

JOE TOMINO INTERVIEW

JOÃO TEODORO:

Good morning Mr. Tomino, Thank you for your time today. I'm Joao and I love music and play the saxophone. What I find incredible about the drums is the pure physical nature of playing them. A drummer has two or more drumsticks and can just attack those drums in a way you cannot do with other instruments. Do you agree with my observation? Can you comment on the physical nature of playing the drums?

JOE TOMINO:

For sure, the drums are very much a physical, visceral instrument in that you can approach them in different ways. There are drums you can play with your hands. There are drums that you hit with sticks. There are drums you hit with mallets. It's an instrument that depending on the style of music you're playing you can definitely get your heartrate up and get a lot of energy, so the drums, depending on the style of music you're playing or the environment you're playing in... the drums to me are always that engine of the ship, because they provide momentum. They're always driving the music, you know? There's usually not a lot of breaks that a drummer can take when they're playing so it's also physical ... in that sense, but I mean... look at you playing the saxophone. I look at someone like Albert Ayler or late years John Coltrane ... there is another great saxophonist from the States. His name is Colin Stetson, who play baritone and he plays with circular breathing. That sort of stuff is very much intense and very physical. Even though you're just using your fingers and the fingerpads ... you're not hitting anything like you would with the drums, but I think it can be equally as aggressive and physical in nature with the energy you are putting out not only in volume but in the power that someone else can feel on an emotional and physical level through sound. The drums... anyone can walk up to the drums and hit them really hard and get a reaction. Someone can't easily go up to a saxophone and play a note without practicing and get the same reaction from somebody. The drums are physical, yes, and having sticks in your hands and playing is one way to get that energy going, but I think on any instrument, if it's amplified... if it's a guitar ... or electric guitar or it's a trumpet or a flute... you can get that same sort of physicality coming across in the way that you attack it, approach it and play it with dynamics and techniques. Remember that drums can be very delicate, very soft as you can play them with brushes or you can play just by tapping them. I think there is a wide range in terms of tonality. They can be very emotional and they be very tense.

JOÃO TEODORO:

Bom dia Senhor Tomino. Obrigado pelo seu tempo. Eu sou o João, adoro música e toco saxofone. O que eu acho incrível sobre a bateria é a natureza física de tocar. Um baterista tem duas baquetas e ataca a bateria de uma forma que não se pode fazer com os outros instrumentos. Concordas com a minha observação? Podes comentar a natureza física de tocar bateria?

JOE TOMINO:

Claro, a bateria é um instrumento físico, em que a podes abordar de formas diferentes. Podes tocá-la com as mãos, com baquetas, ou até com marretas. A bateria é um instrumento que, dependente do estilo de música que estás a tocar, podes aumentar a frequência cardíaca e gastas muita energia. Também depende do ambiente em que estás a tocar... para mim, a bateria é sempre o motor do navio, porque lhe dá o impulso. Eles dirigem sempre a música, sabes? Geralmente não há muitas pausas para um baterista enquanto está a tocar, então também é físico ... nesse sentido ... mas quer dizer ... olho para ti que tocas saxofone. Eu olho para alguns como Albert Ayler ou John Coltrane ... outro bom saxofonista dos EUA, o nome dele é Colin Stetson, toca barítono com respiração circular. Este tipo de coisa é muito intenso e físico mesmo que apenas uses os dedos e chaves. Não estás a tocar como tocarias numa bateria, mas eu acho que pode ser igualmente agressivo e naturalmente físico com a energia que tu pões não só no volume, mas no poder que alguns podem sentir num nível físico e emocional através do som. A bateria ... qualquer um pode ir até uma bateria, tocá-la agressivamente e obter uma reação. Mas não podem fazer o mesmo num saxofone e tocar uma nota sem praticar e obter a mesma reação. A bateria é física, sim, e ter baquetas nas tuas mãos e tocar é uma maneira de gastar a tua energia, mas eu acho que em qualquer instrumento, se for amplificado ... se é uma guitarra ... ou uma guitarra eletrónica ou é um trompete ou uma flauta ... tu podes obter o mesmo tipo de fisicalidade na forma como atacas o instrumento, aborda e toca-o com dinâmicas e técnicas. Relembrando, a bateria pode ser muito delicada, muito macia, pois pode tocá-la com pincéis ou com as mãos. Eu acho que há uma grande variedade de tonalidades. Eles podem ser muito emocionais e muito tensos.

