa criar o seu próprio mundo e isso apenas é possível através da escolha. A ansiedade emerge perante as possibilidades futuras e a responsabilidade; a coragem é condição necessária para uma escolha verdadeira. O indivíduo sem coragem evita a realidade e escolhe a opção mais segura, a de submissão à norma sociocultural. A falha em enfrentar a realidade, em tentar o caminho da autenticidade, leva ao desespero.

O desespero é o oposto da angústia: ou estamos abertos à possibilidade infinita e sentimos a tontura da angústia, ou nos fechamos a tudo, negando o nosso Eu verdadeiro, e entramos em desespero. Algures na nossa vida, temos que aprender a enquadrar-nos na tensão entre esses dois estados mentais.

Ao escolher, o Homem lança-se às possibilidades do existir. A ilusão aprisiona o ser humano, levando-o a acreditar que é o que na verdade não é. Libertar-se significa reconhecer as suas ilusões e estar certo da sua vulnerabilidade.

A criação de sentido de vida relaciona-se com a experiência de ansiedade. É verdade que há uma ansiedade que distorce patologicamente a realidade, mas há também uma outra com potencial transformador, que temos de assimilar e acomodar. A ansiedade pode facilitar a aceitação do mistério da existência para descobrir um sentido de espanto com o mundo capaz de alimentar a criatividade. A capacidade de experienciar o mundo de forma genuína apenas é possível através de um envolvimento corajoso com a ansiedade. O objetivo é aprender a ser ansioso de melhor forma. A nossa época produtivista é marcada pela aceleração do tempo social, pela pressão em fazer acontecer: o passado é mal memorizado, o futuro é esgotante pela pressão constante de que aconteça e o presente torna-se patologicamente ansioso.

Mais do que nunca há necessidade de transcendência: a espiritualidade pode resolver o problema do desespero, pode resolver os nossos dilemas existenciais mais profundos. Cada um de nós pode atingir a transcendência ao compreender a verdade da sua situação, ao remover a mentira do seu carácter, desconstruindo o que precisa para viver, despendo-se do seu envolvimento cultural e entregando-se à tempestade da vida, mas isso não é possível sem correr riscos...

Quando as pessoas examinam a sua existência mais claramente, não podem escapar a sentimentos de ansiedade, solidão, culpa e medo. Quando tomam consciência do dilema humano, não podem escapar ao desespero. A dimensão espiritual pode ser a (única) solução.



Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

Regenerar-se

A primeira vez que ouvi a palavra Regeneração foi possivelmente na disciplina de História, aludindo aos 17 anos de governo, em que se sob a orientação brilhante de Fontes Pereira de Melo, Portugal fez tentativas de reformas sociais e de se industrializar.

No mundo animal vemos que a anémone se fecha quando é tocada e tem uma capacidade muito grande de se regenerar quando cortada. O polvo consegue camuflar-se à situação em que estiver e se perder os tentáculos por qualquer motivo, consegue-se também regenerar. Ainda no mundo aquático, foi o meu sobrinho que um dia me falou da água-viva mortal, que se consegue regenerar repetidamente e cuja longevidade é estudada por cientistas.

Se aplicarmos a palavra regeneração ao ser humano pode aludir a um renascimento, a uma nova génese. É um termo usado frequentemente nas campanhas publicitárias dirigidas a mulheres com termos como “creme revitalizante” ou “antienvelhe-

cimento”. A pele é o maior órgão do nosso corpo e dá-nos um bom indicador como está saúde geral do nosso corpo e mente. Já li em vários sítios que as células do corpo se renovam completamente a cada sete anos, o que pode assinalar uma nova etapa na vida. O envelhecimento é inevitável, mas não temos de o temer excessivamente. Cada década traz algo de bonito e valioso consigo, quanto mais não seja o facto de estarmos vivos. Não há fórmulas mágicas para se sentir regenerado(a) porque é uma sensação pessoal e altamente subjetiva. Recomenda-se não estar demasiado tempo a olhar para ecrãs, procurar estar na natureza e respirar ar puro, conviver com a família e amigos e não se isolar da comunidade.

Regenerar-se, para mim, significa ser forte e resiliente, estar plenamente consciente das suas forças, mas também dos seus limites. Viver bem é uma arte e nem sempre nos sentimos ligados a esse processo se andamos demasiado ocupados com trabalho ou afogados em stress, ansiedade e tristeza. Não podemos etiquetar automaticamente estes estados de negativos porque se soubermos tirar um tempo para os observar devidamente, temos muito a aprender com eles. A autoconsciência nesse sentido é fundamental, a capacidade de sair um pouco do nosso ego, que tanto se quer autocomprazer, e ver os nossos padrões: o que estamos a fazer de certo e o que possamos estar a fazer de errado.

É uma sensação puramente individual a de sentir que conseguimos, de alguma maneira, enganar o relógio e respirar a flor da juventude. Ou então que não trocaríamos nada pela maturidade que vem com a idade, com a forma mais tranquila e analítica de ver os problemas. Que não pensemos que as emoções são o inimigo, é importante sentir tudo, mas se está em baixo, o que vai fazer em relação a isso? Tem de lutar, revidar e falar consigo como o seu melhor amigo(a), que sabe abordar qualquer situação com mais objetividade e distanciamento.

Tudo o que temos realmente é o presente, não tem de carregar o fardo do passado nem do futuro. Para tal, precisa de aprender a simplificar e a perceber o que se esconde por detrás da sua reatividade ou do seu silêncio. Muitas vezes os comportamentos têm raízes na sua criança interior e nos primeiros anos de vida, tão determinantes para a formação da personalidade e do carácter. Mas lembre-se de uma coisa: apesar da porção de coisas que não consegue controlar, não deixa de ser autor da sua história. Como a vai narrar? Como a vai colorir? Como vai procurar a alegria? Como vai curar? A imaginação é mais importante do que conhecimento é uma frase atribuída ao genial físico teórico alemão Albert Einstein. Pense no milagre que é estar vivo(a) e boas reinvenções!

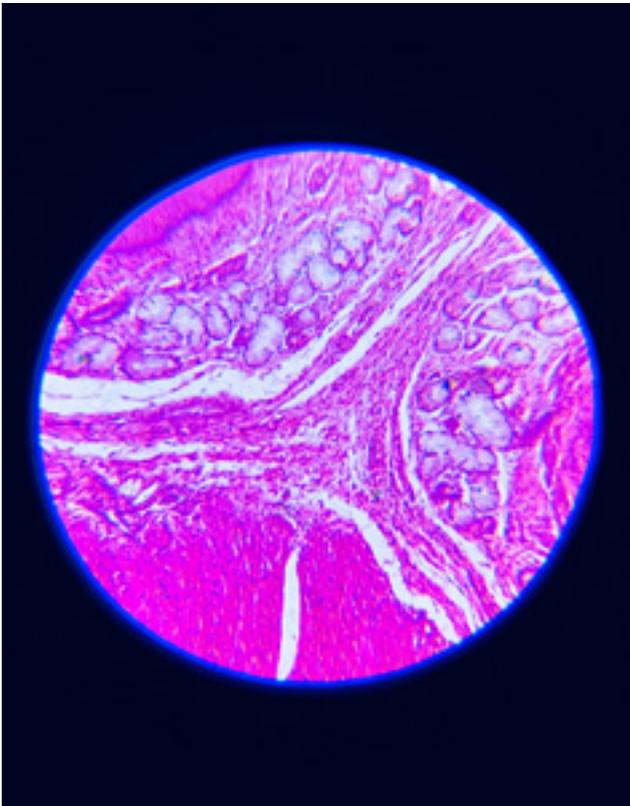


Foto de Ash Hayes na Unsplash



Foto de Benigno Hoyuela na Unsplash



Tânia Vargas

i d e a



Aprender, reconstruir e regenerar ideias

Regenerar-se é mais do que recomeçar; é transformar-se após enfrentar situações atípicas. A regeneração é um conceito vasto. Para muitos, significa renascimento, renovação ou a capacidade de reconstruir algo. Para mim, regenerar significa transformar: pegar nas experiências e fazer delas o melhor que se pode, aprender e desenvolver.

