

WAVE

THE WAVE BOOK

Um manifesto vivo

Women Awakening Women's Essence

W A V E

*“Eu conto-te de onde nasceu a WAVE para que consigas
reconhecer o lugar que ela pode ocupar na tua própria
história.”*

RETURN TO SELF

THE WAVE BOOK

Antes de entrares

W A V E

Este livro não foi escrito para te explicar uma marca.

Foi escrito para te abrir uma porta.

De um lado está a história da mulher que criou a WAVE: o que viveu, o que procurou, o que o corpo continuou a dizer e aquilo que compreendeu ao longo de onze anos de caminho.

Do outro lado está a tua história: as partes de ti que talvez reconheças, as perguntas que talvez tenhas deixado de fazer e a possibilidade de não precisares de atravessar tudo sozinha.

Entre as duas nasce este livro.

Eu conto-te de onde nasceu a WAVE para que consigas reconhecer o lugar que ela pode ocupar na tua própria história.

Não precisas de chegar aqui com uma crise, uma resposta ou uma decisão.

Não precisas de te identificar com cada palavra.

Lê devagar. Guarda o que te pertence. Deixa passar o que não é teu.

Talvez, numa destas páginas, encontres uma frase que te faça respirar de outra maneira.

Talvez não encontres uma solução.

Talvez encontres algo mais simples e mais raro:

reconhecimento.

E, por agora, talvez isso seja suficiente.



A VERDADE DA FUNDADORA

THE WAVE BOOK

Dedicatória

W A V E

Para todas as mulheres que, em algum momento da vida, sentiram que precisavam de esconder partes de si para serem aceitas.

Para as que aprenderam a ser fortes quando aquilo de que precisavam era de se sentirem seguras.

Para as que cuidaram de todos e se foram deixando para depois.

Para as que se perderam.

Para as que regressaram.

E para as que ainda estão a descobrir o caminho de volta.

| Este lugar foi construído para vocês.

O PERCURSO

Dentro deste livro

W A V E

- 01 O lugar que procurei
- 02 Talvez não estejas perdida
- 03 O corpo continuava a falar
- 04 Novas camadas não significam fracasso
- 05 Pousar a armadura
- 06 Return to Self
- 07 A vida é o destino
- 08 We Walk Side by Side
- 09 Women Awakening Women's Essence
- 10 A Casa começa antes das paredes
- 11 A primeira onda
- 12 O lugar que a WAVE pode ocupar na tua história
- Epílogo • Aqui Pertences

CAPÍTULO 1

O lugar que procurei

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Durante muito tempo procurei um lugar onde pudesse ser completamente eu. Quando deixei de o encontrar, comecei a perceber que talvez tivesse de o construir.

TALVEZ NA TUA - Talvez também conheças a sensação de estar presente em tantos lugares e, ainda assim, não saber onde podes pousar sem representar um papel.

Durante muito tempo procurei um lugar onde pudesse ser completamente eu.

Um lugar onde não precisasse de me adaptar para ser aceite. Onde pudesse falar sem medo de ser julgada, sentir sem ser considerada demasiado sensível, chorar sem vergonha, estar em silêncio sem precisar de me justificar e descansar sem culpa.

Não procurava um lugar perfeito. Procurava um lugar humano.

Um lugar onde as minhas forças não anulassem as minhas fragilidades. Onde aquilo que eu fazia pelos outros não fosse a condição para merecer amor. Onde alguém pudesse olhar para mim e eu conseguisse sentir, para além das palavras:

Podes ser tu aqui.

Nem sempre encontrei esse lugar.

Durante muito tempo pensei que talvez o problema estivesse em mim. Talvez sentisse demasiado. Talvez precisasse demasiado. Talvez fosse demasiado intensa, demasiado reservada ou demasiado diferente. Talvez precisasse apenas de aprender a adaptar-me melhor.

Aprendemos cedo a interpretar a ausência de espaço como um defeito nosso. Se não cabemos, encolhemo-nos. Se não somos compreendidas, explicamo-nos melhor. Se algo nos magoa, tentamos sentir menos. Se receamos perder alguém, damos mais.

E, pouco a pouco, podemos tornar-nos muito competentes a permanecer em todo o lado menos dentro de nós.

Hoje vejo as coisas de outra forma.

Talvez a minha missão nunca tenha sido encontrar o lugar que procurava.

Talvez fosse construí-lo.

Quando a ideia ainda não tinha nome

A WAVE não nasceu numa reunião, num plano de negócio ou numa estratégia de comunicação.

Nasceu de uma vida vivida.

Há cerca de onze anos comecei um caminho profundo de autoconhecimento, cura e reconciliação comigo. Estudei. Procurei respostas. Fiz terapia. Questionei padrões. Olhei para a minha história. Formei-me. Trabalhei como terapeuta. Aprendi sobre emoções, relações, trauma, padrões familiares e transgeracionais.

Mas, acima de tudo, vivi.

Caí. Levantei-me. Fiz escolhas que hoje faria de outra forma. Permaneci em lugares de onde talvez devesse ter saído mais cedo. Disse sim quando dentro de mim existia um não. Dei demasiado. Carreguei relações. Tentei compreender pessoas que não estavam disponíveis para me compreender.

Muitas vezes, abandonei-me enquanto tentava não abandonar os outros.

Durante algum tempo acreditei que fazer o processo significaria chegar a um lugar onde tudo estaria finalmente resolvido. Como se o trabalho interior fosse uma longa prova e, no fim, recebêssemos o certificado de mulher curada.

Não foi isso que aconteceu.

Continuaram a existir camadas. Regressos. Momentos de clareza e momentos em que, quase sem perceber, voltei a perder-me.

E foi precisamente aí que nasceu uma das verdades mais importantes da WAVE:

Não se trata de nunca mais nos perdermos. Trata-se de aprendermos o caminho de regresso.

Talvez reconheças este lugar

Talvez não tenhas uma grande história para contar. Talvez ninguém à tua volta perceba que alguma coisa se afastou de ti.