JOÃO TEODORO:

Regardless of performing live or in the studio, do you have any rituals that help you get in your zone? When you perform, do you go into a different consciousness or are you the same guy you are when shopping for groceries with the family?

JOE TOMINO:

It depends on the gig, you know? If it's a big gig at a big festival and it's going to be an hour and a half long gig and it's high energy. I might do some jumping jacks and get my heartrate up. When you step on the drums, it's not like I have to sprint the whole way ... I'm already warmed up. My cardio ... my heart's up and my blood's flowing. I have some endorphins going. But then again, if I'm playing a small jazz club, it might be a little more intellectual or subdued, maybe in terms of energy or the crowd, it might be a little difficult. I might not even touch any sticks or warm up ... I just do some deep breathing or chatting with the band members about how the day's going and how we're going to approach the gig... just have a conversation is a good thing. But I always do try to have sticks in my hands at the bare minimum of a minute before I play. It's not always necessary, but I like having the sticks in my hands before I touch the drums. Some breathing and, again, maybe some jumping jacks depending on the gig or jump rope... even yoga or stretches. It's good to stretch as the drums are quite physical. You're using your whole body. I like to be warmed up in that regard. In terms of rituals, those are some things. Consciousness? That also depends on the environment or the job. If I'm playing a pop gig and let's say I'm playing it to prerecorded tracks on the computer and I'm playing the same exact thing every night, well, I'm kind of on autopilot. I'm kind of doing a job. I don't want to break the flow of what is expected by the singer or by the audience, so in that situation it may not be so much of a different consciousness or elevated state mentally or spiritually. But conversely, if I'm doing an improvised gig where nothing is planned, I tend to play with my eyes closed for better or for worse. I just like to internally use my ears more than my eyes and react to what I'm hearing more than what I'm seeing, so in that sense I'm using a different set of tools... not visual, more audio. Just letting my ears do the listening and reacting versus what I'm seeing or what I'm feeling. In daily life, I'm using my eyes more than anything. Again, it depends on the gig I play, so many styles of music, so I try to be open to what the moment calls for and not try to force anything, not try to say that "this is the way it was last night, so this is the way I'll do it tonight." It's also a very symbiotic thing with the crowd. When the crowd is really into it and giving you a lot of energy and feedback you might react differently... it might take my consciousness to an elevated state. It will take you to another place night after night and it can be completely different each night. I just let the moment dictate how the music is expressed.

JOÃO TEODORO:

Independentemente de atuar em direto ou no estúdio, tens algum ritual que te ajude a entrar na tua zona? Quando atuas, tu entras noutra consciência ou és a mesma pessoa de quando vais às compras com a família?

JOE TOMINO:

Depende do concerto, entendes? Se é um grande concerto num grande festival, e vai ser um concerto de uma hora e meia e tem grande energia, eu talvez faça uns polichinelos e ponha o ritmo cardíaco alto. Quando vais para a bateria, não é como se tivesse de fazer uma corrida o tempo todo ... já estou aquecido. O meu cardio ... o meu coração está acelerado e o meu sangue a fluir. Eu tenho a endorfina a trabalhar. Mas por outro lado, se estou a tocar num pequeno clube de jazz, talvez seja um pouco mais intelectual ou calmo, talvez em termos de energia ou da plateia, talvez seja um pouco complicado. Eu talvez nem toque nas baquetas nem aqueça... eu só respiro fundo ou converso com os membros da banda sobre como está a ser o dia e como vamos abordar o concerto... apenas ter uma conversa é uma coisa boa. Nem sempre é necessário, mas eu gosto de ter as baquetas nas minhas mãos antes de tocar bateria. Alguns exercícios de respiração e, outra vez, talvez alguns polichinelos dependente do concerto ou saltar à corda ... até yoga ou alongamentos. É bom alongar sendo que a bateria é bastante física. Tu estás a usar o teu corpo todo. Eu gosto de estar quente nesse aspeto. Em termos de rituais, estes são alguns deles.

