

A close-up photograph of two elephants facing each other. The elephants' heads and trunks are the central focus, with their textured, wrinkled skin clearly visible. The background is a soft-focus savanna landscape with dry grass and trees under a bright sky.

d' autor

8ª edição
Mar. 2014

inter comunicação **peçoal**

A forma como comunicamos denuncia a nossa essência? Ou será que denuncia os nossos propósitos, os nossos objetivos, os nossos interesses? O que será que inspira a nossa comunicação com os outros?



Entre e deixe
levar-se
pelas palavras!

Editorial

A comunicação
interpessoal
preenche as páginas
da d'autor, a revista
que sonha!
Repleta de palavras e
imagens, cores e
espaços brancos,
através de frases
soltas, textos
criativos,
reportagens,
ensaios, contos e
sátiras procuramos
expressar as
emoções, as
convicções, os
desejos, as ambições
que motivam cada
edição desta revista.
A d'autor surgiu
como um meio de
comunicação, se
bem que nesta
edição seja um meio

de reflexão sobre a
relação com os
outros e a forma
como comunicamos,
procurando
perceber o que
inspira a
comunicação
interpessoal.
Convidamo-lo a
entregar-se ao sonho
e a fluir conosco
nesta partilha de
experiências,
conhecimentos e
descobertas.

Sumário

Ficha técnica

Propriedade
Cláudia Sofia
<http://www.claudiasofia.net>

Textos e Grafismo
Cláudia Sofia

Imagens
Coreldraw
Gerson Ingrês

Parcerias
Local.pt

Periodicidade
Trimestral

Formato
210 mm x 170 mm

<http://claudiasofia.drupalgardens.com>
<http://revistadautor.blogspot.com>

- 07 | O ar da minha aldeia
- 08 | Breves by Local.pt
- 11 | O desenho infantil como meio de comunicação
- 17 | Menina Inclinada
- 22 | Comunicação interpessoal
- 30 | Eusébio da Silva Ferreira
- 36 | A lo mejor, te quiero!
- 51 | O cão
- 52 | E qual a solução para comunicar melhor?
- 54 | Desculpem lá! Eu sou assim!
- 56 | E como podemos aprender a comunicar?

Dá aos
outros o que
tanto
desejas para
ti.



O ar da minha aldeia

por cláudia sofia

Hoje é dia de retornar a casa. A viagem de autocarro leva mais de uma hora. Assim que chego ao meu destino reanimo ao sentir o ar a encher-me os pulmões. Coitados, quase se afogam com tanta pureza. Depois de cinco longos dias com dificuldade em dormir, com os pulmões a gritarem por este ar, finalmente chego ao paraíso. Esta energia provoca em mim uma sensação maravilhosa de liberdade. Segundos depois de

apreciar o ar da minha terra, ouço um sonoro "*Boa noite menina!*" acompanhado por um sorriso luminoso. Respondo na mesma medida... é isto de que sinto falta durante a semana! Da paragem do autocarro até casa cruzo-me com mais quatro ou cinco pessoas com a mesma energia. Assim que fecho a porta atrás de mim, percebo que os fins-de-semana na aldeia são como uma terapia contra o stress da cidade.

Breves

por local.pt

SOPRA-ME UM CONTO NO MUSEU DO ORIENTE

O Museu do Oriente organiza, às sextas-feiras – 4 de abril, 9 de maio e 27 de junho – ao final do dia, sessões de lendas e contos tradicionais de países orientais dirigidas às famílias.

No dia 4 de abril, é dada a conhecer a história do chá, considerada a bebida dos deuses.

Necessária marcação até 31 de março.

A 9 de maio, é desvendada a lenda do dia em que o sol desapareceu. Necessária marcação até 5 de maio.

Finalmente, a 27 de junho, é contada a história de um pássaro que cantava como nenhum outro, mas cuja liberdade era a sua inspiração.

Necessária marcação até 23 de junho.

Data: 4 abril a 27 junho

Horário: 20.00 às 21.00

Preço: €4,00/participante (adulto e criança)

Público-alvo: Crianças a partir dos 7 (acompanhadas por um adulto).

Participantes: Grupos de 20

DO SILÊNCIO À VOZ UM LIVRO QUE ENSINA A COMUNICAR EM ENFERMAGEM

Saber comunicar em Enfermagem e nos órgãos de Comunicação Social, é o objetivo da obra DO SILÊNCIO À VOZ, da autoria das jornalistas americanas Bernice Buresh e Suzanne Gordon.

Nesta obra os enfermeiros encontram uma base orientadora para potenciarem as suas energias e para interiorizarem de uma forma mais confiante o poder que possuem e que na realidade e no quotidiano faz a diferença nos cuidados aos doentes e utentes dos serviços de saúde.

FAMALICÃO LANÇA PROJETO PIONEIRO NA EDUCAÇÃO

A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão está a trabalhar num projeto pioneiro em Portugal, no âmbito da Educação. Trata-se do Projeto Educativo Local, que envolve toda a comunidade do concelho na definição das linhas mestras da educação do futuro. O projeto conta com a colaboração da Universidade de Coimbra, que irá assessorar e apoiar a concretização do programa, distingue-se de todos os outros que estão a ser desenvolvidos no país, pelo facto de envolver não só os agentes educativos, mas toda a

comunidade. O processo visa a articulação de oportunidades de educação formal e não formal, que são proporcionadas por todos os espaços do território e da vida das pessoas e das comunidades e é desenvolvido em rede pela autarquia, escolas e sociedade civil. “É um projeto que derruba os muros da escola e alarga-se a todo o concelho, envolvendo a comunidade no desenvolvimento de uma política educativa adaptada à realidade dos nossos dias e da nossa região”, explica o presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha. Desde maio do ano passado que o projeto está no terreno, com a

apresentação das suas linhas gerais às escolas, associações, instituições sociais e todas as forças vivas da comunidade. “ A primeira ação do Projeto Educativo Local será a revisão da Carta Educativa. Simultaneamente continuarão a decorrer sessões de esclarecimento e envolvimento dos diversos agentes, com vista à planificação e desenho do Projeto Educativo Local. A Universidade de Coimbra irá prestar assessoria ao projeto através das Faculdades de Letras, Psicologia e Ciências da Educação, coordenados pelos Professores António Rochette e Luís Alcoforado.

OLMO – NOVA PLATAFORMA DE CROWDFUNDING PORTUGUESA ARRANCA COM DOIS PROJETOS SOCIAIS EM MOÇAMBIQUE

OLMO é a primeira plataforma de crowdsourcing em Portugal, lançada na Internet em www.olmo.pt. Trata-se de uma plataforma inovadora que visa promover e apoiar projetos de cariz social em países em vias de desenvolvimento através de mecanismos de colaboração comunitária. O crowdsourcing é um conceito mais abrangente do que o crowdfunding, conceito este que já

10 | d'author

é uma realidade em Portugal, tendo chegado ao nosso país em meados de 2011. Através do crowdsourcing a colaboração comunitária não está restrita ao apoio financeiro a projetos sociais mas também é realizada através da doação dos bens ou serviços necessários a um projeto. Promovida pela Associação com o mesmo nome, a plataforma OLMO pretende ser um espaço dinâmico onde promotores sociais podem apresentar de forma clara e transparente os seus projetos e qualquer pessoa realizar uma doação de bens ou serviços que apoie esses mesmos projetos. A missão da OLMO é assim ajudar

promotores sociais em qualquer parte do mundo a lançarem os seus projetos, atuando como facilitador no processo de angariação dos meios necessários à sua concretização (fundos, bens ou serviços), criando um espaço privilegiado de contacto entre promotores e potenciais doadores no mundo inteiro. A OLMO é uma das poucas plataformas de colaboração comunitária desenhada para apoiar projetos de cariz exclusivamente social, estando abertos em Moçambique os projectos Ler Mais e Criação de Viveiros Comunitário de Hortícolas.

O desenho infantil como meio de comunicação

por cláudia sofia

As crianças são curiosas, sonhadoras e criativas por natureza. Com muito pouco se divertem. Uma folha em branco e alguns lápis de cor desenham um sorriso no rosto e muita alegria no olhar. De início é pela descoberta. Os objetos aguçam-lhes a curiosidade: o formato do lápis; a claridade e o toque do papel; entre outras razões. A verdade é que rapidamente da descoberta passam à surpresa: logo percebem que com o lápis podem criar

algo; ao tocar com o lápis na folha ele deixa rasto, marca. Penso que todos já passamos por essa fase – aquela em que deixávamos os nossos pais de cabelos em pé quando se apercebiam que a nossa veia criativa tinha ultrapassado os limites da folha e voado pelas paredes, as mesas, os sofás, o chão... Enfim, tinha salpicado de rabiscos um qualquer outro sítio que não a folha. Provavelmente ainda hoje o fazemos sem pensar – o ato de rabiscar é tão banal como esfregar

um olho. Do rabisco casual nasce o desenho, se bem que este já não será tão banal – é o resultado de uma relação entre a mente e o que nos rodeia, perscrutado pelos nossos sentidos. Assim, mobiliza a mente, accionando processos mentais que transportam para o papel traços de personalidade, emoções contidas, receios silenciados, conflitos familiares, para além de desenvolver a atenção e a capacidade criativa. Enfim, através do desenho a criança

comunica-se de forma particular e única, revelando assim os seus sentimentos, os seus desejos, as suas ideias, as suas vontades e as suas experiências, para além de expressar a sua conceção do mundo através das diferentes formas de representar o meio que a envolve. Posto isto, o desenho infantil é cada vez mais a porta de entrada para o mundo mágico de uma criança. Mostra-se assim útil aos pais, aos professores, aos avós; em suma,

fundamental para quem educa, pois permite ouvir o silêncio colorido da criança, sem que esta se sinta invadida por quem a rodeia. A verdade é que para entrarmos no mundo imaginário do desenho infantil, algo estranho, incompreensível por vezes, no mínimo desconhecido para um adulto, é necessário ter uma chave mestra, que, como diria Edith Derdyk, seria a nossa própria vivência dessa linguagem – o ato de desenhar; para nos tornarmos

íntimos e conhecedores de uma criança, há que compreender a essência da sua linguagem gráfica. A psicologia infantil em constante colaboração com a pedagogia demonstram a cada dia a importância da educação artística no desenvolvimento mental, emocional e espiritual do ser humano. Assim, convidamos a psicóloga Mónica Teixeira para procurar entender melhor a influência do desenho no desenvolvimento das crianças.

