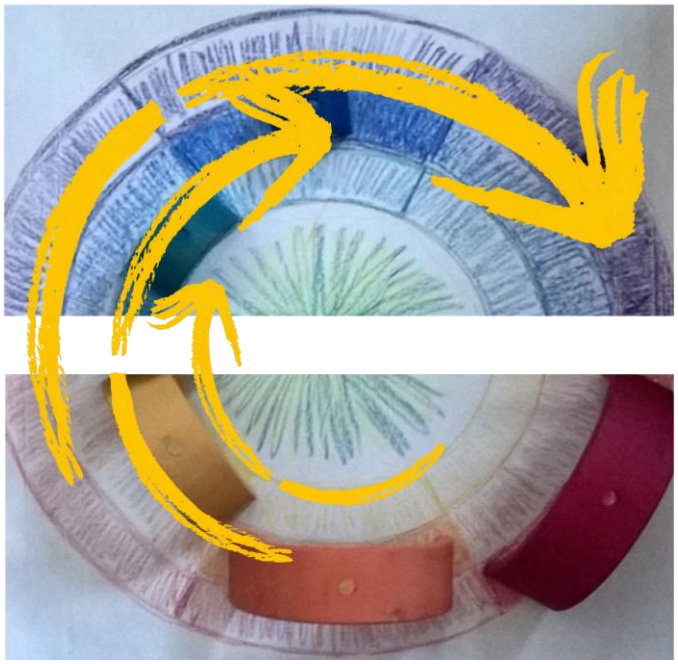


3desafios4us
o jogo

diário de navegação

a VIAGEM por trás do jogo

Texto complementar às instruções do jogo · Novembro de 2026

Um caderno de companhia para jogar, encontrar e perder e, quem sabe, apreHender

Uma semente não precisa saber quantos galhos a árvore terá.

Uma semente é uma floresta em potencial.

antes de começar a jogar, ou depois, ou nunca…

As instruções explicam o que fazer com o tabuleiro e as cartas. Estas páginas cuidam de outra pergunta: o que pode significar aquilo que acontece conosco enquanto jogamos? Não pretendem ditar o que cada participante deve sentir ou interpretar. São um convite para observar, conversar e, se der vontade, deixar marcas no diário de navegação.

É possível jogar sem ler nada disso. Também podemos voltar a estas páginas depois de uma partida, quando uma perda, uma surpresa, uma discussão ou um gesto de cuidado nos deixar pensando.

1. Três caminhos percorridos juntos

OM, OH e OW não são três degraus que precisamos subir um após o outro. São três aberturas naturais em nossas vidas, desde que não façamos o contrário, entrando em resistência, e que se desenvolvem em paralelo: mente aberta (Open Mind), coração aberto (Open Heart) e vontade aberta (Open Will), que traduzimos de maneira ligeiramente diferente: mente aberta, coração acolhedor e vontade a serviço.



OM · Abrir a mente

Consigo parar diante das minhas certezas e olhar de novo? «EU penso» é um convite a reconhecer quando penso por mim e quando apenas repito o que o mundo, os costumes ou o medo pensam por mim. Sou realmente eu quem pensa ou sou um ser pensado? Será que sou eu pensando ou são minha mãe, meu avô, meu chefe ou minha professora, que me ensinaram essa maneira tão estranha de pensar, pensando por mim quase automaticamente? Abrir a mente não significa ter razão, mas recuperar a possibilidade de fazer novas perguntas, como esta: por quê, para quê, de onde e quando penso isso ou dessa maneira?



OH · Abrir o coração

Consigo escutar sem decidir tão depressa quem tem razão e quem está errado? Se ainda estamos nessa pergunta, não entendemos a abertura do coração, que não tem nada a ver com a cabeça. A pergunta do coração é muito diferente: não tem a ver com a razão nem com ter razão.

A empatia e sua irmã mais velha, a compaixão, não são receitas de aplicação rápida. Não são processos mentais. Se você está pensando em quem tem razão ou em como convencer a outra pessoa do seu ponto de vista, ainda está longe do coração: está na razão. O coração pede presença, atenção e um espaço em que o outro possa ser diferente de mim. Posso me perguntar o que existe por trás da sua maneira de agir, algo que talvez não tenha nada a ver com o comportamento aparente. E posso tentar acolher o que você sente ou me aproximar num processo de investigação, para nos conectarmos de coração a coração.