Continuas a trabalhar. A cuidar. A responder. A resolver. A aparecer.

Mas talvez exista uma parte de ti cansada de ser sempre a mulher que aguenta. Talvez sintas falta de alguma coisa que não consegues nomear. Talvez a tua vida esteja cheia e, ainda assim, exista um espaço vazio onde antes estavas tu.

Isso não significa necessariamente que tenhas de destruir a vida que construístes.

Pode significar apenas que estás na hora de voltares a habitá-la.

Quando imagino a WAVE, imagino esse primeiro instante: uma mulher percebe que não está a ser convocada a tornar-se outra pessoa. Está a ser convidada a aproximar-se de si.

Sem pressa.

Sem prova.

Sem precisar de saber já o que vem a seguir.

Talvez não estejas perdida. Talvez tenhas passado demasiado tempo longe do lugar onde também precisavas de estar: dentro de ti.



MARLENE SOARES • FUNDADORA DA WAVE

CAPÍTULO 2

Talvez não estejas perdida

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Também eu confundi, muitas vezes, adaptação com maturidade e capacidade de suportar com força.

TALVEZ NA TUA - Talvez aquilo a que tens chamado confusão seja a parte de ti que já não consegue continuar a viver em silêncio.

Vivemos rodeadas de expectativas sobre quem devemos ser.

Como devemos amar. Como devemos cuidar. Como devemos trabalhar. Como devemos envelhecer. Como devemos ser mães, filhas, companheiras, profissionais e mulheres.

Nem todas essas expectativas são ditas em voz alta. Algumas chegam através de um olhar, de uma comparação, de uma história repetida na família ou do desconforto que os outros sentem quando deixamos de desempenhar o papel a que se habituaram.

E, no meio de tantas exigências, podemos afastar-nos lentamente de nós.

Nem sempre acontece através de uma grande crise.

Às vezes acontece quase sem percebermos.

Deixamos de perguntar:

O que quero?

O que sinto?

Do que preciso?

Isto ainda faz sentido para mim?

Esta vida ainda se parece comigo?

Começamos a funcionar. Cumprimos. Cuidamos. Produzimos. Resolvemos. Continuamos.

Até que, em algum momento, percebemos que estamos presentes em quase tudo - menos na nossa própria vida.

Não estás atrasada

Talvez olhes para trás e sintas que devias ter percebido mais cedo.

Que devias ter colocado limites. Saído. Falado. Descansado. Pedido ajuda. Escolhido outra coisa. Confiado menos. Confiado mais.

É tentador usar a consciência de hoje para julgar a mulher que foste ontem.

Mas essa mulher tomou decisões com os recursos, os medos, as necessidades e a compreensão que tinha naquele momento. Reconhecer isso não apaga responsabilidades nem transforma em certo aquilo que te magoou. Apenas deixa de usar o passado como uma arma contra ti.

Talvez não tenhas falhado. Talvez tenhas sobrevivido da forma que sabias e estejas agora pronta para aprender uma forma diferente de viver.

Reconciliar não é aprovar tudo o que aconteceu.

É deixar de estar em guerra contigo por ter acontecido.

| Não precisas de regressar à mulher que eras

Quando falamos em regressar a nós, não estamos a pedir que recuperes a mulher dos vinte, dos trinta ou de qualquer outra fase da tua vida.

Não tens de voltar atrás.

O regresso não é nostalgia. É presença.

É perguntas:

Quem sou agora?

Não quem esperavam que fosses. Não quem precisaste de ser para sobreviver. Não quem foste numa determinada relação. Não quem aprendeste a representar para seres aceite.

Quem és hoje?

O que queres preservar? O que já não te serve? O que queres experimentar? Como queres sentir-te na tua própria vida?

Talvez as respostas não cheguem todas ao mesmo tempo. Talvez a primeira resposta seja apenas cansaço. Ou raiva. Ou um desejo tímido. Ou a vontade de ficar em silêncio durante uma tarde inteira.

Escutar começa aí: não na resposta perfeita, mas na disponibilidade para voltares a perguntar.

| O que a WAVE pode representar

A WAVE não existe para te dizer que estás perdida.

Existe para criar espaço suficiente para te ouvires sem que outra voz se apresse a definir-te.

Pode ser uma pausa. Uma conversa. Um círculo. Uma caminhada. Uma pergunta que levas contigo. Uma comunidade em que não tens de fingir que está tudo bem nem provar que está tudo mal.

Talvez chegues cansada. Talvez chegues curiosa. Talvez já tenhas feito um longo caminho e queiras apenas continuá-lo acompanhada.

Não há uma versão correta da mulher que chega.

Há apenas uma mulher real, no momento real da sua vida.

E essa mulher não está atrasada.

Podes começar exatamente onde estás.

CAPÍTULO 3

O corpo continuava a falar

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Houve um tempo em que a minha mente compreendia muito e, ainda assim, o meu corpo continuava a pedir atenção.

TALVEZ NA TUA - Talvez o teu corpo não esteja contra ti. Talvez esteja a tentar participar numa conversa da qual foi excluído durante demasiado tempo.

Cheguei a um momento do meu caminho em que sabia explicar muitas coisas.

Reconhecia padrões. Compreendia comportamentos. Conhecia teoria. Tinha consciência da minha história e das dinâmicas que se repetiam.

E, ainda assim, o meu corpo continuava a falar.

Cansaço. Tensão. Desconforto. Alterações que me obrigavam a parar e perguntar:

O que é que ainda não estou a ouvir?

Foi assim que compreendi que conhecimento e integração não são a mesma coisa.

Podemos saber que precisamos de descansar e continuar incapazes de parar. Podemos compreender que uma relação nos faz mal e continuar emocionalmente presas a ela. Podemos reconhecer um limite e sentir culpa quando o colocamos. Podemos explicar uma ferida e continuar a reagir como se ela estivesse a acontecer agora.