Consciência? Isso também depende no ambiente ou do trabalho. Se estou a dar um concerto pop e vamos dizer que eu estou a tocar para músicas pré-gravadas no computador e estou a tocar a mesma coisa todas as noites, bem, eu estou tipo em piloto automático. Estou tipo a trabalhar. Eu não quero quebrar o ritmo do que é esperado do cantor ou da audiência, então nessa situação não deve ser tanto uma consciência diferente ou estado mental ou espiritual elevado. Mas pelo contrário, se eu estiver a fazer um concerto improvisado que não está planeado, tenho a tendência de tocar com os olhos fechados para o melhor ou pior. Eu gosto apenas de usar os ouvidos em vez dos olhos, ou seja, reagir ao que oiço em vez do que vejo. É nesse sentido que eu estou a usar um conjunto de ferramentas diferentes, sem visual, mas áudio. Apenas deixando os meus ouvidos para ouvir e reagir em vez daquilo que vejo ou sinto. No dia a dia eu uso os meus olhos mais do que qualquer coisa. Isto depende do concerto que toco, há muitos estilos da música, então eu tento ser aberto para o que o momento necessita e não tentar forçar nada dizendo que "foi assim a noite passada então tem que ser assim hoje à noite." É também uma ligação mútua e dependente da plateia. Quando a plateia está realmente nessa onda e te dá imensa energia e feedback tens uma reação totalmente diferente. Isto faz com que tenha mais consciência. Isso ia levar-te para um lugar diferente noite após noite e pode ser completamente diferente em cada noite. Eu apenas deixo o momento determinar como a música se expressa.

JOÃO TEODORO:

My last question is about performing live. I have watched videos of you playing live and sometimes see you and other members exchanging signals during the performance. Are the signals you give used by all musicians in the industry or do you have your own system? What is the most important thing you need to communicate about with your bandmates while you are performing?

JOE TOMINO:

Relating it to the last question, I think it's your eyes. I think to me really listening when you're performing with your band members. Locking into the groove... the feel ... lock into the improvisation and letting your ears react to what you hear rather than doing what you think you should be doing. Like, I've played in some ensembles where we use hand signals through a compositional technique whereas there might be a piece of music ... a bunch of different symbols or numbers and we can actually communicate with different signals or numbers ... sort of like gestures that for the composition can be very specific. I don't do a lot of that, but I think after you play with an ensemble or group so many times you have to understand the art of the people's musicianship. For example, how they solo or how they cadence their vocal line. If they push or pull at the end of the phrase going into a chorus. If it's a lift or just kind of steady the entire time, so I think that the biggest part is just using your ears and not thinking so much in your mind... not thinking about it too much, but really using your ears and let them inform your choices musically. That's a big one. There might be a section where you have to use your eyes or nod to cue something, like "here we go" or "let's do this" or "let's move on", but I think I always try to aspire to use my ears more than my eyes.

JOÃO TEODORO:

A minha última questão é sobre atuar ao vivo. Eu já assisti vídeos de ti a atuar ao vivo e vi que trocaste sinais com outro membro durante o concerto. Os sinais que tu dás são usados por todos os músicos na indústria ou tu tens o teu próprio sistema? Qual é a coisa mais importante que tu precisas para comunicar com os teus colegas da banda quando estás a atuar?

