



d' autor

n. 2 | a revista que sonha | Fev.2013

9 | Ensaio
O amor e o
ciúme podem
coexistir?

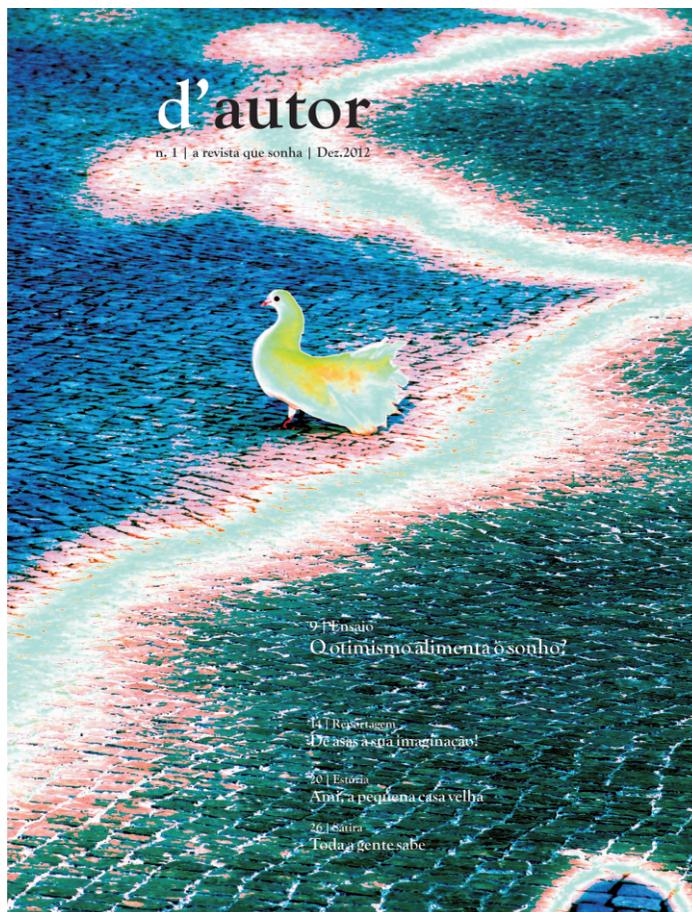
14 | Reportagem
Voluntariado, a arte da
dedicação

20 | Estória
Recria-te!

26 | Sátira
Fiel? A ti ou à outra?

d'autor

a revista que sonha!



Entre
e deixe levar-se
pelas palavras.

Subscreva a sua revista em <http://dautor.wordpress.com>.

d'autor

a revista que sonha!

Estatuto Editorial

A d'autor é uma publicação temática bimestral de Cláudia Sofia Monsanto dos Santos.

A d'autor assume-se como veículo de comunicação independente.

A d'autor afirma o respeito pelos princípios da dignidade da pessoa humana, da solidariedade social, da liberdade, da igualdade de oportunidades, dos princípios deontológicos da comunicação social, assim como pela boa-fé dos seus leitores.

A d'autor tem como objetivo primordial inspirar o leitor a desenvolver o sentido crítico, a reflexão e a criatividade.

A d'autor acredita que a partilha de mensagens de otimismo, dedicação e amor potenciam o respeito, a liberdade, a solidariedade e a originalidade – elementos fulcrais para o desenvolvimento de uma sociedade mais consciente.

A d'autor é direcionada a todas as pessoas que se interessem por conteúdos que promovam o pensamento, a reflexão, a troca de ideias e o sentido crítico, para além de alimentar o imaginário e a capacidade criativa.

A d'autor estará atenta a projetos, conteúdos e eventos criativos, procurando promover todos aqueles que respeitem a filosofia e qualidade por esta adotadas. A d'autor procurará refletir sobre temas relevantes à era planetária com o intuito de identificar e expor novas formas de adaptação a um mundo em constante mutação.

Ficha Técnica

Propriedade | Cláudia Sofia Monsanto dos Santos
Subscrição | www.dautor.wordpress.com

Textos | Cláudia Sofia
Grafismo | Cláudia Sofia
Fotografia | Imagens Coreldraw e Maria Luísa

Periodicidade | Bimestral
Formato | 300 mm x 230 mm
Tiragem | Virtual

5 | Editorial
Recurso infinito

7 | Texto criativo
Do silêncio!

9 | Ensaio

O amor e o ciúme podem coexistir?

Amor? O que é? Para que serve? Será uma utopia recorrer ao amor nos dias que correm? E o ciúme? O que é? O que o motiva? É o amor? É o medo? É o orgulho? Será que o amor e o ciúme vivem interligados? Ou será o ciúme denunciador de falta de amor? E como podem – o amor e o ciúme – promover o desenvolvimento humano e a harmonização do mundo?

14 | Reportagem

Voluntariado, a arte da dedicação

As famílias portuguesas vivem hoje graves dificuldades financeiras, encontrando a solução aos seus problemas na ajuda de amigos, vizinhos e desconhecidos.

18 | Texto criativo
Amor-perfeito

19 | Coluna de autor

De coração aberto

20 | Estória

Recria-te!

Aquela imagem de serenidade mexia com a confusão que cada um vivia bem dentro de si. Todos esperavam um desfecho para aquele fim-de-semana, se bem que nenhum conseguia prever os momentos de recriação que cada um viveria em apenas 48 horas.

22 | Sugestões

23 | Resenha

“Life as we know it” de Greg Belanti

25 | Texto criativo

O que é o amor?

26 | Sátira

Fiel? A ti ou à outra?

Quando retornou ao carro, apenas lhe perguntou por que razão ela – que tanto gosta de ficar por casa – organiza tantas atividades fora. «Porque ele gosta.» respondeu ela, convicta do que dizia. E quem lhe disse isso, perguntam vocês! Ninguém! Afinal, essa era apenas a ideia que tinha dele desde que se tinham conhecido.

Como a flor que
floresce num meio
que se ilumina com a
sua presença, o meu
coração anima-se
sempre que te dedica
um segundo de
atenção.

recurso infinito

No tumulto do cotidiano há palavras que passam despercebidas, tal é a leveza estonteante que possuem. Outras há que carregam um fardo que não é o seu, provocando confusões perturbadoras da harmonia do ser humano.

Nesta segunda edição escolhemos o amor para refletir sobre a vida e as verdades que defendemos sem pensar.