A mente pode ter chegado a uma conclusão antes de o resto de nós se sentir seguro para a viver.

O corpo como informação, não como sentença

Na WAVE, não tratamos o corpo como um oráculo infalível.

Um sintoma não nos diz automaticamente qual decisão tomar. Uma sensação não substitui factos, discernimento ou responsabilidade. E nenhum significado emocional deve substituir avaliação e cuidado médico quando são necessários.

Escutar o corpo não é obedecer cegamente a tudo o que sentimos.

É incluí-lo na conversa.

É reparar na respiração que encurta, nos ombros que sobem, no sono que muda, na energia que desaparece, na leveza que regressa, na vontade de aproximar ou de criar distância.

Depois, juntamos as peças: a história, os padrões, os valores, a razão, a intuição, aquilo que sentimos e a realidade que temos diante de nós.

O corpo oferece informação. A decisão continua a ser nossa.

| Voltar a habitar a própria casa

Muitas mulheres aprenderam a relacionar-se com o corpo sobretudo através da correção.

O corpo como algo para controlar, reduzir, esconder, tonificar, disciplinar ou comparar.

Mas o corpo é também a casa onde a vida acontece.

É onde sentimos o abraço, o frio, a música, o prazer, o medo, a saciedade, o descanso, a força e a presença.

Regressar ao corpo pode começar com uma pergunta diferente.

Em vez de:

Como posso obrigar-te a ser diferente para finalmente gostar de ti?

experimentar:

| Como posso cuidar de ti hoje?

Talvez a resposta seja movimento. Talvez seja sono. Talvez seja alimento. Talvez seja uma consulta. Talvez seja respirar junto ao mar, baixar o ritmo, dançar na sala ou parar de ignorar uma dor.

Uma mulher pode querer mudar o corpo, ganhar força, perder peso, cuidar da pele, mudar o cabelo ou sentir-se mais sensual. A WAVE não transforma esses desejos em culpa.

Importa o lugar de onde a mudança nasce.

Cuidado em vez de castigo.

Respeito em vez de rejeição.

| Talvez o teu corpo esteja a tentar falar contigo

Não para te assustar.

Não para te dar uma ordem secreta.

Talvez apenas para te lembrar de que também existe. De que não és uma cabeça a transportar um corpo de tarefa em tarefa. De que estar viva inclui estar presente dentro da tua própria pele.

Talvez possas aproximar-te com curiosidade.

O que muda no teu corpo quando te sentes segura?

O que acontece quando dizes sim querendo dizer não?

Onde sentes espaço? Onde sentes aperto? O que te devolve energia? O que te esvazia?

Não precisas de encontrar uma explicação para tudo.

Por vezes, escutar é apenas reparar sem te abandonares de imediato.

O corpo não é um problema a resolver. Pode tornar-se um companheiro no caminho de regresso.

CAPÍTULO 4

Novas camadas não significam fracasso

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Depois de anos de trabalho interior, a vida continuou a mostrar-me partes de mim que ainda pediam atenção.

TALVEZ NA TUA - Talvez não tenhas voltado ao início. Talvez estejas a encontrar a mesma história a partir de um lugar mais profundo e mais consciente.

Durante muito tempo imaginei a cura como uma linha.

Havia um ponto de partida, um caminho de aprendizagem e, algures no futuro, uma chegada. Nesse lugar já não existiriam gatilhos, escolhas confusas, recaídas, medo ou antigas versões de mim.

A vida ensinou-me outra coisa.

Há temas que regressam porque nós já não somos a mesma pessoa que os encontrou pela primeira vez. Há aprendizagens que compreendemos com a mente e só mais tarde conseguimos viver no corpo. Há mudanças que parecem consolidadas até uma perda, uma relação ou uma transição tocar numa camada diferente.

Isso pode ser frustrante.

Podemos pensar:

Depois de tudo o que já fiz, porque estou aqui outra vez?

Mas estar diante de uma nova camada não apaga o caminho já percorrido.

Talvez agora reconheças mais cedo. Talvez peças ajuda. Talvez consigas ficar contigo quando antes terias desaparecido dentro da necessidade do outro. Talvez ainda doa, mas já não te destrua da mesma forma.

O progresso nem sempre está em não sentir.

Por vezes, está na forma como regressamos depois de sentir.

Não precisamos de nos transformar num projeto interminável

Existe uma forma subtil de autoabandono que se apresenta como desenvolvimento pessoal.

É a ideia de que ainda não podemos viver porque há sempre mais uma parte para curar, um padrão para corrigir, uma crença para transformar ou uma versão superior de nós para alcançar.

Sem percebermos, a promessa de liberdade torna-se uma nova exigência.

Na WAVE, não queremos manter mulheres eternamente focadas naquilo que lhes falta.

A dor pode entrar. Pode ser falada, acolhida e acompanhada. Pode precisar de profissionais, tempo e cuidado.

Mas não precisa de ocupar o centro de toda a identidade.

Não tens de passar a vida inteira a curar-te antes de te autorizares a viver.

| Regressar, vezes sem conta

Vamos perder-nos.

Vamos cair. Voltar a antigas respostas. Ter dias em que esquecemos tudo o que já aprendemos.

Isso também é ser humana.

A diferença está em construirmos uma relação connosco que sobreviva a esses momentos.

Uma relação onde possamos reconhecer:

Estou a afastar-me de mim.

Preciso de parar.

Preciso de ajuda.

Este limite continua a ser importante, mesmo que seja difícil.

Posso recomeçar sem me humilhar.

Não procuramos invulnerabilidade.

Procuramos a capacidade de permanecer connosco quando a vida não acontece como imaginámos.

| A espiral, não a linha

Talvez o caminho se pareça mais com uma espiral.

Voltamos a passar por lugares conhecidos, mas não exatamente do mesmo ponto. Trazemos novas perguntas, mais linguagem, outras experiências e, por vezes, uma mão ao lado.

Cada regresso pode conter mais amor, mais consciência e menos culpa.