JOE TOMINO:

De acordo com a última questão, eu acho que está nos nossos olhos. Eu penso para mim a ouvir-me quando tu estás a atuar com os membros da banda. Prendendo-se no ritmo ... sentir ... preso na improvisação e deixar as tuas orelhas reagirem ao que estás a ouvir em vez de fazer o que tu pensas que deverias fazer. Eu toquei em algumas bandas onde fazíamos sinais com as mãos através de uma técnica de composição, enquanto decorria a peça musical ... um tipo de gestos que para o compositor podem ser muito específicos. Eu não faço muito isso, mas eu acho que depois de tocares com uma banda ou com um grupo tantas vezes tu tens que entender a arte da relação dos músicos. Por exemplo, como eles fazem um solo ou como cadenciam a sua linha vocal. Se eles empurraram ou puxam no final do refrão. Se for uma nota mais aguda ou um tipo de estabilidade durante o tempo todo, então acho que maior parte das vezes é apenas utilizar os teus ouvidos e não pensar muito ... não pensar muito sobre isso, mas usar os teus ouvidos e deixar que eles te informem sobre as escolhas musicais. É uma grande pergunta. Poderá haver uma secção onde tu tens que usar os teus olhos ou acenar com a cabeça para dar um sinal, como "aqui vamos nós" ou "vamos fazer isso" ou "vamos seguir em frente", mas eu acho que eu tento sempre usar mais os meus ouvidos do que os meus olhos.

AFONSO PARREIRA:

In today's music industry with 360 contracts and digital streaming and everything else that is going on ... as a fan, what is the best way we can support your career and your music? For you, what makes a good fan?

JOE TOMINO:

I think a good fan is someone who is open to your musical journey and follows you along the way with how you change, because as an artist we go through periods. Like, if you look at Picasso, he had all different types of periods of his art; different types of ways he painted with emotions and palettes that he had and I think musicians are the same. Not all, but a lot of musicians change from album to album or decade to decade depending on how long their career is and I think that as an artist, you are being influenced by your environment and other artists so that causes changes too. So, a good fan is someone who is open-minded enough to dig deep into your vision and be open to how you're expressing changes throughout your career and your art. It is just being supportive and open.

I think that the industry is constantly in flux and in change with digital and when I grew up it was tapes. I am not so old that records were a thing, but now records have made a comeback. It's like, I have seen the change from going to tangible, physical media to digital media and now I kind of like seeing a coming back of musicians making vinyl and tapes, but I think that digital is never going to go away, so I embrace that and it's a beautiful way for everyone to get their music heard no matter if you making music in your bedroom or you are on a major label and I think that's a really special thing to be able to get your music out to the world, but I think that to the other point of talking about how fans can support the artists, I think that physically going to the shows is important and paying the ticket price and buying merch which all usually goes to an artist. Typically, more independent artists get more money from that. If you are on a label, like you said with a 360, you might have to pay the label, might have to pay the management, so buying as directly as you can, like Bandcamp or even sharing on social media, reposting something that you feel strongly about and following your artist on his or her journey in that regard. If the artist is active on social media, you can follow the journey like that and commenting and all that, but I think that really if you are talking about money, buying directly from Bandcamp or from an artist's website and going and supporting and seeing their music live in person is very beneficial and important for an artist to feel that link between the artist and the fans.

AFONSO PARREIRA:

Nos dias de hoje a indústria da música com 360 contratos e streaming digital e tudo que está a acontecer ... como um fã, qual é a melhor maneira de apoiarmos a tua carreira e a tua música? Para ti, o que faz um bom fã?

JOE TOMINO:

Eu acho que um bom fã é alguém que é aberto à tua jornada musical e segue-te ao longo do caminho com as tuas mudanças, porque sendo um artista nós passamos por períodos. Tipo, se olhares para Picasso, ele teve todos os tipos diferentes de períodos na sua arte; diferentes tipos de maneiras de pintar, com emoções e paletas que ele tinha e eu acho que os músicos são iguais. Não todos, mas muitos músicos mudam de álbum para álbum ou década para década dependendo de quão longas as suas carreiras são e eu acho que sendo um artista, tu estás a ser influenciado pelo teu ambiente e dos outros artistas, então isso causa mudanças também. Um bom fã é alguém que tem a mente suficientemente aberta para entender a tua visão e ser aberto a como as tuas expressões mudam durante a tua carreira e a tua arte. É só ser solidário e aberto. Eu acho que a indústria está constantemente em fluxo e em mudança com o mundo digital, quando eu cresci era cassetes. Eu não sou tão velho, pois os discos já não eram assim tão importantes, mas agora os discos voltaram. É como, eu ter visto a mudança, do meio física para o meio digital e agora parece que vejo o regresso dos músicos a fazer vinil e cassetes, mas eu acho que o digital nunca irá embora, então aceito isso e é uma maneira maravilhosa de toda a gente ter a sua música ouvida não interessa se estás a fazer música no quarto ou numa grande editora discográfica e eu acho que isso é uma coisa muito importante para me meteres a tua música fora para o mundo, mas outro ponto, precisamos de falar sobre como os fãs conseguem apoiar os artistas, eu acho que ir fisicamente aos concertos é importante e pagar o preço do bilhete e comprar a sua roupa, pois vai tudo normalmente para o artista. Tipicamente artistas mais independentes recebem mais dinheiro por isso. Se estás numa editora discográfica, como tu disseste com um 360, tu deves ter de pagar à editoria discográficos, deves ter de pagar a gestão, então comprar o mais direto possível, como Bandcamp ou até partilhar nas redes sociais, republicar algo que tu aches importante sobre ela e seguir o teu artista na sua jornada nesse sentido. Se o artista é ativo nas redes sociais tu podes seguir a jornada e comentar e tudo isso, mas eu acho que realmente se estás a falar de dinheiro, comprar diretamente do Bandcamp ou na página do Bandcamp ou na página do artista e ir apoiar e ver a sua música pessoalmente em direto é muito mais benéfico e importante para um artista sentir essa conexão entre o artista e os fãs.

AFONSO PARREIRA:

In the old days, music fans kept up with music by buying magazines ... are magazines still important and influential or not? How important are music critics today compared to the past? What has your relationship been like with critics over the years?

JOE TOMINO:

Magazines ... they're interesting. I used to buy a lot more magazines when I was younger. I subscribed to some magazines. Now there is only one magazine I subscribe to. It's called *Tape Op* magazine. It's a beautiful magazine. It's kind of an underground magazine. It has to do with music engineering, producing, sort of the techniques of mixing and engineering and producing and writing songs. I only subscribe to this one tangible, physical magazine. I do like the feel of the magazine, but I don't love the amount of resources and waste the magazine creates. The beautiful thing about digital technology is it reduces your footprint from a waste standpoint and I think that most magazines that are relevant are online. People who are with these magazines, especially magazines like Rolling Stone or something of its ilk, are so in the industry and are steeped in research and history that it's still important for people to read those magazines and base their information and on what the magazines think is good if they are not doing their own research first. Readers might read a critic's review and say, "I know that critic and I like his stuff, so if he or she says that album or that artist isn't good, I probably am not going to like it either." I don't think that is necessary always a good trajectory to take away from one's own research, but I think magazines are still relevant. I think that people still read them and base their opinions on them. Going to back to today's digital age, everybody is a critic now. Everybody has a voice on social media and anybody can make a blog or a podcast or a post for better or for worst, but I think people should be able to make their own decisions by experiencing the art first and not always reading someone's post, even if you like that certain critic. I think even if the critic didn't like something, the individual should go out and give it the chance first. I think as far as my relationship with critics goes, it's been pretty good from the most part. A lot of the music that has had success or has reached a status where it has been reviewed... it's usually creative music in terms that it is unique. It's doesn't always fit in a box, so I think there has always been a different element to the music I make. I think that's one good thing ... the fact that music I contributed to warranted a critic's review.

AFONSO PARREIRA:

Nos velhos tempos, os fãs mantinham contacto com a música comprando revistas... será que as revistas são importantes e relevantes? Quão importantes são as críticas musicais hoje comparando com as passadas? Qual é a tua relação com as críticas ao longo dos anos?