O que representa o desenho para uma criança?

O desenho é um espelho da alma para um psicólogo sobretudo quando se trata de crianças. Através do desenho, a criança naturalmente cria e recria a realidade usando a sua imaginação e a sua criatividade. Este passa a ser mais um canal de comunicação entre ela e o mundo exterior. Desenhar é uma das formas que a criança tem de lidar com a realidade que a rodeia, representando várias situações do quotidiano.

O desenho é por isso fundamental para o desenvolvimento das crianças?

Sim. O ato de

desenhar é um fator essencial no processo de desenvolvimento da linguagem bem como uma espécie de documento que regista a evolução da criança. A criança ao desenhar desenvolve-se, expressa-se e atua de forma afetiva para com o mundo que a rodeia, sugerindo através da utilização das cores, formas e símbolos, entre outros, o que sente e como percebe as coisas. Pablo Picasso dizia *“a arte é uma mentira que nos permite atingir a verdade”*.

Quer com isso dizer que é importante incentivar as crianças a desenhar?

Sim, é importante ter um espaço, “o

seu cantinho”, onde possa recriar o que lhe vai na alma e no coração – como foi o seu dia-a-dia, o que gosta e o que não gosta – para que, sempre que possível, possa convidar os seus amigos e familiares a “visitar” e a partilhar esse seu espaço. Desta forma, a motivação e a autoestima da criança continuará a desenvolver-se. Esse “cantinho” servirá também para expor os seus desenhos. É sem dúvida uma atividade, um passatempo. O “cantinho” a que me refiro poderá ser mesmo um espaço “especial” no seu quarto – um simples quadro de cortiça colocado na parede, numa porta do armário ou até colocado atrás da porta, ou em

qualquer outro lugar onde a criança passe mais tempo e sinta prazer em estar.

Que indícios devem os educadores avaliar num desenho de uma criança?

O teste do desenho é mais um dos recursos ao qual o psicólogo recorre como auxiliar do seu trabalho, seja numa empresa, clínica ou escola. Nas suas variadas formas, ele está presente nas atividades de seleção, avaliação e ajuda psicológica. Um desenho de uma criança pode ser muito esclarecedor. Pode transmitir felicidade e alegria, através do mais singelo arco-íris, uma família, ou uma casa, com cores alegres e vivas ou então pode ser um

“pedido camuflado de ajuda”, com desenhos de corpo desmembrados, com corpo para um lado e cabeça para outro, famílias afastadas entre si, cordas em volta do pescoço, caveiras, com predominância de cores escuras ou mesmo vermelho, significando sangue. Neste último caso algo não está bem. Poderão existir várias justificações que sustentem tais desenhos, discussões familiares constantes, violência doméstica, abusos sexuais, problemas de aprendizagem (dislexia, hiperatividade, autismo e outros), bullying, desintegração social ou mesmo escolar. Cada caso é um caso que terá que ser analisado e

acompanhado para se chegar a uma real conclusão.

Como devem os educadores reagir ao desenho apresentado por uma criança?

Inicialmente devem apenas pedir para fazerem mais desenhos sobre aquele tema e perguntar que tema, ou sobre quê ou quem, estão a desenhar. Perguntar porquê aquele tema, aquela cor, aquela situação e/ou pessoa. Se a resposta verbal e visual for sempre a mesma, ou piorar, é necessário reencaminhar a situação para quem de direito, sejam pais, assistentes sociais, acompanhamento psicológico regular ou mesmo denunciar às autoridades, se for

esse o caso.

E como se sente uma criança quando percebe que não entenderam o seu desenho?

Antes de mais, incompreendida. Segue-se a tristeza e a desmotivação. Em casos extremos pode até mesmo ficar sem vontade de voltar a desenhar. Devemos estar sempre atentos ao comportamento das crianças e à alteração do mesmo, pois não queremos, nem é conveniente que a criança se isole ou se afaste.

É importante para uma criança perceber que os seus desenhos são importantes para a restante família?

As crianças, como qualquer outra pessoa, gostam de

ser valorizadas, logo a reação dos adultos é importante para elas. O estímulo e a motivação por parte da família e de quem as rodeia é essencial à autoestima e à definição da personalidade e do carácter que a criança assumirá.

Será útil ao desenvolvimento emocional e mental da criança ver os seus desenhos transformados em objetos que possam tocar, abraçar, brincar? Em que medida?

Talvez, sobretudo se a criança conseguir transformar o que está no papel em algo mais concreto, com que possa interagir, tipo um “Lego”. Transformar o imaginário em algo mais real para algumas crianças



Mónica Teixeira
Psicóloga
teixeiramonica@hotmail.com

pode ser mais desafiador e recompensador.

É importante para um adolescente ou adulto ter acesso aos desenhos que foi criando ao longo da sua infância?

Depende em que pessoa nos transformamos. As recordações da nossa infância podem ser importantes e por vezes esclarecedoras na busca do autoconhecimento.

“O fantástico mundo das cores”

de Daniel Beresniak

As cores influenciam o nosso comportamento e as nossas emoções. Daniel Beresniak, de uma forma simples, leva-nos até “O fantástico mundo das cores”. Este livro está dividido em duas partes. A primeira aborda a natureza e o simbolismo das cores - da teoria transporta-nos à prática, através do estudo das cores aplicadas ao quotidiano e às

ciências secretas. Na segunda parte apresenta-nos diversos testes que permitem uma reflexão pessoal sobre a aplicação das cores ao indivíduo. “As cores falam. Essa linguagem é composta por tonalidades. Há

uma gramática e um vocabulário. Estudar a língua das cores permite-nos ser menos estranhos no nosso meio ambiente, viver em harmonia com o mundo e, por conseguinte, ser mais feliz”.



Menina Inclinação

por cláudia sofia

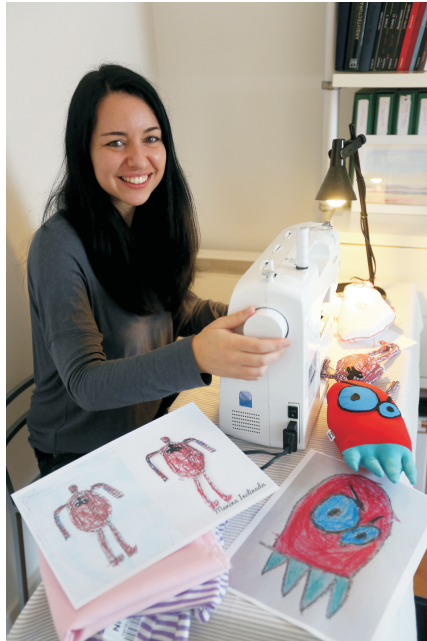
Viagem ao reino
do sonho através
do desenho
infantil e da arte
da Menina
Inclinada.

by Andreia, age 12



Menina Inclinada

Hoje é possível falar, ver e alcançar em pouco tempo alguém que está a quilómetros de distância. A evolução tecnológica criou novas formas de comunicar e tornar público pessoas, ideias, projetos e experiências. Foi assim que tivemos o primeiro contacto com a **Menina Inclinada**, o projeto de Susana Araújo, arquiteta de 34 anos. O otimismo, a criatividade e a determinação de um profissional emergem sempre em situações



aparentemente de menor oportunidade. Susana Araújo, arquiteta de formação e numa fase de crise nessa área, abraçou com confiança e paixão uma oportunidade de crescer como pessoa e profissional. Com um olhar iluminado pela alegria que este

projeto lhe traz a cada dia, Susana diz que “A ideia da **Menina Inclinada** surgiu quando percebi que já não tinha comigo nenhum desenho da minha infância. Sou uma apaixonada pelas formas, cores e texturas e adoro a ideia de transformar em matéria o que está no papel”.

Susana Araújo agiu como uma verdadeira empresária. Frente a um decréscimo de trabalhos de arquitetura, olhou em volta e identificou a sua oportunidade de mercado. A **Menina Inclinada** consiste em dar forma aos desenhos das crianças, transformando-os em bonecos de pano e almofadas. A sua formação em arquitetura permitia-lhe chamar a si a conceção do logótipo da marca e saber como passar do bidimensional ao tridimensional. Mesmo assim, necessitou desenvolver-se ao nível da agulha, pois dominava melhor a caneta do que a agulha. “Comprei uma máquina, procurei



tutoriais na internet e foquei-me num objetivo”, explicou, “e trabalhei motivada pela vontade de materializar os desenhos infantis e torná-los eternos”. De Setembro de 2012 a Fevereiro de 2013, pensou, definiu e preparou-se para implementar o projeto. Foi no segundo mês de 2013 que lançou o site meninainclinada.com, criou a página no Facebook e quatro meses depois registou a marca **Menina Inclinada**.