Sete anos, a caminho dos oito, de cuidados (informais) têm dado a capacidade de moldar-me. Quando iniciámos este caminho, pouca noção tínhamos dos diversos obstáculos que se colocam à deficiência. A própria palavra era estrangeira para nós, não fazia sentido, não se enquadrava no conceito de família que tinha idealizado, porque era um mundo que eu não conhecia. Os (pré) conceitos existentes pesavam muito e não nos deixavam olhar para o caminho de forma imparcial. Foi preciso aprender, desconstruir e regenerar ideias.

O meu corpo e a minha mente não são os mesmos de há 7 anos. O cansaço físico e mental, à conta dos tais obstáculos, das rotinas associadas às patologias em conjunto com tudo o resto do dia-a-dia contribui para esta mudança. Também os meus próprios problemas de saúde, que durante este tempo se manifestaram, ajudaram a que a pessoa que sou atualmente seja diferente da pessoa que era antes de 2017 e está tudo certo.

Este papel de cuidadora, cheio de vivências e aprendizagens, traz preocupações de diversos níveis. Associado à inquietude de ser mãe, existe um desassossego muito próprio relacionado com as patologias, com as faltas de recursos, com a incompreensão, com a acessibilidade, entre outros. A necessidade de parar e respirar está muito presente e acontece nas pequenas situações - num duche mais prolongado, no brincar com os meninos, no respirar fundo, numa cantoria no carro, entre muitas outras coisas. Nem sempre é possível ou sequer eficaz, mas às vezes basta um pequeno momento para conseguirmos respirar de novo.

A regeneração, em qualquer contexto, é um conceito prático. Não se trata de grandes epifanias ou momentos dramáticos de transformação, mas de escolhas e adaptações que fazemos todos os dias. Regenerar é, acima de tudo, avançar todos os dias incorporando todas as vivências passadas. Mesmo no meio do caos ou do ritmo frenético do quotidiano, conseguimos crescer, aprender e encontrar beleza (ou não) onde menos esperamos. Não significa ignorar as dores ou os desafios, mas sim saber que, a cada dia, aprendemos a ser a melhor versão de nós próprios. E, assim, seguir em frente.



Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

Homenagem a João dos Santos (1913-1987)

“Há necessidade da criança de se representar”

João dos Santos, para além de ter sido um excelente psiquiatra, psicanalista e escritor era também um comunicador de mão cheia que ouvimos maravilhados neste programa de rádio “Se não sabe porque é que pergunta?” com o Doutor João Sousa Monteiro.

O programa que analisei foi: “Eu não gosto que se metam na minha vida: entre a excessiva tolerância e uma educação com valores”.

João dos Santos aborda os pais demasiado permissivos, que não oferecem resistência e dizem que sim a tudo. No entanto, para as crianças é saudável impor limites claros pois os seus impulsos podem ser provocadores ou perigosos quando estas balizas não existem. João dos Santos defende que a criança precisa de ter algo contra o qual lutar e se tudo é permitido pode ser tão destruidor como a ausência de amor.

Exercer o poder não pode castrar a criança, por assim dizer, mas também não dar origem a uma liberdade excessiva.

Segundo João dos Santos, a mãe vive em simbiose com a criança, a quem dá os cuidados desde o nascimento e o pai, por aspetos sociológicos e políticos, desempenha outro tipo de autoridade.

“Há necessidade da criança de se repre-

sentar, de construir uma imagem materna e paterna. A nossa mãe é especial, é lar, calor, adivinha pensamentos, faz tudo por nós”.

O psiquiatra acredita ainda ser possível que na idade adulta o homem procure a mãe em vez de olhar apenas para uma mulher como eventual esposa.

Para a criança, a mãe, talvez por razões ancestrais de incesto, não é uma pessoa com uma vida sexual.

“O sonho é uma forma de deslocar os afetos das pessoas que nos educaram, pai e mãe, para sonhos de perseguição, os pesadelos e outras coisas”.

A criança procura ser diferente, ter autonomia, conseguir outros afetos, brincar e pensar na profissão que vai ter quando crescer.

Para João dos Santos ter alguma infantilidade na maneira de ver o mundo é recomendável até certo ponto: “brincar com ideias, palavras, achar graça às coisas, ter sentido de humor, dar gargalhadas, ter irreverência e encanto pela vida”.

É depois, na puberdade e adolescência que tudo se revela.

Link para saber mais:
<https://joaodossantos.net/>

À esquerda Jorge Amado, à direita João dos Santos.



Jorge Amado (esquerda) e João dos Santos (direita) no Congresso Mundial dos Intelectuais para a Paz em Wroclaw, na Polónia, em 1948





Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

Entrevista Joana Areias

“É como se a alma encontrasse na terapia junguiana um lar onde pudesse florescer”

Terapeuta Junguiana, autora, formadora e estudante incurável. É assim que Joana Areias se apresenta de forma sucinta. Seja através de cursos online ou consultas individuais online, Joana dedica-se a ajudar as pessoas a viver uma vida com ainda mais significado. Fomos entrevistá-la para saber mais sobre os seus processos.

1_ Joseph Campbell é uma referência na mitologia pessoal e comparada. Foi um ponto de viragem para a Joana descobrir a jornada do herói e traçar paralelos com a sua própria existência?

Campbell é como um guia que, com a sua teoria, ilumina os potenciais caminhos. Descobrir a jornada do herói foi como decifrar um mapa escondido dentro de mim mesma. Reconhecer que a vida é feita de ciclos de partida, iniciação e retorno deu sentido às minhas experiências mais dolorosas e às conquistas mais preciosas. Não foi apenas uma epifania intelectual, mas uma reverberação na alma: percebi com ele que a minha história, por mais pessoal que seja, é também um eco das narrativas universais.

2_ Porquê a opção pela terapia junguiana? Aludindo ao tema da 8ª edição da Humanamente de que forma foi uma regeneração para si?

Jung tem a capacidade de falar para aquilo que temos de mais verdadeiro, mais humano e mais sagrada em nós. Tem sido regenerador estudar Jung porque me devolve sempre a conexão com o mistério. Nesse caminho, renasço muitas vezes, despindo antigas peles e encontrando, no inconsciente, o húmus fértil para novas versões de mim mesma. É como se a alma, muitas vezes esquecida, encontrasse na terapia junguiana um lar onde pudesse florescer.

3_ A ligação entre corpo e mente é já bem conhecida. De que maneira considera que o inconsciente intervém no nosso bem-estar e vice-versa?

O inconsciente é um rio subterrâneo que corre por debaixo do nosso corpo e mente, influenciando as marés do bem-estar. Quando reprimimos emoções ou ignoramos conflitos internos, o corpo fala: em dores, em doenças, em cansaços inexplicáveis. Da mesma forma, quando cuidamos do corpo, seja por meio de respirações profundas ou movimentos conscientes, é como se chamássemos a alma de volta para casa. Há um diálogo constante entre esses planos.





4_ A noção de sincronicidade de Jung é muito complexa e relaciona-se com o significado dos acontecimentos da nossa vida. Houve momentos em que a Joana pôde ligar os pontos e sentir essa sincronicidade manifestar-se?

Sem dúvida, a sincronicidade é uma das formas mais mágicas através das quais entramos em contacto com o nosso inconsciente. De forma mais simbólica do que esotérica, através da sincronicidade sentimos a vida a conspirar em suaves susurros! Houve momentos, sim, em que acontecimentos aparentemente aleatórios se uniram, como as peças de um mosaico misterioso. Lembro-me de estar perdida, em busca de respostas, e um livro "casualmente" cair no meu colo, ou um encontro inesperado mudar o rumo de uma decisão. A sincronicidade é como a dança de um maestro invisível, pontuando a vida com significados que transcendem a razão.

5_ Quais dos arquétipos e das obras de Jung a impactaram mais?