JOE TOMINO:

Revistas... elas são interessantes. Eu costumava comprar muitas quando era pequeno. Eu subscrevi-me em algumas revistas. Agora, há apenas uma revista que eu estou inscrito, que se chama *Tape Op*. É uma linda revista. É um tipo de revista não muito popular. É uma revista sobre música e engenharia de música e produção com muitas técnicas de mistura, engenharia, produção e escrita de músicas. Eu apenas me inscrevi nesta tangível, física revista. Eu gosto da sensação de segurar uma revista, mas eu não gosto da quantidade de recursos e desperdícios que a revista cria. A coisa mais bonita sobre tecnologia digital é que reduz a poluição que vem do desperdício, no meu ponto de vista eu penso que a maior parte das revistas que são relevantes são online. Pessoas que estão com estas revistas, especialmente revistas como Rolling Stone ou parecidas, estão tão inseridas na indústria e mergulhadas dentro da pesquisa e história que continuam importantes para as pessoas lerem e na base da sua informação e no que as revistas pensam que é bom e se eles não fazem as suas próprias pesquisas primeiro, leitores podem ler as análises críticas e dizer, "Eu sei essas críticas e gosto das coisas que dizem, então se ele ou ela disserem que o disco ou o artista não são bons, eu provavelmente não vou gostar também." Eu não penso que necessariamente é uma boa trajetória não fazer a sua própria pesquisa, mas eu acho que eles ainda são relevantes. Eu acho que as pessoas ainda os leem e formam as suas opiniões baseadas neles. Voltando atrás à atual área digital, toda a gente é um crítico. Toda a gente tem uma voz nas redes sociais, qualquer um pode criar um blogue ou podcast ou uma publicação para o melhor ou pior, mas eu acho que as pessoas deviam ser capazes de fazer as suas próprias decisões por experimentar a arte primeiro, e não ao ler sempre as publicações de alguém mesmo que te identifiques com um certo crítico, e eu acho que mesmo que eles não gostem de algo o indivíduo devia sair e dar uma chance primeiro. Eu acho que a minha relação com os críticos tem sido muito boa no geral. Muita da música que tem tido sucesso ou que atingiu um patamar onde foi avaliada é normalmente música criativa em termos de ser única, não é sempre encaixada a num género, então eu acho que tem tido sempre um elemento diferente na música que eu faço ... eu acho que isso é uma coisa boa que merece uma crítica.

AFONSO PARREIRA:

How do you feel about the big festival scenes? They are popular in Europe and I know that there are jazz and music festivals in America too. Do you enjoy performing in that kind of environment or not so much?

JOE TOMINO:

I mean, yeah, I have played a bunch of festivals in Europe... big ones with tens of thousands of people and I've played some jazz festivals in Europe and the USA with maybe a hundred or a thousand. What I love about festivals is that you get a bunch of artists together and you can reconnect with people and go see people you wouldn't normally see or haven't seen for a long time. You know, it's different, because it's fun to play for twenty thousand people and all that energy. That's a lot of adrenaline. The sound is big and the lights are big production and that's great. You know but I also love playing a room for twenty people where I can reach out and touch a fan, where you are that close to experiencing the music versus having to rely on speakers or there's a barricade between you and the crowd. To me, different types of music work better in bigger festivals. I wouldn't necessarily want to play a really delicate, experimental jazz gig at a huge festival with twenty thousand people. I'd much rather play that for a hundred people in a packed room. They both have their place; a big festival with big sound stage and big production and the lights, but also, I think that in my heart I love to play more intimate venues. I've played a lot of both and I think that I really resonate with playing smaller venues with crowds of 500 or even just twenty. I've played sold out Madison Square Garden, big arenas and they are great and the experience is cool to talk about and hear about, but I like when I can really see and feel someone's energy right in front of me.

AFONSO PARREIRA:

Come te sentes sobre os grandes festivais? Estes festivais são muito populares na Europa e eu sei que existem festivais de jazz e músicas na América também. Tu gostas de tocar nesse tipo de eventos ou não?

