

Ecte et dolendre corper se ver
aesseniat lam ero conulputat
et lut adit lutpat la aut verat la
ad molorem eum do dolore



VIAJAR PARA RENASCER

Há momentos em que é preciso se arriscar para reencontrar os encantos da vida e dar corpo, voz e expressão aos desejos. É hora de cair no mundo, se evadir, vivenciar sem medo surpresas que atravessarão seu caminho. O ano sabático é assim, uma viagem cheia de descobertas e intensas transformações.

Comportamento

Cansada da rotina exaustiva de trabalho, dos relacionamentos superficiais e de um casamento sem graça, a atriz Júlia Roberts, no filme Comer, Rezar e Amar, uma adaptação do livro de Elizabeth Gilbert, publicado no Brasil pela editora Objetiva, intui que é hora de mudar. E, para sair da inércia, resolve fazer uma longa viagem, durante um ano, em busca de prazer, inspiração e uma sintonia mais profunda consigo e com o mundo.

Esse tipo de viagem é que se chama um sabático. “Na religião judaica, o termo significava uma pausa no ofício para descansar e se reconectar com seu lado espiritual”, diz Cecília Ben David, coordenadora do Centro da Cultura Judaica, em São Paulo. Mas, a boa ideia acabou se espalhando e, hoje, independentemente da crença religiosa, o sabático, de preferência com destino longínquo, é praticado por muita gente como uma experiência renovadora. O impulso é buscar caminhos diferentes, novas atitudes e um jeito mais criativo de viver que deem mais sentido a nossa vida: emocional, espiritual, material e profissional. “Não significa apenas fazer diferente, é fazer melhor”, diz Ana Fraiman, psicóloga e coach da AP Fraiman Consultoria, em São Paulo. Muito do nosso crescimento como pessoa acontece quando atendemos a apelos de renovação. Mas a rotina frenética costuma nos impedir de escutar e entender essa voz interior, o que nos atrapalha refletir sobre nossas escolhas. Para abrir espaço para o novo, o sabático nos afasta do conhecido, dos amigos, da família, de um cotidiano repetitivo. “É um tempo para pensar no que realmente vale a pena e colocar na balança tudo o que se tem feito ou deixado de fazer”, diz Cecília.

O MOMENTO CERTO

Há uma hora para cada pessoa se lançar nessa empreitada. Sintomas, como falta de entusiasmo, a sensação de um vazio ou de saturação, podem sinalizar que é hora de sair de cena. A psicoterapeuta Giovana Tessaro, especializada em neuropsicologia, aponta também como sinal de alerta o desejo intenso de fazer algo diferente, de se apaixonar de novo pela vida ou de dar mais crédito à intuição, mesmo sem saber para onde ela vai levar você. O cuidado é não confundir esse período com o de férias. É preciso definir um foco e

objetivos nessa viagem. “O sabático vai além de um simples descanso físico e mental”, diz Ana Fraiman. “Trata-se de um ano desafiador em que você se propõe a enfrentar uma natureza diferente em busca de metas pessoais, sem a garantia de sucesso.”

DE VOLTA PARA CASA

Apesar de liberdade ser o caminho quando se procura a renovação, um planejamento básico ajuda a evitar surpresas. “Antes de partir, reflita até onde quer chegar, o que deseja mudar ou aprimorar e quais recursos serão necessários”, diz Giovana. Incluir em seu itinerário regiões de idioma desconhecido, clima e cultura diferentes e onde não se tenha tantos confortos vai estimular sua curiosidade e ampliar sua reflexão. “Ninguém evolui se não se depara com o inédito, com algo que nos deixe dúvida”, corrobora Ana Fraiman.

O resultado? É sempre imprevisível e, portanto, vale um conselho aos viajantes: não criem expectativas de uma transformação absoluta porque isso pode lhes causar frustração. Já para quem não tem um propósito claro, o importante é ficar de olhos bem abertos. “A atenção às descobertas deve ser dobrada a fim de lhe dar ferramentas para criar a própria bússola”, completa Tessaro.