Num mundo que vive repleto de opiniões, decisões e necessidades desconexas da verdadeira essência da vida, pareceu-nos pertinente abordar o amor sobre o pressuposto de o conceituar e entender a sua importância no desenvolvimento emocional e espiritual da Humanidade.

O amor é o condutor do ser humano pela vida. Este é o recurso do presente e do futuro. O amor é infinito, se bem que escondido no conflito interior que a atual inconstância da sociedade provoca

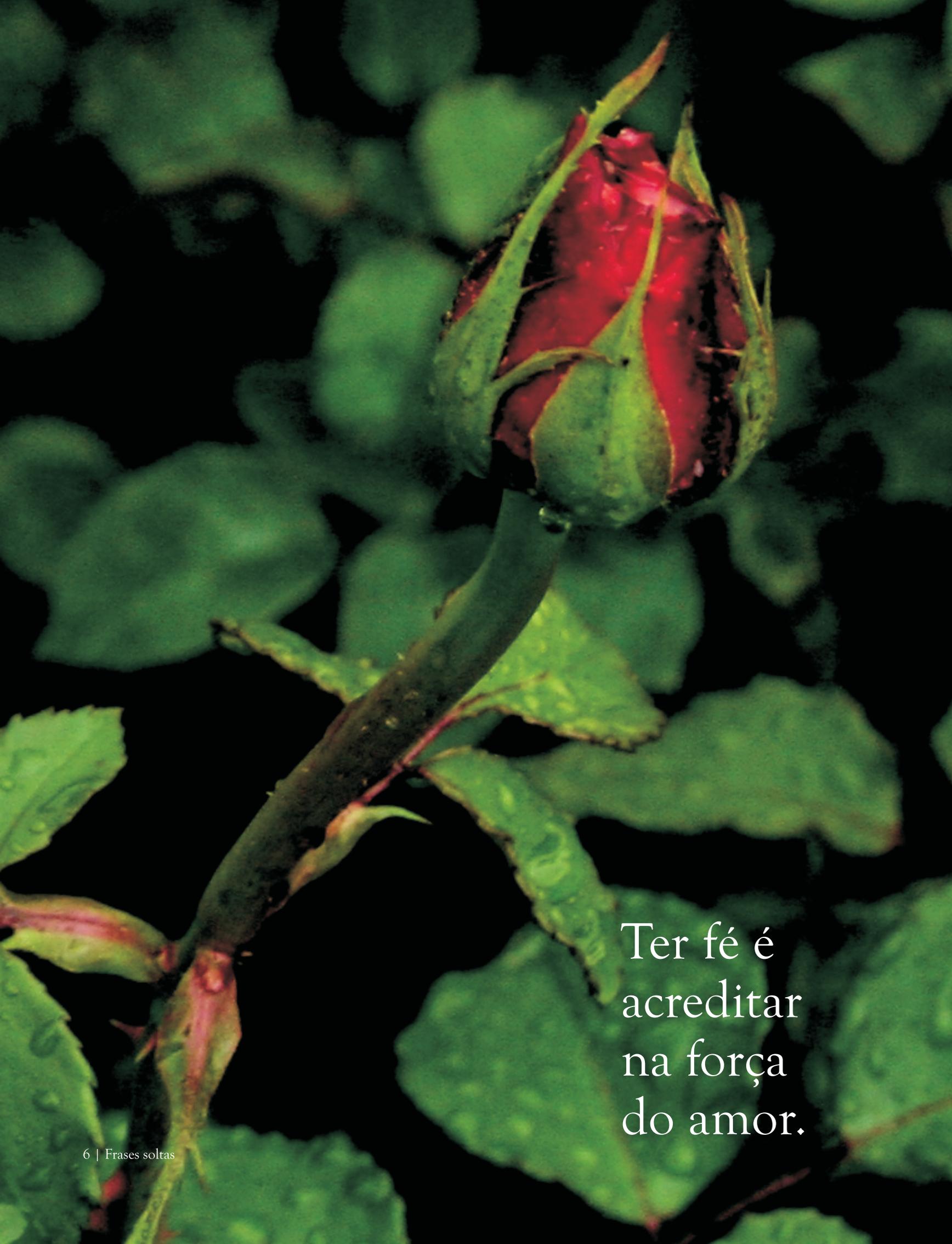
nos elementos que a constituem.

Tal como na primeira edição, o tema central é transversal à revista, mostrando várias formas de viver, sentir e refletir o amor.

Assim, ao longo das próximas páginas desfrute “*Do silêncio!*” e do “*Amor-perfeito*” e delicie-se com o amor, o voluntariado e a fidelidade.

Por fim, entregue-se à viagem que as palavras lhe proporcionam e viva a vida com harmonia e consciência.

Entre e deixe levar-se pelas palavras!



Ter fé é
acreditar
na força
do amor.

Do silêncio!

Chegaste em silêncio. Mais uma vez
caí num mar de certezas inseguras,
que tanto me fazem questionar a
felicidade desmesurada sentida
sempre que te aproximas. Ainda
desnorteada pelo turbilhão de
pensamentos e sentimentos que me
afloram a pele quando te vejo,
ausentei-me em silêncio. No
regresso forcei-me a esconder-te o
olhar... que tanto gostas de tocar.
A tua voz chamou a minha atenção.
A doçura nela desenhou-me um
sorriso na face. Foi ele que nos
uniu uma vez mais durante poucas
horas sentidas em segundos.
Naquele momento, dos teus olhos
saiu uma luz que me aqueceu o
coração e que me inundou a alma
de emoção. Dos teus olhos saiu um
guia que me indicou o sentimento.
Ali nasce a alegria que me seduz e
conquista a liberdade de ser amada.
Sinto-me livre como um pássaro
por te amar!
Sinto-me livre como um grão de
areia por te receber!
Sinto-me livre por caminhar
consciente de cada emoção que me
acompanha.

Ser próximo é mais
do que estar à
distância de um
toque, é viver de
coração aberto e
tocar os outros com a
leveza da nossa
essência.

O amor e o ciúme podem coexistir?

