



Filipe Alexandre de Andrade Sá
Moura

Continuação do Ser:
modo de Vida

存在的延续：生活方式

菲利佩-亚历山大-德-安德拉德-萨-莫拉 存在的延

续：生活方式/菲利佩-莫拉

ISBN 978-85-7869-175

存在的延续：生活方式

纳尔逊-布拉斯-佩雷拉的真实故事

菲利佩-亚历山大-德安德拉德-萨-莫拉

生活方式

我们的生活方式，换句话说，就是我们从祖先那里继承的一切，然后我们就有了使命，在我们成年后要繁衍后代，这就是我们生活在民主社会中的社会法律规定的。

，就是我们所能获得的一切，知识，换句话说，就是当我们知道我们所建立的一切时，我们所追求的一切。

为什么？

因为当我们以理性的力量置身于这个社会时，我们总是要以这样一种方式生活，成为一个可以被接受的存在，这样我们才能被社会本身视为绅士，我们不能刻薄，只是要比我们更有尊严；这就是我们生活的目的，我们也知道，我们之间必须有帮助。

为什么？

因为我们是相互服务生命，会有后天的问题，当罪恶对我更大时，我才会说出真相。

为什么？

因为我们可以成为社会人，但也可以像野蛮人一样生活。

当我们没有被打败时。

但是，怀疑永远存在，也将永远存在，这种不信任始终困扰着我们，我们受其教导，我们受其教导，这就是我们要去的地方，只要我们确信我们真的信任，那么我们会很好地为自己服务，因为我们做的是好事。

我们希望取悦所有会看书的读者，我的这些书，你可以在任何一家书店找到，在那里你可以被你想听的话题所吸引，在睡前阅读。

你将成为一个好伙伴，你将永远不会读到和看到如此真实的叙述。

就像那些觉得自己拥有真正经验人一样，他们犯过错误，但却能治好困扰我的所有弊病。

这一期的主题是什么？

飞行报告，也许是一个不会太令人震惊的话题，我们不想让读者感到震惊，但这些报告是真实的，是合法的方式讲述的经历。

因为我一直生活在法律的范围内，相信、想象着千奇百怪的事情，感受着动物本能的真谛。

我们想以武力取胜，而且我们也有感觉。

在法律之外，那个我们都知的存在可以找到我们，而这种重量来自于我们已经习惯的共同生活方式，因为尽管我们可以做所有的坏事，但它永远不会被认为是邪恶的。

我认为每个生命都有转世。

我们的野心是以一种我们认为容易的方式生活，但这种方式并不容易，当我们触犯法律时就会变得困难重重，当我们没钱请好律师时，我们就会付出更高的代价。

为什么？

如果我们不能搞笑，我们也不能搞笑。

这是我的故事，一个年轻人故事，我的父亲是葡萄牙人，但我出生在非洲，父亲与母亲分居后，我在蓬蒂尼亚长大。

从那时起，我真正开始了想要轻松生活的生活，正如我已经提到过的，轻松也会变得困难。

为什么？

因为我一直相信，当我们表示悔改时，法律会眷顾我们。

但是，当事实百分之百得到证实时，由法院管辖的法律只能对罪行做出裁决。

除了各种可能会让读者感到困惑的因素之外，它确实发生过。

为什么？

因为这很难让读者真正到不被原谅的痛苦，也很难让读者有机会尝到犯罪的，感受到我们正在做的罪恶。

当我们被社会抛弃时，我们是邻里的眼睛，人人都喜欢看我们。

为什么？

你有一双追求的眼睛，这源于个人的能力。因为我们总是带着人生进步的底蕴与生俱来，所以也能教书育人，苦涩的人生经历，而我还在为此付出代价！

我出生在非洲，有三个姐姐：埃尔维拉（Elvira）、卡迪达（Cândida）和桑（São）。这是一个很好的开始，故事本可以很精彩，但却碰巧成了一个并不美好的人生故事。

我对执行这项任务的人，也就是所谓的狱警，并没有多少恶意，我一直把他们当成敌人，因为我不想接受我真的可以逃脱惩罚的事实。

在我的人生道路上，我犯下了数起罪行。

我曾经用过这个词，这是一种俚语，我们和谁打交道，这是一种俚语形式，或者我们也可以用“定向”这个词。

这些都是寻找的地方，由于我们的生活方式，这些地方总是码头，那里没有暴力，或者暴力没有诱惑性或挑衅性，因为我们对自己所做的事情真的感觉很好。在社会，这是不可取的，因为没有有一个社会会接受别人以犯罪为生，如果这不被视为需要消费可以用来谋生的物质的话。

看起来非常糟糕，但它们确实存在。

因此，我们每个人都有自己的恶习，但因此，当我们不喜欢某件我们一直都无法察觉的事情时，我们总是会把它视为坏事，但这我们每个人成长的地方都有很好的启示，它们是我们的环境，生活在一起让我们希望并有雄心壮志过上好日子，比别人过得更好。

和我一起长大的孩子们一样，会有很多恶作剧，但在这些孩子中，有一个女孩，我一直很喜欢她，自从我遇见她，她的生日和我的生日是同一天。

我一直都很喜欢她，从认识她的那天起，我就一直喜欢她，她经常和我住在一起，也经常和我的姐妹们住在一起，我们的关系非常亲密，但这并不是一见钟情，我相信也会相信，再也不会会有一个女人像我爱的那个女人一样了，我第一次吻她的时候，感觉自己就像一头真正的狮子，我们都喜欢在大草原上看到自己。

他有权过与所有人平等生活，有权娶妻生子。

尽管她接受了我一直以来的生活方式，也接受了一生只有一次的爱情，但我并不觉得自己聪明，也从未认为自己聪明，但我遇到了他们，他们以这样或那样的方式融入了我的生活，我们都必须联系在一起，我付出了很大的代价，但这一切都是因为我想过上好日子。

我很擅长我所做的事情，我开始抢劫，从简单的抢劫开始，我做过一些持枪抢劫。但后来我因为吸食过量可卡因而堕落了，我觉得吸食可卡因很爽，不想放弃。

这让我很抓狂，但我在抢劫时从未殴打过任何人，如果没有反应，我就不需要使用暴力，我总是要在法庭上缓和一下。

我知道，如果你在雨中行走，就会被淋湿。

他们想拿走他们身上的钱或贵重物品。

由于我在蓬蒂尼亚长大，里斯本对我来说一直都很有趣，因为我读过历史书，我认为它是一座具有历史和文化价值的城市。

我看到了拥有美好生活、过上美好生活进步，换句话说，我只是想要钱，我知道我过很好，我只是想要钱，我为此感到难过，我只是想要满足我的瘾，在社交环境中感受社交，与人相处融洽，在社交环境中感受正常，在与人的关系中感受正常。

我觉得自己很有主见，我以为自己是头上长着鬃毛的狮子。征服她的领地，主宰她的生活。我就是这样对待有妻子的生活的！

嗯.....我从积极的角度看待这种生活方式 对人们造成的伤害 我从来没有伤害过任何人 以一种残忍的方式毁了别人 让他们一无所有

我只是利用了当时的环境，我只是为了钱，为了快速解决吸食可卡因的问题，但我总是延长不可避免的事情，那就是这不是一个人与生俱来的，或许我们甚至可以继承它，那就是我们研究的酗酒和吸食毒品的人在受精结果留下的遗传基因中产生反应的原因。

我不是专家，无法解读这一切并将这个寓言传递给读者，就像谈论它一样，因为我不得不谈论它--这些都是生活方式。有时会被人接受，有时会被人不接受。

为什么？

因为我们所学到的生活方式，正如我在上面提到的，并不总是恶意外行事，而是要得到宽恕，得到好评！

为什么？

因为我们以此为生，以此为标准，我们活着能过上好日子是抱负。

这段感情始于我22岁那年，当时我还在军队里，但我并不想离开，但法律规定我离开。从那时起，我才有了真正的感情，有了和克里斯蒂娜一样的激情，开始了我们都向往的感情，我们都想找到自己真正的另一半。

我活得很紧张，我觉得如果她在我身边，我就会感觉不舒服，这时候她可能就会利用对我的控制权多一点的优势。

我爱那个女孩，我嫉妒，但这不是一种病态的嫉妒，而是一种健康的嫉妒，这种嫉妒中没有真正的病态恶意，不会导致我强迫别人和我在一起。

为什么？

我以为我孤身一人，如果失去她，我就失去了生命中的女人，但事情还是发生了。我想去高街，而她想去 Campo Pequeno 的迪斯科舞厅，我们吵了一架，就这样分手了，也许这不是她想要的，她的从未真正接受这段关系。我和他吵过架，但那是在我开始爱上蒂娜之前，那是一个偶然的时机，但我喜欢他，但他不接受我的生活方式，他从来没有告诉过我，但他也从来没有表现出他站在我这边，知道我站在正确的一边。

这并没有造成多大伤害，但他不接受我和他妹妹的关系。他和我住在一起只是因为当时的环境，我们住在同一个社区，所以我们一直保持着这种关系，这种从小一起长大的关系。

她母亲是内拉斯人，康塞桑夫人，她父亲我不认识，但他是个好人，劳尔。

他还是个孩子，但他已经有了时间观念，他已经在学习了。

就在那时，尽管年纪尚小，但我很快就意识到，我必须为我的生活和我所拥有的一切而奋斗：父亲、母亲、家，我从不缺吃的，也从未缺过。因为尽管我妈妈的工资很低，但她只需支付 11 埃斯库多的房租，仅此而已，我爸爸只需支付房租，仅此而已，但我从未缺过吃的。

所以这是结束的开始，换句话说，疏远会导致遗忘，我想这就是我学到的，失去父亲意味着我必须以和他一样的方式做出反应。

他的祖母埃尔维拉一直和我生活在一起，直到我，直到我上学。我习惯了祖母的生活，我就要毕业了，独立父亲的直接监管之外，但那时我的眼睛还没有完全睁开，但我有了时间观念。

我意识到了这一刻。

它们是世界上最纯粹的故事。这么说呢？

如今，任何人的生活方式都能得到认可，无论其地位或社会等级如何。

这就是为什么我们的出发点是，没有证据，谁也不能真正被指控。

？

这就是法律的管理方式，我们每个人都可以使用它们。

不杀人、不偷盗、不强奸。

但是，我们可以追溯到人类诞生之初，这样的事件会一再发生，因为历史就是建立在这样的基础之上的。

我们是连续性，是永远连续的连续性，是命中注定的连续性。

我们的存在是有原因的，我们并不是留在地球上生存的延续，这一点是绝对肯定的。

我不知道，我可以改变主题，但这可能会妨碍读者的阅读，可能会分散读者对真实故事的注意力。

但这些寓言将始终贯穿全书，因为我们要把所经历的情况说得更具体、更易懂。

为什么？

因此，你可以看到，这一切都是在一个社会中的进行的，在这个社会中，总是有健康的生活和理解，是社会的一部分，因为在别人眼里，我们甚至可能是犹太，但生活中有一件非常重要的事情：我们播种就会收获什么果实。

我的父亲总是把我看作国王，并希望把我看作国王，但我是国王，是不可能永远获胜的战士，而且我很年轻就开始了。

当我说容易的事情并不容易，而是很难的时候，这就是我所说的狩猎。

在我扇了她一之后，我的感觉是我失去了她，我真的感觉到了，后来她试图和我复合，但我没有接受，真正的犯罪故事就是从开始的，但我已经有了，我在圣塔伦军事监狱服刑六个月时就已经分居，那是军事监狱。

阿纳尔多当时被判刑，因此这个人的故事与我在监狱系统中的经历不谋而合。随着本书的深入，读者会逐渐了解真实的社会环境，在这里指的就是监狱系统。

这一切都是为了让让我过上好日子，我已经和蒂娜分手了。我做了什么呢？

我甚至还在蓬蒂尼亚地铁站当过木匠仆人。黑人害怕我，我和来自佛得角的黑人一起工作，他们都是好人，希望过上在原籍国没有的更好的生活。

他们想在葡萄牙过上更好的生活，而这是他们在自己的国家无法实现的，这也是他们从自己的国家移民到葡萄牙的原因。

因为葡萄牙离我们很近，所以比较容易寻找。

我开始感受到佛得角人的亲近，开始与他们交往，佛得角人被称为坏蛋，因为他们不得不与不平等作斗争，当他们来到葡萄牙时，他们并不被人接受，因为当时发生了海外战争，那时我还是个孩子，我是个查瓦利托人，我正在觉醒，就在那时，我开始了没人想要的儿子的生活，我开始流浪，我从来都不是一个流浪者，我是一个流浪者。

