

a
linha de
chegada

4

A jornada

Quantas vezes não nos frustramos quando, ao nos prepararmos para algo, percebemos que não estávamos prontos para o que se apresentou?

Talvez por termos introjetado um modelo escolar ultrapassado cujo aprendizado se mede pela avaliação do resultado, sem perceber, caímos no equívoco de entendermos a aprendizagem da vida como um processo linear.

Se treinarmos o nosso olhar para enxergarmos em perspectiva, talvez possamos alcançar essa visão mais panorâmica, tão necessária para se enxergar o trajeto tortuoso que percorremos ao longo da vida. Como naquela brincadeira infantil *Ligue os Pontos*, só que sem números para nos conduzir pela sequência.

Desse modo ficará claro que o percurso se dá à medida que avançamos, e avançamos num ritmo próprio em direção àquilo que nos faz sentido, que nos é atraente, que nos toca, nos afeta, nos atravessa e que ora pode ser desconhecido, ora familiar.

Se somos movidos por esse combustível armazenado no campo do emocional, não podemos esperar enxergar o visível, o palpável. Nem mesmo os mapas, as minhas inúmeras tentativas de criar códigos, de contornar e capturar emoções bastaram para que eu pudesse visualizar alguma linearidade, padrão ou lógica entre a junção dos dois pontos: o de saída e o de chegada.

Nesse sentido, podemos concluir que o ponto de chegada da Jornada da Não Violência é a própria travessia. E caminhar por essa estrada significa ter a absoluta clareza de que caminhamos em direção a algo que não conhecemos, mesmo achando que sabemos o que é.

Portanto, se nos mantivermos em movimento, questionando constantemente, suspensos em dúvidas, em errâncias, em desistências e retomadas, já estaremos fazendo o nosso trabalho. Tentar se manter no prumo já é o bastante, só precisamos confiar naquilo que sentimos através da nossa bússola interna chamada “verdade”.

No entanto, é preciso cautela! Um preparo inicial

para caminhar suspenso em dúvidas, em direção ao desconhecido é absolutamente fundamental! Antes que se dê o primeiro passo é necessário que se invista tempo e coragem em criar uma certa maturidade no que diz respeito ao nosso autoconhecimento, à nossa autoinvestigação, àquilo que tange o nosso mundo interno.

Ao escolhermos caminhar por essa travessia invisível e incerta, é fundamental que não nos esqueçamos: iremos precisar contar com a nossa autoescuta. Teremos que nos escutar tanto naquilo que nos orgulhamos e oferecemos ao mundo, quanto naquilo que o nosso inconsciente — por algum mecanismo de proteção — acabou relegando às sombras, e que muitos de nós ou desconhecemos, ou nunca tivemos o atrevimento necessário para acessar.

Quando formos capazes de nos ouvir e nos acolher, teremos a estrutura necessária para percorrer por essa jornada. Somente assim iremos nos manter em movimento quando perdermos a confiança nas nossas escolhas, e sentirmos uma vontade imensa de desistir e de recuar.

Somos todos responsáveis por isso

Agradeço ao Rodrigo, por ser o coautor da nossa história, por ser meu parceiro nessa travessia tortuosa, ora cheia de neblina e de miragens, ora ensolarada, cheia de vida. Cada um de nós é um indivíduo completo, não metade. Talvez por isso é que somos tão potentes quando caminhamos juntos. Basta olhar para nossos filhos: quando imaginamos que a vida nos daria tanto?

Agradeço ao Ian, o caminhante viajante dessa jornada, por ter me conduzido pelo caminho da Não Violência quando soube refletir aquilo do que eu não poderia fugir, e que como mãe, seria um dever meu olhar. Obrigada, meu filho, por ter nos escolhido como pais e por me apresentar um campo novo que me deu acesso a lugares de muita luz e potência que desconhecia em mim. Obrigada, por me ensinar a aceitar a minha humanidade, por me oferecer a possibilidade de integrar as minhas sombras, por me levar ao processo da autoeducação e me mostrar a força do amor próprio pelo simples fato de amar você. Te agradeço por não aceitar nada menos do que a nossa melhor versão de nós mesmos.

Agradeço à Martina, essa caminhante nata na Jornada da Não Violência, pela gentileza com a qual você se comunica desde que nasceu. Obrigada por me acompanhar quando faço as trocas de escuta com os pares empáticos e por ser, na família, a nossa anfitriã na leveza e na conexão. Obrigada por todos os sorrisos, por nos confiar a sua vulnerabilidade e por oferecer paz e companhia para o nosso sistema familiar. Te agradeço por ter nos escolhido como pais. Hoje sei que só faltava você.