Os arquétipos têm a capacidade de irem surgindo de forma impactante à medida que a vida se desenrola, emergindo aquele que a cada momento é mais preciso. Mas no geral o arquétipo do Bobo tem sempre muito para me ensinar. É a parte de nós que vive com leveza, que não se leva muito a sério e que sabe cair e levantar-se as vezes que forem precisas, sempre com uma pitada de humor. Das obras completas de Jung levo comigo no coração o volume 16/1 "A prática da Psicoterapia" que, na minha opinião, é uma ode à necessidade do terapeuta ou analista se lembrar sempre de que é apenas humano, acolhendo com humildade o caminho dos seus pacientes e não se deixando cair nas teias dos complexos de superioridade que facilmente ocupam a consciência daqueles que Jung chamava de educadores da alma. Como terapeutas e analistas temos uma responsabilidade acrescida de sermos conscientes da própria sombra.

6_ Diz-se que o desenvolvimento se faz em espiral e vai sempre incidir nas nossas questões não resolvidas até as conseguirmos solucionar. De que forma a Joana verificou isso na sua vida?

A espiral faz-nos acreditar que estamos presos em círculos, quando na verdade subimos por camadas cada vez mais profundas de compreensão. Já revisei dores e padrões que julgava superados, apenas para perceber que havia um significado mais profundo a ser desvendado. A espiral ensina-nos sobre paciência, levando-nos de volta às nossas feridas até que possamos tocá-las com compaixão.

7_ Como vê a relação entre os problemas de saúde mental e o mundo desafiante em que vivemos?

Vivemos em um mundo que exige velocidade, produtividade e perfeição. Essa desconexão da alma fragmenta e adoce-nos. A ansiedade e a depressão são sintomas de uma sociedade que esqueceu o valor do silêncio, da contemplação e do significado. A saúde mental é como uma ponte entre o mundo interno e externo, e, quando essa ponte está em ruínas, sofremos. O mundo desafiante em que vivemos torna essencial que busquemos essa reconstrução.

8_ A sensação de poder ter feito mais quando o dia acaba é um grande motivo de culpa para as mulheres. Sente que também associa o seu valor com a produtividade?

A culpa é como uma sombra que segue muitas mulheres, inclusive a mim. Muitas vezes, senti o peso de não ter feito o suficiente, como se meu valor estivesse atrelado à minha produtividade. Mas aprendi que essa é uma armadilha de um sistema que ignora os ciclos naturais da vida, que valoriza o fazer em detrimento do ser. Permitir-se descansar, estar presente e nutrir a alma é um ato revolucionário de amor-próprio que estou a aprender a trazer para a minha vida..

9_ De que forma ser mãe a faz pensar em ter um papel ativo para deixar um mundo melhor à sua filha?

Ser mãe é como carregar dentro de si um arquétipo vivo, um chamado para criar, proteger e transformar. A minha filha é um espelho onde vejo a responsabilidade de ser o melhor exemplo que possa ser. Isso significa lutar por um mundo mais humano, onde os valores da conexão, da empatia e da alma prevaleçam. A maternidade, para mim, é um compromisso com o futuro, uma promessa de plantar sementes de esperança. Mas lutar por um mundo melhor, começa sempre por criar um mundo melhor dentro de nós. O que está fora é um reflexo daquilo que trazemos dentro.

10_ Jung via a espiritualidade como uma busca de conexão com algo superior a nós, uma integração das nossas dimensões profundas e transcendentes. Também partilha dessa ideologia?

Jung ensinou-me que a espiritualidade é uma descida ao profundo. É no inconsciente, nesse mar vasto e misterioso, que encontramos pistas de algo maior. Para mim, a espiritualidade é uma busca por integração, uma dança entre o humano e o divino, entre o finito e o infinito, entre luz e sombra. Compartilho dessa visão de que é ao conectar-nos com o que há de mais profundo em nós mesmos que tocamos algo transcendental. E isso está ao dispor de todos.

Para mais informações sobre Joana Areias consulte o site: <https://joanaareias.pt/>



Carl Gustav Jung (1875-1961) Notável psiquiatra e psicoterapeuta suíço

A man with dark hair and sunglasses is smiling and holding a white sign in a narrow, cobblestone street. The street is flanked by tall buildings with windows and balconies. The sky is clear and blue. The sign has the word 'FILOSOFIA' in bold black letters at the top, and a handwritten quote in blue and red ink below it.

FILOSOFIA

Antes de mudar o mundo,
Muda o teu coração.



Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

Entrevista a Fábio Beato

1_ Fábio, o que te levou a estudares Filosofia e quais foram para ti as aprendizagens mais importantes que fizeste ao longo do curso?

Desde que me conheço enquanto pessoa, sempre tive uma curiosidade insaciável relativamente a conhecer o mundo e as pessoas à minha volta. Porque é que duas pessoas podem agir de forma diferente perante exatamente o mesmo evento? Porque é que somos da forma que somos? Porque o mundo é da maneira que é? Todas estas perguntas, e muitas outras sempre estiveram presentes na minha consciência. Estudar Filosofia foi apenas mais um passo para chegar ao autoconhecimento, sempre tive interesse no que os grandes pensadores têm a dizer sobre a realidade. Considero que já estudava bem antes de fazer o curso, e continuo hoje em dia. É uma tarefa interminável, e ainda bem que assim é.

2_ Como chegaste ao mundo do Coaching?

O coaching foi mais uma experiência no caminho do autoconhecimento. Atraíu-me a vertente prática que tem para cultivarmos um olhar pragmático e racional sobre a nossa vida e os seus desafios. Oferece muita clareza mental e emocional, e só com isso é que podemos avançar na vida. É verdade que hoje em dia, existem muitas pessoas que dão muito mau nome ao coaching, associando conceitos que nada tem haver com o que esta disciplina realmente ensina. Um coach não é um guru, não salva pessoas, nem resolve os seus problemas. Gosto de pensar que o coach é um facilitador de consciência, um adepto do pensamento crítico e da razão.

3_ De que forma alias os teus conhecimentos filosóficos ao acompanhamento dos teus clientes?

Atualmente já não estou a trabalhar em coaching, mas acho que existe uma ponte inevitável entre esses dois universos. De certa forma, Sócrates foi o primeiro coach! O seu método de utilizar as perguntas para extrair as respostas que já residem dentro das pessoas é a base para todo o processo de coaching. Todo o coach acredita que as respostas já estão dentro de cada pessoa, apenas é necessário criar clareza na mente para que se tornem visíveis.

4_ Sempre soubeste que querias ser escritor para além das outras atividades que te ocupam?

Sinceramente, não. Se aos meus vinte anos me dissesse que eu iria ser escritor, eu provavelmente iria rir-me da ideia. Acho que só desde há uns anos para cá é que comecei a sentir-me mais conectado com a ideia de escrever. Sinto que é algo que tem vindo a apaixonar-me aos poucos. Sempre que me sento para escrever, e consigo transpor um pouco mais dos mundos que habitam em mim para as páginas que estavam em branco, traz-me um sentimento muito positivo. Por causa disso, continuo a escrever.

5_ Escreveste o livro "A arte da estima: 13 princípios para uma autoestima poderosa". Consideras que os portugueses estão com falta de autoestima? Se a autoestima é, nas tuas palavras, um músculo que quanto mais se trabalha, mais forte se torna, como a podemos fomentar?