我已经掌握了自己过去的经历，在我的时候，我看到父母离异，当时我已经在读书，因此我已经知道我的人生不会太顺利，我感受到了被我视为英雄的人的离去。

看到这种失落，年幼的我就意识到，我必须帮助母亲，但我真的爱我的父亲。

我 17 岁之前的每个暑假都和他在一起，后来当兵时又继续和他在一起，但后来我开始渐渐疏远他，这很正常。

当时他在菲盖拉-达富斯的运输服务实习学校，我和他一起度过了假期。

我的父亲是个坚强的人，他有一个艰难的童年，他 14 岁就失去了父亲，而我祖母的志向是在生活中成长，获得更多的支持和更多的钱。

父亲说，他的告别是有爱的告别，是他喜欢的告别，因为那是匆忙的告别，自从告别后，他就再也见不到父亲了，但他是帮着母亲辛苦长大的，他是在母亲家住得最久的儿子。

我和祖母一起生活了六年，但她很坚强，她来自底层，艰难地长大，她从不让孩子们挨饿。

他当时是一名矿工。他还曾是一名自行车手，后来参军并在部队继续他的职业生涯。

他成为了一个普通人，他去那里是因为生活所迫，因为他得到了我们所有人都必须得到的东西--自给自足。

之所以会发生这样的事，是因为他是个硬汉，是朋友的朋友，是孩子的孩子，但他话不多，却很尊重人，也很诚实。

这就是他一直想留给我的，但就是这样，就是这样，就是这样的分离，我搬走了，我没有继续更深入地陪伴他的生存方式和生活方式，陪伴他克服困难，陪伴他克服生活的障碍，确保有一份工作，确保将来能够生育，他们都是好孩子，我们不愧他的孩子，但我也缺乏理解和忠诚，我成了我说过的那个淘气的人。

心理上的鞭打感只会让我雪上加霜，因为我从来都看不到善是可以修炼的，但由于我只是通过分别心来接受恶，所以我只能看到善是可以修炼的。

邪恶在我心中。

事情就是这样发展下去的，直到谴责的行动。从哪里开始的？

分居结束后，我开始了

但这是我过去的生活方式，在那里，我感到安全，不再担心失望，

但我在那里发誓，你要离开我了，我再也不会把自己交给你了。

我的生活方式就是消费和偷窃，那时候我还在找她，我找了她好几

次，那时候她又想接受我了，我不知道，你让我受苦了，我不想再

有那种感觉，那很痛苦，但我总要活下去，我还有她。

所以我才会如此珍惜这份激情，我从未体验过这样的感觉。

林霍，还押候审三个月后，我进入林霍囚犯监狱，我在那里的故事开始于一个受制于勇敢的人的勇敢，受制于我们在别人的世界里必须面对的东西，发生的事情是，因为我知道在监禁中的道路可能会非常漫长，我转向丛林来管理，这是与那些犯罪和在监狱里的人打交道的最简单的方法，这是一个愚昧法则统治的世界、当你和驴子打交道时，你必须知道如何对付它们，但如果你太聪明，你就会跌倒，所以那里的生活与其说是在陆地上，不如说是在海洋上，这是我的救赎，这是我选择的方法，它让我获胜，但我的起步将是漫长的，这是一个麻烦的开始，因为我发现自己没有妻子，没有自由，我发现自己被困住了，迷失了，我还年轻，我想到了我可能在那里度过的岁月里可能的一切。那么我做了什么呢？我从赢得尊重开始，这并不容易，尽管我不想卷入暴力冲突，但冲突之所以发生，是因为他们经历了后来才意识到的例行公事，看到这种例行公事之后，我对这种生活感到厌恶，我从未想过人类可以如此互相伤害，因为有些人贩卖毒品，有些人则是消费者，因为监狱里的生活围绕着毒品的垄断，我就是开始吸食海洛因的，因为我已经进入了监狱。

我决定开始吸食海洛因，不过是以开玩笑的方式，你看我要吸海洛因了，但接下来我知道我被困住了，我无能为力，但我学会了怎么做，不过这将在后面讲述，所以一开始是这样的，尽管现实逃避了快乐，但我还是在监狱里过着这样的生活，我只是认命地吸食海洛因，因为我知道这会让我远离性爱的想法，我被一种化学物质喂养着，不让我去想。我曾有过柏拉图式爱情，这是理所当然的，我也曾有过伟大的爱情，但这是保障的，但仅仅尝试是不够的，仅仅想吸是不够的总是有想成为领导者的一面，看到别人在一个等级制度中指挥着你知道你指挥的东西，这是痛苦的，是难以忍受的，我决定不为任何人感到难过，因为我也在那里，我在偿还正义的债务，但我的道路是非常糟糕的、如果我早点吸取教训，我就会赢，我就不会输，因为我会刑期中途出狱，但我的形象被焚毁了，我有很多参考资料，有一本关于我在监狱里的时间的书，那是结束的开始，一个艰难的开始，为此我不能后悔我吸食毒品的年，它帮助我释放了我们每个人都的巨大需求，那就是获得快乐，获得自由，美丽的姿态四处走动，在这些年里，这是合乎逻辑的。

我都有过内心积蓄的爱，但那以后的事，现在我要说的是漫长的旅程，我不知道每个人在被谴责时是如何从入口开始的，那就是寻求幸福，即使是在隐居生活中，但那都是主观的、因为我们的幸福可能不会让那些看我们的人高兴，可能会让我们在几个方面不高兴，首先可能是偷窃，其次可能是奴役、劳动，第三可能是日复一日地成为保姆或家庭主妇，监狱里的人形形色色，我们不可能总是知道灵魂深处发生了什么，或者每个人喜欢什么、很多人为了不受到伤害而选择了好的，但除了这些，还有更重要的一点，你永远永远买不到友谊，即使是在监狱里花钱买来的，监狱里的对抗是非常激烈的，有的人一无所有，监狱里的对抗是松散的，一方面松散，又很强烈，我愿意付出十亿或任何代价回去，去摆脱它，但我想走这条路，我想走艰难的路，这是我总是要花一段时间才能理解的路，我这边更注重心理。

从那以后，我在监狱里再也找不到通往善的道路，我不相信善，我只看到恶。呢？因为我对自己感到厌恶，因为

在别人眼里，她不过是一条食人鱼，食人鱼是我们常用的一个俚语，意思是专横跋扈，一个除了自己认命要做的事情之外，不愿意献身于任何事业的人，他们总是追随着那条永远通往神圣的道路，力量来自于此，来自于希望和信仰的信念，我一直带着它，我那里看到过谋杀。

但我根本不在乎，他们让我活着，他们从未试图伤害我，，这正是一切的开始，我的情绪非常不稳定，难以预测，学校校长鼓励我继续学习，但我还是坚持了下来，但并不是每个学习的人都能得到家庭的支持，有保障的支持。

当我们的生活有了合法的保障，并能够对错误提出申诉时，它总是存在的，这就是为什么它被称为有保障的支持，在法律范围内，当我们被系统推搡和殴打时，是那些人给了我们邪恶，因为因为我们没有钱，我们被推入了一个系统，如果有钱，一切都会很顺利，正义就会起作用，因为如果没有钱，它就会消失。

无论他们多么相信你，他们都无法改变现状，因为他们是官员，他们只能报告，不能采取行动，如果没有法院规定要求，如果有人投诉，就会展开调查，但如果他们展开调查，我总是脱不了干系，因为我熟悉监狱的情况，我知道那些腐败的看守，那些把毒品运进监狱的人，有些人逍遥法外，有些人则锒铛入狱。

其中一些被捕的警察我早就认识，我和其中一个叫阿尔弗雷多的警察有过一段交往，他是个夜行者，夜行之王，夜总会的经营商，那才是真正的黑手党之王，他应该过上更好的生活，他以前是个警察，只是后来走上了犯罪的道路，我很高兴能在书中提到他，因为我从他身上学到了一些东西、尽管他曾是一名警察，我和他之间也有过一段不那么美好的经历，他们曾试图在林霍监狱杀死我，但当时我已经是老兵了，我在那里服刑五年。我认识所有的工作人员，他们也都认识我，那段经历对整个监狱和囚犯都产生了不好的影响，因为我是他们所有人的鼓励，他们从我身上看到了确保监狱连续性的榜样，因为我们必须坚持下去。

我当时就在那里，当我在上面说佛得角人将成为我的联盟时，我没有说错，他们确实是，事实上，他们想弥补那段插曲，他们想杀了我，我被邀请成为首领，但我不想利用任何人的联盟，我只是让他意识到，如果我想，他就会死。

但讽刺的是，这一切都没有发生，他们只是打了他，并没有杀他，他为自己赎罪，并试图加强我与他的友谊，但他内心知道，他永远不会忘记那段经历，我原谅了他，因为他很谦虚，被他们说我的话愚弄了，不是被囚犯愚弄了，而是被狱警和管理人员愚弄了、因为他知道他打不过我，他会提前付出死亡的代价，我让他走了当我意识到他的谦卑时，我学会了尊重和接受他，因为如果我不想要他，他就不会活着，但这不值得，这只是一个高昂的代价、

我受到了那些憎恨警察的普通囚犯的批评、
我被嘲笑了。

- 尼尔森，你怎么看这家伙？

我之所以接受他，除了其他原因外，还因为他是一个专业人士，他在他生活的环境中获得了强大的敌人，作为一个警察，他有很多知识，他认识高层的人，他认识可以提供帮助的有权势的人，他曾威胁我不要再和这个人说话，否则他们将不再得到我们和我们的尊重，但我还是让他活着、他是我们中的一员，我提到的佛得角人是纳尔逊和卡洛斯，他们就住在我长大的地方，他们是我的依靠，他们后来爆发了，他们想看到这个被屠杀，但我让他走了，我不想从这个人身上得到任何东西，一切，我对他没有任何不满、这兄弟的故事，卡洛斯，被PSP特工枪杀，他犯罪记录，他被打得很惨，他和我一起下棋，他是这方面的“专家”，他只知道为了钱而下棋，我总是告诉他，这不值得，我们是为了对球衣的热爱而下棋，但那时他已经做得很好了，他得到了曼努埃尔、罗芒和巴多纳的赞助、我们就像兄弟一样互相帮助 之间无话不谈 在犯罪随时潜伏的环境里 在毫秒之间，有很多事情

换句话说，一只手洗另一只手。

这是座右铭，互助的座右铭，但如果我们被要求这样做，总是有陷入困境的风险，林霍发生了一起谋杀案，我从未质疑过这一点，那是美好的日子，也是快乐的日子，因为我甚至下定决心去做，我做不到，我总是想着自己，从未想过他人。

一切都进展得很快，直到我在林霍待了八年后被调到犹太人山谷。他们从来都不想要我，也不善于接受我，他们想伤害我，但他们尊重我，他们总是在等待我的大意，而我从未给过他们大意。有一个在法律部工作的女人，她很喜欢我，我原谅了她，但我原谅她时是很高兴的，他们给我设下陷阱的那天，正是我比以往任何时候都更加强大的时候，我从来没有跟他们的警察说过多少话，那是一种危险，我愿意做任何事情。

因为我接受的是基于未来的教育，并且能够接受这种教育，所以不管可能发生在我身上的坏事是什么，这对我们来说都是一个强大的因素，让我们习惯于这样的生活，让我们懂得生活就是这样，我们活着就是为了死亡，我们只是顺应自然的意愿，它在必要的时候带走我们。