Agradeço a todos aqueles que não conhecia e que confiaram suas escutas a mim. Agradeço a todos aqueles que não conhecia e que me doaram seus tempos para que eu tivesse a oportunidade de me sentir escutada.

Agradeço àqueles que passaram pela minha vida e que me acompanharam como amigos, como mestres, como aprendizes, como amantes e àqueles que continuam somando ou que somaram sem saber que estavam contribuindo para que a caminhada fosse melhor.

Agradeço a todos aqueles que não corresponde-

ram a um movimento de gentileza, de conexão, de amor ou que não puderam compartilhar comigo o meu melhor. Tenho também um pouco de cada um de vocês na mulher que sou hoje.

Agradeço aos meus pais que me deram a vida, e à minha família de origem por ser extremamente perfeita na sua imperfeição.

E, por fim, agradeço a todos aqueles que de alguma forma me desencorajam a seguir por essa jornada não violenta, vocês são meus *Personal Trainers*. Obrigada por me convidarem ao treino e por não me deixarem esquecer de trabalhar o meu músculo da empatia. Se não fosse por vocês, esse músculo que sustenta a minha humanidade estaria correndo o risco de atrofiar.

**para a
academia**

5

Bibliografia geral

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **We Should All Be Feminists**. 1ª edição. New York: Anchor Books, 2015.

ARMSTRONG, John. **Como se preocupar menos com dinheiro**. 1ª edição. São Paulo: Objetiva, 2012.

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

CAMPBELL, Joseph. **O Poder do Mito**. 30ª edição. São Paulo: Palas Athena, 2014.

COVERLEY, Merlin. **A Arte de Caminhar**. 1ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

DERDYK, Edith. **Linha De Horizonte: Por Uma Poética do Ato Criador**. 1ª edição. São Paulo: Intermeios, 2001.

ELROD, Hal. **O Milagre da Manhã**. 1ª edição. São Paulo: Best Seller, 2016.

GANDHI, Arun. **A virtude da raiva: e outras lições espirituais do meu avô Mahatma Gandhi**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

GOTTMAN, John; DECLAIRE, Joan. **Inteligência Emocional e a Arte de Educar Nossos Filhos**. 16ª edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

GUNTHER, Max. **Os Axiomas de Zurique**. São Paulo: Best Business, 2017.

GUTMAN, Laura. **O Poder do Discurso Materno**. Tradução de Lizandra Magon de Almeida. 1ª edição. São Paulo: Ágora Editora, 2013.

GROSS, Frederic. **Caminhar: uma Filosofia**. 1ª edição. São Paulo: É Realizações, 2011.

HERRIGEL, Eugenias. **A arte cavalheiresca do arqueiro Zen**. São Paulo: Pensamento, 1975.

HOOKS, Bell. **Feminism is for everybody**. Cambridge: Gloria Watkins, 2000.

LAMA, Dalai. **Compaixão ou Competição** - Valores humanos nos negócios e na economia. São Paulo: Palas Athenas, 2009.

MARSHALL, Rosenberg. **Criar Filhos Compassivamente**. São Paulo: Palas Athena, 2019.

_____. **O surpreendente propósito da raiva**. São Paulo: Palas Athena, 2019. O surpreendente propósito da raiva. São Paulo: Palas Athena, 2019.

_____. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos**. São Paulo: Palas Athena, 2019.

MARSHALL, Rosenberg. **Comunicação Não Violenta** - técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

NEFF, Kristin. **Self Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself**. 2ª edição. New York: William Morrow & Company, 2015.

SANTOS, Elisama. **Educação não violenta**. 1ª edição. São Paulo: Paz & Terra, 2019 .

LIVES INSTAGRAM

[MARÇO DE 2020]

A Força que Há na Vulnerabilidade com Clarissa Yakiara

@clarissayakiara; exibida em 09.03.2020 – visualizada em 10.03.2020.

Disponível em: <https://www.instagram.com/tv/B9hvgMeles1/>

Como feridas emocionais da infância nos impedem de

ser os pais que queremos com Daniela Gusmão

@cantomaternar; exibida em 19.03.2020 - visualizada em 20.03.2020.

Disponível em: https://www.instagram.com/tv/B97qNOHhsA_/

Como Lidar com as Emoções em Tempos de Coronavírus

com Alexandre Coimbra Amaral @revistacrescer; exibida em 25.03.2020

- visualizada em 26.03.2020.