O slogan da marca é “**hold your imagination**”, procurando valorizar o simbolismo dos desenhos infantis – o objetivo é proporcionar às crianças a possibilidade de “abraçar os seus sonhos”. Todos os produtos são únicos e feitos à mão, resultado da união da “criatividade e imaginação da criança com a arte da **Menina Inclinada**”.



A Susana Araújo acredita que assim *“as crianças vão poder abraçar as suas memórias, sonhos e fantasias para sempre. Um presente único, personalizado, original e eterno”*.

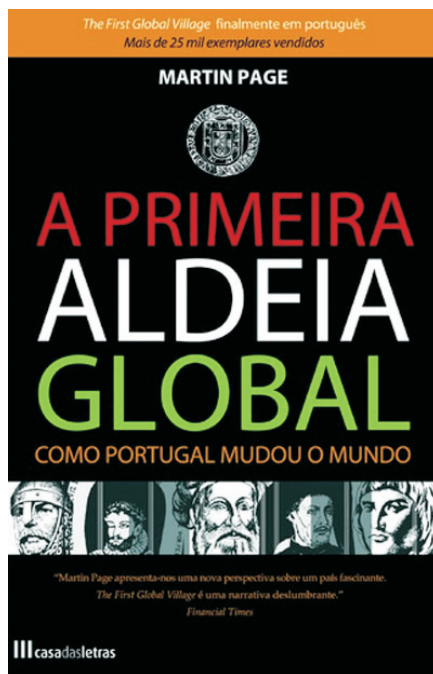
Para encomendar é simples. Basta enviar o desenho para o email meninainclinada@gmail.com referindo o nome e a idade da criança que o desenhou, a morada para entrega e qualquer informação adicional. Cada boneco é único e os materiais podem variar desde o algodão, poliéster,

feltro, lã. O enchimento é feito com fibra sintética anti-alérgica e a dimensão pode variar entre os 20 e os 40 cm. O preço varia conforme a complexidade do desenho, sendo o preço base de 30€ – podendo chegar aos 80€ – acrescentando os gastos de envio. Em resposta ao e-mail enviado com o desenho da criança é indicado o valor e a data de entrega. Após confirmação do pagamento dá-se início à execução do trabalho. O pagamento é feito

por transferência bancária ou Paypal e o produto final segue por correio. **A Menina Inclinada** é um projeto criativo que já suscitou grande atenção do público em geral. Susana Araújo de momento dedica todo o seu tempo livre ao projeto deste – *“em média, demoro cerca de duas semanas a concretizar um boneco”* e *“não sabemos o que o futuro nos pode reservar, apenas que há oportunidades que surgem uma vez na vida, por isso há que acreditar e gostar do que se faz”*.

“Aldeia global” de Martin Page

Martin Page foi durante anos jornalista correspondente da imprensa inglesa no estrangeiro, tendo coberto sete guerras, desde o Vietname à Argélia. Foi durante a guerra do Congo que teve o primeiro contato com portugueses - “um primeiro encontro, não apenas com a sua extraordinária disponibilidade para ajudar um estrangeiro em apuros, mas também com o seu misto de fanfarronice,



honra, ingenuidade e sangue-frio”. “A primeira aldeia global” é um tributo aos portugueses que “levaram as túlipas, o chocolate e os diamantes para a Holanda, introduziram na Inglaterra o hábito do chá das cinco e deram a Bombaim a chave do império. Ensinaram a África a proteger-se contra a

malária e levaram carregamentos de escravos para a América. Introduziram na Índia o ensino superior, o caril e as chamuças e no Japão a tempura e as armas de fogo”. Este livro é apenas “uma crónica pessoal sobre o modo como surgiu o Portugal de hoje”, fruto de oito anos a viver em Sintra e a trabalhar e viajar pelo país e pela sua história - resume-se a uma visão única e refrescante de um país fascinante.

comunicação interpessoal

A forma como comunicamos denuncia a nossa essência? Ou será que denuncia os nossos propósitos, os nossos objetivos, os nossos interesses? O que será que inspira a nossa comunicação com os outros?



A comunicação inspirou e continua a inspirar as artes criativas e de reflexão, tendo ganho, nos últimos anos, destaque no estudo académico. São vários os estudos científicos interdisciplinares que apontam definições, processos, barreiras, métodos de desenvolvimento; enfim, muitos são os caminhos trilhados para refletir, perceber e melhorar a comunicação. Devo começar por confessar que esta, especialmente a interpessoal, é uma

paixão antiga. **A relação da palavra com o gesto, do tom com o silêncio, da mensagem com o efeito sempre me fascinaram e levaram a observar e a refletir sobre a forma como comunico e principalmente o porquê de comunicar assim.**

Um certo dia saí de casa antes das oito da manhã e, quando abri a porta da rua, senti um vento gélido, desagradável e forte, muito forte. Não sentia frio –

estava bem agasalhada – e mesmo assim sentia-me desconfortável; céus como soprava o vento! De tão forte que estava, empurrava-me pela estrada fora. Umhas horas mais tarde vi uma reportagem na televisão sobre os ventos ciclónicos daquela manhã. O que me chamou mais à atenção foi a explicação para a formação do vento: como se forma e o que o provoca. Ao que parece, o vento é apenas ar em movimento. Este fenómeno ocorre

devido a diferenças de temperatura, pressão e densidade. O Sol aquece a superfície da Terra e, conseqüentemente, o ar. A camada de ar aquecida, próxima da superfície, sobe para as partes mais altas e vai arrefecendo. O ar frio desce ocupando o espaço liberto pelo ar quente. E assim sucessivamente. A descida do ar frio provoca a alta pressão e quando o ar quente se eleva cria uma zona de baixa pressão. A rotação da Terra faz o ar, que desce, circular à volta do centro de alta pressão. A baixa pressão é habitualmente sinal de chuva, neve ou tempestade – o ar sobe e arrefece; o vapor que liberta transforma-se em

nuvens. Já ao nível do solo, o ar frio, que se desloca para substituir o ar quente em elevação, dá origem ao vento. Curiosamente, aquela explicação recordou-me a comunicação interpessoal. Não consigo precisar se foi devido ao frio e ao quente ou a alta e baixa pressão ou mesmo à rotação da Terra. Na altura apenas pensei: **que relação pode existir entre a comunicação interpessoal e o vento? Porque razão me lembrei disto a ver uma reportagem sobre ventos ciclónicos, alísios, tempestades, depressões e outros termos meteorológicos algo estranhos ao**

comum dos mortais?

Se pensarmos bem, o vento e a comunicação interpessoal nada têm em comum. Afinal, a comunicação interpessoal é a partilha de mensagens entre pessoas. Essas mensagens podem ser formadas por palavras, expressões, gestos, silêncios, atitudes e podem desvendar informações, emoções, sentimentos, desejos. Já o vento é ar em movimento – formado por camadas de ar que se movem como uma brisa refrescante num dia quente de verão ou como uma força gélida e cortante num dia frio de inverno. O vento é ar e a

comunicação é mensagem. Um é movimento e o outro é partilha. Será? Será que são assim tão diferentes? Ou será que conseguem ter pontos em comum de tão diferentes que são? E se substituirmos estas duas palavras pela expressão “Transformação”? E porquê transformação? Porque movimento é transformação: o ar que se desloca do ponto A para o B é diferente nos dois pontos. E a partilha? Também. A partilha é transformação: a mensagem que A partilha com B é diferente nos dois pontos. Assim, o vento é ar em transformação e a comunicação é mensagem em transformação.

Acompanhem-me num raciocínio: pensemos na comunicação como no vento. Em vez de ar temos uma mensagem. **O fenómeno da comunicação interpessoal – e falemos desta apenas – ocorre devido a uma necessidade relacional que o ser humano tem. Recordemos que o vento ocorre devido à relação entre o Sol e a superfície terrestre – fundamental à sobrevivência da Natureza.** Também as relações humanas podem ser medidas em termos de temperatura, pressão e densidade. Uma relação entre duas pessoas pode ser quente e fria – se

gostamos de alguém, comunicamos de uma forma mais calorosa; se a conhecemos há pouco tempo, mantemos uma postura mais distante, mais fria. E a pressão? Em que momentos da nossa comunicação encontramos a pressão alta e baixa? Nos momentos em que sentimos uma empatia natural com alguém... nesses ficamos tão à-vontade que a pressão baixa – falo da pressão de corresponder às expectativas do outro. E quando nos sentimos numa postura mais distante, mais fria, acabamos por sentir a pressão a subir, pois temos uma expectativa a corresponder ou uma imagem a

As palavras percorrem
o vento e nele se
perdem grande parte
das vezes. Já as
atitudes, as expressões,
os gestos e os atos –
esses marcam fundo na
alma e constroem um
novo mundo.