A sociedade atual vive um período conturbado por crimes horripilantes, suicídios incompreensíveis, pela ameaça presente de mais um ataque terrorista e pelo agravamento galopante da crise económica e social. Hoje em dia, o ser humano desconhece e rejeita a própria identidade devido a uma constante turbulência que o desgasta física, psicológica e espiritualmente. Mesmo assim, há momentos que iluminam o longo e sombrio caminho que conseguimos perceber através de certezas estanques que nos calam a intuição. A impotência que sentimos a cada segundo faz-nos apontar o dedo aos outros sempre que algo nos foge ao controlo, em vez de saborearmos as oportunidades que a vida nos oferece, de forma a tomarmos consciência da luz que alumia o reencontro com a nossa essência. Nós, humanos, somos seres relacionais. É através delas – as relações – que vivemos, crescemos e nos reencontramos. Desde o útero da nossa mãe até à nossa ascensão à luz, vivemos rodeados de pessoas com quem nos relacionamos, com quem partilhamos sentimentos, pensamentos, emoções, experiências; enfim, com quem partilhamos a energia que nos é essencial.

Essa energia é o amor.

Pode parecer uma utopia acreditar na força do amor nos dias de hoje. Para alguns será banal – até mesmo

desnecessário – recorrer ao amor.

Para quê? Num mundo conflituoso, em pé de guerra consigo mesmo, com permanente desrespeito de si, para que serve o amor?

Para nada! O amor não serve! O amor apenas vive, partilha, dedica, desvenda, desperta! Recorrendo a Platão, o amor apenas nos conduz rumo à natural condição humana. Platão comparou o amor a uma escada de sete degraus. O primeiro degrau consiste no amor físico, sendo o último o amor por realidades superiores. Todos os degraus são amor, se bem que fixar-se no primeiro é estagnar, tendo em conta o todo que podemos alcançar ao percorrê-los.

Há uns anos atrás escrevi um artigo sobre o amor no qual definia aquelas que, para mim, seriam as sete fases do amor. Foram inicialmente pensadas para o amor romântico, mesmo assim podem ser aplicadas a todos os tipos de amor. A primeira fase é a do Ego, já que o amor floresce para responder às nossas necessidades de atenção, de carinho, de admiração, de reconhecimento, de entrega. A segunda fase é a do Destino – os acontecimentos da vida provocam o desenvolvimento do amor. Estes acabam por levar à fase da Ilusão – o amor cresce envolto em véus que nos mascaram e escondem quem somos e o que desejamos. A Consciência é a fase em que o amor inicia o seu processo de amadurecimento através do

Amor? O que é? Para que serve? Será uma utopia recorrer ao amor nos dias que correm? E o ciúme? O que é? O que o motiva? É o amor? É o medo? É o orgulho? Será que o amor e o ciúme vivem interligados? Ou será o ciúme denunciador de falta de amor? E como podem – o amor e o ciúme – promover o desenvolvimento humano e a harmonização do mundo?

Num mundo conflituoso, em pé de guerra consigo mesmo, com permanente desrespeito de si, para que serve o amor?

Para nada! O amor não serve! O amor apenas vive, partilha, dedica, desvenda, desperta!

É imprescindível questionar essa ideia consensual de interligação entre amor e ciúme, dois conceitos unidos pelo senso comum e separados pela essência. Este é o principal objetivo deste ensaio: através da descoberta dos conceitos de amor e ciúme, perceber até que ponto podem coexistir e perceber qual a sua importância no desenvolvimento do ser humano e na harmonização do universo.

conhecimento de si. Como consequência acontece a Desilusão, a quinta fase do amor. Aqui os véus ilusórios caem um a um, revelando a verdadeira essência. Com esta descoberta, o amor passa à fase do Compromisso. Ao chegar a um acordo consciente, o caminho para a sétima fase está iluminado. Neste encontra-se o Desprendimento, aquele que levará a um amor desinteressado e incondicional. Assim, alcançamos o amor de Parménides, que desperta a inteligência humana; o amor de Empédocles, que governa o universo pela união; e o amor de Aristóteles, que divide o Homem entre a contemplação e a partilha. Está na hora de seguir o exemplo de seres iluminados, que como Ghandi ou a Madre Teresa de Calcutá, demonstraram com atos *“a força mais subtil do mundo”* – o amor. Enfim, o amor é a energia que faz mover o Homem, que inspira os atos e o crescimento humano. É a energia que vivemos interiormente e partilhamos com os outros através do respeito, da dedicação, do compromisso, da alegria, da compaixão, do cuidado e do companheirismo. Recordando Honoré de Balzac, o amor *“não é apenas um sentimento: é também uma arte”*.

O amor é a arte de canalizar energia. O amor é a arte de desvendar e oferecer a nossa essência, conscientes de cada transformação que ocorre dentro de

nós, de cada dúvida que a vida nos suscita, de cada medo que possamos vivenciar. Como energia, o amor é um organismo vivo. E, como qualquer organismo vivo, o amor nasce, cresce, amadurece e transforma-se, precisando sempre de ser alimentado e acompanhado de uma forma saudável e natural. Este alimento é a consciência com que o vivenciamos.

Será, por isso, uma utopia recorrer ao amor? O recurso ao amor é vital à sobrevivência humana. A verdade é que, hoje em dia, há uma ideia de um amor que magoa, que mata, que odeia quando é contrariado ou renegado. Muitas vezes, atos violentos são justificados pelo amor e por vezes, justificados pelo ciúme como sinal de amor. É imprescindível questionar essa ideia consensual de interligação entre amor e ciúme, dois conceitos unidos pelo senso comum e separados pela essência. Este é o principal objetivo deste ensaio: através da descoberta dos conceitos de amor e ciúme, perceber até que ponto podem coexistir e perceber qual a sua importância no desenvolvimento do ser humano e na harmonização do universo.

Agora que já refletimos sobre o amor, há que abordar o ciúme. De que é que se trata? O que é que suscita o ciúme? Podemos sentir ciúmes de objetos, animais, pessoas, experiências. E o que é que o motiva? É o amor? É o medo? É o orgulho? Para Freud, o ciúme é uma

Acredito que o amor nasce em nós para nós e só depois se espalha aos outros. Assim, o ciúme só aparece quando sabemos inconscientemente que algo precisa de ser mudado em nós para conseguirmos receber a felicidade que a vida nos dá.

