

**VIAJAR**

# DE MOCHILA ÀS COSTAS

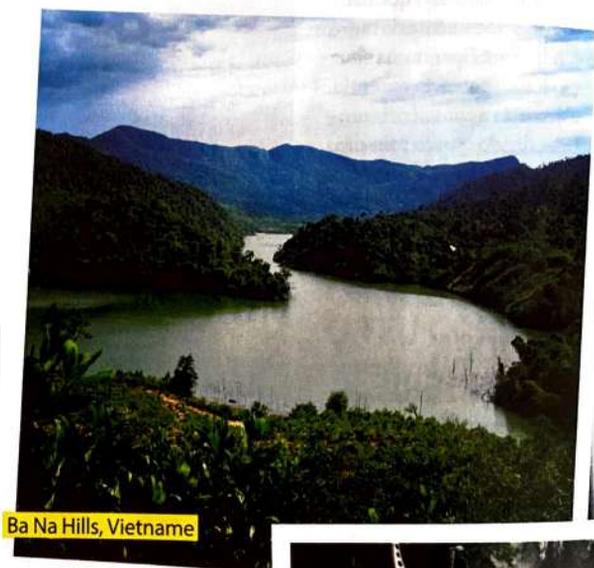
Serias capaz de pedir a demissão, despedires-te da família e amigos e partir, sozinha, para um destino totalmente desconhecido a milhares de quilómetros de distância? Descobre como a concretização dos sonhos conduz à felicidade plena

POR CATARINA CRUZ

**“Escolham o caminho que vos faz feliz, lutem arduamente e a vida acaba por vos dar o que procuram.”**

“A minha primeira viagem a solo foi um acaso do destino. Já tinha pensado viajar sozinha, porque tinha amigos que já o tinham feito e incentivavam-me a fazê-lo também. Mas a ideia ainda me fazia ‘tremar’ um pouco. Viajar de forma totalmente livre, sem horários ou necessidade de discutir destinos atraía-me, mas assustava-me a ideia de me sentir sozinha, de ver a minha segurança ameaçada ou de não me adaptar. A verdadeira oportu-

nidade surgiu quando o meu superior hierárquico me fez um ultimato: ‘Ou tiras férias agora ou então só para o ano, porque o trabalho vai começar a apertar!’. Ora, perante uma ‘ameaça’ destas, não tinha outra hipótese senão aproveitar a oportunidade. Mas onde ir e com quem? Ouvi, de imediato, uma voz cá dentro que me disse: ‘Talvez seja este o empurrão de que precisas para finalmente arriscares e correres mundo sozinha.’ E assim foi. Consegui negociar duas semanas de férias e optei por partir rumo ao Sudeste Asiático começando pelo Vietname e terminando no Laos. Não era a primeira vez que visitava o Sudeste Asiático. No ano anterior já tinha visitado a Tailândia e o Camboja com amigos. A simpatia, hospitalidade e humildade do povo, a gastronomia, o calor e as paisagens



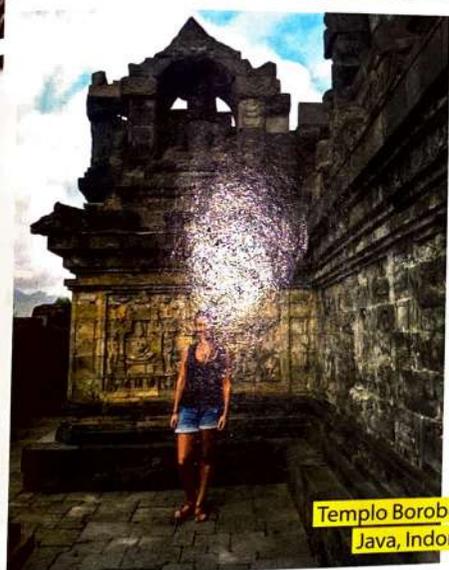
Ba Na Hills, Vietname

paradisiacas inspiraram-me a regressar. Os recentes relatos de viagem da Catarina, uma amiga que tinha ido recentemente ao Vietname e ao Laos, fecharam o ‘negócio’. O nervoso miudinho instalou-se, planeei tudo ao detalhe para minimizar a ansiedade. Não conseguia deixar de pensar em tudo o que poderia acontecer de errado, mas algo aqui dentro foi mais forte do que todos estes medos. Há quem lhe chame instinto, um sexto sentido. Enchi o peito de coragem e parti rumo ao desconhecido. O medo que tinha de me sen-