Talvez esta seja a forma mais honesta de falar de transformação: não como uma promessa de nunca mais cair, mas como a possibilidade de já não ficarmos abandonadas no chão por nós mesmas.

Uma nova camada não é a prova de que falhaste. Pode ser a prova de que agora existe espaço para veres aquilo que antes não podias.

CAPÍTULO 5

Pousar a armadura

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Percebi que aquilo de que mais precisava não era de mais uma resposta. Era da experiência de ser aceite sem ter primeiro de provar o meu valor.

TALVEZ NA TUA - Talvez tenhas sido forte durante tanto tempo que já nem te lembres de como é não estar em defesa.

Há mulheres que entram numa sala e, antes de se sentarem, já estão a ler tudo.

Quem precisa de ajuda. Quem está desconfortável. O que pode correr mal. O que devem dizer. Quanto espaço podem ocupar. Que versão de si será mais fácil de aceitar.

Esta atenção pode ter sido uma forma inteligente de sobreviver, pertencer ou manter relações importantes.

Mas viver sempre em vigilância cansa.

A armadura protege. Também pesa.

Não se pousa uma armadura porque alguém manda relaxar. Pousa-se quando o corpo percebe, pouco a pouco, que talvez já não precise de estar preparado para o ataque, para o julgamento ou para o abandono.

Por isso, tudo começa com aceitação.

A pertença não é um prémio

Muitos espaços oferecem pertença como recompensa.

Pertences quando corresponderes. Quando melhorares. Quando concordares. Quando fores útil. Quando demonstrares compromisso suficiente. Quando te tornares parecida com quem já está dentro.

Na WAVE, queremos começar noutro lugar.

Não precisas de mudar quem és para pertencer. Pertences para poderes ser quem és.

Isto não significa que tudo seja permitido, que não existam limites ou que responsabilidade deixe de importar.

Significa que a dignidade de uma mulher não está em avaliação.

Podemos conversar sobre escolhas, impacto, cuidado e reparação sem retirar a cadeira a alguém por ser humana.

O movimento da WAVE

A aceitação cria uma primeira experiência de descanso.

Quando uma mulher sente que não precisa de representar, pode começar a baixar as defesas.

Da aceitação nasce segurança.

Da segurança nasce a experiência de pertença.

Da pertença abre-se espaço para a reconexão.

E, quando uma mulher regressa a si, volta a existir espaço para a vida.

Aceitação.

Segurança.

Pertença.

Reconexão.

Vida.

Não é uma fórmula nem uma sequência rígida. É uma forma de compreender aquilo que procuramos criar.

Como se reconhece um lugar seguro

Reconhece-se nas pequenas coisas.

Na possibilidade de dizer não sem ser castigada. De ficar em silêncio sem ser pressionada a partilhar. De ser ouvida sem receber imediatamente um conselho. De não ser diagnosticada por outras mulheres. De pedir antes de tocar. De celebrar sem diminuir ninguém. De discordar sem transformar a diferença numa expulsão.

Segurança não é ausência de desconforto. Uma conversa honesta pode ser desconfortável. Um limite pode ser difícil. Uma nova escolha pode trazer medo.

Segurança é sabermos que a nossa vulnerabilidade não será usada contra nós e que continuamos a ter voz, escolha e dignidade dentro da experiência.

Há uma cadeira

Talvez estejas habituada a conquistar a tua cadeira à mesa.

Na WAVE, queremos que a primeira mensagem seja outra:

A cadeira já está à tua espera.

Chega como estás.

Respira.

Não precisas de provar nada. Não precisas de ter tudo resolvido. Não precisas de estar sempre forte.

Não precisas de saber já para onde vais.

Por agora, podes apenas sentar-te.

Talvez a armadura não caia toda de uma vez.

Talvez baste desapertá-la um pouco.

CAPÍTULO 6

Return to Self

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - O regresso a mim não foi voltar a uma versão antiga. Foi aprender a encontrar-me, de novo, na mulher que eu era em cada momento.

TALVEZ NA TUA - Talvez regressar a ti não exija saber quem eras antes de tudo. Talvez comece por escutar quem és agora.

Return to Self é a expressão que está no coração da WAVE.

Em português, regressar a si.

Mas este regresso não é uma viagem ao passado.

Não procuramos recuperar uma versão idealizada de nós, anterior às perdas, às relações, à maternidade, ao trabalho, ao envelhecimento ou às escolhas difíceis.

Tudo isso também nos atravessou. Tudo isso deixou marcas, perguntas, sabedoria e contradições.

Regressar a nós é reencontrar o essencial sem impedir que a mulher que somos hoje continue a evoluir.

É um reencontro no presente.

| Escutar sem entregar o comando

Regressar a ti é recuperar a capacidade de te escutares.

O corpo. As emoções. A intuição. Os limites. Os desejos. A razão. Os valores. A experiência.

Não para obedecer cegamente a cada sensação, mas para deixar de excluir partes de ti da decisão.

Uma emoção traz informação, não uma ordem.

A intuição merece espaço, não imunidade ao discernimento.

A razão ajuda-nos a ver a realidade, mas não precisa de ser usada para silenciar tudo o que não cabe numa explicação lógica.

Somos inteiras.

Regressar é voltar a juntar as peças.

| Recuperar escolha

A WAVE não pretende criar uma versão específica de mulher.

Uma mulher pode querer uma carreira exigente. Outra pode desejar uma vida mais simples. Pode querer ser mãe ou não ter filhos. Casar ou viver sozinha. Construir uma empresa ou mudar de profissão. Usar saltos altos ou andar de pés descalços. Amar cidades ou precisar de natureza.

Liberdade não é trocar um conjunto de expectativas por outro.

É poder perguntar:

O que faz sentido para mim?

E ter espaço interno suficiente para escutar a resposta.

Reconciliar

Regressar também é fazer as pazes.

Com o corpo. Com a história. Com as escolhas. Com as versões de nós que fizeram aquilo que conseguiram com a consciência que tinham.