“*projeção da possibilidade virtual de trair o parceiro*”, indicando como motivação do ciúme o desejo escondido de trair o parceiro. Concordo em parte com esta ideia de Freud. Acredito que possamos viver uma relação sem que pensemos em trair aqueles que amamos. A verdade é que, inconscientemente, sabemos que não somos fieis. A fidelidade é irreal se pensarmos que quando iniciamos uma relação vemos o que queremos ver e não quem temos à nossa frente. As máscaras que insistimos em usar enganam os outros e iludem-nos, pois quando nos sentimos atraídos por alguém idealizamos o outro. Desta feita, em vez de uma relação com uma pessoa, temos uma relação com duas pessoas: a que está ao nosso lado e aquela que idealizamos. Por isso, tendo a concordar que o que motiva o ciúme é a projeção daquilo que vivemos interiormente.

A verdade é que o conceito de ciúme não é consensual. Alguns teóricos consideram o ciúme como um sentimento, outros como uma emoção negativa, outros ainda idealizam-no como um complexo de pensamentos, emoções e ações. Por fim e segundo Pines e Aronson, há quem entenda o ciúme como uma manifestação biológica inata, como uma “*reação complexa a uma ameaça perceptível a uma relação valiosa ou à sua qualidade*”.

Devo admitir que no início deste ensaio pensei ter já uma teoria sobre

a coexistência do amor e do ciúme. Vi sempre o ciúme como denunciador de insegurança, falta de confiança no outro, falta de respeito pelo espaço individual – logo falta de amor. Por isso, a resposta era não, o amor e o ciúme não podem coexistir. De forma alguma!

A verdade é que agora – mais do que uma causa, um sentimento, uma emoção, um sintoma ou uma falta – o ciúme é, para mim, um apelo... um apelo da nossa essência para crescermos, para aceitarmos de coração aberto as mudanças que a vida nos oferece e para saborearmos em consciência as experiências que cada uma das fases do amor nos proporciona. Acredito que o amor nasce em nós para nós e só depois se espalha aos outros. Assim, o ciúme só aparece quando sabemos inconscientemente que algo precisa de ser mudado em nós para conseguirmos receber a felicidade que a vida nos dá.

E como podem - o amor e o ciúme - promover o desenvolvimento humano e a harmonização do mundo?

Simples! Vivendo-os de uma forma consciente – consciente das nossas responsabilidades e da nossa influência na saudável aplicação destes na nossa existência. O amor é energia, a energia que nos completa, e a arte de a melhor canalizar dentro de nós e para os outros. O ciúme é um apelo, um canal que o nosso eu interior utiliza para tornar

Esse é o segredo na interação com os outros. Numa relação, qualquer tipo de relação, é fundamental observarmos as emoções, os comportamentos e os sentimentos que as atitudes ou atos dos outros provocam em nós, em vez de observarmos os outros.

consciente o caminho do nosso desenvolvimento. Posto isto, resta-nos assumir logo à partida a total responsabilidade das mudanças necessárias à nossa felicidade, ao nosso equilíbrio e à harmonia do mundo. Este caminho pode ajudar-nos a crescer emocionalmente de uma forma mais saudável, potenciando a felicidade e o amor verdadeiro na partilha do nosso espaço com os outros.

Esse é o segredo na interação com os outros. Em qualquer relação é fundamental observarmos as emoções, os comportamentos e os sentimentos que as atitudes ou atos dos outros provocam em nós, em vez de observarmos os outros. Os outros são alvo do nosso amor. Por isso, como podemos exigir explicações, justificações, responsabilidades a quem o dedicámos? O amor é nosso, a dedicação também, por isso também é nossa a responsabilidade de o viver e partilhar de forma verdadeira e saudável.

O Homem deseja e teme o amor. Sente-se subjugado por ele. É uma força que não consegue controlar nem evitar. E esse é o passo seguinte. O amor não é para ser controlado nem evitado. O amor flui como o vento flui pelas asas de um pássaro, movendo-o assim pelo ar. O amor é recebido como um aliado. O amor flui como as águas do rio fluem rumo ao mar, onde se unem a tantas outras e se transformam num sonho

ondulante. O amor é saboreado e festejado. A Humanidade viveu tantos séculos a tentar controlar, que não percebeu ainda que há duas forças que todos os dias recordam que o presente e o futuro exigem consciência, tolerância, compaixão, respeito e, principalmente, partilha. A Natureza e o Amor são duas forças universais que ultrapassam todos os obstáculos que encontram no caminho.

Por fim, sim... o amor e o ciúme podem coexistir. O ciúme não é sinal de amor, nem o amor motiva o ciúme. Apenas são intrínsecos ao Homem e ao desenvolvimento humano. Partindo do princípio que o amor é um organismo vivo, que passa por diversas fases de desenvolvimento, é expectável que em momentos de mudança e adaptação surjam dúvidas, medos, receios face ao desconhecido. Tal como o ser humano, também o amor visa o encontro com o que nos é essencial, através de uma viagem energética a um, a dois, a três ou a milhões, chamada vida.

A ventura suprema da vida é a convicção de que somos amados, mas amados por nós mesmos, ou ainda melhor, amados sem querer, sem trabalhar para semelhante resultado. Essa convicção tem-na o cego. Ter uns lábios para beber-lhe o pranto dos olhos, dos olhos sem luz; uma mão que lhe acaricie os cabelos da fronte; a ternura de um coração, cujo pólo magnético é a sua cegueira; falta-lhe ainda alguma coisa? Não. Não se chama àquilo perder a luz; é encontrar o amor; mas que amor! Um amor todo virtude, todo arroubos de pureza. Não há cegueira onde existe certeza.

“Os Miseráveis”
Victor Hugo

Voluntariado a arte da dedicação

As famílias portuguesas vivem hoje graves dificuldades financeiras, encontrando a solução dos seus problemas na ajuda de amigos, vizinhos e desconhecidos. A verdade é que essas dificuldades tocam cada vez mais famílias, motivando o recurso a instituições de solidariedade social e à colaboração voluntária de pessoas apenas interessadas em melhorar a qualidade de vida daqueles que mais precisam. Desta feita, é inevitável falar de voluntariado nos dias que correm, principalmente porque muitas vezes o voluntariado é confundido com o apoio dispensado a familiares ou a atividades desenvolvidas esporadicamente ou mesmo uma forma dissimulada de exploração de profissionais.



O que é então o voluntariado?