defender. É de lembrar que o ar frio provoca alta pressão e o ar quente baixa pressão. Na comunicação interpessoal, a densidade ganha um significado diferente. A densidade aqui está relacionada com a positividade ou negatividade que vemos e pomos nos outros e nos acontecimentos. E isto está diretamente relacionado com as nossas emoções, com as nossas experiências, com os nossos sentimentos e desejos, convicções e percepções. Pensem: quantas vezes no dia-a-dia – no local de trabalho ou mesmo em casa – tomamos decisões condicionadas por experiências do passado, que

aparentemente são iguais às que vivenciamos no presente? E será que são? Será lógico pensar que estamos constantemente a viver experiências repetidas e que todos somos iguais? Todos os dias nos deparamos com situações similares e são raras as vezes que optamos por parar e pensar antes de agir. Diria mesmo que hoje não há tempo para agir, apenas para reagir. Assim, liga-se o piloto automático para lidar com a vida, pois a exigência dos números, da quantidade, do agora levam-nos a passar pela vida sem questionar – isso pode ser fruto da nossa densidade estar mais no polo negativo que no

positivo. Suponhamos agora que os outros e a dinâmica relacional do dia-a-dia é a rotação da Terra que faz o ar circular à volta do centro da pressão. **Por incrível que parece, quanto mais baixa for a pressão, maior a probabilidade de tempestades – tanto a nível meteorológico como a nível relacional.** Curioso e verdadeiro. Quanto mais à-vontade nos sentimos, maior probabilidade existe de surgirem divergências de opinião, até porque partilhamos mais facilmente as nossas opiniões com quem conhecemos e demonstra recetividade a ouvirmos. E se a pressão é

alta e nos sentimos menos à-vontade, habitualmente procuramos corresponder às expectativas do outro e por isso mostramos mais o que o outro quer ver e menos o que somos na realidade. E será que é isso que influencia a comunicação interpessoal? Será que são os nossos interesses, os nossos propósitos e objetivos que influenciam a nossa relação com os outros? Ou será que a forma como comunicamos com os outros denuncia a nossa essência? Se olharmos para as funções que a comunicação interpessoal assume, pode dizer-se que sim: são os nossos objetivos que influenciam a nossa

relação com os outros. **Afinal, se a comunicação interpessoal tem como função informar, controlar, motivar, influenciar, persuadir e emocionar, isto quer dizer que teremos sempre um objetivo a atingir quando comunicamos com alguém.** Todavia, a comunicação interpessoal pode ser calorosa ou fria, simples ou complexa, agradável ou desagradável, amigável ou conflituosa; o que quer dizer que aparentemente também está relacionada com o que somos, o que sentimos e o que vivemos. Até porque

nos relacionamos através de palavras, gestos, expressões, sons, silêncios; e estes nascem e alimentam-se em emoções, sentimentos, sensações, experiências, desejos, recordações, dúvidas, dilemas, conhecimentos, orientações – que no seu todo, definem quem somos. Para um ser relacional como o Homem, a comunicação é vital. E porquê? Pelo simples facto de ser uma arma poderosa para tocar os outros, para liderar multidões, para fortalecer ou enfraquecer comunidades. Uma palavra, um sorriso, um toque, um olhar, um carinho no momento certo mudam o mundo –

não seja mais nada o mundo de alguém. E o vento? Também o vento é vital ao contribuir para o intercâmbio entre a atmosfera e a hidrosfera, ao atuar como elemento de transporte e dispersão e ao servir como elemento condicionante da evolução das espécies. E por tudo isto, também o vento é poderoso, também o vento lidera multidões, fortalece e enfraquece comunidades. A verdade é que o vento, seja que forma assuma – uma leve brisa, um forte vento frio ou uma tempestade ciclónica – cumpre sempre as suas funções na Natureza. A comunicação interpessoal é o reflexo de quem somos e somos o que

sentimos, pensamos, fazemos, desejamos. Somos o que vivemos e comunicamos influenciados por vários fatores, alguns internos outros externos. Naquele dia, aparentemente, o vento foi um deles. E hoje? Como está o vento? Só por curiosidade, em que palavra pensaram? Agradável, desagradável, forte, suave, gelado, refrescante... E será que está mesmo? Ou será que apenas perceberam o vento tendo em conta o que já estavam a sentir? Não raras vezes, sentimos nos outros aquilo que vivemos dentro de nós... esse é o maior obstáculo a ultrapassar na

comunicação interpessoal – desprendermo-nos do que é nosso para receber o que o outro partilha conosco; assim, poderemos transformar e enriquecer o nosso mundo.

Eusébio

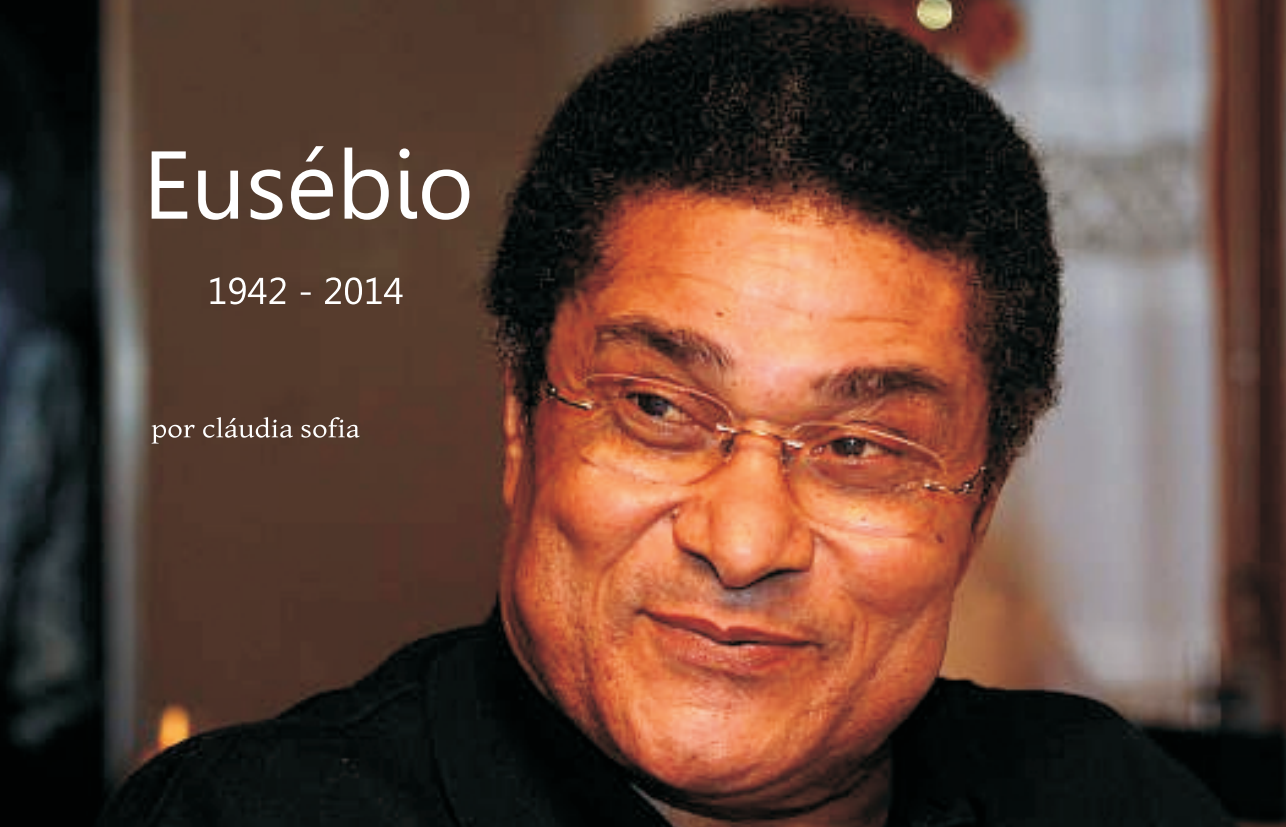
da Silva Ferreira

“Tens de
saber
estar,
com os
pés no
chão, ser
humilde.
Sempre.”

Eusébio

1942 - 2014

por cláudia sofia



Da Luz vieste para nela reinares e agora a ela regressaste. Por cá deixas a gratidão por tudo o que nos trouxeste. Transformaste-te numa forte e feliz recordação de um grandioso ser de luz que desapareceu fisicamente, se bem que muito presente em nós. Obrigado Eusébio por tudo o que nos ensinaste. Serás sempre o nosso Rei.

O dia de reis costuma ser símbolo de partilha, de família, de presentes, de respeito e amor. Este ano foi um dia diferente, se bem que de Rei. Eusébio, palavra simples, de origem grega e símbolo de um país, de uma nação... de uma paixão. Recebi a notícia pela boca de um estranho, enquanto comprava uma revista. Em véspera de reis tinha morrido o Rei. Parecia uma brincadeira de mau gosto. Era verdade... o Rei Eusébio ascendeu à luz na madrugada de 5 de Janeiro de 2014 por volta das 3:30 horas, vítima de insuficiência cardíaca. Fugi dali com o coração aos saltos.

