

## DESFUTAR DA PRÓPRIA COMPANHIA

Por Chrys CHRYSTELLO



A capacidade de desfrutar da própria companhia é uma das formas de paz mais subestimadas. Quando nos sentimos à vontade sozinhos, deixamos de procurar distrações e passamos a prestar atenção ao que realmente importa. Desfrutar da própria companhia é a capacidade de encontrar paz, propósito e renovação na solidão, sem depender dos outros para validação ou entretenimento constantes. Isso transforma a experiência de estar sozinho, passando da sensação de castigo vazio a uma escolha gratificante e intencional.

Desenvolve uma relação saudável contigo mesmo, transforma a solidão numa prática profundamente estabilizadora. Considera estas formas práticas de sentir-te à vontade na tua própria companhia. Passar o tempo a percorrer as redes sociais em busca de notícias costuma disfarçar-se de «tempo para mim», mas a verdadeira solidão significa estar em contacto com os próprios pensamentos.

Há uma diferença entre sobreviver à solidão e viver no seu meio. Acreditamos que a felicidade só é algo se for partilhado. Que a alegria está incompleta a menos que haja alguém ao nosso lado aplaudindo. Que cada roupa, cada refeição, cada plano seja um pouco triste se mais ninguém estiver envolvido. Ninguém nos ensina que estar sozinho nem sempre significa sentir falta de alguém.

Apreziar a tua própria companhia começa onde termina a necessidade de agradar aos outros. Quando deixas de moldar a tua identidade em função de quem te observa. Quando percebes que o teu valor não é reconhecido nas conversas, nos planos ou nas relações, ele já está aqui. Já és tu. E, de repente, a tua presença já não parece um castigo. Mas não nos iludamos: este tipo de tranquilidade não surge naturalmente. Tem de ser construída. E a verdade é que, no início, é horrível. Porque a primeira fase de estar sozinho nunca é uma alegria. É uma desintoxicação. É aprender a viver no meu caso. Percorres os teus próprios pensamentos.

Lutas contra o instinto de seres necessário, porque costumava ser a forma mais rápida de te sentires amado. Lembra-te de coisas que antes não te incomodavam e, de repente, te incomodam. Porque já não há ruído para te distrair. Só tu. Os teus padrões. A tua dor. Os teus instintos. Tudo isso, bem de perto. Mas é aí que a mudança começa, não quando se torna mais fácil, mas quando paras de fugir.

Quando deixas o desconforto passar por ti, em vez de tentares entorpecê-lo com ruído. E então, lentamente, algo muda. Descobres que não precisas de validação nem de companhia, para apreciar um pôr do sol. Percebes que não precisas de ser convidado para te sentires querido. Deixa de selecionar os teus momentos para os outros e começa a viver esses momentos em privado, honestamente, plenamente. Estas são atitudes que fui desenvolvendo, sem me aperceber, ao longo destes 2 anos e meio de viuvez, aprendendo a estar só comigo, com as nossas memórias e fotos do passado, enfrentando um futuro só.

Sinto-me mais calmo; as saudades não desapareceram, antes, pelo contrário, aumentam, mas duma forma distinta. Tudo o que faço não é para agradar à minha mulher ou a mim mesmo, apenas o que causa bem-estar, minorando esta dor de viver viúvo.

No mundo cão em que vivemos, esta é a pior da semana: um menino de três anos foi lançado para o interior do recinto dos crocodilos num zoológico do Reino Unido pelas 13h duma quinta-feira e está em estado crítico, mas estável, com um ferimento grave no braço. Um homem de 30 anos foi detido por tentativa de homicídio, avançam vários jornais britânicos, como o Telegraph. Conforme a polícia, o suspeito e a criança não se conheciam. O jornal The Sun adianta que o suspeito será “um adulto com deficiência cognitiva que tem uma cuidadora, mas a cuidadora aparentemente não o vigiava naquele momento”. O homem participava numa excursão de um dia ao zoo. Ainda de acordo com o tabloide britânico, terá sido a mulher do dono do zoológico quem salvou o menino. Tracey Johnson terá pulado para dentro do recinto dos crocodilos para retirar a criança da água. O homem detido sob suspeita de ter atirado um menino de 3 anos para o recinto dos crocodilos num jardim zoológico de Cambridgeshire foi libertado sob fiança, após ter sido considerado «inapto» para ser interrogado.

Juiz concedeu a um pedófilo jamaicano o direito de entrar no Reino Unido, uma vez que impedir a sua entrada «violaria os seus direitos humanos». O processo nos tribunais de imigração envolve o pedófilo jamaicano Oniel Spence, que foi condenado aos Estados Unidos por um crime sexual contra uma rapariga de 15 anos. Os pormenores do caso são revelados pelo Daily Mail, após o secretário-geral da oposição para os Assuntos Internos, Chris Philp, ter criticado veementemente esta semana a «tirania» dos juizes sobre o sistema de imigração. Spence,

## ROTA GASTRONÓMICA DE CASTELO BRANCO DECORRE ATÉ OUTUBRO EM 25 RESTAURANTES ADERENTES

CASTELO BRANCO - A segunda Rota Gastronómica de Castelo Branco decorre no concelho até ao dia 18 de outubro, com 25 restaurantes aderentes e assente em 255 sabores.

“Sob o mote do Menu Sabor de Perdição Albicastrense, a rota desafia a saborear iguarias emblemáticas como o borrego, o cabrito, a galinha e o peixe do rio, assentes em 255 sabores albicastrenses, produtos endógenos de onde se destacam os queijos artesanais, os enchidos, o mel e o azeite da Beira Baixa”, referiu, em comunicado, a Câmara de Castelo Branco.

O evento organizado pelo município em parceria com a Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal (AHRESP) decorre durante sete fins de semana consecutivos (de sexta-feira a domingo) nos 25 restaurantes aderentes.

A Rota Gastronómica foi “concebida para afirmar o concelho [Castelo Branco] como um destino de excelência, valorizar os produtos da terra e fazer pulsar a economia local”.

O presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco, Leopoldo Rodrigues, sublinhou o peso estratégico da gastronomia na afirmação do território e realçou a aposta da autarquia em cruzar o saber-fazer ancestral com a inovação, a investigação e a experimentação contemporâneas.

agora com 43 anos, apresentou um pedido para vir ao Reino Unido em 2023 para se juntar à sua esposa e ao filho — ambos cidadãos britânicos — mas foi impedido pelo Ministério do Interior. As autoridades recusaram o seu pedido porque a sua exclusão era «conducente ao bem público». O pedófilo interpôs então um recurso no tribunal de imigração de primeira instância e obteve autorização para vir para cá do juiz de imigração Jonathan Greer. Os seus advogados argumentaram que impedir a sua entrada na Grã-Bretanha constituía uma violação do artigo 8.º da Convenção Europeia dos Direitos Humanos (CEDH), que abrange o direito à «vida privada e familiar».

Os visitantes podem levantar gratuitamente o passaporte da Rota Gastronómica nos espaços aderentes e a cada refeição efetuada o documento é carimbado, habilitando a prémios exclusivos promovidos pelo município quem reunir no mínimo 10 carimbos em pelo menos cinco restaurantes distintos.

Os passaportes completos devem ser entregues no Posto de Turismo de Castelo Branco até ao dia 31 de outubro.

LP

VC

**Vítor Carvalho**  
ADVOGADO

Escritório  
Telef. e Fax. 244403805  
2480, Alqueidão da Serra  
PORTO DE MÓS  
Leiria - Estremadura (Portugal)

**PUBLICIDADE:**  
**(514) 835-7199**