Batu Caves, Kuala Lumpur, Malásia

Templo Pura Tirtha  
Empul, Bali, Indonésia



Templo Borobudur,  
Java, Indonésia

tir insegura desvaneceu-se assim que aterrei em Hanói, capital do Vietname. Nunca pensei que fosse tão fácil conhecer outros viajantes e habitantes locais. Ao longo da viagem conheci e fiz amizades (que estou certa que ficarão para a vida) com franceses, israelitas, canadianos, holandeses, norte-americanos, mexicanos... Amizades que se construíram em poucas horas, incentivadas pela partilha do mesmo sentimento de liberdade, felicidade genuína e abertura de espírito. E não me senti insegura nem um segundo.

Quem viaja sozinho defende que temos de confiar no nosso instinto. Se algo não parecer seguro ou confortável, então é porque muito provavelmente não o será. Vi paisagens de tirar o fôlego no norte do Vietname, aventurei-me nas estradas de Hanói e delicieei-me com a comida de rua, apaixonei-me por Hoi An, uma das cidades mais bonitas do Sudeste Asiático, viajei pelo caminho de Ho Chi Min à pendura numa mota durante dois dias, diverti-me como nunca em Luang Prabang e Vang Vieng, e viajei horas seguidas

de autocarro para ver uma das grutas mais fabulosas que já vi no meio de nenhures no Laos. Duas semanas depois, despedi-me com um forte abraço dos companheiros de viagem que tinha conhecido e parti para o aeroporto de Vientiane (capital do Laos). Lá estava eu: infeliz, sentada num aeroporto praticamente sem ar condicionado, onde teria de esperar sete horas pelo voo, quando algo se 'apoderou' de mim. Peguei no telefone, liguei para o meu chefe em Lisboa e apesar de

"Existia muito mais para além de uma vida passada atrás de um computador, de uma vida cheia de stress e pressões..."

já estar a contar com um 'Não', arrisquei e pedi-lhe mais uma semana de férias. 'Parece que estás a gostar disso. Sim, acho que podes

ficar mais uma semana.' Nem queria acreditar. Pulei de alegria em pleno aeroporto. Mudei o voo de regresso e apanhei uma mini-van para Vang Vieng. Foi assim que duas semanas se transformaram em três, e, consequentemente, na melhor experiência da minha vida. Regressei a Portugal e retomei a minha vida como gestora de marketing numa conceituada empresa portuguesa. Mas algo dentro de mim tinha mudado. Sentia-me inquieta e insatisfeita. Existia muito mais para além de uma vida passada atrás de um computador, de uma vida cheia de stress, de pressões para chegar o mais longe e mais acima possível e de ser melhor do que todos os outros. Um dia, tomei uma atitude. Enchi novamente o peito de coragem e

pedi a demissão. Sonhava descobrir o mundo, ter momentos de felicidade plena e liberdade total, enquanto ainda tinha esta energia e paixão. Abandonei uma estabilidade financeira e profissional, carreguei de novo a mochila e parti para o meu querido Sudeste Asiático, aquele que me fez apaixonar pelo mundo. Desta vez Singapura, Malásia e Indonésia, uma vez mais sozinha. Outra experiência memorável, novas amizades e caminhos desbravados com a certeza absoluta de que é isto que quero continuar a fazer pela vida fora. A Maria João que regressou destas viagens é hoje alguém que tem a certeza do caminho que quer seguir e que tem a certeza de que os sonhos acontecem quando lutamos por eles. A reação da família e amigos a esta minha decisão foi, surpreendentemente, a mais compreensiva possível. Não era o caminho que os meus pais sonhavam para mim, mas perceberam que não estava feliz e isso era suficiente para me apoiarem. De amigos e colegas recebi palavras de incentivo e admiração. Em março parti para o Sudeste Asiático para explorar durante três meses as zonas que não tive oportunidade de conhecer. No final desta viagem serei uma especialista no Sudeste Asiático e estará na altura de seguir para outros destinos. O conselho que posso dar a quem já teve vontade de largar tudo é: escolham o caminho que vos faz feliz, lutem arduamente e a vida acaba por vos dar o que procuram. Parece clichê, mas isto foi algo que confirmei ao longo dos últimos meses e em que acredito a 100 por cento!"