Que sentimento estranho! Sentia aquela perda como se de um familiar se tratasse. A verdade é que não o conhecia, nem mesmo havia tido o prazer de o ver jogar. O mais próximo que estive disso foram os relatos sentidos dos poderosos remates de Eusébio, que o meu pai ia revivendo à luz do seu benfiquismo. Passei o dia completamente “numb”. Os comentários foram vários. Desde amantes de futebol a leigos na matéria, ouvi de tudo: saudade, respeito, admiração, tristeza; enfim, consideração por um ser marcante que a todos enchia de orgulho. Eusébio da Silva Ferreira nasceu a 25 de janeiro de 1942

no bairro de Mafalala em Lourenço Marques, Moçambique. Foi criado numa comunidade pobre e costumava jogar descalço à bola com os seus amigos em descampados com bolas de futebol improvisadas. Chegou a Portugal com apenas 18 anos para representar o Sport Lisboa e Benfica durante 15 dos 22 anos da sua carreira futebolística. De águia ao peito, conquistou 11 campeonatos nacionais, 7 Bolas de Prata, cinco taças de Portugal, uma Taça dos Campeões Europeus, sendo mesmo o melhor marcador da prova nos anos de 1965, 1966 e 1968. Eusébio foi mesmo o primeiro jogador de



futebol a receber a Bota de Ouro na época de 1967-1968, vindo a repetir o feito na época de 1972-1973. A verdade é que foi ao serviço da seleção portuguesa que se transformou no símbolo mundial do futebol português. O Mundial de 66 foi o auge, tendo sido o melhor marcador da competição –

ganhando assim a Bota de Ouro nesse ano. Ainda hoje, Eusébio é um nome constante nas votações para os melhores futebolistas de todos os tempos. No final do dia voltei a casa ainda a tempo de ver as lágrimas na face dos milhares que se deslocaram ao Estádio da Luz para um último

adeus ao **Pantera Negra**, alcunha com que tinha sido batizado pelo jornalista inglês Desmond Hackett. Muitos foram os que recordaram e choraram o Jogador, o Homem, o Amigo, o Ídolo, o Companheiro. Todos eram unânimes em dizer que Eusébio era um genuíno e humilde campeão de

gênio espontâneo, determinado e incansável. Alguns recordaram a sua velocidade de execução e o poder dos seus remates; outros recordaram o seu benfiquismo e as muitas vitórias que alcançou nos 15 anos de águia ao peito; outros ainda recordaram a atitude de vencedor que havia demonstrado no jogo da Seleção frente à Coreia do Norte no Mundial de 66. A verdade é que todos recordaram o Homem humilde, simpático, divertido e companheiro que tinha sido nos quase 72 anos de vida. Percorri os muitos canais de televisão que cobriam o último adeus ao Rei. Todos se desdobravam em elogios, memórias e muitas imagens de

golos, fintas, festejos e gestos demonstrativos de profunda paixão pelo futebol e respeito pelos adversários. Houve uma imagem que me marcou profundamente e, talvez, explique a admiração que deixou em todo o mundo... em mim em particular. Há um penalti a seu favor e Eusébio carrega a bola para a marca de grande penalidade com a confiança e determinação que lhe são características. Concentra-se e dispara. O guarda-redes faz uma grande defesa e evita assim o golo. Eusébio faz o inesperado – corre a abraçar o guarda-redes e dá-lhe os parabéns pela excelente defesa –

perfeitamente consciente da potência dos seus remates e a margem de erro quase nula que tinha da marca de grande penalidade. Naquele momento percebi o que é humildade. Eusébio da Silva Ferreira não ficou conhecido pela sua eloquência ou dom de palavra. E mesmo assim, cativava a atenção de todos sempre que falava. Muitos foram aqueles que com ele privaram, que apontaram a simplicidade, respeito, aceitação e autenticidade como a sua maior força. Era a humildade, característica nele, que o tornavam num exímio comunicador.

Viva o Rei!



Vê o outro
como um
espelho.

a lo mejor, te quiero!

por cláudia sofia



Alerta! Alerta! Decote à vista!
Nossa, são perfeitas!
«Ontem as minhas bichinhas
estavam impossíveis!»
Eu é que te apertava as
“bichinhas”!
«Estavam loucas! Da cozinha para
a sala... o corredor parecia uma
pista de corridas. O meu
namorado passou-se; atirou-lhes
um chinelo e acertou em cheio na
bichinha!» - risadas.
«Ele é que precisa de levar com
um chinelo em cheio na testa.»
«Oh, elas não podem fazer o que
querem!»
(sorriso irónico) «Não sei se sabes,
as crianças também correm! Vai
atirar-lhes um chinelo quando
tiverem filhos?»
«Que comparação! Oh Elena, tu
não bates bem!»
(encolheu os ombros) «O
namorado é teu; tu é que sabes!»
Como estudante de veterinária e

apaixonado por animais era
impossível não concordar com a
outra morena. O decote não era
tão pronunciado e ainda bem! Isso
fez-me olhar para ela. Era bem
mais gira do que a outra. Uma
tinha um corpo poderoso; a outra
tinha uma luz... era impossível
não ficar agarrado a ela. Saiu na
estação anterior à minha.
Bem, quando percebi que vivia
por perto, a minha cabeça
começou logo a delinear uma
estratégia para a abordar assim
que voltasse a cruzar-me com ela.
Ainda não tinha subido as escadas
rolantes e já tinha pensado em
tudo.
Um dia decidi correr no passeio
marítimo. Vesti uns calções, calcei
as sapatilhas e peguei no meu i-
Pod, pronto para uma corrida
desenfreada e sem destino.
Mal podia acreditar quando, já no
passeio marítimo, vejo novamente

aquela luz maravilhosa a caminhar em direção a mim. Naquele momento congelei. E que tal lembrar-me da estratégia magnífica que tinha delineado? Ya, pois! Lembraram-se vocês? Eu não! Enfim, passei por ela como uma flecha. E foi aí que o destino me pregou uma partida! Aquele passeio é em madeira, ripas de madeira para ser mais exacto, desniveladas – é isso mesmo que estão a pensar, tropecei numa dessas ripas e caí desamparado no chão, um metro – se tanto – atrás dela. Logo olhou e correu para me socorrer.

«Estás bem? Magoaste-te? Deixa, eu ajudo-te.»

«Oh, obrigado!» – e esfreguei a testa.

«Senteste bem? Vem, tem ali um banco.»

O que recordo mais daquele momento é o toque da sua pele, o aroma a cacau que exalava e o ambiente – o sol quase a recolher-se, o mar simplesmente delicioso a acariciar suavemente o horizonte, uma brisa subtil. Destino, só pode ser o destino a fazer das suas! Enfim, penso que já perceberam o que aconteceu. Perdi-me de amores e felizmente fui

correspondido.

A dada altura fui convidado para jogar numa equipa da primeira divisão de voleibol. Fiquei sem saber o que fazer. Toda a minha vida esperei uma oportunidade destas. Como poderia recusá-la? E como poderia abandoná-la? Mudar de faculdade e de cidade era fácil. Agora, mudar de mulher? Andei durante dias a adiar a conversa com ela. Ela percebeu.

Convidou-me para jantar em casa dela; preparou um jantar romântico, a dois, com tudo o que eu mais gosto. Pôs-se toda bonita! Quando a vi pensei: que mais posso eu querer? Senti-me incomodado com aquela atenção toda...

«Elena...»

«Sim...» – como lhe digo isto? –

«Rico... Ricardo! Estás bem? ¿Qué pasa cariño?»

«Tenho uma péssima notícia para te dar.»

«Então, diz lá o que se passa.»

«Fui convidado para jogar numa equipa da primeira divisão.»

«Tonto! E isso é péssimo?

Parabéns!» – abraçou-me e beijou-me.

(afastei-a) «É noutra cidade;

centenas de quilómetros entre nós... não posso aceitar!»
«Não podes o quê? Estás doido? É claro que vais aceitar!»
«E tu? E nós? Como posso deixar-te aqui?»
«Confia! O que tiver que acontecer, acontecerá naturalmente.»
Ela tem outro! Só pode! Por que outro motivo queria ver-se livre de mim? Senti o toque dela... parecia querer afastar aqueles pensamentos.
«Te quiero Rico.» – aproximou os lábios do meu ouvido – «Tú eres mi vida. Quiero que seas feliz. Es muy importante.»
Esqueci-me totalmente do que pensava. Adoro quando me fala assim.
«Te quiero preciosa.» – calei-me, falava mais portunhol que outra coisa; sorri – «Como sabes falo muito bem esta língua.»
«Muito bem mesmo!» – sorriu – «Amo-te muito, por isso quero que cumpras os teus sonhos. Só assim conseguirás ser feliz. Quero ao meu lado um homem que luta pelos próprios sonhos. Depois logo se vê.»
«Logo se vê o quê?!»
(sorri) «A distância tonto!»

«Ah ya!» – não me parece.
«A distância não é assim tão grande e não será para sempre. Muita coisa pode mudar em dois ou três meses. Acredita em nós!»
Abracei-a e com um beijo apaixonado entramos numa noite inesquecível. As coisas que esta mulher sabe!
Num ápice chegou a hora de nos separarmos. Sempre que podia, voltava para a ver. O mesmo acontecia com ela. Sempre que podia juntava-se a mim. Com o passar dos meses, essas visitas foram diminuindo – não sei porquê; surgiam sempre entraves para um novo encontro.
Enfim, a minha vida não é fácil e, mesmo assim, ela conseguia sempre dar a volta aos obstáculos que surgiam. A verdade é que nos últimos tempos também ela começava a colocar problemas para me visitar ou para eu a visitar. Houve semanas em que não nos vimos; a relação começou a arrefecer.
A certa altura convidei-a para passar o fim-de-semana comigo, longe de todos. Um amigo sugeriu-me uma breve viagem pelas praias ali à volta. Queria namorar um bocadinho. Ela disse

que não podia. Estava com muito trabalho e não podia ausentar-se. Fiquei furioso com ela. Perdi a cabeça. Fiquei mesmo furioso por me estragar a surpresa. Senti-me indesejado – esse sentimento não me deixou pensar e reconhecer que muitas vezes fez o impossível para estarmos juntos. Só pensava que estava a dificultar o nosso reencontro. Fiquei tão furioso que borrei a pintura toda. Magoei-a de uma forma estúpida e infantil. E mais ridículo é que tudo aconteceu por birra – a estupidez natural de um puto com a mania. Tanta mania que podem imaginar a minha cara quando a rececionista me entregou aquele papel. Pensei em tudo, menos no que era de verdade. Era uma mensagem curta: “Estou lá fora. Elena”. Olhei incrédulo. A pobre mulher viu o desespero no meu olhar. Confirmou com a cabeça. Pedi licença e saí atrás dela. «Entrou? Onde está?» «Entrou e saiu logo de seguida. Parecia não saber o que fazer. Primeiro ia sair, depois voltou atrás e ficou ali sentada. Parecia triste. Quando a abordei, apenas me pediu para lhe entregar esta mensagem. E saiu.»