Sinto que falta muito autoestima ao nosso povo português. Vivemos sempre a pensar que lá fora é que é bom, e que os outros são sempre melhores. Temos medo de demonstrar quem somos, e vivemos muitas vezes a fingir ser algo que não é real. Penso que precisamos de voltar a ter orgulho de sermos portugueses, pois temos muito talento em todas as áreas. Falta só essa autoestima, e investimento que a potencialize. Relativamente a como a podemos trabalhar, penso que existem alguns princípios importantes, mas talvez o mais importante seja conseguirmos saber ouvir a nossa voz interior, e arriscar seguir o que ela diz, mesmo que por vezes possa trazer medos ao de cima. A autoestima apenas aparece para aqueles que arriscam, não para aqueles que vivem sem dar um único passo. A vida é um processo para ser vivido, não para ser excessivamente analisado. E é precisamente nesse "arriscar" que se encontra a chave para desbloquear uma autoestima verdadeira. Quando confiamos na nossa intuição e seguimos o que a nossa essência nos pede, criamos um ciclo de autoconfiança. Cada passo que damos, mesmo que acompanhado de receio, reforça a nossa capacidade de enfrentar desafios, aumenta a perceção do nosso valor, e prova que somos capazes de muito mais do que imaginávamos. Para fortalecer essa autoestima, os portugueses - e qualquer pessoa - podem começar por adotar práticas simples, mas de grande impacto. Um dos primeiros passos é aprender a reconhecer as nossas conquistas, independentemente da sua dimensão. Celebrar as vitórias, em vez de as diminuir, permite-nos criar uma visão mais positiva e equilibrada de nós mesmos.

Outro ponto essencial é a autenticidade. Viver a fingir ser algo que não somos apenas nos afasta da nossa verdadeira essência, corroendo a autoestima ao longo do tempo. Pelo contrário, abraçar quem somos, com todas as nossas características, é um ato de coragem e libertação que nos ajuda a viver com mais confiança.

Além disso, é importante apostar no nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Seja através da aprendizagem contínua, da criação de projetos ou da partilha dos nossos talentos, cada esforço nesse sentido contribui para um sentimento de realização e valor. Portugal, com a sua história rica, a sua cultura única e o seu povo criativo e resiliente, tem um potencial imenso. Reencontrar o orgulho de ser português implica, antes de mais, acreditar no valor que temos a oferecer e encontrar inspiração uns nos outros.

A autoestima de um povo nasce da soma da autoestima individual de cada um. Quando começarmos a honrar quem somos e o que podemos alcançar, inevitavelmente o país como um todo também se elevará.

6_ Publicaste mais recentemente a obra "Só quando te perdes é que te podes encontrar" que fala muito sobre valorizar o nosso caminho, ter esperança e, ao mesmo tempo, assumir um papel ativo na nossa vida. De onde te surgiu a inspiração para esta mensagem?

Penso que da minha própria experiência. De também só me encontrar após perder-me. Muitas vezes. Acho que no desenvolvimento pessoal não se fala tanto disto como se deveria falar. Dão-nos fórmulas para sermos felizes, mas esquecem-se de que cada um de nós é diferente, e que por causa disso, nunca percorreremos caminhos iguais. Existe valor em falhar, em ir por caminhos que um dia pareciam certos, e que agora já não funcionam mais. É só através dessas experiências que conseguimos descobrir mais sobre quem realmente somos, não apenas estando no sofá a pensar sobre isso. Este livro veio muito disso, e da minha tentativa de conseguir ser mais autêntico, e também de saber dançar melhor com as várias ondulações da vida. A vida nunca é linear, e foi importante para mim aceitar isso. Houve um momento em que percebi que as expectativas que carregamos - nossas ou impostas pelos outros - são, muitas vezes, o que nos impede de abraçar verdadeiramente o processo. É quando nos permitimos perder o controlo, errar, e até sentir-nos perdidos, que começamos a encontrar as respostas que antes nos escapavam. Neste livro, quis explorar essa ideia: de que perder-se não é um fracasso, mas uma etapa essencial de qualquer jornada significativa. É uma espécie de convite para que cada pessoa olhe para os seus erros e momentos difíceis com mais compaixão e curiosidade. Porque são essas experiências que, muitas vezes, nos mostram o que realmente importa, quem queremos ser, e para onde queremos ir. E há algo poderoso em assumir um papel ativo neste processo. Não basta esperar que as coisas mudem ou que o caminho fique mais claro.

É preciso avançar, mesmo sem garantias, mesmo quando tudo parece incerto. A ação, por mais pequena que seja, é o que dá forma à mudança. **No fundo, este livro é sobre isso: encontrar força na vulnerabilidade, esperança na incerteza e propósito nas nossas próprias imperfeições. Afinal, é no caos que, tantas vezes, reside a verdadeira magia da descoberta.**



Fábio Beato segurando o seu primeiro livro "Só quando te perdes é que te podes encontrar"

7_ A frase “Só na escuridão se podem ver as estrelas” tem sido cada vez mais repetida. O que significa ela para ti? Neste contexto como vêes o tema desta edição, Regeneração?

Tens estado atenta! Acho que tem tudo a ver com regeneração. Para mim é uma das fórmulas mais poderosas que já encontrei, é pura alquimia. Sermos capazes de ver que até a escuridão serve para enaltecer o brilho das estrelas, de que os desafios servem para esculpir cada vez mais o nosso ser em algo mais belo, e de que até o mal acaba por ser ajudante do bem, mesmo que inconscientemente. Quando aceitamos que a escuridão faz parte da vida, começamos a entender que ela não é apenas um momento a temer ou evitar, mas uma oportunidade de transformação.

É no silêncio das noites mais difíceis que muitas vezes encontramos as respostas que procurávamos, ou ganhamos a força que nem sabíamos que tínhamos. Essa frase, para mim, simboliza a regeneração em todas as suas formas: o renascer após a queda, o florescer após a perda, o aprender após o erro.

A regeneração é um processo contínuo, e só é possível quando aceitamos que as dificuldades fazem parte da jornada. É como uma floresta que renasce após um incêndio. À primeira vista, parece destruição pura, mas o solo fica mais rico, novas plantas emergem e a vida encontra novas formas de se expressar. Do mesmo modo, os momentos de escuridão na nossa vida podem ser o terreno fértil para a criação de algo maior, algo mais alinhado com quem realmente somos.

8_ Criaste o podcast “Vitamina filosófica” disponível em todas as plataformas digitais. O que te motivou a experimentar este tipo de formato?

Acho que foi uma forma de conseguir partilhar as minhas próprias experiências com o mundo da filosofia, e de também divulgar um pouco mais. Acho que a filosofia tem um peso muito grande para a maior parte das pessoas, porque acham que é algo que só pessoas muito inteligentes fazem, ou que apenas se fala de coisas que não interessam para nada na vida real. Eu acredito que a filosofia é, na verdade, uma ferramenta prática, capaz de nos ajudar a viver melhor, a tomar decisões mais conscientes e a encontrar significado mesmo nas coisas mais simples. O podcast foi a forma que encontrei de mostrar que a filosofia pode ser acessível, aplicável e até divertida. Quis também criar um espaço para trazer reflexões que dialogam com o dia a dia, com os desafios que todos enfrentamos - como lidar com a incerteza, cultivar a resiliência ou encontrar propósito naquilo que fazemos. Para mim, o formato do podcast foi perfeito, porque me permitiu conversar de forma descontraída, quase como se estivesse a falar diretamente com quem está a ouvir, sem as formalidades que, às vezes, afastam as pessoas da filosofia.

9_ No teu podcast fazes analogias interessantíssimas como a sabedoria escondida de Goku e Hobbes, o anime “O Castelo andante” e Jean-Paul Sartre e a nossa vida e o filme “The Truman show- A vida em direto” com Jim Carrey. É natural para ti este processo de estabelecer paralelos entre a filosofia e artefactos culturais ou artísticos?

Sim, porque eu acho que a arte está preenchida de filosofia! Eu adoro filmes, séries, jogos, e já encontrei tantas vezes mensagens transformadoras neles. Foi por causa disso que decidi partilhar os pensamentos que tinha nessa direção, porque é mais uma forma de mostrar que a filosofia está literalmente em todo o lado, basta querer ver.

10_ Quais são os teus projetos para o futuro?

De momento, encontro-me a escrever o meu primeiro livro de ficção. É o maior desafio da minha vida literária até agora, mas estou mesmo muito entusiasmado! Criar um novo mundo, de raiz, é um processo fascinante, e faz-te pensar de formas que nunca tinha pensado antes. É uma história que vai misturar aventura, sacrifício e questões profundas sobre identidade, destino e coragem. É como se estivesse a desenhar um universo onde o real e o fantástico se cruzam, mas onde o foco está sempre no que significa ser humano.