— Maria João Proença



Guesthouse em Kong Lor, Laos



Kong Lor Cave, Laos

## Adeus rotina, olá mundo

➔ Segundo uma pesquisa realizada por David Eagleman, professor no Baylor College of Medicine, E.U.A., viajar estimula o cérebro, já que revelamos tendência para memorizar o que nos rodeia ao chegarmos a um local até então desconhecido. Por outro lado, de acordo com um estudo da Universidade de Indiana, E.U.A., as viagens deixam-nos mais jovens e atraentes, mas também mais capazes de encontrar soluções menos óbvias, uma vez distantes dos problemas. E, na opinião do psicólogo Thomas Gilovich, as viagens trazem mais felicidade do que a aquisição de bens materiais. O especialista

defende que, ao contrário dos bens materiais, viajar aproxima as pessoas, muda a nossa percepção do mundo e ainda serve para que pratiquemos o desapego. Agora imagina este cenário: uma vida profissional estável, ordenado generoso e mais do que suficiente para fazer frente às despesas mensais e satisfazer alguns luxos pessoais, casa própria, quiçá um relacionamento amoroso feliz e bem-sucedido. Estes seriam, à partida, os “ingredientes” para que te sentisses satisfeita e realizada a vários níveis. A vida sorri-te. Mas será que lhe sorris de volta? És feliz? Tens tudo o que precisas para um bem-estar pleno? Será que os aventureiros – aqueles que são realmente destemidos e ousados

para meter a mochila às costas e partir – servem-se da paixão por viajar para camuflar determinadas necessidades pessoais? Falámos com Filipa Jardim da Silva, psicóloga na Oficina de Psicologia, e descobrimos que “os motivos que levam alguém a aventurar-se mundo fora são diversos. Ainda assim, encontramos denominadores comuns na base destas decisões. A sensação de estarmos presas numa rotina, com a vida a passar diante de nós sem a conseguirmos agarrar tende a gerar insatisfação. Dias e dias a estudar ou a trabalhar para receber um valor mensal

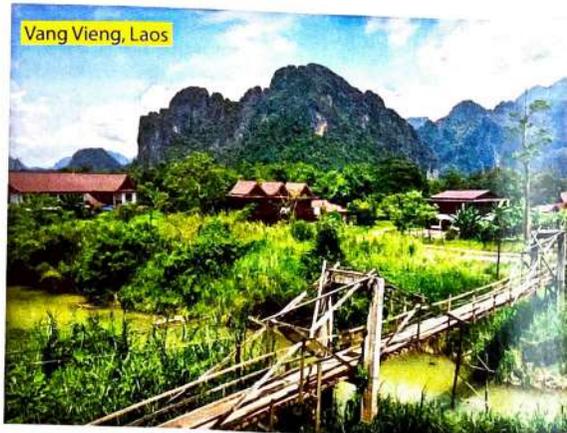
mostrar-nos o mundo e convidam-nos a explorá-lo. Estes aventureiros procuram desafiá-los a si mesmos e uma maior sensação de plenitude. Buscam estimular os sentidos, alargar horizontes através de novas culturas e línguas, e a possibilidade de questionar as suas crenças quando confrontadas com realidades distintas. A sensação de desilusão face a outros ou a nós mesmas pode gerar o impulso de afastamento, procurando a possibilidade de começar de novo noutro ponto do planeta.”

Parte rumo ao desconhecido e deixa-te contagiar por cenários idílicos, aromas, costumes e sabores. Desfruta de uma vida ainda mais feliz!

que dá para pagar as despesas e pouco mais. Para quê? Este tipo de interrogações e esvaziamento leva a uma abertura para o mundo, surgindo o desafio de sair da zona de conforto e partir em direção ao desconhecido. O apelo é maior pela aldeia global em que vivemos. A Internet veio

## Só precisas de uma mochila

➔ Ficarás surpreendida quando descobrires que tudo aquilo de que precisas cabe, de facto, numa mochila. Será ela a tua única e fiel companheira de viagem. Diz adeus aos vários pares de sapatos responsáveis por indesejadas matinais, às muitas camisolas, vestidos e casacos, aos produtos de beleza que parecem acumular-se, e escolhe, cuidadosamente, o que colocar na mochila. A psicóloga dá uma ajuda: “Só precisas de umas lentes com boa resolução para olhar para dentro de ti mesma e à tua volta como se fosses



Vang Vieng, Laos

uma investigadora muito curiosa e ávida de informação. A partir daí serás mais capaz de te 'ouvir' e atender às tuas necessidades físicas e psicológicas. Adicionalmente, precisarás de uns bons ténis que permitam caminhar rápido ou devagar, consoante o contexto e as necessidades. Precisarás de um elástico à volta do pulso que te ajude a manter presente a importância da flexibilidade, pelo que doses de tolerância ao imprevisto e adaptação não ocupam muito espaço na mochila. Uma máquina fotográfica ajuda-te a reter as imagens mais importantes da viagem, enquanto um caderno e uma caneta poderão permitir colocar no papel reflexões únicas e diárias. A par disso, uma bolsa sola irá apoiar-te em momentos de menor orientação e um telefone far-te-á sentir próxima de quem custa tanto deixar para trás."