Ela sempre veio. Por isso me ligou tantas vezes. E eu a fazer birra. Passei titubeante pela receção. O que é que lhe vou dizer? Ela deve estar furiosa. Não me lembrava de qualquer explicação para aquilo. Saí com um olhar de susto misturado com vergonha pela porcaria que tinha feito. Porra! «Princesa, que estás aqui a fazer? Pensei que não vinhas.» – tentei disfarçar. «E não vinha...» – quase não a ouvi; tinha a voz embargada. «O quê?» «Ainda bem que vim!» – tinha os olhos encharcados. «Amor, não é o que parece.» «O quê? O que é que não é o que parece?» «Seja lá o que tenhas visto, não é o que parece!» «Havia alguma coisa para ver?» «Elena, sei que não é desculpa...» – respirou profundamente, ajeitou a posição da cabeça e continuou a olhar-me fixamente, enquanto as lágrimas deslizavam pela face – «Os meus colegas andaram durante meses a chatear-me a cabeça para sair com eles. Estava tão furioso contigo, que nem pensei. Depois? Depois fiz porcaria da grossa!»

«Espera! Não percebi! Queres dizer que sempre que discutimos...»

«Não! Nunca tinha acontecido! Olha...» – como vou resolver isto?

«Estou a olhar!»

«Te quero preciosa!»

(sorriu) «Imagina que tinhas sido tu a entrar num restaurante e eu estava agarrada a outro homem... o que farias?»

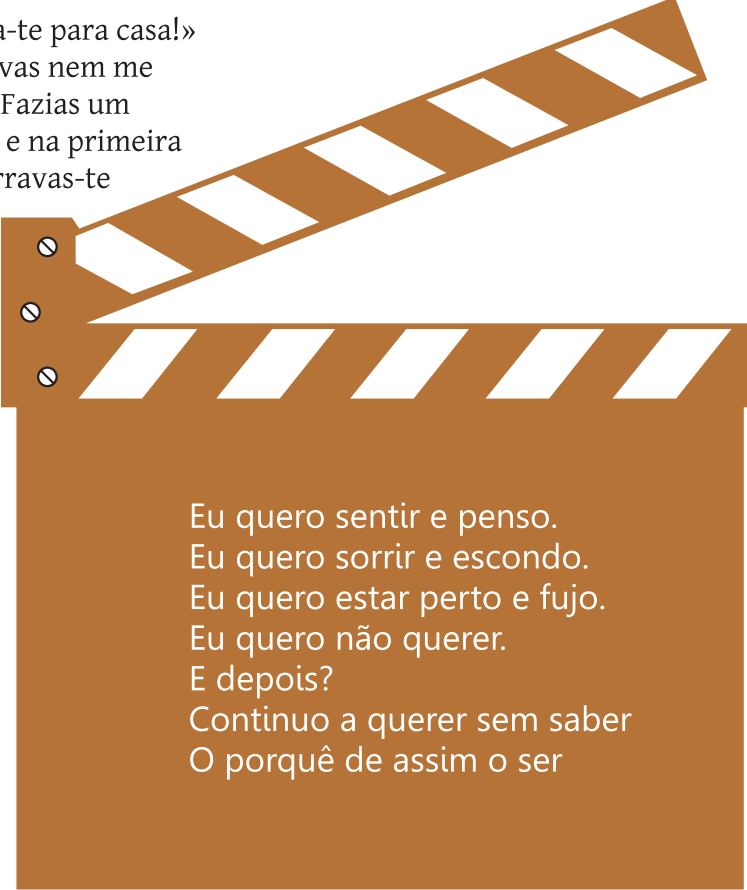
«Matava-o! Levava-te para casa!»

«Tu?! Nem o matavas nem me levavas para casa. Fazias um enorme escândalo e na primeira oportunidade agarravas-te a uma qualquer para provares que és macho e que ninguém te troca por outro. Tu é que controlas!»

«Eu...»

Não sabia o que lhe dizer. É verdade! Não sabia! Ela tinha razão para estar furiosa. E eu não tinha qualquer razão para a borrada que tinha feito. No início

daquela noite convenci-me que ela não queria estar comigo. Agora, só quero conseguir desculpar-me. E como? A distância não era justificação. Eu amava-a; ela era a mulher da minha vida. Estraguei tudo! Não havia nada a fazer! Aquele olhar frio, magoado e triste fazia-me sentir ainda mais culpado. E agora?



Eu quero sentir e penso.
Eu quero sorrir e escondo.
Eu quero estar perto e fujo.
Eu quero não querer.
E depois?
Continuo a querer sem saber
O porquê de assim o ser

A máscara
que uso é o
desejo de me
aproximar e o
medo que me
mantém
afastada.



Que estúpida! Andava há semanas a insistir para nos vermos e por birra mandei-o bugiar. Era cada vez mais claro que algo se passava conosco. Já não éramos os mesmos. Estávamos diferentes e nem conseguia perceber porquê. Sempre fiz o possível e o impossível para conseguir estar com ele. Sentia que tinha que ser assim, afinal tinha sido eu a pressioná-lo a aceitar a maldita proposta.

Tentei falar com ele por diversas vezes; não me atendeu nem devolveu a chamada. Decidi fazer-lhe uma surpresa. Meti-me na auto-estrada e fui direta ao clube. Já tinha terminado o treino. Dali saí para casa dele; o porteiro disse-me que tinha ido jantar com amigos. Habitualmente vão para um restaurante ali perto. Fui lá ter. Entretanto continuava a tentar falar com ele e nada.

Quando cheguei ao restaurante vi-o com um colega. Caminhava na sua direção quando vi uma miúda a sentar-se ao lado, passou-lhe a mão na perna e meteu-lhe a língua na boca. Ele acompanhou-a com um monumental amasso. Recuei como se tivesse levado um soco no estômago. Choquei com alguém, soltei a palavra “Perdón” e recebi-a de volta.

Pensei em ir-me embora, depois voltei decidida a abordá-lo. Não, escândalos não! Sentei-me junto à receção. A rececionista perguntou-me se precisava de ajuda. Quase sem reação, agradei e levantei-me. Quero desaparecer daqui e nunca mais voltar. Não! Tenho que resolver isto agora: abeirei-me da receção, pedi papel e caneta, escrevi uma mensagem curta e perguntei: «Pode fazer-me um favor? É possível entregar esta mensagem

ao Ricardo que está naquela mesa do canto?

«Sim, com certeza.»

«Obrigado.» – e saí.

Queria confrontá-lo. Eu sabia que ficaria sem resposta quando se sentisse entre a espada e a parede. E foi um longo silêncio que recebi em troca. A dada altura senti um vulto a passar por mim. “Buenas noches”. Devolvi o cumprimento sem olhar, sem pensar e mais uma vez em castelhano.

«Elena é melhor irmos para casa. Precisamos falar sobre nós, sobre esta situação toda.» – tentava ganhar tempo.

«Sabes, vim cá para te ver, para estar contigo, para perceber o que se passa conosco. Estás diferente, estou diferente; raios, estamos diferentes. Queria perceber porquê. Agora só quero esquecer que estive aqui, quero esquecer que vi o que vi; apenas quero ir para casa.»

«Isso! Vamos para casa e falamos melhor.»

«Não! Eu vou para minha casa, esqueço que vim cá e que algum dia te conheci!»

«O quê? Nem pensar! Vais fugir do problema?» – tentava manipular-me.

«Estou a resolver um problema. Um problema que criei há muitos meses atrás. Estava claro que isto não ia resultar e, mesmo assim, insisti; passei meses a sentir-me culpada por não estar aqui contigo. Isso acabou!»

«E eu?»

«Tu? Passas a estar disponível para as miúdas, sem peso na consciência.»

Virei costas e caminhei pelo passeio em direção ao parque de estacionamento onde havia deixado o carro. Não fazia a menor ideia para onde ir. Estava a andar apenas para não ficar parada no meio da rua já noite dentro. Naquele momento não via nem sentia nada. Estava torpe. O esticão foi de tal ordem que rodopiei sobre mim mesma várias vezes até que caí literalmente em cima de um desconhecido.

«¿Estás bien?» – ouvi uma voz familiar bem perto do meu ouvido.

«Sí... creo que sí.»

Estava desnorteada. Apenas sentia os seus braços à minha volta, o calor do seu corpo e o perfume suave que exalava. Ali sentada no chão, sentia o abraço tão necessário ao momento.