O coração é lento. Imagine um infinito ligando o seu coração ao meu. Faça o gesto uma, duas, três vezes; desenhe três infinitos no ar e respire com eles. Se conseguir, estará entrando no exercício.



OW · Abrir a vontade

Consigo dar um passo sem controlar completamente o resultado?

Consigo dar um passo sem controlar absolutamente nada do resultado?

Consigo dar um passo no vazio, apesar da incerteza absoluta, e me abrir à experiência?

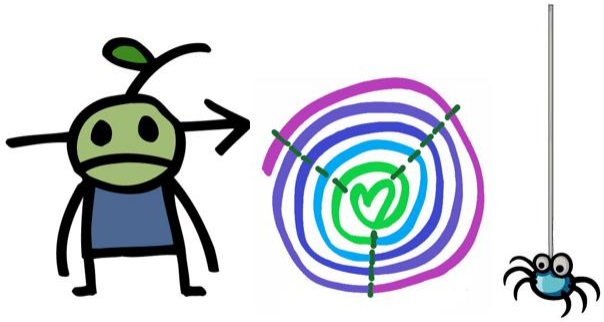
Agir, agradecer, colaborar, celebrar e compartilhar o que apreHendemos são maneiras de abrir espaço para aquilo que quer nascer, com minha co-laboração voluntária e também com a sua, e não apenas executar o que eu já havia planejado.

Cada abertura tem uma carga energética superior à anterior e pertence a diferentes níveis de consciência. Você não precisa entender isso, nem precisamos explicar ou desenvolver o assunto aqui, mas fica registrado.

2. Três desafios, três maneiras de estar no mundo

A criança, a mãe e o ser adulto saudável — também simbolizado em alguns materiais como pai — não indicam idades, sexos nem obrigações familiares. São três maneiras de estar no mundo, às quais associamos capacidades intrínsecas presentes em qualquer pessoa e que todas nós podemos desenvolver e potencializar.

- A criança natural brinca, explora, pergunta, erra e descobre um mundo maravilhoso; se encanta, porque tudo para ela é surpreendente, mágico, e desenha caminhos sem forma.
- A mãe nutridora acolhe, escuta, cuida, presta atenção aos vínculos e sustenta o não saber, sem precipitar soluções, respostas e muito menos receitas prontas.
- O ser adulto saudável integra, assume responsabilidades, compartilha descobertas e TRANSforma o que viveu em uma ação mais consciente.



O desafio não é ser sempre uma dessas figuras, mas integrar melhor as três, que, ao contrário do que nos disseram, não competem entre si. Podemos perguntar sem invadir, sem incomodar, sem cutucar ninguém; cuidar sem nos apropriar do outro, sem precisar salvá-lo — cada pessoa se salva por si — e compartilhar experiências, descobertas e caminhos sem impô-los a ninguém: aí começa o bom trato.

3. O arco-íris como base para compreender a energia que nos habita

As cores do tabuleiro remetem a um mapa de sete emoções: medo, tristeza, raiva, amor, orgulho humilde, compreensão e alegria. Essas 7 emoções não se dividem em boas e ruins. Todas são boas quando as compreendemos e as usamos de acordo com sua função em nosso desenvolvimento.

Do ponto de vista energético, existe uma distinção. As 3 emoções de menor energia estão ligadas à terra, ao mundo material, à paleta das cores quentes e à energia do sol. Tão forte é o sol, tão forte é a sombra.





As 3 emoções de maior energia estão ligadas ao ar, ao mundo etéreo, intangível, à paleta das cores frias e à energia da escuridão, reinterpretada como luz difusa do infinito.

Na dança das cores quentes e frias, como no arco-íris, aparece o verde.

As emoções, mesmo tendo um nível energético, não são etiquetas para julgar as pessoas como boas ou más, nem indicam graus de superioridade moral. Todas transitamos por todas elas e todas são necessárias. São territórios de experiência. Nenhuma emoção precisa ser expulsa para que outra apareça.

Três relações atravessam esse mapa: medo e orgulho humilde se aproximam do sentir no mapa das 7 emo; tristeza e compreensão, do pensar; raiva e alegria, do fazer. Numa leitura simbólica do jogo, sentimos na terra e no desenvolvimento espiritual, entendido como desenvolvimento pessoal e co-laborativo; pensamos na terra e no desenvolvimento espiritual; agimos na terra e no desenvolvimento espiritual.