## Descobre-te e reinventa-te

➔ Estas viagens "apresentam-nos" a paisagens de tirar o fôlego e permitem-nos testar texturas e sabores tão diferentes dos habituais. As crenças, as experiências de vida, as religiões e os cheiros tão peculiares podem transformar-se num choque ao início. Tudo se torna apaixonante e ainda mais marcante se o vivências a sós. Certamente que não optas por viajar sozinha se não quiseres descobrir-te, muito mais do que descobrir novos lugares. "Estas viagens são enriquecedoras consoante o modo como forem vividas.

A companhia de viagem de Maria João



Kuang Si Waterfall, Laos

Se o foco for absorver os espaços e contextos, com a capacidade de auto-observação permanente, procurando perceber o impacto que cada experiência tem, então a possibilidade de descoberta do 'eu' é superior. Sair da zona de conforto constitui um desafio que ajuda a conhecermo-nos melhor e a testar limites." Não ter um trajeto definido poderá também contribuir para esta descoberta interior, na medida em que nos tornamos flexíveis, resistentes à frustração e aumentamos a capacidade de adaptação. No entanto, para fazer face a imprevistos e obstáculos, é importante que tenhas presente que "o controlo é uma ilusão criada para dar a percepção de segurança. Mais

do que planear de forma demasiado rígida e antecipar à distância, importará planear com margem para imprevistos e obstáculos. Ajudará ainda se encarares as dificuldades como oportunidades para treinar a resistência emocional, te focares em ti mesma e no que realmente importa", afirma a especialista.

## FICA ATENTA

Vai a <http://jolandblog.com/> e acompanha as aventuras de Maria João. Poderás ler as suas crónicas de viagem, ver fotografias de locais incrivelmente bonitos e ter acesso a dicas para viajar sozinha.

## INQUIETAÇÃO APÓS O REGRESSO À REALIDADE

E eis que os dias longe da realidade chegaram ao fim. O regresso à rotina, após uma aventura tão enriquecedora pode constituir um choque. E muitos aventureiros experienciam inquietação e uma sensação de vazio. Como explicar este sentimento?

Filipa Jardim da Silva defende que "não será possível voltar a uma realidade do passado e fazer-se o que se fazia após tamanha mudança e experiência. Será importante criar novos objetivos e desafios no regresso, que coloquem o foco não na mudança geográfica, mas na superação estando no mesmo local. Consegues lidar com a inquietação se a explorares e a compreendes ao invés de a ignorar ou de agir em sua função. O corpo e a mente levarão algumas semanas a adaptar-se a um novo dia a dia, que não tem de ser obrigatoriamente estagnado ou vazio, muito pelo contrário. Podemos continuar a viajar sem sairmos da mesma cidade ou país." Mas será que aquilo que verdadeiramente irá preencher essa sensação de vazio não está, de facto, a milhares de quilómetros de distância? Só existe uma forma de descobrir! Boa viagem e boas descobertas. ■

# COSMOPOLITAN

# TAN

MARÇO 2016

## HOT REACENDE A PAIXÃO

O QUE  
PRECISAS DE  
MUDAR JÁ!

### PERDE PESO

ESTES  
ERROS  
ESTÃO A  
SABOTAR  
A TUA  
DIETA

**48**  
NOVAS  
CARTEIRAS  
OS MODELOS  
DA ESTAÇÃO  
A NÃO  
PERDER

**Jessica  
Alba**

Como a atriz  
conquistou e dá cartas  
no mundo empresarial

**GANHA  
+ DE  
1.100€  
TEMOS 60  
PRÉMIOS  
PARA DAR**

# LOVE YOURSELF

ESTRATÉGIAS PARA  
ACABAR COM COMPLEXOS

PORTUGAL (CONT.) € 2,90



Publicação Mensal