但当我被调到犹太谷后，一切都过去了，新的循环开始了，这我的生活方式和思维方式，不允许任何形式的虐待，我有我的性格，我在很少的水里煮沸，当我到达犹太谷时，我决定采取新的路线，我想摆脱过去的噩梦，虽然我有他们，过去，我真的没有他们，这是一种简单的说法，有来有往，但事实并非如此，有来有往；你只需要放手，让自己沉浸在幻想中，幻想自己真的是一个霸道的存在，你是整个银河系的主人，换句话说，一切都是不正常的，一切都是为此而设置的，因为他们是雇主，他们不控制员工的偷窃冒险，并能够说这是合法的，这是一种形式的欺骗，我在林霍最自豪的时刻之一是我的征服，因为除了确保我的名字在广场上。

我还有一样东西，那就是不成功便成仁，成功便成仁的时刻，这就是我内心的座右铭，是我在被关禁闭期间所没有生活和享受的力量。

。

也许他们强迫我做了人贩子想要我做的一切，但我没有走更艰难的路，尽管我对海洛因上了瘾，但我对自己发誓，如果我想在监狱里生活，我愿意杀人，也愿意有尊严地生活，这样他们最终不会找我麻烦，归根结底，这都是当下的逆境，是我们面对的、虽然我不想在没有敌人的地方树立敌人，也不想让自己走得，但还是有人试图伤害我，管理层不喜欢我，所以他们就这么做了，他们派告密者在我营业的任何时候都在场，这样他们就能更好地了解情况、他们良心不安，但有一件事引起了我的注意，让我改变了自己，我依赖我的老师们，我对他们中的一些人产生了柏拉图式的爱，那时候一切都顺利，但后来船翻了，他们把我带到了一个犹太山谷，在林诺待了八年之后，这是很困难的、我留下了大量的监狱历史，因为我了解他们所有人，他们也了解我，这就是为什么他们从来不想百分之百地惩罚我，我受到纪律处分，有些是因为攻击，有些是因为对看守的言语攻击，这就是我如何意识到我真正面对的是一个黑手党，更像是一个暴徒。

我经常打球，为了自娱自乐，事实上玩了所有能的东西，我玩了最高级的王牌、黑桃 A，有些人告诉我，我可以意识到自己会因为这张牌而倒霉，也有人告诉我，我可以因为这张牌而倒霉，时代在变，我也在那时开始意识到，生活不是在监狱里，而是在监狱外，但我从未想过将其内化，但我知道这是我的强项；有三兄弟，他们都吸食海洛因，海洛因对他们来说是当下的需要，换句话说，他们依赖海洛因，他们是瘾君子。

但在内心深处，他们是谦卑的人，他们有一颗善良的心，因为他们需要帮助，因为在他们所过的生活中，我也过着这样的生活，那是一种艰苦的生活，我们甚至可以说那是一种奴役，因为生活的，我们每天都必须抽烟，否则就会宿醉。

但这一切都是生活方式的结果，是生活方式推动了事业的发展，因为我甚至为此写过诗。

他们都会向我要一首诗，不管写给他们的女朋友还是什么，他们总是会向我要一首诗，但我迷失了自己，正是在消费的时候，我采用了这种生活方式，我知道我所知道的，我不愿意教任何人，因为我过去有过这样的经历，这让我成为了一个在垃圾堆里爬起来的英雄。

我成了毒贩的皮条客，为了卖毒品，他们必须保证我每天都有宿醉、就在那时，我成了毒贩的皮条客，我因此得了个绰号，他们都想帮助我，他们给我毒品让我卖，我就吸食，我拥有了所有吸毒者都能拥有的最大的闲暇，那就是沉迷于吸食毒品。

但是，我的体育精神、我在训练中的实践是出了名的，因为我每天都在训练，这让那些看到我、看着我的人感到困惑，他们总是有一种偏执，就是我在本书中已经提到过的偏执，就是怀疑的不信任，当我们作恶时，我们总是担心，邪恶会发生在我身上吗？

老实说，我已经习惯了这种生活方式，入狱后很难融入社会环境，因为这是一个我们熟悉的环境，是一个非常狭小的空间，每天的共处让我们，但身体上的。

我们都想当家作主，因为我们认为这是我们的权利，我们想征服一个能给我们自我肯定的空间，想置身于一个我们总是与恐惧打交道的环境中，但这不是恐惧，这只是安心，我们可以通过知道如何做、知道如何说话、知道如何在你能想到的最黑暗的行业中克服困难，在毒品的世界里，它非常广阔，它无边无际，它无边无际，当你谈论犯罪时，你能想到的一切，所以你能想到的一切不以盈利为目的的商业活动、在这种情况下，偷窃、贩运，换句话说，困难的指控，困难的事情，它也涉及到剥削，当有一个长期的依赖，其中的人自己知道，他们没有出路，他们胆怯的依赖因素，他们被命令，他们被征服，从他们的家人勒索钱财，谁感到痛苦看到一个亲人的情况下，他们无法谋生。

染上海洛因毒瘾的儿子，并假定在人的尊严方面可以失去一切换句话说，失去我们在生活中成为一个人的所有教养价值，按照我们被教导的方式生活，因为那些是我们习惯于尊重的社会秩序和伦理价值，是我们的父母留给我们的，无论我们多少孩子，我们都会宣扬，这就是我们教导的教养，永远是延长生命。

圣经》中写道，我们生来就是为了生育，但我们也可以在《圣经》中读到该隐杀死了他的兄弟亚伯，但他得到了祝福和宽恕，他被误导了。在生活中，我们有时会被误区，致命的误区，其实是写出来的，因为它是由我们生活和成长的经验和法律形式写出来的。

为什么？

理智的力量总是胜出的，对生活的所有判断有时都不正确，一切都被一个因素所拖累：诽谤，不好笑，不是每个人都认为好笑的那个人。

他们想要鄙视，想要羞辱；他们觉得这样很好，当缺乏经济实力时，我们总是局限于玩，因为也有人认为这是一种游戏，换句话说，有人说，你必须知道如何玩，这些都是流行的说法，这样，如果我们好东西，运气就会降临到我们身上，运气就会给我们我们想要的东西、我们与我们的父母、兄弟姐妹、祖父母和外祖父母有着共同的生活，因为那是我们这一代人，因为我们是他们的延续，他们把我们看作是从他们的后代中产生的生命，换句话说、他们知道我们有能力相互了解，知道他们是我们的，他们永远站在我们这边，但他们从不喜欢看到或有他们不喜欢的家庭成员，他们一种维护生命的形象，它是由进步、团结、幸福组成的，没有人喜欢这样、或者看到某个人是我们家庭的一员或与我们关系密切，因为说到底，我们都是人，我们彼此打交道，而家庭环境有时太想接纳我们，他们觉得他们拥有他们所创造的一切，他们将其作为一种生活方式，了你能读到的所有神学读物，也就是宗教研究。

我们都要上道德课，那些感觉与我们如此亲近的人，那些竭尽全力无论如何都希望我们的亲人过得好，永远不希望他们受到伤害的人，面对他们维护的形象，面对他们被灌输的形象，面对他们被引导的价值观，不允许他们好好如果不是有时被误解，也许可以解决的情况，这是很恰当的。，这一切都很美好，媒体也是这样传达的，就像门面一样，我们要展示一幅美好的图画，他们也受到一种我们都接受的掌权者的压力，这是一个非常棘手的话题，但却与将要报道的一切有关，它存在，我们存在，我们将存在，教育也是给这些自称是理性大师的人的，他们有时传达并希望不团结，他们都有一个共同点，那就是要维护：福祉，一种可以让他们掌握一切的福祉，他们可以向往并希望为社会带来福祉，但他们都在父亲和母亲的陪伴下生活和成长，他们获得了适当的条件，可以在他们向往的事业上取得进步，但他们也失败了，但他们总是忘记并被形象所支配；我一直坚持这种论述，因为我这一生的广阔是巨大的，我学到了很多，我发展了我必须发展的东西

虽然我被关在监狱里，但我从未想过结束，我一直想与我所在机构的工作人员直接接触，我的监狱生涯我可以这样称呼它，用这样的词来解释会更好，但它必须是，它必须以生活中最诚实、最真诚的方式来解释。自由是最难谈论的话题，我们可以放弃我们所有的自由，这是世界上最美丽的东西，是生活中最大的乐趣，是自由，我们只需要知道如何克服生活中遇到的所有障碍。障碍有，我先说主要的：社会公益 我们都有一个共同点 我们喜欢自己 我们可以是丑陋的 也可以是美丽的 这并不重要 我们习惯了一起生活 外表并不代表一切有时，在美好的外表背后，我可以发现不那么美好的一面，但这是阿波罗的一面，是尼采在他的自传中描述的美的一面，没有比这更重要的理由了，美的一面让我们梦想，让我们崇拜，它带来了一切美好的东西，但它就在那里，正如尼采所说，美好与邪恶并存

当我们谈论地球之上存在的所有生命时，无论他们是谁，无论是政治家、法官、市长还是协会主席，他们都可以是这样的人、甚至电视主持人也可以有魅力，也可以有感恩之心，但也没有人可以被宽恕，正确地说，宽恕，我们都有理由，当有人提出问题时，我们必须假设我们所做的一切都有利于所谓的法律，而法律是一个社会的准则，我们可以不辜负法律二字。这就是他们不受惩罚的权利，也是法律定义的权利，因为这一切都合情合理，虐待存在、曾经存在、将来也会存在，这就是序幕。

序幕来自于超越，一种对超越的学习，我们之所以活着，是因为我们知道超越不仅仅是超越，它是能够存在，它是能够成为，它是能够教导，是拥有一切，但有一个关键词指定了这一切：哲学，一种生活方式，生活的乐趣，这就是构成超越的因素之一，我们继续存在，我们继续以同样的方式生活，在存在的进化中，被生成，被遗弃并不会让任何人变得不幸，我们所能实践的善是神圣的善，是我们所学到的善，是我们所学到的我们的命运

一切都作为伟大价值的遗产留给了我们，所以他们在所写的文字中抬高自己，但这都是对维持权力和处于高位的美化，因为这一切都可能是美好的，如果一切都真正实现并写下来，那将是非常好的。

为什么？

我们将进入人类最广阔的腐朽之路，我们是合法化民主的奴隶，利用被封闭的处境，屈从于更严格的规则；我从自己的经历中认识到，愤怒是生活的一种寄托，是生活和生存的一种寄托，它被科学的价值观所认可，并因此被证明是一种安全的生活方式、我们无法逃避这个问题，我们的特点多种多样，但它们都源于同一件事，那就是神秘化，没有比任何人都更完美的，每个人都知道如何生活，为此，他们需要每个人都得到有保障和可信的支持，我们在合作中工作，我们兑现，以便其他人能过上更好的生活，失业，是一个原因

我把这个故事称为“存在的延续”，它将是本版的延伸。

这一切都始于我父母离异之后，我被圣米格尔的一所修女学校录取，那是学校的名字，我和父亲一起度过假期，我和那里很亲近，但在离异之后，我和父亲的关系并不好，就是一切的开始，我母亲在离异后搬到了蓬蒂尼亚，我当时大约10岁，当我到达并了解蓬蒂尼亚时，我从学校跑了出来，我不接受这种生活方式，但他们抓住了我、我是一个无辜的人，我知道法律的力量是存在的，我的父亲是军人，我敢于走这条路是因为我父亲给我讲的故事，他是一个在军队服役的人，他为国家服务，正如我已经说过的，他是一个硬汉子，但他让自己被爱上另一个女人的激情冲昏了头脑，他是一个好人，身体强壮，智力也很高，我继承了他的基因，我把他当作英雄，这就是后来转变的所有学习。

为什么？

我知道我可以主宰一切，从我分居的那，因为我和妈妈住在一起，我变得独立了，我给妈妈找了一个情人，一个勤劳的男人，他在邮局工作，他工作，他是一个有价值的人，这也是从那里开始的，我需要帮助妈妈，我成了事业的主宰者，一切都得很好、我后悔，我哭了，但我赢了，我想这是最合适的话题，我爱他们无人能及，幸运的是他们很好，他们有自己的生活，有争吵是正常的，但他们总是对的，我是那个被想要更多的超越麻木的人，我想不劳而获，我以为那很容易。

我开始工作是为了帮助母亲，但很快我就意识到，我不能让自己受人支配，于是我开始做室内装潢师的助手，也就是制作模子和室内装潢结构的人，我在庞蒂尼亚的邻居家工作，我在那里和托宁荷一起工作，他是和我同辈的一个男孩，我有好几个兄弟，但我是最受欢迎的一个。