O verde, no centro, corresponde ao amor. Não significa estar sempre feliz nem evitar conflitos. Ele pode surgir justamente quando (ou depois que) conseguimos reconhecer o medo, a tristeza ou a raiva sem fazer mal com eles. O verde é uma cor que nasce da integração.

Se quiser conhecer melhor essa abordagem, 7 emo – 3retos4us é um bem comum que você pode baixar.7 emo – 3retos4us

4. As pousadas: descansar também tem consequências

As pousadas são lugares especiais: interrompem a caminhada e possibilitam o descanso necessário, como na própria vida, para continuarmos no dia seguinte. Nelas, não acontece algo apenas com as cartas: acontece também com nosso cansaço e com nossa atenção. À noite, inevitavelmente deixamos de vigiar nossos pertences, e nossa mente, livre, viaja.

E as regras querem brincar tanto com as noites tranquilas quanto com aquelas cheias de pesadelos e desgraças. Acordamos e não estamos onde fomos dormir. Um bando de ladrões roubou nossos

pertences e montarias. Ou nossas companheiras de viagem foram embora e uma delas levou minha carteira, meu lenço, meu casaco, meu celular — tão móvel que alguém conseguiu levá-lo.

No percurso da terra temos 3 pousadas, associadas às cores quentes da paleta — medo, tristeza e raiva —, simbolicamente relacionadas a três personagens conhecidos da Análise Transacional: vítima, salvadora e perseguidor. Repetimos: mundo terreno; tão forte é o sol, tão forte é a sombra. Essas três maneiras de estar representam o ser humano na sombra. Não definem quem somos; descrevem papéis nos quais podemos entrar e dos quais podemos sair. São formas muito voláteis de estar, bem explicadas pela Análise Transacional. Nesse território, nas 3 pousadas da terra, as regras teatralizam o mal-estar e as relações difíceis do mundo e permitem perder até mesmo, dependendo do acordo inicial, todas as capacidades acumuladas: recomeçar do zero é uma possibilidade real. Esse é o nosso pior pesadelo.

Nas 3 pousadas do céu, a viagem e o descanso são simbolicamente diferentes, mais parecidos com o descanso eterno, se é que ele existe. As conquistas já incorporadas são preservadas; só podemos perder a capacidade ainda não consolidada, independentemente do acordo adotado.

Durante o jogo, somos convidadas a fazer um inventário das perdas: o que perdi no primeiro roubo, no segundo, no terceiro? As cartas de movimento foram pensadas para que outras pessoas possam mexer na sua peça — e provavelmente vão fazer isso. A pergunta interessante não é só «o que tiraram de mim?», mas também «o que acontece comigo quando deixo de ter aquilo?». Protesto, culpo alguém, me resigno, peço ajuda, tento novamente, pago na mesma moeda, contra-ataco, dou risada? Nenhuma dessas respostas exige confissão pública. Basta ter a oportunidade de observá-las. Permita-se sentir. Nem tudo é mental.

5. A capacidade e a carta não são a mesma coisa

No jogo, podemos receber, guardar ou perder cartas de capacidades segundo as regras da partida. Ao concluir a viagem, se tudo correr bem, teremos 6 capacidades para nos acompanhar na viagem, em nosso projeto ou em nossa pergunta.

3 desafios 4 us é um projeto concebido para potencializar 3 maneiras de estar no mundo por meio de 27 capacidades: 9 da criança, 9 da mãe nutridora e 9 do ser adulto saudável.



Na vida, uma capacidade nem sempre desaparece quando perdemos sua representação material. Tampouco fica adquirida para sempre só porque ganhamos uma carta — parece óbvio, mas vale lembrar. As capacidades precisam ser exercitadas, como músculos, memória ou qualquer habilidade manual ou intelectual. Jogando xadrez, aprendemos a jogar melhor xadrez. A prática ajuda a desenvolver a maestria.

Essa separação permite duas conversas diferentes: o que tenho agora na mão, quais cartas e capacidades? E o que estou aprendendo a desenvolver em mim, com as outras pessoas e no mundo? A primeira pertence à mecânica do jogo; a segunda, à viagem pessoal que vai além dele.