Estou tão entusiasmado para terminar esta obra e poder partilhá-la com o mundo!



LITERATURA



Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

“Às voltas” de José Côrte

Um homem que procura receber o último salário para oferecer uma boneca no Natal à filha, Luciana, e que anda às voltas pela terra sem coragem de confrontar o patrão. Um homem chamado Zé Carrega cujo nome ilustra de forma exata a dureza da sua profissão. Uma mãe que sofre de amnésia e cujo filho, Custódio, tenta ao máximo agradar. Uma ovelha tresmalhada com excesso de lã de cor preta, a quem muito convenientemente se dá o nome de Perdida, perfeita para tosquiar e fazer roupa. Um grupo de bombos a marcar as tradições da ilha da Madeira. Um grupo de desordeiros denominados a Pilha. Finalmente, uma mulher chamada Rosa que vê passar da varanda uma procissão.

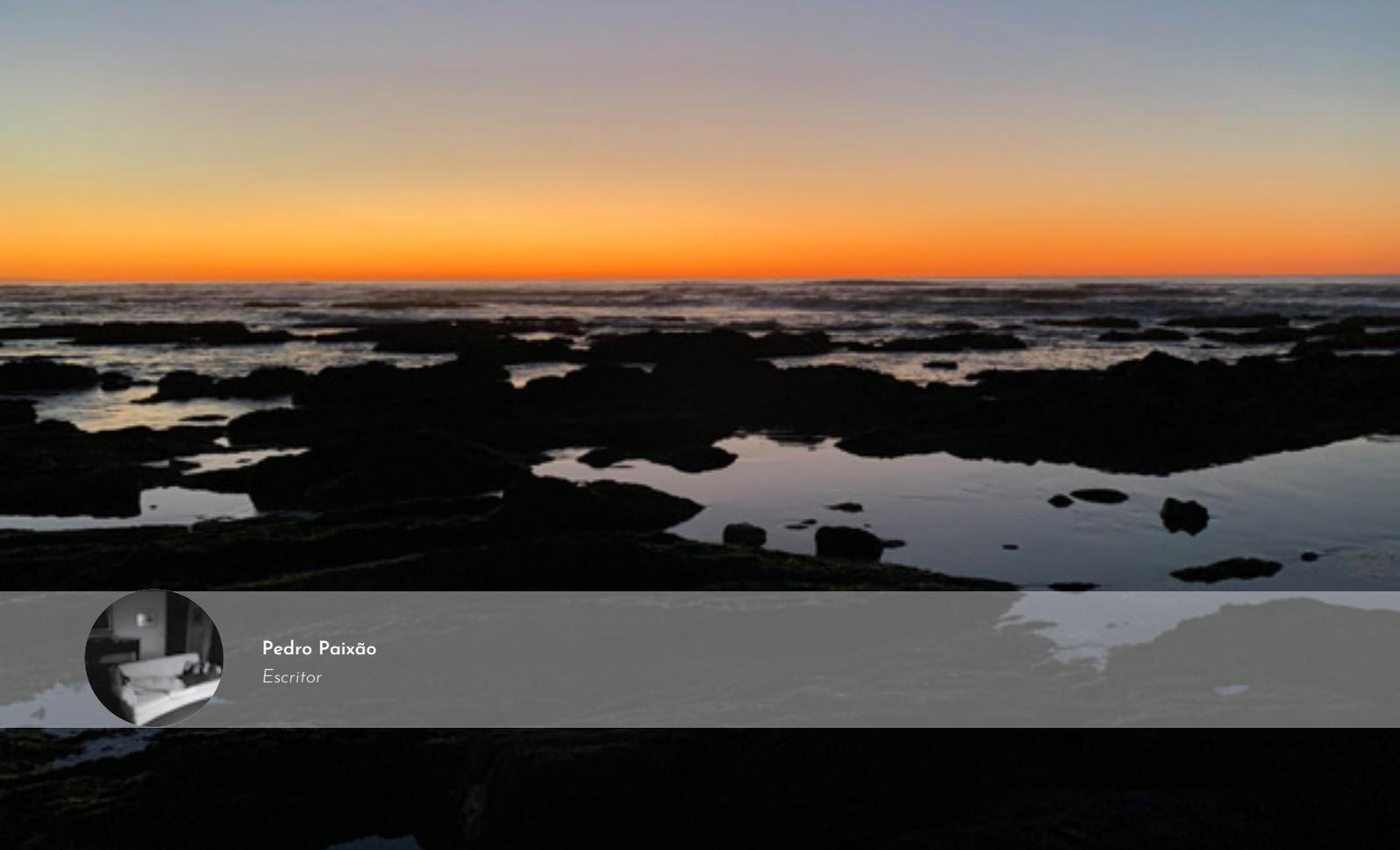
Todos estes são acontecimentos que fazem parte das coisas simples da vida, que dão tempero aos nossos dias. Fiquei fascinada com a leitura deste livro e lembrou-me em muito os contos tradicionais que lia em pequena, também com personagens fortes ou caricatas, também com um emolduramento ético e lições de moral, que atestam a retidão de caráter, a bravura ou os sacrifícios que se fazem para ir mais longe da vida, desde mudar de cidade ou mesmo imigrar.

A importância da família e dos amigos verdadeiros como âncora basilar é também salientada. Quando o mundo nos volta as costas, refugiarmo-nos naqueles que nos querem bem é uma possibilidade sem preço. Saber ser grato e reconhecer o que se tem mesmo que não se acumule muitos bens materiais é algo que todos deveríamos assimilar. Estar inteiramente presente é uma dádiva para as pessoas com quem partilhamos a nossa vida.

Com ilustrações maravilhosas e até uma canção original no final, José Côrte conseguiu de forma exemplar tecer uma teia de histórias de leitura muito alicianante que exemplificam a sua realidade de ilhéu, os obstáculos e desafios com que estas pessoas se defrontam e a perseverança, humildade e coragem.



José Côrte é professor de artes visuais desde o ano letivo de 1990/91. Nasce na ilha de Aruba a 13 de abril de 1967, de onde parte para a Venezuela aos 5 anos. Chega à Ilha da Madeira aos 13 anos. Frequenta o ensino básico no concelho onde vive, Ribeira Brava, prosseguindo o ensino secundário no Funchal, na escola secundária Francisco Franco. No ano letivo de 1990/91 ingressa no Instituto Superior de Artes Plásticas da Madeira (ISA-PM) onde conclui a licenciatura em Design/Projeção Gráfica. Em 2017 lança a obra "Maltrapilho de Natal".



Pedro Paixão
Escritor

Sem destino

○scilamos entre o negro tédio e a expectativa de um iminente colapso. A vida só ganha sentido com o que fizemos com ela. ○ que mais importa não é o que nos acontece, mas o que fazemos do que nos acontece. As certezas separam e isolam. As dúvidas e a confiança unem. ○ que mais importa não é a religião que se tem, mas como se vive a religião que se tem. Deus não tem religião.

Queremos conhecer porque tememos o desconhecido, mas só podemos conhecer o que pode ser conhecido. ○ caos ou o acaso não podem ser compreendidos. Muito menos o divino e a sua relação com o mundo e os humanos. A ciência não parece cumprir o que nos foi prometido: sabemos cada vez mais e compreendemos cada vez menos. A ignorância do que somos, por quem e para quê, torna-nos nômadas erráticos, sem destino. Em vez de mais protegidos pelo saber seguro das ciências, sentimo-nos mais frágeis. Em vez de dominarmos a natureza, ela revolta-se manifestando-se de maneiras apocalípticas.

Sem destino deixamos de acreditar. Verdade e mentira, bem e mal, são substituídos por alternativas claras e eficientes: o belo é o que mais agrada, o bom o que mais convém e a verdade uma hipótese a ser considerada, tudo se resumindo em perder ou ganhar. Acreditamos no que não sabemos se acreditarmos em quem no-lo diz. Acreditar é mais importante do que saber.