Amar é Urgente com Dominic Barter

@restaura_; exibida em 28.03.2020 - visualizada em 29.03.2020.

[ABRIL DE 2020]

Chá das Cinco com Dominic Barter

@oliviasfurst; exibida em 07.04.2020 - visualizada em 08.04.2020.

Por que Gritamos com Elisama Santos

@elisamasantos; exibida em 13.04.2020 - visualizada em 14.04.2020

Desafios do Momento com Dominic Barter

@contatodominic; exibida em 18.04.2020 - visualizada em 19.04.2020

Fazendo as pazes com a criança que mora em nós com Daniela Silveiras

@elisamasantosc; exibida em 23.04.2020 - visualizada em 24.04.2020

PODCASTS

[JULHO DE 2020]

TENDA MATERNA 21. Locução de: Maira Soares, Clarissa Yakiara com Ana Paula Cury. Junho de 2020.

Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/4u2zKNc4imOeBBWlb-2vBDz?si=vp2DIAISTuqLeqhd0en4CA>

Acesso em: 19 de junho de 2020.

[AGOSTO DE 2020]

TENDA MATERNA 22. Locução de: Maira Soares e Clarissa Yakiara.

Agosto de 2020.

Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/1RqrUBGS48AVKpSik-vyI7O?si=pg9X1tw3SPyiL48znXtuaA>

Acesso em: 07 de Agosto de 2020

Bibliografia

Relato do Viajante

[páginas 76 e 77]

arte e processo criativo

1

CAMPBELL, Joseph com MOYERS Bill. **O Poder do Mito**. São Paulo: Associação Palas Athena. Tradução Carlos Felipe Moisés. 1a Edição. 1990, p. 152.

2

_____. Joseph com MOYERS Bill. **O Poder do Mito**. São Paulo: Associação Palas Athena. Tradução Carlos Felipe Moisés. 1a Edição. 1990, p. 62.

3

_____. Joseph com MOYERS Bill. **O Poder do Mito**. São Paulo: Associação Palas Athena. Tradução Carlos Felipe Moisés. 1a Edição. 1990, página da introdução XIII.

4

_____. Joseph com MOYERS Bill. **O Poder do Mito**. São Paulo: Associação Palas Athena. Tradução Carlos Felipe Moisés. 1a Edição. 1990, p. 4.

5

COVERLEY, Merlin. **A arte de Caminhar**. São Paulo: Martins Fontes, 2015, p. 13.

6

_____. **A arte de Caminhar**. São Paulo: Martins Fontes, 2015, p. 39.

7

_____. **A arte de Caminhar**. São Paulo: Martins Fontes, 2015, p. 70.

8

HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavaleiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Editora Pensamento, 1975, p. 11.

9

_____. **A Arte Cavaleiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Editora Pensamento, 1975, p. 12.

10

_____. **A Arte Cavaleiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Editora Pensamento, 1975, p. 29.

11

_____. **A Arte Cavaleiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Editora Pensamento, 1975, p. 41.

12

DERDYK, Edith. **Linha de horizonte**: por uma poética do ato criador. São Paulo. Intermeios. 2a edição. 2012, p. 19.

13

DERDYK, Edith **Linha de horizonte:** por uma poética do ato criador. São Paulo. Intermeios. 2a edição. 2012, p. 21.

14

_____. **Linha de horizonte:** por uma poética do ato criador. São Paulo. Intermeios. 2a edição. 2012, p. 23.

15

_____. **Linha de horizonte:** por uma poética do ato criador. São Paulo. Intermeios. 2a edição. 2012, p. 22.

16

GROS Frédéric. **Caminhar uma filosofia.** 2010. São Paulo. É Realizações, p. 13.

17

_____. **Caminhar uma filosofia.** 2010. São Paulo. É Realizações, p. 14.

18

_____. **Caminhar uma filosofia.** 2010. São Paulo. É Realizações, p. 77.

19

_____. **Caminhar uma filosofia.** 2010. São Paulo. É Realizações, p. 87.

criação consciente e humanidade compartilhada

20

GUTMAN, Laura. **O poder do discurso materno**: Introdução à metodologia de construção da biografia Humana. São Paulo: Editora Ágora. 2a Edição. 2013, p. 129.

21

_____. **O poder do discurso materno**: Introdução à metodologia de construção da biografia Humana. São Paulo: Editora Ágora. 2a Edição. 2013, p. 57.

22

GUTMAN, Laura. **Mulheres visíveis, mães invisíveis**. Rio de Janeiro, 1a edição, 2013, Editora BestSeller, p. 23.

