



MARIATEREZA CORREIA/EM/DA PRESS

VIDA ALTERNATIVA

Profissional transforma sonhos em projetos de vida, por meio de vivências e imersões criativas

NÃO DEIXE PARA AMANHÃ

DÉA JANUZZI

Existirá uma ponte entre o mundo imaginário e a concretização dos sonhos? Para Alessandra Marques, de 43 anos, a resposta é sim. Com formação técnica em ciências contábeis, pela UFMG, trabalhou em banco, na área de tecnologia da informação, se especializou em gestão de projetos pela Fundação Getúlio Vargas, atuou na área de inclusão digital para uma cooperativa médica, gerenciou projetos para meninos do Centro de Salesiano do Menor (Cesam) e até em quilombolas. Em certo momento de sua vida, no entanto, ela teve um sério problema nos joelhos e foi submetida a uma cirurgia que a fez parar todas as atividades.

Nessa parada estratégica, viveu uma imersão criativa que nasceu de suas inquietações com os trabalhos anteriores, mesmo que Alessandra reconheça que "todos os ciclos da minha vida foram responsáveis pelo meu crescimento profissional e pessoal, mas eu queria mais, por exemplo, ter qualidade de vida, pois trabalhava até 10 horas por dia. Não tinha tempo nem de fazer uma atividade física".

Aos 25 anos, uma astróloga disse a Alessandra que ela tinha um projeto de vida muito ambicioso. E mais, falou que seu grande desafio seria descobrir a ponte que ligava seus sonhos ao mundo real. "Desde então, tem sido a minha busca." Interessante para ela foi constatar que essa busca é da humanidade inteira. "Desde um simples morador de rua até o mais graduado cientista da Nasa tentam responder a essas indagações. E sabe por quê? Porque a concretização dos sonhos é o que no fundo nos faz felizes. Seja o sonho de que tamanho for", acrescenta.

Quem não sonha? "Em deliciar-se com uma maravilhosa trufa italiana, beber um vinho, reencontrar um amigo perdido no tempo, passar no vestibular, ter o que comer, ver um filho nascer, casar ou simplesmente namorar, comprar aquele vestido lindo, ir ver o mar, ganhar na loteria, emagrecer, comprar um carro zero-quilômetro, conhecer o país dos sonhos, ter uma casa própria, se apaixonar, fazer sucesso, ganhar aquele torneio de xadrez, conhecer alguém famoso, assistir ao show do cantor favorito, virar jogador de futebol, ser presidente da República, pisar na lua, ver o pôr do sol, ser bailarina, enxergar novamente, ser campeão mundial, ganhar um presente, estar saudável, dar o primeiro passo sem muletas, comprar

uma canção, escrever um livro, ser promovido no trabalho, conseguir um emprego, ganhar o primeiro salário, a primeira namorada, o primeiro beijo e o primeiro amor."

Quantos sonhos! Cada um de seu tamanho. Cada um deles provoca uma intensa sensação de ser feliz quando se torna realidade. Para não empurrar a felicidade sempre para o amanhã, Alessandra iniciou o projeto Mosaico Gerais logo depois de se recuperar da cirurgia, para desenvolver comunidades de forma sustentável. "Não se pode pensar só na parte econômica, o que sustenta a gente não é só dinheiro, mas tem a ver também com cultura, com turismo, com o planeta, com a natureza. É como a teia da vida", explica.

Durante três anos, ela esteve envolvida no projeto Mosaico Gerais em comunidades de quilombolas, quando várias vivências surgiram já indicando um novo caminho. "Fizemos colchas de retalhos, criamos o baú dos sonhos e até uma banda com o nome Tambor Mato do Tição, quando alguém elogiou a minha voz, disse que ela era bonita."

TRANSFORMAÇÃO Não é que Alessandra partiu para aulas de canto com a professora, cantora e compositora Celinha Braga? Depois de um tempo, a professora propôs que as duas fizessem o show *Olhos negros* sobre a cultura afro. De repente, a vida da Alessandra se transformou radicalmente e ela seguiu o rumo de seus sonhos. "Os sonhos têm uma relação íntima com o prazer. E um dos geradores de energia é fazer o que amamos. É o que nos transforma em pessoas melhores, mais amorosas e caridosas. É o que nos preenche de intensa alegria que a gente nem vê a hora passar. É o que nos traz prosperidade e riqueza advindas de uma criatividade e sabedoria inimagináveis que existiam dentro de nós e que nos mantêm saudáveis e felizes. É a fonte do prazer saudável, do autoamor", confidencia.

Para quem não acredita no que ela diz, Alessandra pede: "Observe aqueles que vivem em ritmo intenso de pressão e estresse, que odeiam o que fazem. Muitos deles estarão tomando antidepressivos, outros tantos estarão de licença médica, outros internados com alguma doença que grita dentro deles por um minuto de atenção, outros estarão envolvidos com drogas, lícitas ou não. Isso mesmo que você está pensando: o desprazer adoece o ser", garante.

Os sonhos têm uma relação íntima com o prazer. E um dos geradores de energia é fazer o que amamos

■ Alessandra Marques, contadora

PONTE INTERNA

Por vivência própria e incansável teimosia, Alessandra descobriu a ponte entre o mundo imaginário e a concretização dos sonhos. "A ponte está dentro de nós mesmos." Ela descobriu, por exemplo, que meditar é uma delícia. "Recarrega nossas energias, nos torna mais serenos, nos transforma em sábios viventes, nos conecta com o ventre da criação, nos enraíza no agora e, de presente, nos liga ao futuro dos nossos sonhos. Meditar treina nossa mente, corpo, coração e espírito para a sabedoria e a felicidade, para o amor, o presente, para o futuro, para o agora e para o progresso", diz.