É humano o que é reconhecido como humano. Este reconhecimento nunca pode ser assegurado. Ele requer uma forma de confiança, uma boa intenção. Não há maneira de demarcar que este é humano e aquele ainda não o é, ou deixou de o ser—não podemos mostrar, provar, ou demonstrar, a diferença do humano. Seria um esforço paralelo a provar, ou demonstrar, a existência do divino.

Habitamos o mundo sem sermos uma coisa do mundo. ○ espírito nada tem de natural. ○ sentido do mundo não se encontra nele. ○ mundo é plenamente congruente, nada nele é caótico ou vazio, mas por completo inconsistente, sem razão que justifique a necessidade da sua existência.

Só o humano me pode reconhecer humano. ○ que nos une é uma mesma ignorância.

Purificação



Ó Roupas, sei que estás no hospital entre a vida e a morte. Torcida e encolhida por minha egoísta causa. Como pude ser tão insensível quanto à máquina de lavar roupa que quase te matou? Ver-te estendida nessa cama, em coma, ligada ao soro de sabão, faz-me questionar o que é certo ou errado, o que é sujo e o que é limpo.

Confesso que não acreditava no que dizias, juro que te julgava paranoica por achares que a televisão está para a Humanidade como as máquinas de lavar roupa estão para as Roupas. E tal como acontece com a televisão, usam-nas para vos deixar tontas, para que se desgaste a cor da vossa personalidade e se enfraqueça o carácter da vossa fibra. Hoje sei que existe uma conspiração intercontinental que quer abolir a Declaração Universal dos Direitos da Roupas e os esforços dela já me são óbvios. Mas não penses que só a Roupas está a ser lavada, o Homem também. Durante horas a televisão dá-lhe voltas à cabeça envolvendo-a no detergente da persuasão e no fim ainda lhe seca o espírito, sei disso muito bem porque vi amigos meus nesse estado, por isso, consigo imaginar o que tu, minha amiga Roupas, atravessas neste momento.

Hoje, houve uma manifestação de roupas sensibilizadas com o que te aconteceu a pedir ao Governo o fim das máquinas de lavar roupa, e o fim da separação de classes de roupas de diferentes marcas. Como é possível que existam escolas em que estudantes Nike não se possam sentar na mesma carteira que estudantes Prada? 4 x 8, tem o mesmo resultado para os alunos independentemente da classe social. Quando chove, não me proteges, tu, melhor que muitas peças de alta-costura? Tenho visto muitas violações dos direitos da roupa, mesmo entre membros da comunidade roupa. Falo, claro, das roupas que foram absorvidas pela manipulação e que destruíram os seus lares, os seus casamentos, a sua essência. Infelizmente, hoje em dia as camisas trocam de namorado como quem troca de pessoa.

O teu acidente veio relançar o debate e pulular as cidades de protestos duros por parte de minissaias, fatos-macaco, gravatas, calças, casacos, t-shirts, cachecóis, luvas, enfim, a comunidade roupa está unida na luta. Houve até, em plena escadaria do Parlamento, o primeiro beijo gay em público, quando duas meias do pé esquerdo se abraçaram e, diante das câmaras, espantaram o mundo inteiro. Essa revolução, de ideologia têxtil teve outro ímpeto com o teu acidente, e eu assumo a responsabilidade dos danos que te causei, ao pôr-te naquela máquina. A máquina, parti-a e queimei-a, depois de te ver entrar na ambulância, inconsciente e ainda molhada, sendo abandonada pelo teu sangue, que, ao pingar, te debotava. Desde o acidente que tenho estado nu. Assim permanecerei, enquanto não melhorares. E, se não voltares, ficarei para sempre nu.

Morro de saudades tuas... sem ti para me acalorar no frio e me enfiar um abraço encamisado. Vejo as nossas fotos, os nossos vídeos, como aquele em que tu me repreendeste, por te ter usado como agasalho para a minha namorada, ou ainda aquele em que eu, cheio de gases, te ofendi olfativamente. Ou, daquela vez em que, juntos, flutuamos no sofá, com aquele copo de vinho que te dei, entornando-o, e que tu bebeste até ser mancha.

Minha amiga Roupas, por favor, sai desse hospital e vem ocupar o teu guarda-roupa.

Vem confundir-me todas as manhãs, antes do trabalho.

Tenho saudades das tuas discussões com o espelho, e, se não te basto, fica sabendo que o teu amado, o Ferro de Engomar, esfriou, e já não tem a sua amada para massajar torridamente.

A corda já não abana ao vento e as molas estão amontoadas num tédio sem igual.

O mundo precisa de ti, Roupas. Não nos deixes!

Vandal Vox faz parte da comunidade literária Band of Poems com Mamã África, Title, Sentence, Krak Bleu e Mr. Vérité. Literatura de luta social. Vandalismo cultural.

A qualquer momento, uma ação clandestina.

A man in a blue and black patterned jacket stands on a stage, looking to his left. In the background, an audience is seated at tables with blue and white balloons. The word "TEATRO" is overlaid in white text.

TEATRO





Paula Gouveia

Entrevista a Gabriel Gomes

“Ser ator profissional é gratificante”

Nascido em 1996, Gabriel Gomes é ator, escritor e cofundador da companhia de teatro viseense Ardemente.

Este ano, a Ardemente programou pela primeira vez um ciclo de performances #POV - Point of View, um projeto multidisciplinar que convidou sete artistas nacionais a partilharem o seu ponto de vista (#POV) sobre seis personalidades artísticas e/ou históricas que se ligam a si biograficamente.

A cultura de massas, o empoderamento feminino ou a representação da comunidade LGBT-QIA+ foram alguns dos temas abordados ao longo de meio ano de programação que ocupou os espaços da cidade de Viseu até ao final de dezembro.

1_ Quando é que soubeste que querias ser ator?

Comecei a fazer teatro em projetos de maior envergadura aos 12 anos. Desde então, soube que queria estar envolvido o mais possível com o meio. Na altura do ensino secundário, em que começamos a pensar no que queremos fazer no futuro, percebi que tinha de me formar e trabalhar em teatro, como ator-criador.

2_ Licenciaste-te em Teatro-Ramo de Atores na Escola Superior de Teatro e Cinema, em Lisboa e estreaste-te como ator no Teatro Viriato, em Viseu (2010). Como descreverias a experiência de ser estudante desta arte e ser ator profissional?

O que mais gostei na minha formação como ator foi a bagagem de referências artísticas, literárias e teóricas que adquiri, e da liberdade para experimentar diferentes estéticas e ferramentas teatrais. Ser ator profissional, apesar de toda a precariedade e instabilidade da área, é gratificante, por saber que, quando há condições, sou valorizado ao fazer um trabalho com o qual sonhei.

3_ Foste dirigido por encenadores de diferentes nacionalidades como Graeme Pulleyn, Márcio Meirelles ou Giacomo Scalisi. O que verificaste que é comum a todos eles? E que diferenças poderias apontar?

O que tanto esses como outros encenadores têm em comum é o amor a esta arte. Só assim se dedicam com tanto empenho e gosto a este ofício. Em termos de diferenças, penso que as referências artísticas e técnicas que têm são variadas, bem como os contextos regionais e culturais em que cada um trabalha.

4_ Fundaste a companhia Ardemente (2016), em Viseu, onde expandes o teu trabalho como ator-criador. O que te levou a ficar na tua cidade e não na capital e que balanço fazes até agora da existência desta companhia?

Na verdade, fundei a companhia em 2016 em Lisboa, enquanto tirava a licenciatura e sediei-a em Viseu em 2018. Decidi voltar para Viseu e sediar aqui a companhia, de forma a dinamizar e diversificar a cultura numa região interior, como Viseu, na qual a oferta é muito mais baixa e menos diversa que a de uma cidade como Lisboa. Sinto que o nosso trabalho artístico têm gerado frutos importantes e gratificantes na cidade de Viseu.