有一个人在那里工作，他是做框架的，所以他可以给沙发装潢，他的外表很健壮，我不想再忍受他的咄咄逼人了。

我和父亲已经有过这样的经历，所以我选择了扭转局面，我觉得自己有能力在生活中取得进步，这对我来说并不沉重，但我本可以让自己蒙羞，因为不想伤害他，也不想伤害他，但为了保护自己，我扔了一块手掌大小的石头，但我扔偏了，我想给自己一个警告。

他们仍然接受我在那里工作，我继续工作，然后我选择离开，但老板也死于艾滋病毒，这是我不喜欢的情况，我看到他在病中受苦，但我一直很尊敬他，我失去了工作，我开始从事积极的劳动，也就是说，在俚语中，它被用来做主，不忍受老板，我们要独立，我觉得自己像狮子儿子，我的行为也像狮子。

1996年3月，我在大马路地铁站被发现，当时地铁站已经发生了一系列抢劫案，有报道称那里发生了犯罪事件，有一次，一名警察过来让我们出示证件，就这样，已经有了记录、一周前，我在本菲卡超级街区被指控抢劫一名读者，但陪同我的男孩里卡多很谨慎，没有经验，他来自奥瓦尔，不了解这座城市，但他知道周围的路，他是个瘾君子，当时他是个瘾君子。

在我吸食可卡因的时候，我觉得有一根安全拐杖会很好，换句话说，可以很好地保护自己的未来，说，可以有一种力量，一种前进的联盟。

但现在结构出现了，这是影响一个人忠诚能力的主要因素之一，题外话开始了，这就是我如何发现我已经知道的事情，不了解就无法信任，但我的经验是丰富的，是巨大的，我对自己很有把握，我很擅长我所做的事情，我已经进行过几次武装抢劫，我选择了一条不伤害任何人，只拿钱的道路。

为什么？

为了生活，我加入了这种生活方式，1996年3月，更确切地说，是在28日，我收到了一个逮捕令的通知，据说是有人举报了我，我只需要补充介绍一下这个话题，一周前，我在本菲卡超级街区被捕，当时我睡在一辆汽车里，车主是空军的一名中校，一个已经出国的人，我习惯了睡在那里，但我在蓬蒂尼亚还有自己的房子，事实上，那天晚上我和里卡多在一起，我们偷了一本读物，然后在车里睡着了，我们是

但我没有害怕，我告诉里卡多不要害怕，他必须坚强地拒绝，直到最后，没有任何相反的证据，但他警告我，警察可能会出现，但我安慰他，我告诉他一切都很好，我喝了很多威士忌，我想睡觉，我不想回家，我住附近。事情就是这样发生的，这是一个人在教学和训练时可能会遇到的最糟糕的怀疑，那天我侥幸逃过一劫。他成功地遵守了我的规则，没有什么可说的，但他们并不相信，并去找了附近所有的汽车服务员，想知道他们是否知道有什么抢劫案，一个蓝色的 CD 播放器，但我们之前已经犯过好几次罪了，这些都是抢劫和绑架的一部分、我们去了地铁大道的询问处，警察局在庞巴尔马奎斯，里斯本的大都会警察局，我们接受了询问，我什么也没说，我不知道里卡多的谈话内容，但因为一周前我已经有过同样的经历，所以我相信他。

，我们离开了警察局，我无话可说，我相信了他的证词，这样我就可以逃脱惩罚，当时我正在考驾照，我在工作，但我已经在领失业救济金了，我继续往前走。

我拿到了驾照，我去考了驾照代码，我通过了，我已经开车了，我感觉很好，我玩得很开心，就在那时我接到了司法部门的逮捕令，他们把我从家里接出来，我从健身房出来，我已经训练一个多月，当我走进司法部门时，我明白了、在庞巴尔马奎斯警察局接受时，我什么都没说，但里卡多什么都，我继续我的证词，在预审阶段，这是一次司法调查，我对他们无话可说，公然的因素什么都没有证明。这就是为什么我不能接受这样的判决，这就等于放弃了自己，也许换一种态度更好，说出真相，合作，悔过，但我用我的智慧判断了自己，我也想伸张正义，给我判刑的法官是一个在生活中有过不幸经历的人，他的一个女儿死于吸毒过量，剩下的其他孩子也染上了毒瘾，律师警告过我，要么说出真相，要么我就会受到严厉的惩罚，但我相信我自己。

她没有我进行应有的，她不知道如何履行作为法律代表的职责的合法性，当时我没有私人律师，也从未给过我私人律师，我不得不在入狱后、被定罪后、被判刑后聘请律师。

我知道自己正处于十字路口，有证词，我不想承担，我为自己的不合作付出了昂贵的代价，这一切都归结于我的巨大谴责，我甚至想过自杀。

对我来说，这是个悲伤的日子，我对自己发誓，我一定要在所有可能遇到的不利情况下生存下来，这是我末日的开始，前段时间我失去了自由，我背上了沉重的枷锁，但我成功地活了下来。

正是在我获胜的时候，我学会了能够通过自己来保护自己的艺术，每个人都尊重我，包括执行监狱职能的行政权力，因为当你想赢得一些东西时，你必须与他们，他们是这块土地的主人，换句话说，他们是他们统治的领土的主人，他们认为他们是、他们被命令去做必须要做的事情，去遵循忠诚的道路，不管看起来如何，可能如何，也不管每个人的如何，但有一种征服是不合格的当他们占据这个位置的时候，他们认为自己可以成为局面的主人，他们不甘心于最简单的存在，他们必须活下去，这是对未来的预言。

他们的学习和他们犯下的灾难，不是一个，不是两个，不是四个，是几个，非常多，我称他们为最不幸者的十字架，但我提高了我的士气，因为总是很高，这一切都始于我进入林霍的I.P.时，这是一个艰难的入口，非常困难，我充满了愤怒和必胜的意志，我甚至想过逃跑，如果我有机会的话，我设法保持自己，这一切都是因为我设法得到了在I.P.的老兵尊重，他们是我学习隐居生活的真正支柱。P，他们是我学习隐居生活的真正支柱，我奋斗，我，我成功，否则我会被遗忘，每个人都记得我，每个人都喜欢记住我，我是特色形象，我成了一个黑暗和冷酷的领导者，不知道如何去爱，这就是我在监狱里赢得荣誉的方式，他们是那些必须知道如何生活和保持在地球才能获胜的人的冷酷行为。我迅速向教育者、助手、狱警和典狱长示好，让他们帮助我打赢这场艰苦的战斗，我没有感受到任何支持，我只是看着当时的环境，援助是野蛮的，不可能发生的事情发生了，我成了自己心中的魔鬼，但我没有找麻烦，我只想活下去，生存下去，这是当时。

伊莎贝尔是学校校长的名字，我对她怀有一种健康而愉快的敬意。她总是陪伴着我，总是帮助我，但后来成了我心中的怒火，但我始终尊重她。而这一切都归咎于行政系统施加的强大压力，该系统的校长名叫若昂-G.那个从海外来的人，在他们想杀他时侥幸逃脱了，他的故事众所周知，他负责林霍的行政管理达数年之久，直到我被调走之后，我和他很熟，他甚至是一个你可以和他交谈人，他是一个沟通者，他对这个问题很感兴趣、他曲解了我的意思，也许是因为副手们的缘故，我在专业圈子里很受好评，大家都把我当朋友一样尊重，而这位局长却希望自己的职业生涯达到巅峰，换句话说，我来这里是为了称霸，我来这里是为了不惜一切代价赢得胜利，我会得到很好的评价，这就是他的目标，除此之外，他还可以说更多。他最支持的事业之一是，他喜欢帮助吸毒者，但他要求回报，他玩弄法律在评估临时释放、有条件释放和开放制度释放的申请时，他拥有影响力，他不是坏人，只有那些追求自己的人才不会堕落，我选择了一条艰难的道路，一条没人喜欢走的道路，但我选择了走这条道路，走一条能让我快乐的道路。

我是命中注定的，当你谈论命运时，有时你是对的，你离现实并不遥远，我小时候做过很多梦，这些梦都变成了噩梦，我已经预见到了沙漠中的通道，我已经看到了我的未来，但这一切都是在梦中描绘给我的、在我被捕后，我和哥哥发生了很大的争执，我想成为比他更好的人，这是一场健康的争执，他想成为和我一样的人。那时，我们经常去打水蛇来瞄准目标，我们经常打斯诺克，有时我们会遇到强劲的对手，但我们总是赢，我知道他很厉害；如今，他是一名陆军中尉。我父亲尽其所能给予我最直接的支持，他给他支持，帮助他训练，这一切都是因为我们之间有隔阂。我进入林霍监狱的过程很艰难，从一开始看守们就想深入了解我，如果说到那里的气氛，这只是一次普通的入狱，那是一种要求的气氛，看守和囚犯都想获胜，那里有一个很好的监狱长，曼努埃尔，但他很腐败，但他没有伤害任何人，他只是获胜，做他的工作，同时也提供帮助，我在他的羽翼下度过了三年时光

他被免去了典狱长职务，但后来又当上了教区委员会主席，但他始终无法摆脱导致他离开林霍的原因，他是个，他希望每个人都过得得好，同时他也不伤害任何人，有必要做一些工作，在 B 区，被认为是“杀手区”，它的绰号是“杀手区”，因为这里的一切，因为上面的基础设施，当你在休息室接待访客时，水就会掉下来，这是缺乏的结果、我们不得不把伞撑开，因为我们生活在一个如此腐败的环境中，典狱长接受了一个建议，这个建议是基于他可以从监狱服务总局那里榨取的钱，他侥幸逃脱了，这个建议是基于训练场的安排，也就是足球场的安排，那是泥泞的土，非常沉重，那是他的绰号，你也可以叫他纤夫，但他很厉害，他也知道如何行走，他知道如何操纵

如果存在腐败现象，我们就应该加以利用。

当时，我的 16 年刑期已经过半，因为保守秘密，我已经服刑 8 年，但这不会以最好的方式结束，因为有人会受到伤害，因为这是必须，是制度的一部分、

我在林霍的第三年，真正的困境来了。

他们利用被他们信任的囚犯，一个靠贩卖毒品为生的有权势的毒贩，他的名字叫路易斯-托雷斯（Luis Torres），他甚至有一个儿子在监狱里。

事实上，履行这一职责的人

他们批准了毒品付款，并保留了

钱被立即通过电脑转走了，曼努埃尔-T. 的真正问题出现了。在此之前，我们也没有什么办法，有司法调查，有故意转移，换句话说，让我们来清理一下我们的形象，但他们无法清理干净，他们上了法庭，司法调查有被告，有各种各样的证词，但我没有出庭作证，我甚至没有被传唤出庭作证，我也不打算多说什么，我只打算保护我的资产，我觉得值得处理这个案子，如果我保持沉默，我可以从中得到一些好处，但我不知道我将付出沉重的代价。

帕达尔警员没有进入监狱服刑，阿莫林局长不得不提前退休，曼努埃尔-T.甚至还当上了一个教区的区长。

管理层发生了变动，若昂-G. 成为了 E. P. 的下一任管理者。我有一个雄心壮志，甚至对当时的环境来说都太伟大了。随着B翼改造条件的工作开始，半边翼被封闭施工，我发现自己和卡洛斯一起被关在牢房里，他是一位大学教授母亲的儿子，他是校长的秘书，但他时不时地吸毒，他是个慢性毒瘾者、我很同情他，因为我看到他一直在迷失自己 他无法进化，只能任由毒品吞噬 但他很聪明，是个精明的人 但在毒品交易中，黑人说了算但在毒品交易中，黑人掌权，他和他们有矛盾，我和他在牢房里时，他甚至要求我保护他，但有趣的是，从来没有人和我说过话，也没有人向他要钱或欠债，我甚至为他辩护，但他被出卖了，他给我留下了一笔海洛因的债务，而那个人已经因为欠债把他打了一顿，我接受了这笔债务，我欠他的、我并不害怕，因为海洛因把我变成了一个野性十足的人，完全支配了我，从那时起，我不得不过着艰苦的生活，看到别人受苦是我最愤怒的时候，因为他们都给了我理由，我和他们打了好几次交手，他们都打不过我，我赢了官司，他们后来都需要我的支持，才能发挥作用，才能卖出去，才能和人们和睦相处。