JOE TOMINO:

Eu já dei muitos concertos na Europa, alguns grandes, com dezenas de milhares de pessoas e eu já fiz alguns festivais de jazz na Europa e nos E.U.A. com talvez cem ou mil pessoas. O que eu adoro sobre festivais é que, tu tens muitos artistas juntos e consegues reencontrar te com pessoas e ir ver pessoas que não ias ver normalmente ou que não vês há muito tempo. É engraçado tocar para vinte mil pessoas e ter toda essa energia, há muita adrenalina. O som é alto, as luzes são um grande espetáculo e isso é muito bom, mas também adoro tocar numa sala para vinte pessoas onde eu posso esticar-me e tocar num fã, onde tu estás tão perto para experienciar a música, ao contrário de ter que depender em colunas. Para mim diferentes estilos de música funcionam melhor num grande festival. Eu não gostaria de tocar um tipo de jazz experimental ou muito delicado num grande festival com 20 mil pessoas, preferia muito mais tocar para 100 pessoas numa sala cheia. Ambos têm o seu lugar; um grande festival com muito som em palco, uma grande produção e luzes, mas eu acho, no meu coração, que prefiro tocar em locais mais íntimos. Já toquei em ambos e acho que realmente prefiro tocar em locais mais íntimos, e com 500 ou até mesmo vinte pessoas. Já toquei no Madison Square Garden, lotado, em grandes arenas e são ótimas experiências e é bom falar sobre elas e escutar, mas prefiro ver e sentir a energia de alguém que está mesmo à minha frente.

AFONSO PARREIRA:

I was listening to *For Your Safety* on Bandcamp. Of all the platforms for music which is your favorite?

JOE TOMINO:

I think that Bandcamp is just because of the way that it is laid out. You can list shows on there and you can put vinyl up there. You can have followers almost like on social media, like on Instagram. You can also stream. I think that Bandcamp is really supportive of the artist. I like TIDAL. It's a cool platform in terms of the quality of the audio. Even though it's digital, the quality is a high level from a listening standpoint. There's nothing like having a physical thing that you can put on and play or going to a show, but outside that I definitely would say Bandcamp is the way to go in terms of being supporting artists fully or buying directly.

AFONSO PARREIRA:

Eu estava a ouvir *For Your Safety* no Bandcamp. De todas as plataformas de música qual é a tua favorita?

JOE TOMINO:

Eu acho que é o Bandcamp por causa da maneira como é apresentado. Podes listar shows lá e colocar vinil lá. Podes ter seguidores quase como nas redes sociais, como no Instagram. Também podes transmitir. Eu acho que o Bandcamp apoia muito as artistas. Eu gosto do TIDAL. É uma boa plataforma em termos de qualidade de áudio. Mesmo sendo digital, a qualidade é de alto nível do ponto de vista auditivo. Não há nada como ter algo físico que podes colocar e tocar ou ir a um show, mas fora isso, eu diria definitivamente que o Bandcamp é o caminho a seguir em termos de apoiar artistas ou comprar diretamente.

FILIPE ROCHA:

I love the fact that you push the boundaries with your music at the potential cost of not being played on the radio. What has been your greatest commercial and is that song necessarily your favorite?

JOE TOMINO:

My greatest commercial success? That's a good question and I guess if I have to look in terms of numbers and see where I've been paid the most or what's had the most streams... you know I played on a Lady Gaga album, the first Lady Gaga album, *The Fame*. I played a song on drums and it's not one of my favorites, because it's really a basic song, but it was a cool experience and that song has probably been the most listened to thing I've ever played on because that album was massive. Also, maybe a Dub Trio song with Mike Patton called "Not Alone" which has had a lot of streams. You know, I've had some music on commercials and that's not always my favorite stuff in terms of being creative, but going back to not really caring about if it goes on the radio or not or if it's going to make me a lot of money; making the music because that's what you do and there's no other choice and you just have to get it out. I try not to think in terms of what it's going to do for me in terms of my career or financially or with the critics. Now, I do some composing for commercials and other projects where someone will send you something and tell you what they want and I have to make it fit, but that's more like a job, which is a cool challenge, because it can be all over the map ... could be hip-hop, could be Latin music, could be a reggae thing, but I think just being true to the moment and what the music is calling for and not thinking about commercial success.