Fazer as pazes não significa reabrir portas que precisaram de ser fechadas. Não significa voltar para pessoas, lugares ou relações que nos fizeram mal. Não significa retirar responsabilidade a ninguém.

Significa não continuar a usar a nossa própria história para nos ferirmos todos os dias.

Podemos aprender sem permanecer castigadas.

Um regresso quotidiano

Return to Self não precisa de acontecer apenas em grandes decisões.

Pode acontecer quando comes antes de chegares ao limite. Quando não respondes imediatamente. Quando pedes ajuda. Quando reconheces que um sim seria um abandono de ti. Quando descansas antes de colapsar. Quando escolhes a roupa que te dá prazer. Quando saís para caminhar. Quando voltas a uma amizade. Quando marcas a consulta que tens adiado.

Pequenas escolhas também podem dizer:

Eu estou aqui.

Não precisas de transformar cada gesto num ritual perfeito.

O regresso é vivo. Às vezes profundo, às vezes comum. Às vezes uma decisão corajosa, outras vezes um copo de água e dez minutos de silêncio.

Regressar a ti não é o destino final. É a forma de voltares a estar presente na tua própria vida.

CAPÍTULO 7

A vida é o destino

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Tudo o que aprendi se tornou ferramenta, mas compreendi que as ferramentas nunca poderiam ocupar o centro. A mulher e a vida tinham de ficar no centro.

TALVEZ NA TUA - Talvez não precises de encontrar mais uma coisa para corrigir em ti. Talvez precises de viver uma experiência diferente.

Compreender é importante.

Dar nome ao que sentimos. Reconhecer padrões. Perceber porque repetimos determinadas escolhas. Conhecer a nossa história.

Mas saber e sentir não são a mesma coisa.

Podemos repetir durante anos que merecemos amor e continuar a aceitar migalhas. Podemos compreender intelectualmente que descansar é necessário e sentir culpa assim que paramos. Podemos saber que um limite é saudável e viver cada não como uma ameaça de abandono.

Por isso, a WAVE acredita no poder das novas experiências.

O corpo precisa de viver outra possibilidade

Ser aceite sem precisar de representar.

Ser ouvida sem ser corrigida.

Ser cuidada sem ter primeiro de cuidar.

Receber um elogio sem o devolver imediatamente.

Dizer não e continuar a pertencer.

Mostrar vulnerabilidade e continuar a ser respeitada.

Celebrar e encontrar mulheres que celebram connosco.

Descansar sem precisar de justificar o cansaço.

Estas experiências não apagam a história.

Mostram-nos que a história não precisa de continuar a determinar tudo o que viveremos.

É por isso que dizemos que a cura pode surgir como consequência.

Não como promessa. Não como obrigação. Não como resultado garantido de uma atividade ou de uma comunidade.

Como possibilidade que se abre quando a vida começa a oferecer experiências de segurança, consciência, prazer, relação e escolha.

Não fazemos da dor o centro

A dor pode entrar na WAVE.

Pode ser falada. Pode ser acolhida. Pode precisar de atenção e de acompanhamento especializado.

Mas não queremos construir uma vida inteira à volta da ferida.

Queremos construir vida.

Na reconciliação. Na consciência. Na segurança. Na alegria. Na partilha. Na experiência de receber. Na liberdade de ser. No encontro com outras mulheres.

Não precisamos de tocar constantemente na ferida para honrar o que aconteceu.

Também podemos honrá-la vivendo de forma diferente.

O prazer também conta

Durante muito tempo, muitas mulheres só se autorizam a cuidar de si quando existe uma justificação séria: uma doença, um esgotamento, uma recomendação ou uma crise.

Mas o prazer também é uma forma de presença.

Arranjar o cabelo. Colocar uns brincos. Vestir algo que nos faz sentir vivas. Cuidar da pele. Caminhar junto ao mar. Ouvir música. Dançar sozinha na sala. Cantar no carro. Ler. Rir. Estar na natureza. Partilhar uma mesa.

Nenhum destes gestos define uma mulher reconectada. Não há uma estética obrigatória.

O que importa é a liberdade de descobrir aquilo que nos devolve vida.

Depois, viver

Não queremos mulheres eternamente em processo.

Queremos mulheres a criar, amar, trabalhar, viajar, descansar, construir famílias, negócios, carreiras ou vidas completamente diferentes daquelas que imaginaram.

Queremos que possam desejar muito sem se perderem no caminho.

E que saibam que, se voltarem a perder-se, existe um caminho de regresso.

Voltar a nós para voltar à vida.

A conversa. A amizade. O amor. O corpo. O descanso. O trabalho. O prazer. A natureza. A mesa partilhada. O silêncio. A gargalhada. A criação. A aventura. A presença.

É aqui que a integração acontece.

Não numa versão perfeita de nós.

Na vida real.



VOLTAR A NÓS PARA VOLTAR À VIDA.

CAPÍTULO 8

We Walk Side by Side

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Precisei de aprender que ver o potencial de alguém não me torna responsável por realizá-lo.

TALVEZ NA TUA - Talvez não precises de alguém que decida por ti. Talvez precises de presença suficiente para voltares a ouvir a tua própria resposta.

Sempre tive facilidade em ver possibilidades nas pessoas.

Durante muitos anos levei essa capacidade para os meus relacionamentos. Acreditei. Incentivei. Compreendi. Esperei. Tentei ajudar.

Por vezes, acreditei no potencial de alguém mais do que essa pessoa estava preparada para acreditar.

E precisei de aprender uma coisa fundamental:

Ver o potencial de alguém não me torna responsável por realizá-lo.

Ninguém pode fazer o caminho por outra pessoa. Ninguém pode amar alguém até essa pessoa decidir transformar-se. Ajudar quem não pediu a nossa ajuda pode transformar cuidado em invasão e amor em autoabandono.

Esta aprendizagem tornou-se um princípio da WAVE.

Não te diremos quem deves tornar-te

Não te diremos quem deves amar, quando deves partir, onde deves viver, que profissão escolher ou que versão de ti alcançar.