O voluntariado nasceu no século XIX com atividades relacionadas com a benemerência. Naquela altura, as famílias mais ricas distribuíam os excedentes de suas casas pelos mais necessitados. Recorrendo ao dicionário português, voluntário tem origem na palavra latina “*voluntarius*” e significa *aquele que age por vontade própria*. Partindo dessa origem, o dicionário português define voluntário como “*a pessoa que se compromete a cumprir determinada tarefa ou função sem ser obrigada a isso*”, sendo o voluntariado a “*qualidade ou situação de voluntário*”. De acordo com as Nações Unidas, “*voluntário é o jovem, adulto ou idoso que, devido a seu interesse pessoal e seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividade, organizadas ou não, de bem-estar social ou outros campos*”. Já a legislação portuguesa diz que “*o voluntário é o individuo que, de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar ações de voluntariado no âmbito de uma organização promotora*” (Lei nº 71/98, de 3 de Novembro). Enfim, o voluntário é uma pessoa que deseja contribuir e participar ativamente no desenvolvimento da sua comunidade e, por esse motivo, doa o seu tempo de maneira espontânea e não remunerada para a busca de soluções que levam à construção de uma sociedade mais

humana e justa.

O voluntariado é, então, o conjunto de ações promovidas por um grupo de pessoas que estimulam a emancipação e a transformação da realidade das pessoas e/ou comunidades. A verdade é que o voluntariado é muitas vezes confundido com ações esporádicas de apoio ou ações de exploração de profissionais. Convém, por isso, assegurar que o voluntariado não consiste em ações sociais de carácter caritativo sem grandes expectativas de responder a necessidades reais da comunidade. E muito menos, será uma forma de ter mão-de-obra qualificada gratuita, sem que as suas capacidades sejam utilizadas para promover o desenvolvimento humano e comunitário.

De forma a facilitar a distinção entre as ações de voluntariado de qualidade e aquelas que não o são, o Estatuto do Voluntariado em Portugal define como “*Princípios enquadramentos do voluntariado*” as seguintes características e respetivos resultados da atividade efetiva: *Solidariedade*: responsabilidade de todos os cidadãos na realização dos fins do voluntariado.

Participação: intervenção de voluntários e de entidades promotoras em áreas de interesse social.

Cooperação: concertação de esforços e de projetos de entidades promotoras de voluntariado.

Complementaridade: o voluntário não deve substituir os recursos humanos das entidades promotoras.

Gratuidade: o voluntário não é remunerado pelo exercício da sua atividade de voluntariado.

Responsabilidade: o voluntário é responsável pelo exercício da atividade que se comprometeu realizar, dadas as expectativas criadas aos destinatários desse trabalho voluntário.

Convergência: harmonização da atuação do voluntário com a cultura e objetivos da entidade promotora.

Enfim, o voluntário é uma pessoa que deseja contribuir e participar ativamente no desenvolvimento da sua comunidade e, por esse motivo, doa o seu tempo de maneira espontânea e não remunerada para a busca de soluções que levam à construção de uma sociedade mais humana e justa. O voluntariado é, então, o conjunto de ações promovida por um grupo de pessoas que estimulam a emancipação e a transformação da realidade das pessoas e/ou comunidades.

Quem pode ser voluntário?

O voluntariado exige flexibilidade, paciência, assiduidade, proactividade, criatividade, boa vontade, pontualidade, responsabilidade.

Ao contrário do que muitos dizem, o mundo pode ser mudado por uma pessoa apenas.

Todos os seres humanos têm dentro de si uma poderosa ferramenta de transformação. Essa ferramenta consiste apenas na vontade voluntária de contribuir para a melhoria da qualidade de vida. O voluntariado é a resposta a esta vontade e tem como objetivo potenciar a mudança e a transformação do ser humano e da comunidade.

Desde os mais novos até aos mais velhos, todos podem ser voluntários e, assim, colaborar com projetos de desenvolvimento humano e comunitário.

Muitas vezes o voluntário é visto como alguém livre de fazer os seus próprios horários ao prestar um serviço. Essa ideia de desresponsabilização do voluntário é errada, uma vez que o voluntariado se trata de uma atividade de responsabilidade, profissionalismo e de dedicação.

O voluntariado é uma atividade que exige flexibilidade, paciência, assiduidade, proactividade, criatividade, boa vontade, pontualidade e responsabilidade. Desta feita, o voluntário deve ser estável emocionalmente, dispor de tempo suficiente para a atividade a que se propõe, ter conhecimentos e capacidade de trabalho, para além de cumprir horários e executar as tarefas com sentido de responsabilidade.

Para facilitar o cumprimento da tarefa de voluntário é aconselhável refletir sobre os nossos valores pessoais para verificar se estão de acordo com a causa escolhida, antes de se dedicar a uma atividade de voluntariado.

É também necessário identificar uma necessidade social que pode ser uma oportunidade de trabalho voluntário, para além de escolher uma instituição social credível e uma atividade que esteja de acordo com as próprias competências e talentos.

O voluntariado pode ser exercido de várias formas e em diversas áreas. Mesmo assim, independentemente da área, público e local onde é realizado, o voluntariado exige sempre compromisso, responsabilidade, cooperação, aceitação da liderança e conhecimento do regulamento da organização.



Quais são os benefícios do voluntariado?

Vários estudos foram elaborados relativamente ao voluntariado social e empresarial. Uns apontam como benefícios do voluntariado a melhoria na saúde física e emocional, para além da redução da obesidade, do stress e do incremento de energia, de satisfação e de otimismo.

Um outro estudo realizado em 2007 pelo Corporation for National Community Service aponta que as pessoas que realizam atividades de voluntariado vivem mais tempo e que os estados americanos com maiores níveis de voluntariado têm menos problemas com doenças como as do coração, entre outras. Realizing your Worth realizou uma análise junto de empresas que promovem o voluntariado e identificou como benefícios uma maior conectividade e suporte social mais forte no trabalho, melhorando a confiança, a colaboração, a produtividade e reduzindo assim os níveis de absentismo e stress.

No contacto com as equipas de voluntários é fácil perceber o bem-estar que o voluntário sente ao ver a gratidão que as pessoas têm pelo tempo que lhes dedica. A par do bem-estar estão a autoestima, a confiança e o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e qualidades pessoais.

O voluntariado também permite alargar a rede social ao conhecer novas pessoas todos os dias, para além de desenvolver o espírito de equipa, a capacidade de

comunicação, de gestão de tempo e recursos.