Aproveitei-o; pensando bem, abusei dele. Deixei-me ficar nos braços de um estranho; sentia-me em segurança. Que sentimento mais raro!

Ele parecia entender o turbilhão de emoções que facilmente me levaram às lágrimas. Não me lembro de alguma vez ter chorado tanto como naquela noite. Depois de muito fungar, senti a sua respiração cada vez mais próxima do meu ouvido.

«¿Te has hecho daño? ¿Sientes algún dolor?»

Isso só fazia com que chorasse mais; respirou fundo e tentou acalmar-me. Que figura a nossa! Sentados no chão abraçados e eu num pranto daqueles... só visto! Assim que me acalmei, procurei levantar-me sem o magoar ainda mais. Já de pé, comecei a sacudir-lhe as roupas, enquanto soltava a palavra “Perdón!” até à exaustão. Muito sereno, agarrou-me as mãos e, tocando-me o queixo ao de leve, elevou os meus olhos ao nível dos dele.

«¿Estás bien?»

(com um profundo suspiro)

«Podría ser mejor.»

Desfiz-me em lágrimas novamente. E mais uma vez, senti-

me envolvida por uma mistura de força e carinho. Abusei! Abusei da sua atenção. Ainda estava a recompor-me de um soco no estômago e já estava a cair desamparada nos braços de outro homem. Que raios teria acontecido? Sentia o meu braço direito a doer, a alça da mala estava tão apertada que mais parecia um garrote.

«Perdón. Fue un día muy duro. Y ahora esto! Todavía no puedo entender lo que pasó.»

«Ellos trataron de robarte.

Trataron de tomar su maleta.

Sacaron tan fuerte que cayó indefenso.»

«Con su apoyo. Gracias, muchas gracias!» – fixava a minha boca sempre que falava; tinha os olhos mais negros que alguma vez vi, a pele escura, o cabelo negro e liso, nem comprido nem curto; parecia um índio, se bem que um índio da cidade, estava bem vestido, demonstrava bom gosto e alguma classe. Tentei soltar a alça da carteira.

«Cuidado, es posible que haya daño. Lo hago yo.» – com muito cuidado desenrolou a alça da mala e soltou o braço – «Ya. Siente dolor en el brazo?»

«Sólo algunas molestias.»
«Vamos a ver.» – sentiu o meu braço com a ponta dos dedos; parecia saber o que estava a fazer – «Mañana será negro pero, al parecer, no tiene ninguna fractura; aunque yo te aconsejo que vayas al hospital. Ven, te llevaré allí.»
«¡Oh, no. Estoy muy agradecida. No quiero molestarte más.»
«No es molestia. Es cuidado.»
O Pablo, era o seu nome, conhecia o médico de serviço num hospital próximo. Deixou-me na companhia do seu amigo médico e saiu para falar com o polícia de serviço; queria apresentar queixa. Fizeram-me uma radiografia e no final ele tinha razão – não tinha qualquer fratura, apenas dor pelo esticção.
O médico, amigo do Pablo, acompanhou-me até à sala de espera. No caminho contou-me que tinham trabalhado juntos, experiência que adorou. Ansiava por mais uma oportunidade para voltar a trabalhar com ele – era um excelente fisioterapeuta. Quando chegamos cá fora dei de caras com o Ricardo à conversa com o Pablo. Como terá descoberto que estávamos ali?

Quando me aproximei, o Pablo afastou-se ao encontro do médico; provavelmente queria deixar-nos mais à vontade para falar. Era tudo o que não queria – falar com o Ricardo.
«Elena estás bem?» – parecia preocupado e ao mesmo tempo culpado.
«Podia estar melhor!» – fui ríspida com ele; procurei não manter grande contacto visual, demonstrava-me mais atenta à amena cavaqueira do Pablo com o médico – «O que é que estás a fazer aqui? Como é que soubeste que estava aqui?»
«Eu... eu vim assim que soube. Nunca me perdoaria se te tivessem feito algum mal!» (risos irónicos) «Desculpa! Algum mal? Os males físicos são os mais fáceis de se ultrapassar – pelo menos os males que os outros nos podem fazer! Como é que soubeste?»
«Fui eu que lhe liguei. Não sabia que falavas português?!» – o Pablo surpreendia-me mais uma vez – «Falas muito bem português!»
«Não sabias que ela fala português? É a língua dela!»
«Alguém falou contigo?» (surpreso com a dureza na voz)

«Estás bem?»
«Sim Pablo, estou ótima. É só dor... o braço não tem qualquer fratura, como disseste. E tenho duas línguas maternas, porque nasci em Portugal e fui muito pequena para a Argentina. O meu pai é mexicano e a minha mãe portuguesa... sempre se falou as duas línguas em minha casa.»
«E falas castelhano quando estás stressada?»
(sorri) «Provavelmente! E tu?»
«Comigo foi ao contrário. O meu pai é brasileiro e a minha mãe é uruguaia. Conheceram-se na Argentina e vieram viver para Portugal pouco depois do meu nascimento. Em minha casa também se falava as duas línguas.» – sorriu – «Desculpa, avisei o Ricardo... bem, pensei que seria o que querias que fizesse.»
(sorri) «Não... como é que sabias?»
– esboçou uma interrogação facial
– «O Ricardo? Como sabias... o contacto; enfim, porquê ele?»
«Porque és minha namorada!»
«Sou? Fiquei com a impressão que ela era loira! Se calhar, foi um ilusão de ótica. Vai-te embora! Não te quero aqui. Não preciso de ti aqui!»
«E tu para onde vais? Não tens

onde ficar. Com o braço nesse estado, nem conduzir podes. Deixa de ser teimosa!»
«Desaparece!» – a expressão devia ser dura, a ver pela cara de desespero do Ricardo e de preocupação do Pablo.
«Elena, eu conheço o Ricardo. Trabalho com ele. Sou o fisioterapeuta da equipa. Acompanho-os todos os dias e sei o quanto ele te ama. Talvez fosse boa ideia falarem sobre o que aconteceu hoje. Mesmo que mantenas a tua ideia, convém que resolvam tudo. Acredita, que as relações mal resolvidas voltam muitas vezes para nos atormentar.»
«Pablo, já está tudo resolvido. Ele fez uma escolha e eu também. Ele escolheu a loira e eu escolhi a morena.»
«Elena, onde vais ficar hospedada? A esta hora não vais conseguir arranjar alojamento.»
Fiquei em silêncio durante alguns segundos e logo me voltei e perguntei:
«Pablo, importas-te que fique contigo?»
«O quê? Não o conheces de lado algum!»
«Conhecia-o ainda menos quando

tentaram assaltar-me. E foi ele que me ajudou; ele é que estava lá!»

«Elena, apanhaste-me completamente desprevenido... eu já devia estar a chegar à minha casa de praia. Tinha programado um fim-de-semana lá. Quer dizer, podes ficar em minha casa ou, se quiseres, podes vir comigo.»

«Está tudo louco?!»

«Ricardo, posso falar contigo a sós? Importas-te Elena?»

«Por favor!»

Afastaram-se, falaram quase em segredo e voltaram a aproximar-se. O Ricardo continuava com cara de quem não gostava nada da ideia e o Pablo voltava com um sorriso aberto.

«Ok, eu falei com o Ricardo e ele vai para casa descansar para na segunda-feira voltar ao trabalho a 100% e nós vamos passar um fim-de-semana na praia. Temos que ir buscar a mala ao teu carro. Se não te importares, ele leva-o para casa dele; para não ficar na rua sujeito a algum incidente e vamos lá buscá-lo quando voltarmos no domingo à tarde. Pode ser?»

«Pensaste em tudo!» – fomos ao parque de estacionamento, tirei a mala de viagem, paguei o

estacionamento e dei a chave ao Ricardo – «Cuida bem dele! Até domingo.»

Entrei no carro e deixámos para trás um Ricardo muito aborrecido. Durante alguns minutos estivemos em silêncio. Eu queria pedir-lhe desculpa por tudo e não sabia como começar. Forcei a minha presença na sua vida como se fosse dona dela. Impingi-lhe a minha companhia como se fosse obrigação dele cuidar de mim. Nunca tinha sido tão descuidada com alguém; nunca desrespeitei assim uma pessoa tão simpática. Ele ajudou-me tanto e de uma forma tão desprendida que me senti à vontade para abusar – primeiro do abraço, depois da atenção e agora do espaço, da vida dele. Que anormal!

«Tens a certeza?»

(estremeci de susto) «O quê?»

«Assustei-te? Desculpa.»

«Sim, estava a pensar»

«No Ricardo?»

«Não!»

«Então?»

«Olha, nem sei como te dizer!»

«Haaa, com a boca. Se a usares é capaz de resultar!»

(risos) «Vejo que és especialista a quebrar o gelo!»

«Hum, sim tenho um bom picador!» – tinha a expressão de um reguila.

(risos) «Pablo, quero pedir-te desculpa. Sei que já é para aí a centésima vez que o faço hoje.»

«Sim, a primeira vez foi no restaurante, quando recuaste depois de ver o Ricardo com a loira.»

«Foi?»

«Foi. Tu não me viste. Deste-me um cotovelada no estômago e, sem olhar, soltaste um “Perdón”. Por isso pensei que não falavas português.»

«Humm!» – fiquei em silêncio – «Nós já não estávamos bem há algum tempo.» – mais um silêncio – «Nunca pensei encontrá-lo com outra mulher; mais uma gota num imenso oceano de desencontros constantes.»

«Tens a certeza que não queres voltar para te entenderes com ele?»