Podemos fazer perguntas. Partilhar ferramentas. Oferecer perspetivas. Escutar. Ajudar-te a olhar para aquilo que talvez esteja difícil ver sozinha.

Mas a tua vida não se torna propriedade de quem te acompanha.

A resposta continua a pertencer-te.

We Walk Side by Side.

Caminhamos lado a lado.

Não à frente, como quem conhece o destino. Não acima, como quem atingiu uma forma superior de consciência. Não atrás, a empurrar-te para uma decisão.

Ao lado.

Apoio não é dependência

Há momentos em que precisamos que alguém acredite em nós até conseguirmos voltar a acreditar.

Precisar de apoio não é fraqueza. Autonomia não significa isolamento. Podemos precisar de outras pessoas sem lhes entregar a autoria da nossa vida.

Uma comunidade saudável não mede o seu sucesso pela dificuldade que sentimos em sair dela.

Queremos que uma mulher permaneça porque encontra relação, crescimento e pertença - não porque foi ensinada a desconfiar de si sem a presença de uma autoridade.

Liderança sem pedestal

Eu sou a fundadora da WAVE, mas não sou o destino.

Não sou a mulher que chegou enquanto as outras ainda estão a caminho. Continuo a aprender, a mudar, a cair e a regressar.

O meu compromisso não é fingir que tenho todas as respostas.

É estar presente. Usar aquilo que sei com responsabilidade. Reconhecer aquilo que não sei. Respeitar os limites do que a WAVE pode oferecer. Encaminhar para profissionais adequados quando é necessário. E nunca transformar a vulnerabilidade de uma mulher numa oportunidade para criar dependência.

Caminhar com

Caminhar ao lado não é abandonar alguém à sua sorte.

É perguntar antes de aconselhar. É respeitar o ritmo sem usar o respeito como desculpa para ignorar risco. É confiar na autonomia e, ao mesmo tempo, ser honesta sobre aquilo que vemos. É não confundir presença com controlo.

Talvez, em certos dias, o lado a lado seja uma conversa profunda.

Noutros, será uma caminhada em silêncio, uma chávena de chá ou alguém que se lembra do teu nome quando entras.

Não fazemos o caminho por ti. Caminhamos ao teu lado enquanto descobres o teu.

CAPÍTULO 9

Women Awakening Women's Essence

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - O que começou como uma procura pessoal tornou-se uma visão coletiva: mulheres que despertam noutras mulheres a memória de quem são.

TALVEZ NA TUA - Talvez uma mulher tenha visto em ti algo que tinhas esquecido. Talvez um dia a tua presença faça o mesmo por outra.

WAVE significa *Women Awakening Women's Essence*.

Mulheres despertando a essência de mulheres.

Não porque uma mulher tenha o poder de revelar a verdade definitiva de outra. Não porque alguém esteja desperta e as restantes adormecidas. Não porque exista uma forma superior de ser mulher.

O despertar de que falamos é mais humilde.

Acontece quando a presença de uma mulher cria espaço para que outra se escute.

Quando uma história nos ajuda a reconhecer a nossa. Quando um limite colocado com respeito nos mostra que também podemos dizer não. Quando uma mulher recebe sem culpa e abre, em nós, a possibilidade de fazermos o mesmo. Quando alguém celebra a nossa alegria sem competir com ela.

Despertamos coisas umas nas outras.

Coragem. Memória. Perguntas. Desejo. Liberdade. Ternura. Verdade.

Da mulher acolhida à mulher que acolhe

Algumas mulheres chegarão à WAVE porque precisam de apoio.

Outras chegarão porque procuram comunidade. Algumas já terão feito um longo caminho e querem continuar a crescer acompanhadas. Outras estarão apenas curiosas.

Não existe hierarquia entre elas.

Quem hoje recebe pode, um dia, ter espaço para oferecer presença a quem acaba de chegar.

Não como obrigação. Não como dívida. Não porque tenha de tornar-se facilitadora ou cuidadora.

Talvez apenas diga: senta-te aqui.

Talvez escute sem interromper.

Talvez seja a primeira pessoa a celebrar uma vitória que a outra quase teve vergonha de contar.

É assim que o cuidado circula.

Diferentes sem deixarmos de pertencer

Uma comunidade de pertença não exige que todas pensem da mesma maneira.

Podemos ter idades, histórias, escolhas, crenças, corpos, profissões, relações e definições de sucesso diferentes.

Não precisamos de concordar em tudo para nos tratarmos com respeito.

A WAVE não quer criar cópias. Quer criar uma cultura onde cada mulher tenha mais espaço para se tornar autora da própria vida.

A onda não pertence a uma pessoa

A WAVE começou na minha história, mas não pode terminar nela.

Não nasceu para construir uma comunidade à volta de uma fundadora. Nasceu para construir uma cultura que possa existir muito para além dela.

O legado não será uma mulher com todas as respostas.

Será uma mulher que se ouviu e, por isso, já não precisa de silenciar outra. Uma mulher que recebeu cuidado e aprendeu que não tem de se abandonar para cuidar. Uma mulher que regressou a si e levou essa presença para as filhas, para as mães, para os relacionamentos, para o trabalho, para o dinheiro, para o corpo e para a alegria.

We Go Further Together.

Vamos mais longe juntas - não porque deixamos de ser autónomas, mas porque já não confundimos autonomia com solidão.

CAPÍTULO 10

A Casa começa antes das paredes

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Sonhei com uma Casa feita de madeira, livros, chá, luz quente e uma mesa grande. Depois percebi que a Casa teria de começar muito antes do edifício.

TALVEZ NA TUA - Talvez casa seja o nome que damos ao lugar onde o corpo compreende: posso chegar, respirar e continuar a ser eu.

Consigo imaginar uma porta.

Talvez seja de madeira. Talvez exista uma pequena onda na entrada.