Enfim, o voluntariado:

Potencia o desenvolvimento pessoal e profissional;

Desenvolve capacidades, habilidades e conhecimentos;

Aumenta o círculo de amizades;

Desenvolve a capacidade de trabalho com poucos recursos, sem desperdício, fazendo um melhor aproveitamento do que está disponível;

Fortalece o espírito de equipa;

Melhora a autoestima pela participação na construção de uma sociedade mais justa;

Reduz os problemas sociais;

Potencia a inclusão social;

Melhora a qualidade de vida;

Potencia a autoestima, a autodisciplina e a confiança num futuro melhor.

Posto isto, parece cada vez mais fundamental o recurso ao voluntariado consciente e de qualidade para promover o desenvolvimento pessoal, social e espiritual do ser humano.

A par do bem-estar estão a autoestima, a confiança e o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e qualidades pessoais.

O voluntariado também permite alargar a rede social ao conhecer novas pessoas todos os dias, para além de desenvolver a capacidade de comunicação, de gestão de tempo e recursos e o espírito de equipa.

amor-perfeito

O mar... sempre ele! Enorme, molhado, frio e inspirador. Estava eu, sentada e de olhos cerrados, a sentir a brisa marítima a desorganizar-me os pensamentos. Queria perder-me no som dele. Impossível! Ali fiquei até que desisti. Abri os olhos e recebi mais um ensinamento salgado. O encontro entre o mar e as rochas desenhou na areia molhada um coração gigante – sem oscilações, dúvidas e defeitos. Naquele momento pensei: *«A união perfeita que o mundo procura – um amor-perfeito, em harmonia»*. Logo percebi o resto turbulento, imperfeito e interrompido por pequenos pedaços de rocha. *«Curioso!»* - pensei - *«Somos todos assim – imperfeitos, turbulentos e moldados pelas “rochas” da vida»*. E mesmo assim, da imperfeição nasceu a união perfeita. Sim, o amor-perfeito existe e vive dentro da imperfeição humana.

De coração aberto

A sociedade tecnológica surgiu, em parte, como resposta à necessidade de tornar as pessoas mais próximas, facilitando assim as relações pessoais, comerciais e institucionais.

Pensando bem, parece ridículo o que acabei de escrever. Hoje é possível falar, ver e alcançar em pouco tempo alguém que está a quilómetros de distância; é verdade e um facto. E mesmo assim, nos dias de hoje, o relacionamento humano vive carente de proximidade.

Esta sociedade, órfã de valores e assente numa imagem de perfeição ou em constantes exigências de mais e de melhor, roubou ao ser humano a pureza relacional que nos inunda de harmonia e paz. Quando me refiro à pureza relacional, refiro-me a tratar as pessoas com naturalidade, sem ser pensado e programado. Sem nos escondermos atrás de máscaras, nicknames ou falsas contas em redes sociais.

A proximidade não depende do tempo nem da distância espacial. A proximidade nasce dentro de nós e vive na forma como tocamos os outros, mesmo que seja por um segundo, depois de vários anos de ausência, ou mesmo por breves palavras numa carta ou um sorriso numa fotografia.

E isso é ser puro!

Ser puro é ser fiel a si mesmo, é ser genuíno, é partilhar com os outros o nosso verdadeiro “eu”, aquele

que nos é essencial. É relacionar-se com os outros de coração aberto, livre de ideias pré-concebidas... como uma criança, como um ser inocente e ingénuo, que festeja o mais simples dos acontecimentos.

A pureza de pensamentos, sentimentos, ações e reações ajuda-nos a viver de uma forma transparente, sem misturas, sem mistérios, dando em cada momento tudo o que temos para dar.

A pureza mantém o nosso coração e a nossa mente predispostos a receber o lado bom da vida, as coisas boas da vida, as experiências que nos fazem crescer e regressar ao nosso centro, ao nosso caminho. Podemos demonstrar a nossa pureza em cada olhar, cada sorriso, na disponibilidade que oferecemos aos outros, sejam pessoas que amámos ou pessoas que acabámos de conhecer. Esse é o primeiro passo a dar para facilitar as relações humanas.

Ser puro é ser fiel a si mesmo, é ser genuíno, é partilhar com os outros o nosso verdadeiro “eu”, aquele que nos é essencial. É relacionar-se com os outros de coração aberto, livre de ideias pré-concebidas... como uma criança, como um ser inocente e ingénuo, que festeja o mais simples dos acontecimentos.

re



cria

te

Sinopse

O palco tinha várias almofadas no chão. Ao centro, já se encontrava uma jovem e elegante mulher sentada numa delas. Vestia umas calças largas de algodão branco e uma camisola de algodão roxo. Estava descalça, sentada em lótus e de olhos fechados.

Aquela imagem de serenidade mexia com a confusão que cada um vivia bem dentro de si. Todos esperavam um desfecho para aquele fim-de-semana, se bem que

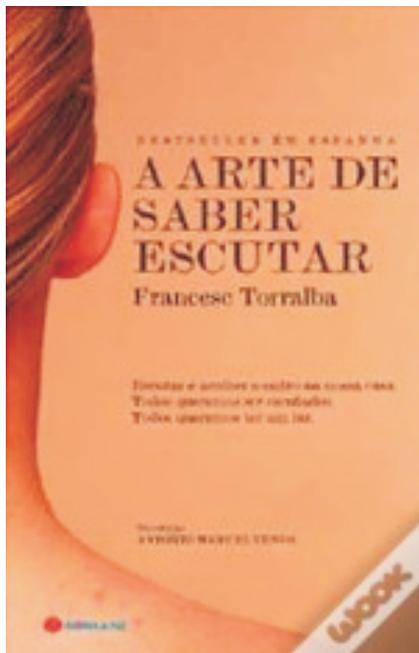
nenhum conseguia prever os momentos de recriação que cada um viveria em apenas 48 horas.

Excerto

(...)
«Não precisas de me evitar. Precisas apenas de ter paciência. Afinal, há quem perca a noção do que diz perante mulheres bonitas e há quem precise de mais tempo para ser simpática. Até amanhã.»