我有免费的海洛因，我很满足，因为我有壮观的价值观，我是伙伴，我是朋友，我捍卫事业，但我有一个非常愤怒的事情，那就是即使我吸食海洛因，也没有人会反驳我。他们都学会了尊重我，他们都是罪犯，在我们所处的环境中，他们都互相认识，他们受到尊重，他们自己也恨我，他们给我提供海洛因，让我去学习，这是他们认为我拥有健康职业和学习的唯一途径，这是消费循环的继续，我感觉很好，我习惯了它，它消除了吃东西和做爱的欲望，这是度过禁闭时间的理想方式，而不必为做爱和吃东西的问题而烦恼。

1998 年，我被调到 Vale de Judeos 修读木匠课程，但十个月后我没有完成学业，又回到了林霍。

我直接受到了惩罚，这所谓的 "111 制度"，即 "严酷制度"，在这种制度下，我们等待着可能导致制裁或纪律处分后果的调查，我付出了代价，我付出了要求拥有电视和收音机的权利的代价，但他们剥夺了我的一切每个人都知道我叫我家的名字。

苏珊娜是我妈妈送给我的，它很神奇，因为我的牢房里总是有电视。有时我发明了东西，我把它拿去当了，我把它租了下来，这样在我感觉虚弱的时候我就可以用它了，但我对它有无限爱，如果有人溺爱我，我愿意杀了它。

我进了111号监狱，监狱长阿莫林听到了我的声音，他是莫桑比克人后裔，但却是葡萄牙人，很高，但很瘦，他不是坏人，他只是想把地盘控制在自己手里，他想要这里安静，他就是这样对我说的，别再那样说话了，否则我们会的，我说是的，我可以生气，我愿意那样做，就这样我离开了监狱长的办公室，也就是他的办公桌，他在那里工作了很多年，他就是警卫巴普蒂斯塔、他喝了很多酒，但他很诚实，他不想伤害任何人，他就像老板一样，他希望自己过得，我被这个警卫吓了一跳，他试图袭击我，但他没有得逞，还有其他一些警卫在那里，在PBX，他们看到了混乱，他们围住了，他们试图再次袭击我，但他们没有得逞，又持续了几分钟，但他们的坚持是我的抵抗，就在这时，一个50多岁的警卫出现了，他就是费罗警卫，他和我说了几句话、

他让我住手，说没有人会打我，但我已经打了看守巴蒂斯塔和监狱长阿莫林，我没有给他们造成多大伤害，我知道我输定了，所以他告诉我，你戴着手铐去保安亭，我被铐上手铐是因为狱长在场，是他下的命令，他命令看守费罗和我去保安，狱长让我摘掉手铐，命令我进牢房，因为在调查结束前我都要在保安。

老实说，我对这个人肃然起敬，他是个男人，他是个老板，他树立了一个榜样，因为代表压迫力量的机构必须受到每个人的良好指挥，这样每个人才会感觉良好。对我来说，他是我见过的最有人情味的上司。我受到了合乎逻辑的惩罚，我必须为我的行为本身付出代价，但我也赢得了他们的尊重，他们不再干涉我们的直接生活，我们必须生存下去，即使在监狱里，我们也要生活下去，我把它称为“荒凉之地”，这个词本身就与“荒凉之地”相同，一个什么都不存在的地方、我们只是为了活着而活着，但我们必须相信，我已经听说过凶杀案，已经发生过几起 *marcações*，这是犯罪生活中使用的一个俚语，换句话说，它的意思是谋杀，所以我已经犯下了一些在监狱环境中可能会很糟糕的情况，伴随着的是

雨果-拉斯塔，拉斯塔是他的绰号，他 16 岁时进了监狱，他住在匈牙利街区，我是在他在安全亭服刑时认识他的，我看到了一个从林霍来的已经几岁的年轻人，我和他取得了联系

他给了我一支烟，但我不再见他了，因为我们被关了那么长时间，那是一个熟人，那是一个时刻，因为我在那里见过他，他在那里，在B翼，被认为是凶残的一翼，他在A翼，一个安静的一翼、他在A区，那是一个安静的区，关押着那些工作的囚犯，他们希望在监狱里保持平静，但也有消费者，也有毒贩，有一个人现在还在监狱里，他叫德尔菲姆，我一会儿会解释故事，他来找我，第一次见到他的时候很快就看到了他，他很狡猾、他是一个很好的 Chavalo，但他也有一个狂野的童年，因为他的父母走过路，回到佛得角，寻找更好的生活，因为知识中存在的历史纽带，因此他们的生活很艰苦，他们的生活并不轻松，他们不得不住在匈牙利社区，一个大部分人来自佛得角的社区，房子的建筑不是很好，但他们提供了最起码的条件不露宿街头，有一个屋顶，不管它是多么悲惨

也就是说，他们接受过教育，他们的房子保持得干净整洁，就像那些接受过真正教育的人一样，但社会不平等，他们必须付出大量劳动，这些人都是好人，他们喜欢溺爱自己的孩子，但他们没有时间陪，他们必须工作才能过上诚实的生活，过上幸福的生活、这是应该的，有时距离会造成打击，孩子们开始长大，他们会花很多时间离开父母，当你想长大，想独立，想自立，想寻找那些美好的东西时，合法的委托书，但它落入了毒品，这就像我在拘留所服刑时的接触一样，但我后来放开、由于我失去了目光接触，也没有时间进行更直接的接触，我不记得他了，但他来找过我，当时我在 B 区，我正在做很多运动，他经过我身边，问我想不想玩牌，佛得角典型的“比斯卡”游戏、但那时他也在吸食海洛因，这时我才想起来，我曾在 intendente 见过他，那里正在进行黑暗的交易，黑市上一切都很正常，只要不伤害任何人。

他身材高大，野性十足，但仪表堂堂，这是我第一次见到他时的印象，我意识到，在社会眼中，他就是这样一个男孩一个不法之徒，一个生活在社会边缘的人，但都希望自己的幸福得到这样我们才能保护自己，才能照顾好自己的幸福、但我们也知道，善与恶是并存的，由此产生的行为会让我们的生活变得更加艰难，他被从A区转移到了B区，他就在我隔壁的牢房里，他和另一个佛得角人蒂基尼奥关在一起、布拉沃也在牢房里待了，见到他之后，我知道他已经在牢房里待了很，他们会有不同的故事，我稍后会告诉你蒂基尼奥的故事，就在转狱当晚的同一天早上，蒂基尼奥回到了A区，他和管理部门做了一笔交易，通过把另一个人置于牛头的方式进行合作、他看起来并不坏，他在中间，我们相处得很好，但雨果留在了B区，那天晚上我们隔着窗户说话，我们可以通过这种方式联系彼此，我们靠得近，我听到牢房里有很多声音，这引起了我的注意，在监狱里，我们必须对发生的事情有所感知。

危险使我们生存，帮助我们获胜，它带给我们意志的灵魂，我们都喜欢体现的灵魂，一个充满勇气灵巧和狡猾的强大灵魂。

那天晚上，在第二天早上之前，我们谈了
当我听到窗外有动静时，我问了一句：

- 谁在那里？

他告诉我，我听到了：

- 我是雨果，外加蒂金霍。

这是他们对雨果当天所犯罪行的制裁方式，当时他们被转移到B区，这是例行公事，他告诉我，当他们打开门时，在这种情况下是打开牢房的门，跟我去A区，但他让我保持沉默，但我想，这就是雨果，他是明星，他是，他对海洛因上瘾、他要求毒贩不给钱就给他提供毒品，这是他义务，他要求这样做，他是一个叛逆的男孩，就在这时，抢劫发生了，我让门开着，我没有出去，但我知道他会出去，我知道他在A区有一些热度，这是俚语，也是热度，可以理解为犯罪俚语，是那些在街上走来走去的人的例行活动。

你会被雨淋湿。

然后我离开了牢房，照常吃早饭，然后去训练，去学校，去上课，那天早上吃早饭时，我很惊讶没有看到他们，因为这是我的作息时
间，我也在找他们，我上瘾了，但我还没有真正上瘾，但我已经做
了一些抢劫案，已经勒索了一些钱、雨果和蒂基纽一起去了保安亭
，但另一个人也来了，他叫泽波拉、安哥拉人，他住在切拉斯，我
对他没有好感，因为我给了他几条埃米利奥家附近的运动裤，他想
抢劫埃米利奥，他知道裤子是我的，他取笑我好几次，但我从不在
意、他们打了起来，埃米利奥来自贝鲁阿尔托，在贝鲁阿尔托长大
，他很厚脸皮，我们从小一起长大，他想捍卫属于我的东西，他想
捍卫来自这个街区的荣誉，捍卫童年的联系，随后还有几个人，普
罗费塔，也来自这个街区，就在那时，一场恶斗爆发了：泽波拉体
格健壮，体重约 90 公斤。埃米利奥

他是一个干练的、典型的非洲男孩，因为他比较瘦小，他捍卫了自己的荣誉，他面对着这种情况，泽-波拉想把他从三楼送下去，这就是争吵发生的地方，这并不容易，但他知道他有生存的狡猾，必须在这个问题上生存下去。泽波拉脱下运动裤，拿在手里，两人争吵起来；我知道埃米利奥会赢，但我没想到会是这样的结局。泽-波拉想把他从三楼扔下去，他抓住了他的腿，埃米利奥学着他的样子，在最后关头，我必须自救，他抓住了他的脖子，迫使它断裂，换句话说：他抓住自己脖子的那一刻就没有松手 他面前或牢房入口处有扶手，不管是什么，但并没有提供多少安全感，在这种情况下，它变得不可预测，从第一刻开始，我就认为他们会掉下去，也就是说，我预料到了他们的行动、但后来我想，在我看到并预料到之后，我还有几秒钟的时间，我以为这不会发生，但它发生了，埃米利奥抓住他的脖子不放，再加上泽-博拉的力量，他结合了两股不朽的力量，当你是对的时候不要逃跑，这一直是我们的教育，他们从三楼掉了下来，我甚至以为伤害会更大，我甚至以为在那种情况下他们中的一个人可能会死，但幸运的是，他们得救了，理智的力量总是获胜，我想生活就是这样，我现在有点跑题了，因为

在这种情况下，我们总是与人见面，我们保持联系，因为是他们帮助我们交谈和讨论情况，如果这样看和这样做，一切都很好，我们甚至可能有一个与吸毒有关的生活，但我们感觉很好，因为我们依赖毒品，但我们是一个辩论的话题，各种各样的话题、我们读了很多书，所以我们可以讨论一些事情，读书一直是我们的强项，但正如我之前所说，我只是想证明为什么我说我对泽波拉从来没有好感，泽波拉摔断了胳膊，埃米利奥没有受到任何伤害，他毫发无损，但他那天去了医院，以防万一。泽-波拉在监狱医院里住了大约三周，他们在他胳膊上注射了铂金，这是他最大的问题，老实说，我很高兴看到他们逃过一劫，我原谅了他的行为，但我知道他一直对我怀恨在心，但仅此而已我了解情况，我让他走了。

就在那天早上，也许是上午 11 点左右，泽博拉也去了保安亭，我知道雨果和他在一起，我见过他，他们在保安亭里

他们采取了监狱里最严厉的惩罚措施，叫做“manco”，也就是隔离，你的牢房里除了最基本的东西之外什么都不能有，你有一条毛巾，你有床单，你有一本书可以看，你的牢房里不能有打火机，你一天要被关 23 个小时，这总是人难以接受，但你最终还是习惯了这些惩罚措施，因为你以前经历过，受过惩罚，处于那种境地，但你并不喜欢那样的生活，你知道谁走在雨中谁就会被淋湿。