5_ Que características e qualidades consideras essenciais para se ser um bom intérprete?

Sinto que deve haver uma disponibilidade artística e pessoal para com o projeto e a equipa do mesmo, bem como uma permeabilidade entre a nossa visão artística e a dos colegas com os quais trabalhamos.

6_ Como vês os apoios da Cultura ao setor e que mudanças farias se tivesses esse poder?

Os apoios são escassos e instáveis. Penso que mais do que uma injeção de capital, o que continua a ser preciso, claro, deveria haver uma maior segurança para as companhias e os artistas. Mais facilidade em garantir que as entidades possam contar com apoio regular ao longo de um determinado período, em vez de estarmos sempre sem saber com o que contar, sem saber se na próxima candidatura vamos ser apoiados ou não. Sem saber se vamos ter sustento ou não.

7_ Escreveste quatro livros: “Éramos Nós, Uma Arma e Nós” (2016), Antagónico/Antagonist (2022), “Temporário Eclipse Permanente”(2023) e “Sem tempo” (2024) e estás a frequentar um mestrado em Escrita Criativa na Universidade de Coimbra. O que é a escrita te tem dado de único como expressão criativa?

Tem-me dado liberdade para me poder expressar ainda mais, podendo criar histórias que contengo dentro de mim e que não consiga partilhar pelo teatro.

É um escape para me expressar continuamente com uma liberdade maior que a precariedade do setor teatral muitas vezes impõe. Claro que o mercado literário não é muito melhor. Até pelo contrário. Mas felizmente tenho consigo mexer-me, dentro do possível, no meio.





8_ Fizeste dobragens para a Netflix e Sic K. É um trabalho que aprecias? Em que medida é desafiante para um ator?

Adorei fazer dobragens. Foi dos trabalhos mais difíceis e desafiadores que já fiz. É preciso estar atento a vários aspetos: guião, tempo da fala, boca do boneco ou intérprete. Mas a partir do momento em que, com alguma prática e treino, ganhei alguma destreza, soube desfrutar bastante desse

9_ Se pudesses recomendar um filme, um livro e um disco a qualquer pessoa, quais seriam e porquê?

Filme: "Call Me By Your Name", de Luca Guadagnino - Mais do que o duro e intenso romance, a forma como o realizador retrata a relação familiar é estupenda.

Livro: "Os Irmãos Karamázov", de Fiódor Dostoiévski - Simplesmente fenomenal, o modo de escrita real e impactante, com um ótimo retrato dos conflitos internos provenientes da condição humana e uma brilhante descrição de como o ser humano gere e se relaciona com o seu livre-arbítrio.

Álbum: O álbum que ouvi mais vezes seguidas, do início ao fim foi o "SIX: Live on opening night (Original Broadway Cast Recording)". É de um musical britânico, levado à Broadway, no qual se reescreve e histórias das mulheres do rei Henrique VIII, de forma paródica e sentimental, valorizando o lado da mulher e do seu papel e poder na sociedade.

10_ Como têm corrido as tuas experiências no ensino e em workshops? Um professor aprende sempre muito com os alunos?

Têm sido magníficas. Tanto com jovens como com adultos. Faz-me sempre colocar em perspetiva o meu ponto de vista e o meu modo de trabalhar. Não só por ter de rever aquilo que partilho com as pessoas, como também por ver os resultados que surgem dessas mesmas pessoas.



11_ Qual a peça de teatro que mais te impressionou positivamente nos últimos anos?

"Paisajes para no colorear", da companhia de teatro chilena La Re-sentida. Uma peça também ela participativa que é o resultado da partilha de testemunhos de mais de 100 adolescentes do sexo feminino, do Chile e da América Latina, sobre histórias de violência de género.

12_ No teu livro "Temporário Eclipse Permanente" escreves o seguinte: "Mas apesar de tudo, as gerações são como pele sobre feridas abertas, regeneram-se continuamente". Tendo em conta que o tema desta edição é Regeneração, o que entendes por este conceito e como se tem aplicado à tua vida?

A regeneração é a única forma de evolução, a fim de contrariar a estagnação. Ilustro esta ideia com um excerto do meu primeiro livro, Erámos nós, uma arma e nós (2016):

Emma - Já pensaste como tudo seria mais fácil se fôssemos como um carro numa rotunda?

Bernardo - Um carro numa rotunda?

Emma - Um carro numa rotunda tem várias saídas para escolher. A partir do momento em que escolhe uma dessas saídas, deve sair por ela de forma correta e sem hesitar. A mínima hesitação pode acarretar duas consequências: um acidente ou uma estagnação, na qual o carro se mantém na rotunda, às voltas e voltas, até conseguir sair. O mesmo acontece com as pessoas. A partir do momento em que tomamos uma decisão não devíamos hesitar, pois arriscamo-nos a ter o tal acidente ou, pior, a tal estagnação. Ninguém gosta de estagnar. Ninguém gosta de passar por um processo de metamorfose, em que se transforma numa alma desgastada, sem eixo e sem rumo. É frio, é cruel. Antes morrer, pensamos. Antes morrer."

13_ Para finalizar, fala-nos de três personagens que fizeste que te marcaram:

- Filho, na peça de teatro "O Presente de César - Quem vai para o mar não volta a terra" do Teatro Viriato com encenação de Giacomo Scalisi.

- P, na peça "Esperar Até Abril É Morrer", com texto e encenação da minha autoria, com a companhia Ardemente

- E esta não é propriamente uma personagem, mas foi o papel que desempenhei na última criação da Ardemente "Call Me Shakes", no qual apresentei uma meia-versão drag de mim e na qual pude falar da vida e obra de Shakespeare, relacionando-a com a historiografia da arte Drag, podendo fazer um lip-sync da Céline Dion pelo meio.



GERARDO RODRIGUES

"The Simple Things"
Tour '25
the beauty of simplicity

MÚSICA



PROMUSICAL
PRODUÇÕES

Booking:

info@promusical.com



Paula Gouveia

Diretora da revista Humanamente e escritora

Entrevista ao pianista Gerardo Rodrigues

“Temos de ter fé que somos todos capazes de melhorar um pouco isto tudo”

1_ Como foi a sua infância?

A minha infância foi em Nova Iorque até aos nove anos de idade. Filho de Pais Portugueses. Sempre me senti um Português, nascido em Nova Iorque.

2_ Com que idade começou a tocar piano e por que obras começou a aprimorar o seu talento?

Aos nove anos, regressamos a Portugal, e vim para a aldeia do Vilar, no concelho do Cadaval, onde iniciei os meus estudos na Escola de Música da Aldeia. Três anos depois ingressei no Conservatório de Torres Vedras, onde estudei Piano e Composição, seguindo todo o percurso clássico (erudito) normal de um estudante de piano.

3_ Como foi o processo de compor os primeiros temas originais?

Após 35 anos como músico a tocar para outros e a leccionar, o confinamento de 2020, devido à pandemia, deu-me o tempo que necessitava para olhar para mim como músico, pianista e pessoa. Já tinha algumas ideias que fui gravando numa pasta do telemóvel, acabei-as, compus mais algumas e três meses depois, em julho de 2020, nasceu o meu primeiro álbum "Improvisos".

O primeiro concerto com público apenas foi possível em outubro de 2020, com uma sala esgotada no CCC das Caldas da Rainha.

Na continuação desta auto-descoberta, um ano depois, nasceu o meu segundo registo de originais "Estado de Alma". Já num período de abertura para concertos, seguiram-se dezenas de Concertos em Portugal e em 2023 pela Europa também.

Em setembro de 2024, nasceu mais um cd de originais, "Night&Day".

4_ Muitos pianistas consideram o piano a outra metade de si, uma extensão da sua alma. Sente isso?

Sem dúvida. Para qualquer músico, o seu instrumento tem mesmo de ser uma extensão de si próprio. É com ele que tentamos transpor para o público todos os nossos sentimentos. Por isso é que cada pianista ou intérprete tem a sua própria identidade, e ainda bem que assim o é. Torna tudo tão diversificado.