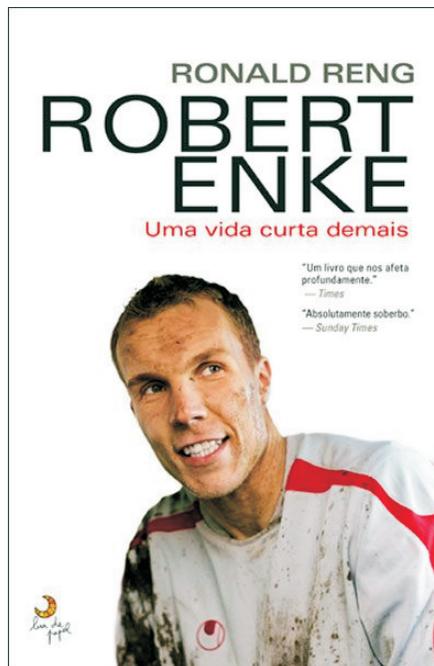
«Ana relaxa! Esta coincidência, como dizes, servirá para nos conhecermos melhor e quem sabe crescermos juntos. Enfim, com a companhia um do outro, aprenderemos a ser quem somos de verdade. Eu percebo que seja difícil para ti admitir que um gabarola como eu possa gostar das mesmas coisas que tu, mas, sabes como é, a vida é assim... uma caixinha de surpresas.»

O silêncio voltou. Foi unânime o movimento de regresso ao mar. Pareciam querer continuar aquela conversa através dele, do mar. Tal como no dia anterior, ficaram ali – durante horas – a mimá-lo com a leveza dos sentimentos que os uniam mais uma vez em pleno alto mar.



“A arte de escutar” de Francesc Torralba

Num mundo de “apressados” e de constante “ruído à nossa volta e dentro de nós”, Francesc Torralba procura com a “A arte de saber escutar” exaltar a importância desta capacidade na qualidade de vida do ser humano. Através de uma escrita simples e leve, o autor defende que a escuta efetiva dos outros permite conhecer e relacionar melhor com aqueles que mais amamos. Enfim, “encontrar uma pessoa que sabe escutar as outras é algo maravilhoso” e evita muitos dos conflitos desnecessários com que nos debatemos ao longo do dia-a-dia.



“Robert Enke – Uma vida curta demais” de Ronald Reng

Este livro é uma agradável surpresa. Ronald Reng oferece-nos um relato sensível e emocionante da vida de um ser de luz atormentado pelas sombras que o perseguiram, fortalecidas em grande parte pela sociedade atual em que a fraqueza é algo reprovável e em que o Homem vive esmagado pela exigência constante da perfeição. Este livro é um símbolo do respeito, companheirismo, amizade e amor que acompanhou Robert Enke durante a sua curta passagem pelas nossas vidas.

“Gosto de ti, mas...” de Ellen Wachtel

As relações amorosas e familiares são complexas. Tão complexas como os seres humanos que as vivem. Como ferramenta de orientação, Ellen Wachtel reuniu neste livro os ensinamentos adquiridos ao longo dos anos como terapeuta familiar. Aqui reúne “dicas práticas e simples que centenas de casais acharam de tão grande utilidade”.



“As grandes questões da vida” de Lou Marinoff

Em “As grandes questões da vida”, Lou Marinoff procura demonstrar como a sabedoria dos grandes filósofos pode ser útil na resolução dos problemas do dia-a-dia, abordando questões centrais da existência humana de forma a facilitar às pessoas ferramentas que lhes permitam viver mais felizes. Como forma de exemplificar as reflexões dos filósofos escolhidos, Lou Marinoff apresenta casos práticos que reforçam o poder da mudança de perspectiva e atitude perante os obstáculos que surgem ao longo da vida.

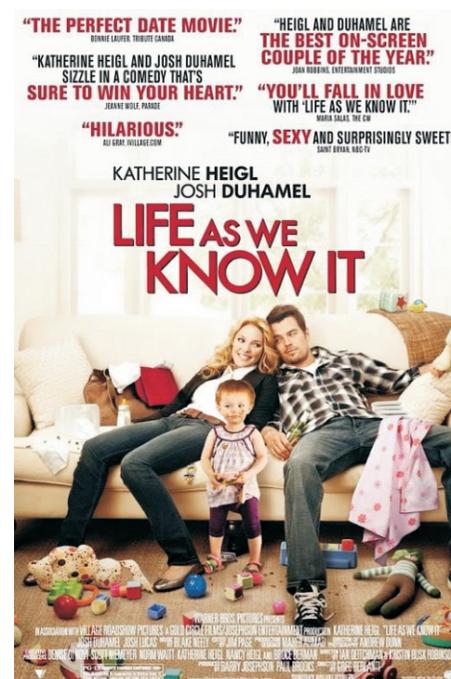


Life as we know it

de Greg Belani

Holly Berenson (*Katherine Heigl*) e Eric Messer (*Josh Duhamel*) conhecem-se por intermédio dos melhores amigos de ambos - Alison Novak (*Christina Hendricks*) e Peter Novak (*Hayes MacArthur*). Preocupada com a solidão da amiga, Alison convence Holly a sair com Messer - um "blind date" arranjado pelo casal de amigos. A muito custo, Holly aceita sair com Messer, que chega tarde demonstrando pouco interesse em levar a bom porto aquele encontro. Holly, furiosa, dispensa-o e logo informa a amiga que agradece que o mantenham à distância. Naquele caso, o prometido não é devido. Reencontram-se no casamento de Alison e Peter e depois como padrinhos da pequena Sophie, a filha do casal. A relação conflituosa muda quando os amigos morrem num acidente de viação, pouco depois da festa do primeiro aniversário de Sophie. No testamento, Alison e Peter, deixam indicações para que Holly e Messer sejam nomeados tutores com guarda conjunta da afilhada. A notícia apanha-os de surpresa, deixando-os desesperados e sem saber o que fazer. Amam aquela criança como se fosse sua, se bem que não se suportam. Como podem agora viver na mesma casa, como uma família? Aconselhados pelo advogado dos amigos, decidem mudar-se para casa deles e procuram facilitar a

adaptação da bebé à ausência dos pais. Reorganizam a agenda profissional, criam um cronograma de tarefas e dividem-nas pelos dois. Colaboram um com o outro para que a afilhada, que tanto amam, se sinta amparada, cuidada e segura. A primeira disputa, depois de assumirem aquela responsabilidade, fez com que se apercebam que vivem uma vida em paralelo à sua. Combinam, então, mudar-se de vez para aquela casa e fazê-la sua de verdade. A proximidade crescente transporta-os para uma nova dimensão da sua relação - iniciam uma relação amorosa. O processo de adoção decorre como esperado. as visitas-surpresa da estranha assistente social repetem-se; as responsabilidades aumentam a cada dia e os projetos pessoais e profissionais parecem cada vez mais difíceis. O projeto de expansão que Holly tem para a sua pastelaria cai por terra. Messer também sente na pele o peso da responsabilidade de criar Sophie, quando se vê obrigado a levá-la para o trabalho. Por ausência do superior direto, Messer é chamado a liderar a equipa responsável pela transmissão do jogo da final do campeonato de basquetebol. O choro constante de Sophie acaba por distraí-lo e, por isso, sente que perdeu a oportunidade de promoção a realizador. Mesmo assim, o chefe convida-o para liderar uma equipa noutra