对他和那些已经服刑的人造成的所有伤害，事情，但是没有，雨果在抢劫过程中两次刺中德尔菲姆的腹部，他们对待这个人很恶劣，抢他东西很少，几克海洛因和大约30埃斯库多，也就是大约10克，这个人将为他的绰号德尔菲姆付出代价、因为他曾因抢劫火车入狱，他被杀了，这当时是众所周知的大案，因为涉及大量金钱，数额巨大，当时正是火车从辛特拉和里斯本之间的银行运送钱财。抢劫案就发生在辛特拉-里斯本火车站外，当时有一个人死了，但他们始终无法证明他就是，始终无法证明他就是凶手。

他们成功地证明了他才是谋杀案的真正主谋，但他还是被定罪了，在他服刑期间，为了拿到毒品，被突袭了几次，他没有把毒品交给任何人，而是卖掉了，他自己保存着毒品，他在牢房里发现了保险箱，他们只能用鞭子才能抽到那里，但现在也只能这样了。

他有一个叫“帕廷哈斯”（Patinhas），这是因为他不相信任何人，他不为任何人付出，他知道一只手可以洗另一只手，，他可以付出来赚钱，当别人向他求助时，他可以帮助别人，雨果是一个叛逆的孩子，他自命不凡。这些事情发生后，德尔菲姆被调到了科英布拉，蒂基纽被调到了犹太谷，与此同时，我也被调到了犹太谷；那是1998年，6月27日，我已经和雨果分开了，他被关在另一间牢房里，这是有原因，其他寻找他同志本身就是食人鱼，因为他们每天都偷30至40克左右的毒品吸食，他们吸引了很多人，因为他们总是有方向性，这就是所谓的吸毒顺序，正是在那个时候，他离开了曼科，我们决定我们将留在同一个牢房里，但这些食人鱼总是谈论这件事。

我夺走了他们的活动空间，因为他们知道我才是真正的食人鱼，我吸引朋友是因为我知道如何与人相处。

我知道如何与的环境相处，而这些与我生活在当时环境中的人就是这样做的，他们说我的坏话，说我的坏话，都是为了能够利用孩子的东西，他们想让自己得到关注，他们想让自己得到关注，这样他们就可以成为过得好的人、我对此并不在意，我知道生活就是这样，每个人都希望过得好，对自己得到的东西心存感激，但他们是我一直需要的人，他们也需要我、我们成了一支团结的力量，换句话说，如果他们想抢劫，我们会帮助他们，但他们也得为此付出代价，就在那时，我被调到谷德朱多斯去，当雨果-拉斯塔被调到谷德朱多斯时，我已经两三个月了、他来的时候，我像兄弟一样欢迎他，因为我和他之间已经有了友谊。谷德朱多斯有四个病房，分别是A、B、C和D区，我住在D区，和德尔菲姆住在一个病房，他已经从科英布拉转到谷德朱多斯。

他想把三楼的那个人送到这里来，他的表弟本托阻止了他，但他不想和我一起住在我的里，不是因为不想，而是他害怕姆的报复、他在监狱里已经做了很多事，他很受人尊敬，他是个容易报复的人，而且是出了名的，但我告诉他算了吧，这个人不会你的，没人会，我和德尔菲姆关系很好，我告诉过他好几次我不喜欢他们对他做的事，他告诉我他已经忘了。

雨果-拉斯塔和卡德特被指控参与了一起发生在的谋杀案。我们当时都很年轻，都来自林霍，我可以把他们的名字都说出来，但我不会只说几个，蒂金霍、琼森，真正的足球运动员，他代表他所在或曾经所在监狱的所有球队，托尼-盖沃塔，他被调走是因为他还在林霍对毒贩实施了几次抢劫，还有泽-托，这个人我和他住过很多次，他还没进监狱，我和他住在同一个屋檐下，还有几个朋友。

我有我的，他有他的。

但对我来说，这个故事的好奇心是反过来的，我和一个吸毒女孩交往，她也卖淫，事实上她们都是妓女，我不喜欢依赖一个女人生活，但我喜欢她，以至于和她生活在一起。我当时只吸食可卡因，我不太喜欢她吸食海洛因和可卡因，但我还是和她保持了关系，我喜欢她，泽托和安娜也是瘾君子，这个故事的奇特之处在于，我总是告诉泽托放弃马药，我总是说我不会吸食海洛因，后来我在监狱里染上了毒瘾，那段时间我在犹太谷、拉斯特和蒂基纽都在那里，那是一段美好的时光，市场上有很多材料，换句话说，有很多毒品，而朱迪斯谷是受人尊敬的监狱，很多被判最高刑期的人都会经过那里，那里一直以危险而闻名，一直有谋杀案发生，所以那是一座名声很坏的监狱。

由于市场上很多材料，每个人都想卖掉以获得更多的材料，于是德尔菲姆和因国际贩毒而入狱的匹诺曹之间开始了争执、

他是头目，因为此人在葡萄牙从南到北的监狱里都有案底，所以我不想看到或知道的事情又开始了。皮诺曹付钱给雨果大量的毒品，让他去揍德尔菲姆，雨果也参与其中，在更衣室里暴力殴打了那个人，这一切都是出于嫉妒；德尔菲姆卖的毒品更大包，而他们的更小包，这就是皮诺曹付钱给他去揍德尔菲姆的原因。

这并不是一件令人愉快的事，但时机已到，因为我已经有了底，也已经服过几次刑，我开始问题，我开始被一个叫马卡奥的人追杀，他因谋杀自己的兄弟而入狱、因为我每天都要抽烟，所以我开始收钱 And as I needed to smoke every day, I started making collections and it was on one of these collections 就是在其中一次收钱的时候 that this Marcao turned up, 他不想让我收钱 he didn't want to let me take the money, 他认为他有这个权利 he thought he had the right 因为他在监狱里待的时间比我长 as he had been there for more years than me. 我们发生了口角，他展示了他的体力，但什么也没发生，我带着钱离开了，但这是我赢得一个敌人的开始，我甚至踢了一场足球比赛，获胜的球队可以得到一卷烟草，他在对方球队踢球，我遇到了他。

我和从林霍来的那伙人一起去玩，我的队友有托尼·盖沃塔、豪尔赫·泽托和路易斯，我们都是运动员，我们知道怎么玩，我们想赢，即使我们不得不低估对手，结果就是，我们输了，我们输掉了比赛，因为我是赌注的头，我为了赢一卷烟，把我的电视都押给了拉蒙、我不想输，我说我不会付钱，他们都对我很恼火，要求我给他们烟草量，但他们保持沉默，就在那时，马卡欧一直说他想要烟草量，我接受了，因为我不对，这是游戏的协议，他是个运动员，他总是为理性而战，在必要时问题。我继续比赛，但那个男孩一直在挑衅我；有一天，我正要上木工课，这就是我去那里的原因，去犹太人山谷，那天不可避免的事情发生了，警卫去打开我的牢房，我很少呆在牢房里，但那天我很沮丧，我还没有吸够毒品，我正要下楼去上课，马卡奥出现了，他撞了我一下，因为他很沮丧，既然已经有了挑衅我的材料，我没有犹豫，我挥了一拳，他有反应，但他什么也没做。

他有机会，他已经研究过他了，他是个斗士，但他不顾一切地挑起事端，这是耸人听闻的，我没有进行任何惩罚，因为那天病房主任在那里，爱德华多，那是他的名字，一个身高约两米的男人，身体强壮，他是个诚实的人，他是个正直的人，他就这样离开了。

我继续上路，时刻提防着他的任何挑逗，因为我知道他花了一些时间来挑衅我，所以我采取了预防措施，我们都有本能，常识称女人第六感，但男人也有。第六感是不可预知的，是知道如何发挥，知道如何做人，知道如何尊重，之后什么也没发生，之后我试图挑衅，但没有成功，因为我的核心很强大，是雨果-拉斯塔保护了我，他是我住在回廊期间最受尊敬的人之一，我只是没有把他当成第一，因为第一是我；他所学到的一切，他所表现出的勇气，我已经有了，我已经通过了，我吸收了，我吸收了他的勇气，因为我知道我有一个战士，一个忠诚的人，一个诗人，一个喜欢诗歌的人，但即使在这一点上，我也比他强。我喜欢听他说话，我写了几首诗，其中一首是献给他的、

是最棒的，我是那个时代最有魅力的人物，我狡猾，我强壮，我无拘无束，我设法在中间进行报复，在那里我和其他囚犯一起生活，我抓到了很多人，但他们都是安分守己的人，都是工作的人，但我不是。当我停止工作，拿到学位后，我成为了我不想成为的人，黑暗之狮，我回到了林霍，那时一切都对我有利，因为我回到了我曾经待过并支配过的房子，那是对我存在的肯定，是我在那所房子里已经拥有的支配力的重生，因为我保持了尊重，那是艰难的，所以我决定寻找比我已经找到的困难的生存方式更容易的方式。

这是里斯本的一座中央监狱，里面关押着生活中形形色色的混蛋，有些人是偶然走上犯罪道路的，有些人则是出于而走上犯罪道路的、我是一个好人，一个朋友，一个保护者，一个调解者，一个能够理解所有情况的人，而这些情况是苦涩的，是那些向我发泄情绪的人说的，因为我感到非常同情，我已经有了团结的意识，我不想进入幻灭。我继续努力争取假释，但还有很长的路要走。

我做了一个决定，我不会做任何伤害自己的事情，但我要努力争取自由。一切都变得复杂了，因为我的对手是一个结构严谨的管理层，但我本可以在这个管理层面前赢得一切。当时，我并不接受这种管理背后的动机是如此僵化，是一种专制制度，因为我还没有准备好接受这种制度，我想尽快离开监狱，但这变得更加困难，但我会把这留给后来的读者，以便他们能够理解我不厌其烦地重复的整个旅程，这是很难的，因为这是在曼努埃尔-T.的过渡时期；我遇到的主任。他来自澳门，曾是司法部门的督察，曾经历过澳门黑手党的袭击，绰号“24基拉特斯”，有一些警卫在行使职能时被杀，因为它属于葡萄牙政府，这就是为什么他们派出公共增援部队为国家服务。

他遭受了袭击，逃了出来，但他的保镖被杀了，他上了山，到了林霍的行政部门，这是一个正直的人，他看到我时很喜欢我，他给我带话说他对我有信心，但我不在乎，因为我意识到了存在的转变，我认为自己是国王

我没有叫他因为我没有叫他，所以我输了。

一开始，我只是在牢房里接受了最低限度的惩罚，这只是一种惩罚，并不严厉，在监狱的社交节奏中，这被认为是一种非常正常的惩罚，但对我来说，这成了一场噩梦，我不接受这样的惩罚。若昂-格典狱长来到我的牢房和我谈话，要帮助我，我没有接受帮助，我对他的信念产生了怀疑，因为他是对的，他要求我在他想知道的任何事情上与他直接合作，作为回报，我不愿意那样做，因为我从来没有在这些服务上合作过，但这证明了他是个好人。从这次惩罚开始，最糟糕的事情来了，我吃了两片精神药物，在我窗前的是：猎人、奇班加和食人鱼，是猎人给了我这两片精神药物，一位路过，他就是把我带进牢房惩罚的人，桑帕约是他的名字。由于精神药物的药效还在我身上，看到桑帕约从我的牢房前经过，我恼羞成怒，打碎了整个牢房，放火烧了床垫，逃了出来，当看守去帮我时，我跑开了，跑到院子里，捡起一根棍子和两块石头，在右臂上写下了“复仇，残忍的欲望”。那天，我准备杀死看守或其他任何人。

但他们一如既往地聪明，他们来找我谈话，他们没有别的出路，因为他们知道我被激怒了，如果我这样宣称，他们会有一整支队伍为我辩护，但我没有留下来，因为我不知道如何在不正确的情況下战斗，几个小时后，我接受了赎罪，即我们结束谈判的期限，这样我就不会做得太多，我接受了他们将给我20天的纪律处分，也就是说跛脚，因为就在那时我遇到了阿尔弗雷多-M、他是个硬汉，因为他曾是中量级拳击冠军，我很了解他，就在那时，当我被关进惩戒室时，我发生了一件我不想发生的，这可能会要了他的命，因为他已经和那些接受惩戒的黑人有过一段往事、那是一个艰难的时刻，我已经知道发生了什么，我已经大声说过，我不会接受他这样的殴打，因为管理层是躲躲闪闪的，黑手党是成立的，所有触犯了惩罚条例的黑人，所有因为不尊重警卫或服务人员、工作人员或管理层而受到惩罚的黑人，都会通过阿尔弗雷多-M.来付出代价。他曾是一名前警察，认识很多人，我也认识他，但当他大声宣布