No fim da viagem, é inevitável e necessário acontecer um balanço geral. “Se sentir grande estranheza e dificuldade de adaptação ao antigo modo de vida, como se você não fizesse mais parte daquele lugar, você está na direção certa”, diz Ana Fraiman. Observe se suas questões foram respondidas e seus objetivos conquistados. Ou, ao menos, se está com a sensação de ter aprendido novos valores e desenvolvido novas formas de pensar. “Logo será testada a colocar em prática toda essa experiência”, observa Giovana.

Não se pode, porém, apressar-se para assumir um novo perfil. A transformação é sempre um processo gradual, que exige tempo de adaptação para quem muda e para quem está em torno. “O viajante tem de perceber que está falando uma linguagem diferente. Os outros não viveram a experiência do afastamento”, explica Ana Fraiman. “Por demandar tanta reflexão, o sabático acaba sendo um olhar para dentro antes mesmo de começar o que virá depois, com certeza só vai acrescentar”, finaliza Giovana Tessaro.



A CHANCE DE MUDAR

Carolina Bergier, de 25 anos, Rio de Janeiro

“Parece que tudo vem de uma vez só. Em 2011, eu trabalhava em uma empresa de marketing de moda que estava prestes a fechar, e meu namoro de cinco anos também chegava ao fim. Mas, felizmente, encarei tudo sem drama. Percebi que meu trabalho ia na contramão de minhas crenças e objetivos -- era uma oportunidade para rever minha profissão. Um namoro, já desgastado, mostrou que eu não queria mais depender do outro para ser feliz. Com meus objetivos bem definidos, restava saber como alcançá-los. O primeiro passo era sair da zona de conforto. E, como havia juntado 20% do meu salário durante cinco anos (sem saber para quê), resolvi usar esse dinheiro. Programei minha viagem para um ano em dois países, Israel e Indonésia, com o objetivo de servir e aprender com o outro, trabalhando como voluntária. Não demorei a conhecer lugares interessantes, fazer novos amigos e ainda estudar um pouco de minha religião, o judaísmo. Em Bali, tomei contato com o hinduísmo que me rendeu muito aprendizado. Ao contrário de Israel, a experiência foi mais interna, solitária e profunda. Passei a praticar ioga e meditação e adotei uma alimentação mais saudável. Estar sozinha, onde ninguém conhece você nos permite ser quem realmente somos. Afinal não há críticas e nem julgamentos, apenas experiências. Depois de nove meses, antecipei minha volta, pois já havia conseguido minhas respostas. Hoje, por exemplo, sei o que é compaixão de verdade, e como é humano (e bom) demonstrar nossas fraquezas e aceitar a ajuda dos outros. No Brasil, cheguei com novas ideias borbulhando e com energias renovadas. Escolhi o jornalismo como profissão e sou uma pessoa mais centrada, segura e calma, menos ansiosa e com mais fé. Hoje, minha vida se baseia no que eu realmente acredito e valorizo. Estou feliz com isso.”