cidade. Ele não aceita nem declina a proposta. Apenas diz que tem que pensar, pois da vida dele fazem agora parte Holly e Sophie. Esta proposta vem mesmo a ser a razão da separação desta família disfuncional, quando Holly descobre que ponderou mudar-se para outra cidade. Empurrado por Holly, é o que acontece. Messer abraça uma nova oportunidade de trabalho noutra cidade e Holly reata com Sam (*Josh Lucas*), o médico de Sophie, com quem já havia saído algumas vezes. A vida segue com a família dividida por ambições, quilómetros e mágoas escondidas, até que Holly e Messer se reencontram no dia de ação de graças na casa onde viveram juntos. É um dia de festa e de dar graças por tudo o que se tem, se bem que o jantar termina antes mesmo de ter começado, quando Holly e Messer discutem a relação e o amor que sentem um pelo outro, em alto e bom som. Na sala ao lado, estão os convidados – nos quais se inclui Sam – a ouvir. Ao final da noite Sam termina a relação com Holly, visto ser óbvio o amor que ainda sente por Messer. Despede-se dela dizendo «*se a minha ex-mulher e eu discutíssemos assim, ainda estaríamos casados*». No dia seguinte, a assistente social vai pela última vez a casa de Holly e Sophie para lhe dar a conhecer o parecer que vai apresentar em relação à adoção. A verdade é que

esta última pede-lhe para adiar a reunião para impedir Messer de regressar a casa. A assistente social insiste em ajudá-la e acompanha-a até ao aeroporto. Depois de muita correria e esperança em encontrar Messer, Holly chega a tempo de ver o avião a levantar voo. Destroçada volta a casa e recebe a confirmação que será aprovada a adoção de Sophie. Entra em casa de semblante carregado e com a pequena nos braços. Quando se aproxima da sala, vê Messer sentado à sua espera. A reconciliação não tarda a acontecer. “*Life as we know it*” de Greg Belanti demonstra que o que parece nem sempre é. Holly e Messer pareciam incompatíveis e através da convivência aprenderam a pôr as divergências de lado e assumiram o compromisso de se apoiarem na concretização do último desejo dos amigos. O amor é transversal à sua vivência e fortalece-os perante o maior desafio das suas vidas – tomar consciência daquilo que os realiza.

O que é o amor?

Amor é energia.

Uma energia serena de início –
como o Noturno de Chopin – que
vai oscilando de intensidade.

Uma energia que vacila entre
momentos de pura intensidade e
momentos de plena serenidade.

Uma energia que atinge um clímax,
tendo como sentimento máximo o
nascimento de um filho.

Uma energia que parece ter
acabado e mesmo assim nos
surpreende ao voltar renovada.

Amor é a energia neutra e única,
que...

... inspira as palavras, os atos, os
pensamentos e o crescimento
humano.

... faz mover o Homem.

... vivemos interiormente.

... partilhamos com os outros
através do respeito, da dedicação,
do compromisso, da alegria, da
compaixão, do cuidado e do
companheirismo.

Amor é o Noturno de Chopin que
nos inspira, serena e impulsiona
para uma vida de emoção e paz.

Fiel? A ti ou à outra?

Mais uma saída com amigos. Esta acabou em silêncio depois de muita confusão. Lembrei-me de dizer que a fidelidade é uma ilusão. Caíram todos em cima de mim. “Não sabes o que dizes” gritaram uns. Outros diziam que era completamente louco. E ainda houve quem apontasse o dedo ao facto de não ter relações duradouras. Enfim, todos gritaram e ninguém procurou perceber o que dizia.

A conversa continuou sem abordar diretamente o assunto, se bem que lançando ideias que contrariavam aquela que ninguém sequer tinha ouvido. Farto de ouvir “bocas”, recordei-os da obsessão de uma certa mulher – presente naquela sala – sobre a infidelidade do marido. Durante meses andou paranoica com as suas certezas de que o marido tinha uma amante. Estava desesperada por que o marido já não gostava de sair com ela; já não queria fazer os mesmos programas com ela; ele, no entender dela, estava com certeza com medo de encontrar a amante e por isso negava-se a sair de casa. Crente da verdadeira infidelidade do marido, decidi então inventar uma história para o apanhar em flagrante. Na sua folga diria ao marido que ia trabalhar o dia todo. A verdade é que não tinha coragem de o fazer sozinha, por isso pedi-me para a acompanhar. Ficamos horas diante da casa à espera que o traidor saísse. Ele não saiu. Ainda

mais desconfiada, lembrou-se de me pedir para ir visitá-lo; para ver o que se passava.

Lá fui, muito contrariado! Quando lá cheguei senti vontade de rir às gargalhadas durante horas. Estava a ler um livro, relaxado no sofá.

Imaginem só que a esposa – que tanto gosta de ler e ficar por casa – preenchia os dias de lazer com inúmeras atividades fora de casa.

Ora era cinema, ora era passeio na praia, ora era uma visita a museus, ora era uma saída à noite com os amigos. Nada que lhe permitisse apenas ficar quieto, no conforto do seu lar, a ler um bom livro ou apenas a aproveitar a magnífica companhia da sua linda esposa.

E porquê? – perguntam vocês.

«*Porque ele gosta.*» palavras dela. E quem lhe disse isso? Ninguém!

Afinal, essa era apenas a ideia que tinha dele desde que se tinham conhecido.

Pois é! A ideia! A ideia que ela fez dele! E ele é o quê? Apenas uma ideia que ela tem dele ou o que é na realidade? «*Ela queria saber se ele era fiel. E fiel a quem? A ela ou à outra que ela é para ele?*»

Será que
antes de
conhecer
é possível
saber?

Descubra na próxima edição da d' autor, a revista que sonha!



A ti dedico o amor que do nada nasce, que nos pormenores se alimenta e que em cada ato, cada palavra e em cada olhar se mostra.