我知道阿尔弗雷多-M 会来找我，但就在那时我犯了一个错误。他们想在我去更衣室洗澡时杀了我，但他们没有得逞，当时还有两个警察在保护他，他们没能阻止我。就在那时，我向他们表明，我想要我活着的理由；这是作为一名贝里斯塔人灌输给我的，因为我已经在这个街区生活过了。

我很早就失去了父亲，很早就成年了，这对我后来生活产生了影响，因为这是对未来的体验和超越，教养生活方式落在了我的身上，当它严酷的时候，我们就不得不有更严酷的教养，很早就带来了谁都不可能想要的东西。

就在那时，马卡奥阶段已经过去，就在那时，我开始更想要理智，必须在队友和管理层面做出决定，但我知道，由警卫和管理人员组成的监控会妨碍我，我设法获得并妨碍了另一个生命，但他不过是一个和我一样的生命，有时这是一个机会问题，我寻求、我寻求并将寻求拥有卢西塔诺马的灵魂，我是葡萄牙野马品种的后裔、

显而易见，遗传是存在的。有时我们会问自己这样的问题：我们为什么存在，我们是谁，生活在哪里？这些问题让我们怀疑自己是否能活下去，但我们知道我们必须赢，一切都被设定成这样，我继续我的监狱之路，后来在马卡欧的战斗之后，组成监视部门的那群人出现了，他们被称为狱警、我抓到了好人，我抓到了一切，但老实说，他们也只是想活着，他们从来没想过要伤害我，而我却想置之不理，就这样，我没有很早就知道你不可能总是赢，我在一个荒凉的地方，一个生命毫无价值的地方，我没有兴趣去重视人的真正意义，除了服务。

我为他们服务，我为他们，我服从命令，我知道在政治权力中，在社会权力中，在镇压权力中，总有一件事是你必须知道如何宽恕。可以成为一个受到他们赞誉的英雄，我回到了犹太山谷，直到我被开除出课程，我回到了犹太山谷，我在林霍找到了同样的领导，因为他们是我不想找到的，我为我所经历的一切反抗一切，反抗所有人，就是，我忍受着一切
为了生存，我可能做些什么
因为敌人很强大

他们是吞噬一切的机器，他们被称为食人鱼，换句话说，他们必须在一切中生存，还有外交部分，建立关系，换句话说，我们有一个教育家，我们有一个助手，一个心理学家，一个医生和一个律师，如果真的没有什么可说的，那有什么用呢。我有过爱，柏拉图式的爱，这种爱妨碍了存在，在这种情况下，一个男人，我已经拥有了生活中的所有乐趣，我爱一个女人，她仍然留在我的精神中，留在我的灵魂中，留在我的生命中，这是一种强烈的激情，是可以存在的最持久的关系之一，这种关系是延长的。爱，乐趣，爱生命，就是为了生存，需要爱你所喜悦的生命。

这个故事直指存在的最后一个环境，每个人都已经认识我，他们想让我接受考验，我面对我必须面对的一切，从最可怕的噩梦开始，我们在睡觉前学习这些噩梦，它们是父亲和母亲讲的故事，这样我们就能生活在和谐与幸福之中，这样幸福就能占上风，我们就能保存从存在之初就有的遗传天赋，尽管一切都被大小所吸收，但如果我们谈论结合，谈论平等权利，那么浩瀚是无边无际的。

是。我们都被赋予了使命，它将存在，将继续成长，我将继续见证它的成长，充满活力，行动时刻精确无误，为此我必须要有准确性。正是有了宽容，我继续着我必须的生活，我抓住了诚实、真实的人，这一切都很好，我抓住了无所不能的人，他们决心做任何事情，因为我有像他们一样生活的意识，但他们想变得更聪明，我在任何事情上都超过了他们，我知道如何将他们的聪明与我的智慧结合起来，他们很狡猾，但他们总是想我更聪明，但我结合了他们的聪明，我知道如何玩，我也用他们的知识和我的知识一起玩。我继续过着隐居的生活，那是一段艰苦的岁月，无论我能看到多少美好，无论我有多少怜悯之心，我知道只有一条出路。我从未想过要伤害任何人，我只希望他们能让我活下去，于是 I 开始了持续不断的战斗，因为他们都很强大，他们都是生命，但我不在乎这些，也与接下来将要故事无关。我对我的伙伴们很严厉，对他们所有人都很严厉，我没有选择任何人，我只是想维持监狱的等级制度，我做到了，只要我想，每个人都服从我，但我也让他们活下去，这是我的方式，毒品让我吸，他们可以走得很好，有些人哭着让我停下来，因为这条路很艰难，一条艰难的路

没有其他选择，无法逃脱，要么赢，要么死。

，我还是设法找到了一条艰难的道路，我知道我可以在中途出狱，我知道我也可以在刑期结束时出狱，我颠倒了一切，换句话说，我并不担心，因为我很好，我的狱中有我的指挥，我所有的伙伴都在那里，就在那时，我变得更加被存在感所激怒，我知道我有盟友。我走上了邪恶的道路，我被解释为，我以为我是狮子，但我沉迷于海洛因，这是一件很难做到的事情，消耗。我投入了战斗，一场无与伦比的战斗，我面对法官、教育家、助手、卫队长，我从他们那里受益了几次，但并不多，但他们还不足以说我很好，因为后续工作给我带来了一个问题，最大的问题是，我是或我不是，我想要或我不想要，换句话说，我们所能向往的一切，是一切的延续，我已经学会了，更好的，我经历了父亲和母亲分离后的情况。我的父亲在军队服役，我的母亲当时没有工作，后来她来到 Curry and Cabral 公司做清洁工，她现在还在那里工作。我喜欢我的妈妈，但我并没有学会和我的爸爸一起生活，换句话说，我生活过，但我留在了那里。

我一直在怀疑，因为他的性格并不好，换句话说，他的性格是善变的，他是一个军人，在葡萄牙国家有一份工作，而我想要的更多，换句话说，比他所建立的更多。然而，遗传产生了，或者说我们习惯了渺小，我们总是考虑到是谁给了我们，这将是所有哲学家所说的，近似于父母的榜样，因为当我们出生时给我们的榜样就是那个把我们带到这个世界上的人的榜样，在这种情况下，这将是一个全球性的案例，有一个父亲和一个母亲，这是工作，是我成长的结论。我变成了现在这个样子，一个谦逊、平和、懂得生活的人，我认为是一个类型，一个走路都要养活自己的人，我成了真正的野兽，我再也没有以同样的方式面对监狱，我成了所有情况下的完美杀手，因为我就要活下去了，他们知道我愿意以杀人为生，他们一如既往地选择了真正的类型，一个主宰所有情况的人，我对自己发誓，如果他们不伤害我，我就不会伤害他们。我继续前进，怒气冲冲，始终关注着所有的动向或反应，无论他们是谁，在全球范围内，在同伴的层面上，在包含正义世界中所有存在的一切层面上，为此我付出了难以承受的代价，为此这一切都被纳入了我的事件中，每个人都认识我，我也认识他们。

我认识每一个人，这是游戏的完美，是团结，是那些生活在一起、每天与民众接触的人的团结，无论情况如何；我就像一只老虎，我不知道该如何原谅，他们其实很怕我，他们对我很尊重，这没什么好做的，我们谈论的是监狱，我们谈论的是很多事情，它包含了一种很难获得的价值，自由，除非我们不必经历生活中最困难的情况，成瘾、当我们谈论消费主义时，习惯会导致夸张，我们是消费主义的存在，因此我成为了不可战胜的野兽，我称自己为狮子，我与和我一样的野兽战斗，拥有更强悍的知识，但我不知道如何宽恕。

我知道有很多婊子养的，他们的生活经历各不相同，有些人是好人的孩子，有些是坏人的孩子，就像一切，我想证实社会所给予的一切的存在，他们对相同的情况听之任之，不做任何事情，每个人都需要好起来、我们生活在一个人人都想过社会里，但这正是与邻居相见的美妙之处，亲近，如果你来是为了好，我会欢迎你，如果你来是为了坏，我会不欢迎你，你会拿走我的一切，我所有的坏，但我也知道，我必须走下去，我不能如此苛刻，他们比我的孩子更重要。

我也必须尊重母亲们，我为大家制定了一个规则，让大家都好起来，我知道犯罪依然存在，而且需求很大，我让自己被各种事件冲昏了头脑，我成了所谓的瘾君子，成了大家都瞧不起的人，但我有价值，我得到了认可，没有人，没有人会不尊重我，不管我此刻感到多么软弱。他们都称赞我、尊重我，他们希望我做得更多，我必须成为一个榜样，我必须变得更善良、更温顺、更亲切。

我付出了代价没有让他们看到他们想从我身上看到东西，我很强硬，我很粗鲁，我所做的一切都有利于我的决定，我本可以赚得更多，我甚至可以从一切事情中得到更多好处，他们喜欢我，他们甚至告诉我他们的梦想，但我却成了我想成为的野兽。这是因为我所处的环境，禁锢，隔离，我也有女人，一切都被柏拉图式的爱情所征服，我爱她们，我爱她们。

这都是活在当下的问题，我有过柏拉图式的暗恋，也有过暧昧的接触，但我总是避免去破坏别人的生活，这样我才能得到美丽的享受，觉得没有必要，我已经被困住了，如果别人不破坏我的生活，我也不会去破坏别人的生活。我还爱着，我还

他们都是我爱的一部分，因为他们爱我，真诚地爱我，尊重我，是我活得不好，我被关进监狱，我知道我必须战斗，赢回我失去的一切，赢回自由，但这时我不知道如何停止，主任、助理、教育工作者、看守都想让我心软，我会理解的，但我也必须停止，停止一切，停止偷窃，停止使用，停止破坏别人的生活、但我一直都很善良，我从不虐待任何人，如果没有理由，我也从不打人，即使有理由，我也很难做到，因为人性本身，我总是考虑到道德价值，考虑到每个场景的价值，因为我也是一个人，但他们知道，他们将遇到他们从未遇到过的最大的野兽，但这一切都是我编排好的，因为我想这样，我让他们陷入困境，害怕他们会输。我很早就意识到了这一点，甚至在我进监狱之前，我就已经意识到了这一点，那是艰难的几个小时，那是永无休止的几天，那是我必须服刑的几年，我主导一切，因为我必须控制接下来的局面，我甚至开过玩笑，但这个玩笑让我付出了代价。因为猴子在玩，猴子在玩他妈妈的阴户，我在游戏中死去，因为我知道如何控制。那天我正在锻炼，我想练习一下，我让他来和我一起练习、

我是一个弱者，只是为了好玩，我捏住了他的脖子，他失去了知觉，但在那一刻，我感到了一种紧绷的感觉，我不想这样做，因为我被展示出来了，我玩了，我看着他，我站了起来，他和我一起走，我告诉他是否一切都好，没有矛盾的答案，但当我看着他时，我感觉真的发生了，因为他失去了知觉。我，我没有意识到自己有多么强大，这就是我所经历的地狱般的生活的开始：

- 你吗 你让我很担心

我总是在那一刻对他表示同情，我不想伤害他，我看着他是为了安抚所有的邪恶，我从训练中误解了他，这是我的夸大其词，他最后自杀了，这一切都是为了有一天能在犹太人的山谷中。

我希望自己能生活在犹太人的山谷中，这对来说只是一种简单的消遣，换句话说，这是我没有准备好的训练，我的力量达到了顶峰，我占据了主导地位，因为我知道如何占据主导地位，但正如生活中的代价一样，我为自己在狱中的太过分付出了高昂的代价，我服刑的时间长达刑期的六分之五，换句话说，我的任何行为都会受到惩罚。