Do outro lado, luz quente. Livros. Uma lareira. Mantas. Música suave. Chá. Chocolate quente. Cheiro de bolo de maçã e canela. Uma mesa grande.

Durante o dia, mulheres entram para beber chá, ler, conversar, trabalhar um pouco ou simplesmente estar.

Ao final do dia, as cadeiras aproximam-se. Forma-se um círculo. Os telemóveis descansam. As pessoas olham umas para as outras. Conversam. Escutam. Riem. Choram. Partilham. Estão presentes.

Este é o sonho da Casa WAVE.

Mas a Casa não começa no dia em que existir um edifício.

A cultura vem primeiro

Uma casa pode ter a decoração certa e não ter alma.

A Casa WAVE começa na forma como recebemos quem chega. Na atenção ao primeiro minuto. Na cadeira que não precisa de ser conquistada. No chá oferecido sem pressa. No consentimento antes de um abraço. Na possibilidade de silêncio. Na comida sem moralidade. Na mesa onde servir e ser servida têm o mesmo valor.

Começa quando alguém sente:

Já fizeste muito por toda a gente hoje. Agora senta-te. É a tua vez.

Pode acontecer num espaço físico, numa caminhada, num círculo, num encontro pequeno ou numa conversa digital bem cuidada.

As paredes serão uma expressão da cultura. Nunca o contrário.

Os sentidos também dizem: estás segura

Nem tudo o que nos acolhe passa pelas palavras.

A luz que não agride. O espaço que respira. A música que não ocupa tudo. O cheiro que convida sem dominar. A textura de uma manta. A natureza. Uma bebida quente entre as mãos. O silêncio que não é vazio.

Estes detalhes não existem para encenar intimidade.

Existem para apoiar a presença.

A experiência sensorial da WAVE não é decoração. É uma linguagem discreta de cuidado.

Uma casa também tem limites

Um lugar acolhedor não é um lugar sem fronteiras.

Confidencialidade importa. Consentimento importa. Responsabilidade importa. Ninguém é obrigada a falar, tocar, partilhar ou estar sempre disponível. A profundidade não elimina a leveza. O cuidado com a comunidade inclui cuidar de quem a sustenta.

Uma casa real precisa de funcionar para poder continuar a abrir a porta.

Por isso, o sonho também inclui sustentabilidade, formação, ética e a coragem de crescer sem perder intimidade.

Talvez existam muitas Casas

Talvez um dia exista uma Casa WAVE.

Talvez, mais tarde, existam muitas.

Mas, antes disso, a Casa já pode existir entre mulheres que escolhem estar presentes umas para as outras sem se invadirem.

Pode existir no instante em que alguém chega nervosa, sem conhecer ninguém, e encontra um olhar que lhe diz:

Não precisas de mudar. Não precisas de provar nada. Há lugar para ti.

CAPÍTULO 11

A primeira onda

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Cheguei ao momento em que já não bastava imaginar o lugar. Era preciso abrir a primeira porta, mesmo sem ter tudo pronto.

TALVEZ NA TUA - Talvez não precises de esperar pela versão final de ti para dares o primeiro passo em direção ao que procuras.

Toda a comunidade começa pequena.

Antes da casa, existe uma cadeira. Antes da multidão, uma mulher. Antes da tradição, um primeiro gesto repetido com intenção.

A First Wave é esse começo.

Não é um grupo de mulheres escolhidas por estarem mais prontas, mais conscientes ou mais próximas de um ideal.

É a primeira comunidade que aceita ajudar a dar forma viva à cultura da WAVE.

Mulheres reais, em fases diferentes da vida, que chegam para experimentar, escutar, participar e pertencer.

Começar antes de estar pronta

Durante muito tempo podemos esperar pela certeza.

Pelo espaço perfeito. Pelo momento certo. Pela ausência de medo. Pela validação de todos. Por uma versão de nós que já não hesita.

Mas muitas coisas vivas não começam prontas.

Começam cuidadas.

Começam com uma intenção clara, limites honestos e disponibilidade para aprender.

Também eu pertenço à WAVE desta forma. Não apenas como fundadora, mas como mulher em caminho. Não preciso de me colocar fora da comunidade para a poder criar.

Posso abrir a primeira porta e continuar a regressar a mim.

O que significa fazer parte do início

Significa encontrar um movimento ainda a aprender a sua forma pública.

Significa que a presença conta. Que aquilo que faz uma mulher sentir-se segura, vista e respeitada ajuda a tornar a cultura mais concreta.

Não significa carregar a WAVE, trabalhar gratuitamente por ela ou tornar-se responsável pelo sonho da fundadora.

Pertencer não é uma dívida.

É uma relação.

A primeira porta pode ser simples

Talvez seja conteúdo que te encontra no momento certo.

Talvez seja uma sessão de reconexão, uma caminhada, um círculo, uma mesa partilhada ou um encontro onde voltas a ouvir a tua própria voz.

As formas podem mudar.

A pergunta permanece:

Esta experiência ajuda uma mulher a sentir-se aceite, segura, pertencente e mais próxima de si?

É assim que a WAVE quer crescer: não acumulando formatos, mas protegendo a experiência que atravessa todos eles.

Uma mulher

Uma mulher chega.

Senta-se.

Respira.

Talvez fale. Talvez fique em silêncio. Talvez volte para casa com uma pergunta. Talvez, pela primeira vez em muito tempo, sinta que não teve de desempenhar nada.

Depois vem outra.

E outra.

Uma onda não nasce inteira. Forma-se quando um movimento encontra continuidade.

A First Wave não é o destino da WAVE. É o primeiro sim dado à possibilidade de a construirmos juntas.

CAPÍTULO 12

O lugar que a WAVE pode ocupar na tua história

W A V E

DA MINHA HISTÓRIA - Criei a WAVE a partir do que vivi, mas não para que outras mulheres repetissem a minha história.

TALVEZ NA TUA - A WAVE não precisa de ocupar o centro da tua vida. Talvez possa ser um lugar onde voltas a encontrar o teu próprio centro.