> *No ideal de 3 desafios 4 us · o jogo, uma carta pode sair das minhas mãos sem apagar a experiência de tê-la encontrado.*

6. O diário de navegação: memória do que muda

O diário não é uma prova nem uma ficha de avaliação. Ele propõe seis espaços abertos: dois para OM, dois para OH e dois para OW. Neles cabem as capacidades presentes, as que passaram por nossas mãos e foram perdidas enquanto dormíamos e éramos assaltadas numa pousada, um desenho, uma palavra, uma discussão, uma pergunta, um número para lembrar de algo ou absolutamente nada.

Não é preciso escrever «certo», preencher todos os espaços nem seguir uma ordem fixa. Um rabisco pode contar tanto quanto uma frase. Um espaço em branco também faz parte da história.



o que pensei? _____

o que senti? _____

o que levo comigo? _____

Ao pé da página aparecem três perguntas para acompanhar o encerramento: «O que senti?», «O que pensei?» e «O que levo comigo?». Podemos responder sozinhas, em voz alta, com uma imagem ou apenas deixar as perguntas ecoarem. Compartilhar nunca deveria virar uma obrigação.

7. Jogar com outras pessoas: competir, colaborar, cuidar

Em 3 desafios 4 us · o jogo contamos, fundamentalmente, com 7 cores e 3 figuras que se repetem. A criança, o coração e a aranha representam a criança natural, a mãe nutridora e o ser adulto saudável, nos caminhos do jogo e do desfruT, no caminho do coração e no caminho da evolução da consciência.

A vítima é uma criança negada; o coração negado é a maneira de estar na vida da salvadora. O ser adulto saudável negado é conhecido como perseguidor.



3 desafios 4 us propõe um itinerário no qual visitamos as casas desses 6 personagens. Três são fictícios e pertencem ao mundo egóico, material; estão intimamente relacionados ao apego, à resistência e, por consequência, aos maus-tratos.

Três são reais, e as relacionamos com 3 processos de abertura e desapego, com o desenvolvimento pessoal e de comunidades saudáveis, criativas e conscientes. Esses T3s desenhos representam a realidade que você é / TODAS SOMOS.

Convidamos você a descobrir do que estamos falando por meio do jogo.

8. Seis pequenos convites, não seis obrigações

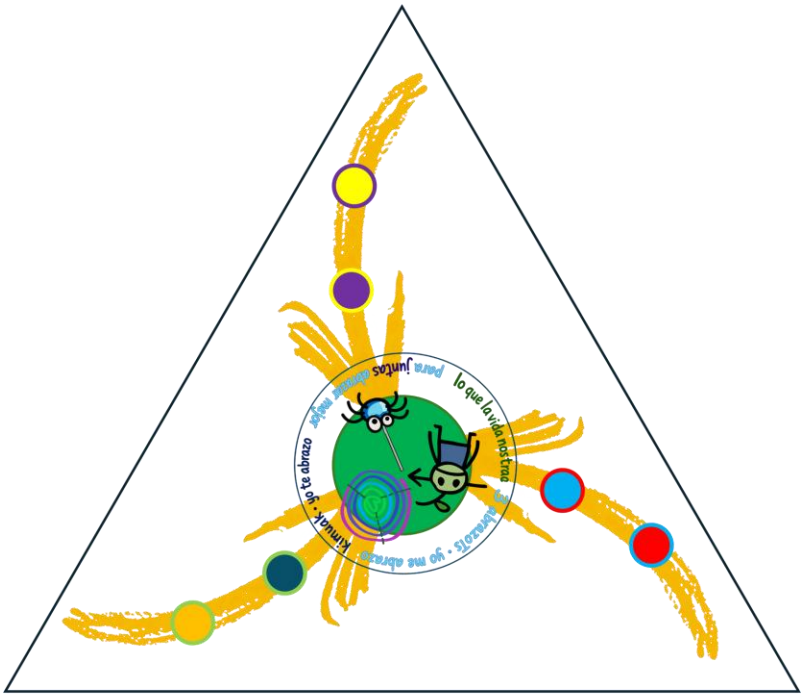
- Antes de começar a jogar, o convite é escolher uma pergunta que faça sentido em nosso momento atual. Não precisa ser uma questão de vida ou morte; pode ser algo pequeno, mas desafiador por si só: tenho um projeto que me move? Tenho um sonho compartilhado que desejo cultivar?
- Ao chegar a uma pousada, observar que emoção aparece, sabendo que nas 3 pousadas da terra, dependendo do acordo escolhido, posso perder TUDO, absolutamente TUDO.
- Quando perdermos uma capacidade, podemos anotar, desenhar ou lembrar o que significou tê-la. Como interpretamos sua contribuição para nossa pergunta, projeto ou propósito no jogo?
- Quando outra pessoa conquistar algo, experimentar o que acontece dentro de nós: ficamos felizes por ela ou sentimos inveja? Isso nos provoca a competir com mais força ou a ser mais espertas, rápidas e habilidosas?
- Diante de um conflito, podemos distinguir o que dizem as regras, o que precisamos, como gostaríamos que fossem as regras e como conversamos entre nós.
- Ao terminar, podemos abrir espaço para o silêncio, o riso ou um relato, sem forçar conclusões.