Comportamento

UM NOVO OLHAR

Marcelo G. de Andrade, de 41 anos, São Paulo

“Eu já estava cansado de ter tudo, e não ter nada. Bem casado, com dinheiro, carreira consolidada, nada parecia faltar. Até perceber que minha vida era feita de excessos, vícios e pouco sentido. Eu precisava de um novo olhar e queria buscar algo que trouxesse um propósito mais humano, menos comercial. Para encontrar essa sabedoria e reformular meu modo de trabalhar, eu tinha de me desligar do que mais me tomava tempo: o trabalho. Durante três anos planejei meu sabático e juntei o dinheiro para custear a viagem. Para não ficar longe da minha mulher, programei cinco viagens, ao longo de um ano. Iniciei em abril de 2010 e terminei em abril de 2011. A primeira e a última, fiz com minha esposa, as outras sozinho. Todas tinham como objetivo conhecer outras culturas e modos de vida que se baseassem na colaboração, e não na competição. Passei por países como Turquia, Grécia, França, Chile, Inglaterra, onde visitei museus, fiz cursos com cientistas e filósofos, participei de seminários e vivi uma experiência única em um retiro budista, onde trabalhei como voluntário. No terceiro mês do meu sabático, eu já comecei a desenhar aquilo que eu buscava, mas ainda não estava claro. Aos poucos, fui compreendendo mais e mais sobre meu propósito de vida e de trabalho. Também fui me conhecendo melhor a ponto de me redescobrir. Além do reencontro interior, tive o prazer de conhecer pessoas e lugares tão diferentes do que já havia visto e aprendi que olhar para o outro é tão importante quanto olhar para si próprio. Continuo sendo empresário e realizei grandes conquistas depois do sabático: além de ser dono do meu próprio negócio, hoje trabalho em prol do bem-estar das pessoas e não mais visando apenas ao lucro. Eliminei todos os vícios e excessos e meu casamento está mais forte e renovado.”



Ecte et dolendre corper se ver
aesseniat lam ero conulputat
et lut adit lutpat la aut verat la
ad molorem eum do dolore



Ecte et dorperse ver
aesseniat l conulputat
et lut adit la aut verat la
ad molore do dolore



“O sabático é um momento de parar para refletir, para crescer, se renovar”,
Cecília Ben David,
coordenadora
do Centro da
Cultura Judaica

*Cecília Ben David, coordenadora
do Centro da Cultura Judaica*



APRENDIZADO A DOIS

Ana Cristina Torres, de 29 anos, e Marcos Gadaian, de 41, São Paulo

“Até ir para Portugal, onde vivi quatro anos com meu marido, eu trabalhava em publicidade. Lá, me redescobri como chef de cozinha. Tínhamos uma vida bem gostosa e tranquila, mas estávamos com saudades do Brasil. Então, resolvemos voltar. Durante esse tempo fora, juntamos um bom dinheiro. Chegando aqui, mesmo trabalhando, o dinheiro estava indo embora muito rápido! Pensamos: ou viajamos agora ou vamos acabar gastando tudo em “futilidades”. A ideia inicial partiu do Marcos que queria buscar inspirações para seu novo projeto – trabalhar com fotografia. Eu aproveitei a oportunidade para aprimorar meus dotes culinários. Decidimos fazer a viagem de um ano, por 29 países em cinco continentes, em busca de prazeres e novas descobertas. Partimos em junho de 2010 com volta marcada para junho de 2011. Eu, particularmente, não sabia se era o momento certo para uma jornada tão longa, mas Marcos tinha certeza disso. Abracei a ideia. Eu queria experimentar novos sabores e temperos para tornar meu trabalho mais criativo. Em todos os países que visitava fazia uma pesquisa sobre a gastronomia local e os hábitos alimentares. Ele produziu um portfólio rico e diverso. A viagem nos agregou a sabedoria de viver com pouco dinheiro e ser feliz, nos fez conhecer pessoas maravilhosas nas quais nos inspiramos até hoje. Aprendemos também a conviver a dois – passar 24 horas por dia, 365 dias juntos, foi uma prova de fogo! No início, nos desentendíamos por pouco, felizmente logo percebemos que, ou entrávamos num acordo, ou não iríamos sair do lugar. Gastamos muito mais do que planejamos, mesmo economizando horrores, mas nossas metas foram cumpridas. Na volta, sentimos certa frustração, pois nenhuma das tantas ideias que tivemos no decorrer da viagem foi posta em prática. Estamos com um pé atrás sobre continuar a viver aqui no Brasil, pois não queremos nos prender a um lugar que nos tem impedido de voar.”

Texto • **Patricia Bernal** Direção de arte • **Camilla Frisoni Sola** Design • **Luciana Giammarino**