5_ Acabou de lançar o disco "Night & Day". O que nos pode dizer sobre a preparação e ideia conceptual deste trabalho?

Este álbum começou com a vontade de experimentar algumas sonoridades um pouco diferentes (sem fugir da minha essência, claro) e por outro lado ter um lado mais intimista, introspectivo, daí o título "Night & Day". Metade do álbum é "Night" - calmo e introspectivo, a outra metade é "Day" - com algumas sonoridades diferentes do meu anterior habitual, desde sonoridades eletrónicas a corais.

O álbum acabou por se completar, com a parte visual. Cada tema tem uma foto do fotógrafo João Rosado e um texto da minha Filha/Manager, Jéssica Rodrigues.

6_ Como tem sido a rotina dos concertos e a partilha da nova música com o público?

Os concertos são a parte que mais queremos e ansiamos. Não há melhor sensação que partilhar com o público e sentir plenamente a sua reação.

Os primeiros concertos já com os novos temas foram de expectativa, mas com um resultado tão incrível. Os 90 minutos do concerto são uma autêntica viagem por estes quase cinco anos, e vai crescendo com a passagem dos três álbuns.

Faço questão de cumprimentar todos à saída de um concerto, e são tantas as emoções que deles emana. Há choro, alegria, êxtase, tudo com uma intensidade incrível. Tudo isto eu sinto durante o concerto e sobretudo nos testemunhos finais. Fazem tudo valer tanto a pena.

7_ Há um tema em particular que para mim se destaca, "Godspeed". É um homem de fé?

Sim, e temos de ter fé. Se não for numa religião em particular, temos de ter fé nos humanos. Por muito que o mundo nos faça pensar que não se encaminha para bom porto, temos de ter fé que somos todos capazes de melhorar um pouco isto tudo. O título "Godspeed" (sim, também é uma das minhas favoritas deste último álbum), foi dado pelo meu neto mais velho, Diego. Depois de gravar o tema, dei à minha filha para ouvir e o meu neto de 8 anos disse logo "Desejo ao avô o melhor do mundo nesta caminhada", daí o título "Godspeed".

8_ Pegando noutra canção, "ALIVE", quais são as coisas que mais o fazem sentir vivo hoje em dia?

TUDO!! O acordar para mais um dia. A família que temos. Fazermos o que mais amamos. Ter o privilégio de tocar para os outros a minha música e ter as reações incríveis que tenho tido. Ter um aluno de piano que conseguiu mais um objectivo e realmente se interessa. Dizer "Bom dia", "Amo-te", "Obrigado". A vida em geral.

9_ Como está a correr a receção ao disco e que expectativas tem para o próximo ano?

Estamos a preparar a Tour do próximo ano, chamada "The Simple Things", ou "As Coisas Simples", para a Tour Portuguesa, valorizando as coisas mais simples da vida: Família, Amigos e Casa/Origens.

Esperamos poder apresentar este concerto em muitos lugares. Estamos a preparar para todo o mundo. Brevemente teremos novidades.

10_ Que mensagem deixaria a quem sempre quis tocar piano mas não sabe por onde começar?

Procurar um bom professor, ouvi-lo, ouvir muitos videos de outros pianistas, ouvir as várias formas de se exprimirem, e treinar muito, para fazerem o melhor possível. Sintam o que estão a fazer. Toquem porque querem tocar melhor e exprimirem-se melhor, não porque lhes disseram que têm de tocar "x" tempo por dia.

Aprender um instrumento não depende de nada nem ninguém, exeto de nós próprios.

Se conseguirem tocar e exprimirem o que sentem, então vão-se sentir num mundo à parte e nunca mais quererão deixar de tocar.

GERARDO RODRIGUES

'The Simple Things' Tour - 2025

the beauty of simplicity



Booking:
info@promusical.com

He who dwells in the secret place of the Most High
Shall abide under the shadow of the Almighty;
I will say of the Lord, "He is my refuge and my fortress;
My God, in Him I will trust."

Surely He shall deliver you from the snare of the fowler
And from the perilous pestilence.
He shall cover you with His feathers,
And under His wings you shall take refuge;
His truth shall be your shield and buckler.

You shall not be afraid of the terror by night,
Nor of the arrow that flies by day,
Nor of the pestilence that walks in darkness,
Nor of the destruction that lays waste at noonday.

A thousand may fall at your side,
And ten thousand at your right hand;
But it shall not come near you.
Only with your eyes shall you look,
And see the reward of the wicked.

Because you have made the Lord, who is my refuge,
Even the Lord, my dwelling place,
Evil shall befall you,
Nor shall any plague come near your dwelling;
For He shall give His angels charge over you,
To keep you in all your ways.

In their hands they shall bear you up,
Lest you dash your foot against a stone.
You shall tread upon the lion and the cobra,
The young lion and the serpent you shall trample underfoot.

"Because he has set his love upon Me,
therefore I will deliver him;
I will set him on high, because he has known My name.
He shall call upon Me, and I will answer him;
I will be with him in trouble;
I will deliver him and honor him.
With long life I will satisfy him,
And show him My salvation."

PSALM *Ninety One*

Minha família deu o alerta que estou desaparecido
Polícia, anúncios nos jornais, televisão, rádio, internet
Avistamentos, ninguém sabe onde estou
Uma folha caída atrás do frigorífico, um poema, estou dentro dele

POETA NO POEMA



O poeta cria um aspirador na folha
Que eventualmente acaba por sugá-lo
Foi o que aconteceu

Daqui consigo ver que atrás dessas linhas
Existem linhas de pauta musical
Tudo o que lêis aí, são melodias materializadas em palavras

Consigo distinguir o cheiro individual
De cada letra do alfabeto
E só vos posso dizer que cada frase é uma perfumaria

Aos domingos

Sentado na costa poética
Atiro o anzol para a ondulação da realidade
E pesco cardumes de acontecimentos

Como isto aconteceu?

Vinha distraído com um copo cheio de whisky
Não foi boa ideia os atacadores estarem desapertados
Pisei um deles. Pressenti que cairia na folha
Para não entornar o copo na folha e estragar o poema
A folha abriu um buraco e deixou-me atravessar

Aqui estou debaixo deste céu branco-pérola
Onde as frases são ruas
E os dias da semana são títulos no céu
A poesia sempre foi uma realidade aumentada

Aqui frases são estradas, levo 12 horas a percorrer
esta frase que escrevi em 12 segundos.
Do tubo de escape não sai fumo
Sai apenas a palavra 'fumo'

Não vejo prédios, vejo a palavra Prédio várias vezes
Quando está calor mergulho num 'r'
Vou até a ilhota por cima do 'i' e depois nado até ao 'ó'.

Confirmo os boatos. Estou enfeitiçado pelas curvas da senhora 8

Por vezes sento-me num 'é' minúsculo
E serpenteio por dentro e por fora de 'A'
Numa arcada infinita de duas colunas

Perguntarás se isto é magia
Que pouca fé destilas
Então não se percebe que isto é um truque de poesia?

Da outra vez, vinha a percorrer uma dessas ruas
Quando um sujeito poético foi atropelado
No meio do trânsito, por um olhar

Ao ser operado, vi que não tinha coração de carne
No peito, dentro, batia um coração de palavra

Um dia, aí onde vocês estão, será como aqui sempre foi
Sem matéria. Terão atingido o entendimento da realidade
E ela deixará de existir

Será suficiente viver apenas por palavra

Num dia destes se encontrarem a folha atrás do frigorífico
Agitem, abanem a folha
Que assim eu possa vir à realidade de férias
E continuar a verter o meu whisky

E do vosso espanto, a pergunta
Vens de onde?
Já sabem, venho do poema

Vandal Vox faz parte da comunidade literária Band of Poems com Mamã
África, Title, Sentence, Krak Bleu e Mr. Vérité. Literatura de luta social.
Vandalismo cultural.
A qualquer momento, uma ação clandestina.



Foto de Almos Bechtold na Unsplash

Humanamente 



Maria Rodeia

Art • Design