«O quê? Desculpa, mais uma vez em off.»

«Tudo bem. Tens a certeza que queres ir comigo?»

«Tenho. Certeza absoluta. Seria pior se ficasse com ele.

Provavelmente iria acabar por dizer coisas que não sinto; posso


até pensar, todavia não sinto. Seria um fim-de-semana horrível para mim e para ele.» – pausei por dois segundos – «Tenho que te pedir desculpa por tudo isto. Estou a impôr a minha presença, a minha companhia. Não és obrigado a isto. Mal me conheces. Já te atrasei a viagem com aquela cena da tentativa de furto e agora ainda me carregas às costas... desculpa.»

«Exatamente por isso é que tens a obrigação de vir comigo!»

«Como?»

«Ah pois é! O mínimo que podias fazer depois de me atrasares a saída é vir comigo para me fazeres companhia durante a viagem.» – riu – «Agora a sério, é um prazer ter-te como copiloto. Digamos que és uma ótima companhia.»

(risos) «Ah sim. Ótima, comecei por te dar uma cotovelada no estômago, caí-te em cima, ranhosei-te o casaco todo, tive uma consulta à borla com o melhor fisioterapeuta da atualidade e ainda te carreguei para o hospital... sim, ótima companhia!» – durante uns minutos só se ouviram gargalhadas.



Devo confessar que aquelas gargalhadas caíram mesmo bem. Foi quase um lavar de alma. Estava a precisar de rir. Senti-me mais leve, mais solta, mais capaz de levantar a cabeça e pensar em tudo o que tinha acontecido de uma forma mais fria, mais desprendida de mim mesma. Será que sou capaz?

Próximos capítulos na 9ª edição da d'autor, a revista que sonha!

O cão

por cláudia sofia



O guardião da vida eterna a todos rouba um sorriso, um carinho, um momento de atenção. As crianças confiam nele, os adultos aprendem com ele e os idosos... esses são cuidados por ele. Símbolo de fidelidade, o cão ensina ao mundo a importância da atenção, da dedicação e do respeito, sempre que cuida, acompanha e protege quem o trata bem. De alma e coração, o cão entrega-se e partilha a sua essência com a vida.

E qual a solução para comunicar melhor?

por cláudia sofia

A minha paixão pela comunicação começou bem cedo. A escrita sempre esteve presente na minha vida – imaginar histórias e partilhá-las com os outros foram prazeres que vivi ao longo do meu crescimento. Cedo comecei a dar explicações e isso exigiu de mim capacidade para me fazer entender. Mesmo assim, lembro-me que era uma criança e adolescente calada, no meu canto, com os olhos bem abertos e atenta a tudo o que diziam à minha

volta, a tudo o que se passava em meu redor.

Lembro-me de estar num grupo de amigos enquanto observava os grupos que nos rodeavam.

Por vezes ouvia várias conversas ao mesmo tempo; chegava mesmo a rir de outras conversas.

As poucas contribuições que fazia na conversa dos meus amigos eram arrancadas à força, a maior parte das vezes em tom de provocação.

Só muito depois, já trabalhava há alguns meses num call-center, é que me

tornei mais interventiva nas conversas de café ou entre amigos. Por incrível que pareça, foi num call-center que me transformei numa tagarela. Há alturas em que até eu me canso de me ouvir! Verdade! Falo tanto, tanto, tanto que nem eu tenho paciência para mim mesma.

Quer dizer, falava. O contacto com o cliente durante mais de dez anos acabou por tornar consciente aqueles que são para mim os quatro princípios básicos da comunicação.

Mesmo assim, foi a “babar” pela minha sobrinha mais velha, ainda bebé, que desvendei o que já sabia. Digamos que tive uma epifania! Assim, para melhor comunicar há que: escutar com atenção; observar de forma consciente; tocar com o sorriso; e cuidar com o coração.

Hoje continuo a falar muito, principalmente quando estou com pessoas em quem confio e num ambiente descontraído. Mesmo assim, sinto que aos poucos estou

a regressar ao estado natural de usar os meus seis sentidos antes de dizer o que penso. Tem sido uma tarefa desafiadora, complicada e muito reconfortante!

Desculpem lá! Eu sou assim!

por cláudia sofia

O café está quase vazio, mesmo assim subo ao primeiro piso. Tem mais luz, é mais calmo e posso estar em silêncio para pensar na vida. Como resolução de início de ano, tiro todos os dias dez ou vinte minutos para pensar no meu dia. Sentei-me naquele primeiro piso e pensei, pensei e pensei num dia estranhamente vazio. Alguma vez chegaram ao final do dia e sentiram que nem valeria a pena sair da cama? Pois! É esse o sentimento que me

preenche o ser. Entretanto o vazio do espaço foi corrompido pela voz barulhenta de uma mulher. Estava acompanhada de outras pessoas, se bem que ela, com a sua atitude bélica e estridente, ocupava os lugares todos daquele café. Ouvia-a dizer vezes sem conta *“Desculpem as minhas palavras, mas sou assim, muito frontal!”*. Os outros apenas se entreolhavam e anuiam com a cabeça. Por mais de trinta minutos estive – provavelmente de boca aberta - a

observar aquela cena deprimente. Pensava para mim se realmente a aceitavam assim por acharem que era algo irreparável ou se, pelo contrário, nem queriam saber. Enfim, a mulher disse todas as barbaridades e mais alguma. E sempre que alguém se mostrava algo ofendido ou escandalizado, lá vinham novamente os pedidos de desculpa *“porque eu sou mesmo assim, muito frontal – é a minha maneira de ser sabe, não consigo controlar”*.

Umás mesas mais à frente, estava um casal sentado a tomar café com um amigo – estavam, os três, visivelmente incomodados com aquela situação. Penso que aguentaram até ao seu limite. Ao sair, e quando passavam atrás daquele grupo de quatro ou cinco pessoas, o amigo do casal parou próximo à senhora que “*não se conseguia controlar*” e tocou-lhe ao de leve o ombro. Assim que ela se virou, agraciou-a com um ensinamento para a vida: acertou-lhe em cheio na cara com uma sapatada bem assente. A mulher não teve reação; os amigos quietos ficaram e ele, muito sereno, disse:

«Peço desculpa! Sabe, eu tenho disto – dou bofetadas, assim sem qualquer razão, a pessoas que não conheço. É muito constrangedor; a verdade é que sou assim, não consigo controlar esta ânsia de esbofetear alguém. Peço-lhe imensa desculpa!»

Virou costas e foi à sua vida, acompanhado por um casal muito sorridente. A mulher? Essa estava em choque... durou uns minutos. Parece-me que nem se apercebeu de alguns risos e piadinhas dentro do grupo que a acompanhava. Apenas sei que depois daquele dia não me recordo de ter ouvido algo assim da sua boca; e encontrei-a quase todos os dias. E eu? Bem, só posso

dizer que o meu dia já não parecia assim tão vazio. Pude escrever na minha agenda – nesse dia – três ensinamentos muito válidos, que adotei para a minha vida: **o dia só acaba, quando chega ao fim; podemos sempre aprender com as experiências dos outros; e nada é desculpa para desrespeitar os outros só porque sim.**

De um dia tão vazio – e apenas em trinta minutos – enchi-o de momentos desafiadores e de ensinamentos. **Basta um segundo, uma atitude, uma consciência para mudar o nosso mundo.**

E como podemos aprender a comunicar?

por cláudia sofia

Um ser relacional como o Homem é fundamentalmente um ser emocional. E são as nossas emoções que nos conectam a nós mesmos, aos outros e nos motivam e apontam caminhos. São elas que nos estimulam para a harmonia, através de uma maior consciência emocional. A consciência do ser humano está a mudar. O Homem está mais conhecedor da complexidade do seu ser e cada vez mais ávido de maior clareza na sua vida.

Esta é uma ferramenta preponderante para comunicar. Se comunicarmos de forma clara, existe uma maior probabilidade da nossa mensagem ser recebida e percebida. A verdade é que as emoções podem desarmonizar o ser humano ao ponto de forçar atitudes, comportamentos e palavras dos quais nos envergonhamos e nem mesmo concordamos. Este desequilíbrio, esta oscilação, acontece muitas vezes quando insistimos em não as

escutar... não
escutar as nossas
emoções – nem tão
pouco dar conta de
que elas lá estão –
levam a momentos
de insegurança, de
orgulhos feridos e
reações
intempestivas e
impensadas. Enfim,
reagimos em vez de
agir. Este é um
ensinamento básico
da vida: agir em vez
de reagir.
O primeiro passo
para desenvolver a
nossa capacidade de
comunicação é
reconhecer a nossa
mediocridade. A
consciência desta é,
provavelmente, um
dos maiores choques

da nossa vida. É
verdade! Sentimo-
nos vulneráveis e a
maioria das vezes
confundimos
vulnerabilidade com
fraqueza; sem nunca
nos apercebermos
que esta é a nossa
condição de ser
humano.
Todavia, a nossa
capacidade de
comunicação
transformar-se-á a
par da nossa
evolução como seres
humanos, se bem
que para isso há que
estar ciente das
nossas limitações e
aceitá-las de braços
abertos. Assim,
conseguiremos
trilhar o nosso

próprio caminho,
utilizando cada
obstáculo com
sabedoria, confiança
e persistência.

Próxima edição

Educação

Junho 2014

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



EUROPEAN
BEST
DESTINATION
2014
★ PORTO ★