Onde escrevemos de uma vez só 6, poderíamos muito bem escrever 7, como as 7 emo; 8, como o infinito; 9, como o número do respeito.

9. A viagem completa: as faces e a base do tetraedro

O tetraedro oferece uma imagem sugestiva: três faces — OM, OH e OW — que se encontram e uma base com uma imagem relacionada a um coração verde. Cada caminho apresenta nove capacidades;

juntas, as 27 capacidades oferecem oportunidades de exploração. Mas o amor não aparece como uma carta adicional a ser conquistada.



Caminhamos pelas três faces rumo a um encontro e, ao olhar o conjunto, descobrimos que o amor já estava na base. Mais que um prêmio final, ele é a possibilidade de relação que dá sentido à viagem. Esta é uma interpretação poética e pedagógica, aberta à experiência de cada participante.

> *Talvez não viajemos para nos tornar alguém digno de amor, mas para reconhecer como cuidar de nós e das outras pessoas durante a viagem. Não nos transformamos em amor. Des-cobrimos que SOMOS AMOR.*

notas finais,

3 desafios 4 us · o jogo: caminhante, não há caminho

3 desafios 4 us pode ser jogado em família, entre amigas e amigos ou em contextos educativos.

O diário de navegação pertence a quem o escreve.



O tabuleiro conta por onde viajamos. As cartas mostram com o que viajamos. As pousadas mudam aquilo que julgávamos seguro. E o diário guarda a memória do que nos aconteceu, inclusive daquilo que já não possuímos.

Talvez o melhor resultado não seja chegar primeiro nem conservar tudo, mas sair da partida com uma nova pergunta, um olhar mais amplo ou uma forma diferente de abraçar as pessoas que nos acompanham na viagem, no jogo e, por que não, aquilo que a vida nos traz.

jogar – pensar – sentir – fazer · compartilhar e voltar a jogar.

O jogo dos 3 desafios encontra, num ponto do caminho, 3 abraços arquetípicos:

a criança se abraça,

a mãe nutridora abraça a criança,

e o ser adulto abraça aquilo que a vida lhe traz,

e todas somos tudo.

Por isso o símbolo de 3 desafios 4 us · o jogo está inscrito no Anel dos 3 abraçOT3s,

eu me abraço – eu te abraço – para juntas abraçarmos melhor aquilo que a vida nos traz.



Kimuak (termo em basco) significa broTos

Um broto é uma floresta em potencial.

As 27 capacidades propostas por 3 desafios 4 us, agrupadas em 3 caminhos — o caminho do jogo e do desfruT, o caminho da mãe nutridora (ideal feminino) e o caminho do ser adulto saudável (ideal masculino) — são pequenas sementes que podem germinar e se tornar broTos fecundos.

Você pode consultá-las aqui:

dis-fruT – 3retos4us corazon – 3retos4us conciencia – 3retos4us

Para encerrar, sem encerrar

Como protótipo vivo, cada partida também pode nos ensinar algo sobre o próprio desenho de 3 desafios 4 us · o jogo: que regra não ficou clara, onde surge uma discussão fecunda, que símbolo ajuda e qual confunde, o que provoca risadas, o que pede uma pausa. Registrar essas observações é outra maneira de cuidar do jogo enquanto ele cresce.



Se quiser compartilhar conosco sua experiência, suas propostas ou o que desejar, escreva para 3ondas@kimuak.org