23

GUTMAN, Laura. **O poder do discurso materno**: Introdução à metodologia de construção da biografia Humana. São Paulo: Editora Ágora. 2a Edição. 2013, p. 55.

24

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. São Paulo: Editora Sextante. 2013, p. 145.

25

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. São Paulo: Editora Sextante. 2013, p. 143.

26

_____. **A coragem de ser imperfeito**. São Paulo: Editora Sextante. 2013, p. 138.

27

ROSENBERG, Marshall. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos**. São Paulo: Palas Athena. 2ª edição. 2019, p. 27.

28

ROSENBERG, Marshall. **Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Editora Ágora. 2ª edição. 2006.

29

ROSENBERG, Marshall. **O surpreendente propósito da raiva**. São Paulo: Palas Athena. 2009, p. 54.

30

LAMA, Sua Santidade, o Dalai. **Compaixão ou competição: Valores humanos nos negócios e na economia**. São Paulo: Palas Athena Editora 2006, p. 36.

31

LAMA, Sua Santidade, o Dalai. **Compaixão ou competição:** Valores humanos nos negócios e na economia. São Paulo: Palas Athena Editora 2006, p. 36.

32

_____. **Compaixão ou competição:** Valores humanos nos negócios e na economia. São Paulo: Palas Athena Editora 2006, p. 80.

33

_____. **Compaixão ou competição:** Valores humanos nos negócios e na economia. São Paulo: Palas Athena Editora 2006, p. 123.

34

NEFF, Kristin. **Self-compassion:** stop beating yourself up and leave insecurity behind. 2011, p. 10.

35

_____. **Self-compassion:** stop beating yourself up and leave insecurity behind. 2011, p. 17.

36

_____. **Self-compassion:** stop beating yourself up and leave insecurity behind. 2011, p. 29.

37

NEFF, Kristin. **Self-compassion**: stop beating yourself up and leave insecurity behind. 2011, p. 46.

38

_____. **Self-compassion**: stop beating yourself up and leave insecurity behind. 2011, p. 15.

39

ARMSTRONG, John. **Como se preocupar menos com dinheiro** [How to Worry Less About Money]. Editora Objetiva. 2012. Rio de Janeiro, p. 19.

40

_____. **Como se preocupar menos com dinheiro** [How to Worry Less About Money]. Editora Objetiva. 2012. Rio de Janeiro, p. 27.

41

_____. **Como se preocupar menos com dinheiro** [How to Worry Less About Money]. Editora Objetiva. 2012. Rio de Janeiro, p. 35.

42

_____. **Como se preocupar menos com dinheiro** [How to Worry Less About Money]. Editora Objetiva. 2012. Rio de Janeiro, p. 107.

43

HOOKS, bell. **O feminismo é para todo mundo**. Rosa dos Tempos. 2019. Rio de Janeiro. 4ª edição, p. 35.

44

_____. **O feminismo é para todo mundo**. Rosa dos Tempos. 2019. Rio de Janeiro. 4ª edição, p. 62.

45

_____. **O feminismo é para todo mundo**. Rosa dos Tempos. 2019. Rio de Janeiro. 4ª edição, p. 68.

46

ADICHIE NGOZI, Chimamanda. **We Should All Be Feminists**. Anchor Books. 2015. New York, p. 23.

47

_____. **We Should All Be Feminists**. Anchor Books. 2015. New York, p. 27.

48

_____. **We Should All Be Feminists**. Anchor Books. 2015. New York, p. 34.

49

_____. **We Should All Be Feminists**. Anchor Books. 2015. New York, páginas 40 e 43.

50

FABIO CYPRIANO. **Pai violento inspirou mortes simbólicas em várias obras.** Folha de S. Paulo. 2010, Caderno Ilustrada. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq0106201026.htm>>. Acesso em: 19.05.2020

51

Nítida Fotografia. Fotografia e Feminismo. Disponível em: <<https://nitida-fotografia.wordpress.com/2016/03/09/sophie-calle/>>. Acesso em: 19.05.2020

Ficha técnica

A Caminhada como Método para Arte
e Educação – Pós-Graduação A Casa Tombada

**o que você está passando que
não quer que ninguém saiba?**

Milena Zülzke Galli

Aluna Viajante

Edith Derdyk

Profa. Dra. Honoris Causa

Ângela Castelo Branco

Giuliano Tierno

Vera Lucia Galli

Ledora convidada

Ana Terra

Ledora convidada

Ago. 2018 a Set. 2020

2020

O ano em que
7.594 bilhões de habitantes
foram impactados pela
ação de uma só pessoa.