刑期超过六年的囚犯可以5/6 的优惠，这是一项法律。

但我们有中间的刑期，大约 2/3，然后是 5/6。我是在 5/6 年刑满释放的，在我的监禁生活中，这一切都是为了我的传记而设计的，在我被关起来的时候，我与好人打交道，与我谈判的人，他们是管理层的一部分，如果我愿意，我甚至可以爱上他们，但自从吸烟之后，就没有再进一步了，我对这些人感到无比的憎恨。他们对我来说，对老板来说只是因为他们履行的职责。有一位我非常敬重的副局长，她是第一个接受我挑战的女性，我对她忠心耿耿，但后来我觉得我犯了一个错误，是她拒绝了我 10 年牢狱生涯中第一次岌岌可危的释放。她并不欣赏我，要求我接受药物测试，但我太狡猾了，没有意识到事情会到此为止，所以在我向法官提出申请后，我获得了提前释放。她给了我四天的临时假，条件是让经理听取我的意见，他们下了命令，给了他四天的临时假，延长的条件是让他接受毒品测试，换句话说，他们一直都知道，我也多次低估了他，但我一直都很尊重他，因为他值得我尊重。他们是

他们已经尽了最大努力，但事情还是发生了，检测结果显示我使用了鸦片制剂，也就是海洛因、大麻和印度大麻脂，但我在申请的时候是为了自己的利益，我申请了所有我必须申请的东西，因为我是一个消费者，我向我的医生安娜-弗洛（Ana F.）要了一种药、因为在一次激烈的争吵中，我向她求助，因为她帮助过我，我向她要了一种叫 Tramal 的药，那一刻我觉得我有了一个盟友，Ana F.医生或 Tramal 在常规情况下指控鸦片制剂，在这种情况下我就可以了。我在毒品检测中检测出鸦片制剂呈阳性，就在那时，我把 2+2 结合在一起，换句话说，我的医生帮我通过了毒品检测，她把确认文件转交给了问题、毒品检测，就像我一样，我对已经做出的决定提出了上诉，我的权利是，我上诉并向最高法庭，即量刑法庭的法官提出了申请、这是让囚犯获得自由的最高法庭，他们可以享受中间 2/3 的刑期，随后发生了一场战斗，我殴打了一名狱警，这并不是因为我想这样做，他是为了我在监狱环境中的声誉，受人尊重，但我也建立了这种尊重，尊重，通过尊重我知道

我不能与制度作对。制度本身是占上风的，因为必须有社会秩序，有想要的一切，有福祉，有各种各样的决定，我拥有一切，我有能力利用 2/3 的刑期，因为我在看守和我的伙伴中名声显赫、在 2/3 刑期和 5/6 刑期间也举行了听证会，申请的依据是我关于大麻筛查问题的报告的干净程度；在该申请中，我告诉法官，分析结果显示我吸食了大麻，但由于我是一个社会人，我从未在监狱内过过受保护的生活，换句话说，我必须与监狱中的其他人相处，我告诉法官，我当时没有吸食任何东西，只显示我吸食了大麻，因此，如果我与吸食大麻的人在一起，而且我们共同生活在一个封闭的空间，那么我吸食大麻是很正常的，因为我呼吸的是空气。他们推迟了临时释放我的决定，因为当时正值圣诞节，法官要离开两星期。圣诞假期，但她抢在我前面，给了我

在将近两个半月之后，这是一段漫长的痛苦时光，因为我想摆脱，

因为

我干了很多年，有十年了。但我克服了困难，一直坚持到离开不稳定劳动力市场的那一天，我获得了四天的延长不稳定劳动力市场假期，并顺利完成了任务。但对我来说，这将是一个更艰难的课题，因为我必须更加尊重他人，不惹麻烦，但我刚一入职，临时合同刚两个月，就有人想妨碍我，事情就发生了。我卷入了一场斗殴，那个男孩受到了一点粗暴对待，但我很幸运，他是一个，一个有男子汉气概的人，根据调查组的命令，我们被关在了牢房里，我们的意见得到了听取，我给发了一份道歉文件，这样他就不会再找我麻烦了，没必要这样。起初，他不想听那个男孩的话，因为他说这不可能，这不可能是个玩笑，因为他曾试图用刀子打我。后来，他设法接受了男孩的说法，然后给我打了电话，我告诉他同样的说法，说这是一次训练，是一个玩笑，结果可能会很糟糕，他也不太接受我告诉他的说法，换句话说，因为他是一名巡警，他已经服役多年，而且与 "casdatrolas "打交道，换句话说，这是对那些已经在监狱里服役多年的人的称呼，我和那个男孩都没有出事，他们把我们 from 惩罚中解救了出来。

2007年3月，我还有11天就可以再请一天假了。4月初，我用毒品欺骗了一个人，换句话说，我给了他沙子而不是真货，他向我冲过来，我不能打他，否则这次会受到处罚，我已经被警告过了，我只是自卫，就。

但问题从来都不是一个人来解决的，我让它过去了，这就是这个原因导致的结果，本不可能发生的事情发生了，又是一个里加，但这次我不会再逃脱了，他们会把我赶走，这就是发生的事情。我把一个人叫到我的牢房，想了解一些情况，因为这个人不喜欢我方式，我曾向给我的人努诺·马卢科发誓，他是一个真正的勇士，他也像我一样有着岌岌可危的状况，我曾以我侄子的名义向他发誓，我不会做任何事情，我只是想知道他的名字，我坚持了一整天，我不会做任何事情，我们几乎到了牢房关闭的时间，我把那个人叫到我的牢房，问他为什么要谈论他没有做过的事情。

我知道努诺-马卢科绝不会在这种情况下对我撒谎，他是我一直尊敬的人之一，因为他也是一名真正的战士，我对他否认我、否认努诺感到愤怒。我殴打了他，就在这时，狱警走进了我的牢房，看到那个人躺在地上，已经没有了生命迹象，因为我打了他一拳，但狱警什么也没看到，他只看到了倒下的人，没有亲眼目睹，他什么也说不出，但这家伙是个告密者，这就是让我的处境变得复杂的原因、但即便如此，我知道我也逃不掉，因为我从未告发过任何人，他们热衷于惩罚我的一切，管理层，老板们，因为当囚犯们抱怨时，我从不闭嘴。我总是被看作是这样的人，是这些事业或斗争形式的推动者，就在那时，我被处以五天的惩罚，我在牢房里服刑，这是一种惩罚，我为自己辩护，声称那个人感觉不好，摔倒了，他说了他的版本，他真的被打了，而这发生在我的 2/3 即将被评估的时候。如果我没有什么问题，即中间没有受到任何纪律处分，我就很有可能出狱。但这一次，当我接受 2/3 的听证时，我真的不得不做无罪辩护，我告诉医生我是无辜的，我什么也没做、

我没有到这一点，我对这种情况感到委屈，但我等待着裁决，而裁决切断了我在 2/3 刑期出狱的可能性，因此我只能从新的评估中受益，即对我 5/6 刑期的评估，换句话说，我将在 5/6 刑期出狱，因为法律倾向于这样做、在这种情况下，无论如何我都会在 5/6 刑期时出狱，但这将使我在监狱里多呆近 3 年，而不是坚持提出上诉，要求取消法官的判决，这样我就可以在 5/6 刑期之前重新接受复审，为此我至少要静静地呆上 6 个月。我的刑罚是在 3 月份做出的，同年 5 月听取了我的假释申请，2/3 的减刑决定还没有做出，这时我的生活可能会变得更加复杂，我感到痛苦、悲伤，但我也知道我的大部分刑期已经过去了。就在这时，发生了，这次是与一名看守发生的，如果不是因为那名看守对我说话的方式粗暴恶劣，我没有听从他的命令，我打了他一拳，他是单独和我在一起的，但另一名看守走了过来，他很快加入了他的同事，他们一起攻击我，我没有再打他，他们也很快停止了攻击我，只是让我去医务室等候室，他们来了老板

我告诉他们什么事也没发生，只是我没有遵守命令，因为当时警卫的嘴还在流血，他们知道这无论如何都一次侵犯，从简单的侵犯到意外的情况，我就是这么告诉他们的，我没有理由攻击警卫，我甚至对他说了好话，我还告诉他们这是一次意外，这也是我一直声称的。

他们把我关起来等待调查，叫我去犹太谷安全部，叫我入院。但我准备继续我的论文，说这真的是个意外，我不能承认一个非自愿的行为，那样我会输的。因此，我必须以这样一个事实为基础：如果我想继续这个论点，警卫之间就必须有矛盾。狱警莱特是被殴打的那个人，但他也从来没有写过我确实殴打了他，是另一个狱警报的案，他带着一个男孩去了那里，那个男孩受到了保护，他也去了医务室，这是例行公事，因为囚犯受到了保护，他必须由狱警陪同，我真的知道他看到了我的所作所为，因为他目睹了一切，所以是他向我报的案，让我受到了纪律处分，并把我也告上了法庭。

但在检察官办公室听取我陈述的那天，我得知我因涉嫌殴打狱警莱特而被起诉，但那天陪同我的人人是狱警奥利维拉，这名狱警与我的故事是我在监狱里结下的友谊，我当时正在参加计算机水平的办公应用课程，我有一个叫琳娜的监视器，我无意中爱上了她，这名狱警奥利维拉也喜欢她，并让她剪了头发。他知道我喜欢她，她也喜欢我，所以我们的关系就从这里开始了，他和我交朋友，他可能为了和她在一起而说我的坏话，他开始和我说更多的话，他听了我在检察官办公室的陈述，他记下了我说的每一句话，我坚持认为这是一个意外，因为我从来没有想过这个警卫会帮助我，他喜欢上我，在那之后，他就被关进了孟山都、在此期间，我去了孟山都，因为我必须等待这个过程的展开，一个复杂的监狱是用来关押恐怖分子、更多的暴力犯罪、犯罪组织的，我们总是被监视着，无时无刻不在监视着，因为我们生活在一个更严酷的制度中，说，一开始囚犯们生活在一个更严酷的制度中。

他们都戴着手铐，不能离开牢房，每天只有一个小时的娱乐时间。但我是 2008 年 5 月才去的，我也接受了这种长时间被关在牢房里的制度，但我没有再被戴上手铐，我得到的是一种不开放的制度，但我们还有其他活动，我们有足球、手球和健身房，我们还可以去图书馆，但这些活动都是穿插进行的，并不都在同一天。

当我开始聆听警员的证词时，我远远没有想象中的那么惊喜，我听到了我在检察官办公室接受询问时所答辩的论文，这时我才感觉到奥利维拉警员帮了我。法庭还声称，他们不相信这真的是一起事故，但他们做了他们必须做的，如果没有相反的证据，任何人都不能被定罪。我被无罪释放了，我的律师也非常出色，因为我一直在孟山都高度戒备监狱等待审判，他们给我做了评估，我还有两个月就可以出狱了，他们把我转到了阿尔科恩特尔的临时监狱，我已经在那所监狱呆过一段时间了，我不需要再转狱了。

这是我在狱中提出的几项要求之后的事，那是一个开放制度的监狱，叫做监狱聚居区，当我还剩两个月的时候，他们把我送回了那里，让我到街上去，我就离开了。

我真的很想去一个制度开放的监狱，因为我在孟山都呆了一年半，无论我们在那里做了多少工作，那都是一个非常封闭的制度。

不可能有毒品，因为外面的食物或任何东西都进不来，探视的玻璃不允许身体接触，但我总是告诉自己，在发生在我身上的所有坏事中，戒掉海洛因让我。

*** 关闭 ***

粉红弗洛伊德 - 我们和他们

" 我们和他们

毕竟我们只是普通人 我和你

天晓得

这不是我们会选择做的事 他在后面哭着说

前排人员死亡

将军坐着 地图上的线条左

右移动

黑色和蓝色

谁知道谁是谁，谁又是谁 上上下下

你没听说过这是一场唇枪舌战？

听着，孩子，拿枪的人说，里面有你的位置

"我的意思是，他们不会杀了你，所以如果你给他们一个快速的短，尖锐的冲击，他们不会再这样做了。明白了吗？我是说他被轻描淡写地放跑了 因为我也会给他一个痛击 我只打了他一下我只打了他一下

不过.....我的意思是，好的礼仪并，不是吗？

跌跌撞撞

这也是没办法的事。

谁又能否认这就是战斗的意义所在呢？

让开 今天很忙

"我有心事，只为那杯茶和一片

面包"

老人去世

版权所有© pink floyd