Depois destas páginas, talvez consigas explicar porque nasceu a WAVE.

Nasceu da procura de uma mulher por um lugar onde pudesse ser aceite sem se abandonar.

Nasceu de onze anos de perguntas, terapia, formação, trabalho, relações, quedas, regressos e aprendizagens.

Nasceu de um corpo que continuava a comunicar quando a mente já sabia explicar.

Nasceu da solidão de fazer parte do caminho sem um porto seguro.

E nasceu da decisão de criar aquilo que faltou.

Mas compreender a origem é apenas metade da ponte.

A outra metade és tu.

Talvez seja para ti se...

...estás cansada de ser forte o tempo todo.

...sentiste que te foste deixando para depois.

...queres aprender a ouvir o corpo sem deixares de usar discernimento.

...já fizeste muito trabalho interior e precisas de saber que novas camadas não significam fracasso.

...queres comunidade sem perder autonomia.

...procuras um lugar onde a dor possa entrar, mas não tenha de ocupar o centro.

...queres crescer rodeada de outras mulheres, mesmo que não estejas num momento difícil.

...desejas voltar a sentir-te viva.

Talvez não te reconheças em nada disto agora. Também está tudo bem.

A WAVE não precisa de convencer-te.

Um lugar de pertença começa por respeitar também o não, o ainda não e o não sei.

O que poderás encontrar

Não encontrarás alguém com todas as respostas.

Não encontrarás uma promessa de que nunca mais te vais perder.

Não encontrarás uma definição obrigatória de feminilidade, sucesso, cura ou vida certa.

O que queremos que encontres é espaço.

Espaço para parar. Para sentir. Para pensar. Para receber. Para fazer perguntas. Para colocar limites.

Para rir. Para estar com outras mulheres. Para regressar à vida.

Ferramentas, quando forem úteis.

Profundidade, quando houver espaço.

Leveza, porque a alegria também pertence.

E presença suficiente para te lembrares de que o teu caminho continua a ser teu.

Um lugar, não uma identidade

A WAVE não quer tornar-se tudo para ninguém.

Quer ser uma parte saudável de uma vida inteira: uma comunidade, um ponto de regresso, uma experiência de cuidado, uma mesa onde talvez encontres pessoas com quem continuar a caminhar.

Não tens de te definir pela tua dor para entrar.

Não tens de te definir pela WAVE para ficar.

O objetivo nunca será fazer-te depender da porta.

É ajudar a criar condições para que possas abrir mais portas na tua própria vida.

A WAVE não te pede que entregues a tua história. Convida-te a voltares a habitá-la.

Agora compreendes

Porque nasceu.

Quem a criou.

Aquilo em que acreditamos.

E porque talvez este lugar também possa ser para ti.

Não porque te falta alguma coisa para seres inteira.

Mas porque nenhuma mulher deveria precisar de fazer todo o caminho sozinha.

EPÍLOGO

Aqui Pertences

W A V E

Durante muito tempo procurei esse lugar.

Um lugar onde pudesse existir dentro do amor sem precisar de deixar de ser eu.

Onde não tivesse de ser útil para ter valor. Onde pudesse receber sem calcular imediatamente o que teria de dar em troca. Onde a minha sensibilidade não fosse um excesso e o meu silêncio não fosse um problema a corrigir.

Talvez tenha passado grande parte da vida à procura da experiência de ser amada.

E talvez o que procurasse, no fundo, fosse a experiência de ser aceite.

Hoje compreendo que a capacidade de cuidar nunca esteve errada.

O dom não estava errado.

O que precisava de mudar era o lugar que eu ocupava dentro desse cuidado.

Também eu precisava de existir.

Também eu precisava de receber.

Também eu precisava de uma cadeira.

Não vou dizer-te qual é o teu caminho.

Talvez ainda não saibas. Talvez tenhas chegado a estas páginas sem conseguir nomear o que procuras.

Talvez a tua vida esteja bem e desejes apenas uma comunidade com profundidade e leveza. Talvez estejas cansada. Talvez estejas a começar de novo.

Não precisas de chegar partida.

Não precisas de contar a tua história antes de estares pronta.

Não precisas de transformar a cura numa identidade.

Quero que vivas.

Que rias com os olhos. Que descanses sem culpa. Que ames sem desaparecer. Que cuides sem te abandonar. Que sintas prazer no teu corpo. Que escolhas com consciência. Que saibas regressar quando voltares a perder-te.

Um dia poderá haver uma porta de madeira, livros, uma lareira, uma mesa grande e cheiro de bolo de maçã e canela.

Mas a Casa WAVE não começa nesse dia.

Começa agora, na cultura que escolhemos criar.

Começa com uma mulher.

Depois outra.

E outra.

Eu também pertenço.

Não preciso de estar pronta para começar. Preciso de continuar comprometida com a verdade, a responsabilidade, a aprendizagem e o regresso.

O meu trabalho é abrir a primeira porta.

Não para te puxar para dentro.

Apenas para que saibas que existe.

Se algum dia eu me perder, quero que a WAVE me recorde também a mim aquilo que vim proteger:

a mulher antes da ferramenta;

a autonomia antes da influência;

a pertença antes da performance;

a vida antes da obsessão pela cura.

O que eu procurava não era um lugar onde nunca mais sentiria dor.

Era um lugar onde não teria de me abandonar para permanecer.

É essa a promessa que quero proteger.

Não a promessa de uma vida sem quedas.

A promessa de um caminho de regresso.

Return to Self.

Regressar a ti.

E depois, abrir novamente a porta para a vida.

À mulher que chegar, quero dizer:

Não precisas de mudar.

Não precisas de provar nada.

Não precisas de saber já para onde vais.

Há chá.

Há uma cadeira.

Há espaço.

Podes pousar a armadura.

Aqui pertences.

WE WALK SIDE BY SIDE.

WE GO FURTHER TOGETHER.

RETURN TO SELF.

WAVE

A Living Movement.

And this is only the beginning.