Ela deixou de ser telespectadora para virar personagem principal da própria vida. Assumiu o papel de coautora de tudo o que está disponível no universo. Fez uma viagem de autoconhecimento, que incluiu literalmente uma trilha de 18 quilômetros na Serra do Cipó, com seus investidos, obstáculos e um passo de cada vez.

Todas as vivências de Alessandra foram incorporadas no seu trabalho chamado Projetos de vida, inclusive, a do baú dos sonhos, da trilha de 18 quilômetros, feita em silêncio e, em seguida, todos sentam para escrever o que querem mudar em suas vidas no quadro mágico. "Se quiser construir uma casa, compre pelo menos a fechadura. Se o caso for mudar de emprego, pense no que gosta de fazer, o que dá prazer."

Quem viu uma de suas palestras ou participou do seminário Projetos de vida, aprovou. Como o diretor-geral da Plansis Consultoria e Tecnologia Roberto Francisco de Souza, que chamou Alessandra para gerenciar a vida pessoal dos funcionários, alguns extremamente endividados e frustrados. "Durante um fim de semana, ela apresentou o projeto de imersão criativa para os funcionários. O resultado foi interessante, porque muitos repensaram e mudaram a postura. Eles resolveram problemas pessoais que estavam atrapalhando-os na vida profissional", confirma Roberto.

É assim que Alessandra vai construindo a ponte entre o mundo imaginário e a concretização dos sonhos dela e de outras pessoas que não estão felizes e ficam adiando as mudanças para bem longe do presente. Praticando as vivências, ela hoje se considera uma pessoa realizada e feliz, fazendo realmente o que gosta e ajudando os outros a atravessar a ponte. Informações sobre o projeto: www.projetosdevida.jimdo.com.

Dirija Sem Medo
Psicologia especializada para pessoas com traumas e insegurança no trânsito.
3241.4234
www.cedilastrotolliva.com.br

As conquistas em nosso DNA tornam os nossos serviços de diálises certificados pela ONA - Organização Nacional de Acreditação

NEFRON - Clínica de Doenças Renais
Certificação por Excelência - Nível III

CLINEMGE - Clínica Nefrológica de Minas Gerais
Certificação Plena - Nível II

NEFRON - Rua Paulo D'Assunção, 88 - Jardim Industrial - Contagem - MG - Fone: (31) 3361-3440 - www.nefron.com.br
CLINEMGE - Av. do Contorno - 10574 - Barro Preto - B. Horizonte - MG - Fone: (31) 3271-4560 - www.clinemge.com.br

EXPRESSÃO DE OPINIÃO

A duração espiritual da vida

Um aspecto importantíssimo da vida é a sua duração. É comum considerar que essa duração se prolonga em razão dos anos que a pessoa consegue viver. Logicamente, ninguém haveria de objetar a essa crença. Porém, seria essa duração a única? Seria a que compreende, efetivamente, a existência como um todo? Pensamos que não, pois existe a duração espiritual, aquela que fixa o uso do tempo na riqueza da realização individual. Esta duração não pode, portanto, ser medida pelos anos físicos, mas sim pelo tempo que cada realização deve significar como cômputo de duração.

Para esclarecer essa imagem e fazê-la acessível à compreensão, bastará observar um ser que tenha vivido o tempo sem haver realizado nada de valor. Terá vivido uma vida estéril, porque consumiu sua existência somando os dias, os meses e os anos, sem que se verificasse diferença alguma entre uns e outros. Em outras palavras, para ele os dias passaram sem deles se obter a menor recordação.

A vida é longa quando a dominamos; é curta quando ela nos domina

Podemos considerar igual em duração a vida deste ser, se a compararmos com a daquele que cultiva sua inteligência, move sua vontade com energia, projeta e realiza obras de importância e cumpre tarefas de uma envergadura tal que até chegam a interessar à própria humanidade e a beneficiá-la? E, ao alcançar este os 80 anos com um imenso labor cumprido, pode a duração de sua vida ser considerada idêntica à daquele outro que chega a essa mesma idade sem haver conseguido a produção dele? É lógico pensar que, ainda que a idade seja a mesma em ambos os casos, a duração é diferente, pois que ela deve ser considerada como maior ou menor de acordo com a intensidade com que se viva, ou seja, segundo as realizações levadas a efeito.

A vida é longa quando a dominamos, ou seja, quando dominamos tudo ou, pelo menos, uma grande parte do que nela existe. O ser humano tem um mecanismo mental que,

sendo utilizado com inteligência e discrição, abre diante dele um mundo de possibilidades. Tem também um sistema animico-emocional, chamado sensibilidade, que permite as mais claras percepções e, ao mesmo tempo, reforça no interior da pessoa impressões que, muitas vezes, a própria razão tarda muito a discernir. Dominando com plena consciência as forças que representam cada uma dessas poses, pode multiplicar a duração da vida pelo valor de tempo que as realizações, fruto desse domínio, significarem.

O contrário de tudo isso ocorre quando é a vida que domina; sua duração então é breve, ainda que a idade accuse envelhecimento. Isso porque só se leva em conta como período de atividade construtiva a vida que, efetivamente, foi vivida como tal, pois a vegetativa, a que não mostra sinais de vida, é tempo morto ou perdido, que não pode ser computado como duração.

(Da Coleção da Revista Logosofia - Tomo 3 - Gazdár, Pósthos)

Informações: FUNDAÇÃO LOGOSÓFICA
(31) 3218-1717 - www.logosofia.org.br

Logosofia 80 anos