FILIPE ROCHA:

Eu adoro o facto de tu ultrapassares as barreiras com a tua música com o potencial custo de não ser tocado na rádio. Qual tem sido o teu maior sucesso comercial e se essa música é necessariamente a tua favorita?

JOE TOMINO:

A minha música mais vendida... uma boa pergunta. Eu suponho, em termos de números, e ver onde me pagaram mais ou teve mais visualizações... eu penso que foi o disco que toquei com Lady Gaga. O primeiro disco, *The Fame*. Eu toco bateria, mas não é um dos meus preferidos, porque acho que a canção é muito básica e normal, mas foi uma boa experiência e provavelmente foi a música mais ouvida que toquei de sempre porque este disco é muito grande. Também, talvez uma música do Dub Trio com Mike Patton chamada *Not Alone* que trouxe muitas visualizações. Tu sabes, eu tive algumas músicas em anúncios e nem sempre são as minhas favoritas em termos de ser criativo, mas voltando atrás a não querendo saber se vai para a rádio ou não ou se me vai fazer muito dinheiro; criar a música, porque é isso que faz e não há outra opção, só tens de mandá-la para fora. Eu tento não pensar em termos do que me vai fazer a mim em termos da minha carreira ou financeiramente ou com os críticos. Agora, eu faço alguma composição para anúncios e outros projetos onde alguém te vai enviar algo e dizer-te o que eles querem, e tu tens de o fazer encaixar, mas isso é mais como um emprego, o que é um desafio fixe, porque pode ser qualquer coisa... pode ser hip-hop, pode ser música latina, pode ser tipo reggae, mas eu acho que apenas ser verdadeiro ao momento e ao que a música chama e não pensar sobre sucesso.

FILIPE ROCHA:

I was researching drummers trying to imagine who you might view as kindred souls. I came up with these three names and was wondering if I picked well or not: Vinnie Colaiuta, Pippin Barnett and Bill Bacon. If not, what other drummer captures best the spirit and energy that you have?

JOE TOMINO:

They are all good drummers. I definitely listen to all those drummers. I've been influenced by so many drummers and non-drummers. I think what inspires me in terms of listening to other drummers is someone who has a distinctive approach, the way they are playing the drums and their feel, because the drums are a relatively young instrument. I think the drums are a hundred years old. I mean, the drum is ancient, but the drum set is a new instrument, so I think that it's still growing. There are still ways to explore the drums and the drum set in terms of approach, ways to attack and ways to manipulate it and all those sorts of different things. I'm just inspired whenever I hear someone that sounds like themselves. When I hear someone and I know who it is right away by what they're doing. I can hear it in their ride pattern, like Tony Williams. You can definitely hear a Vinnie Colaiuta or Carlton Barrett from Bob Marley. Those people have a sound, a feel that way they tune their drums; the licks that they play, their vocabulary. That's what's inspiring to me, when you have someone and can know immediately who that is. That's great!

FILIPE ROCHA:

Eu estava a pesquisar bateristas a tentar imaginar que tu podes ver como uma alma gémea. Eu encontrei estes três nomes e estava a pensar se escolhi bem ou não: Vinnie Colaiuta, Pippin Barnett e Bill Bacon. Senão, que outro baterista que tem o mesmo espírito e energia que tu tens?

JOE TOMINO:

Esses são todos ótimos bateristas. Eu definitivamente oiço todos esses bateristas. Eu tenho sido influenciado por muitos bateristas e pessoas que não são bateristas. Eu acho o que me inspira em termos de ouvir outros bateristas é alguém que tem uma abordagem única na forma como toca a bateria, porque a bateria é um instrumento relativamente novo. Eu penso que a bateria tem uns 100 anos. Quer dizer o tambor é antigo, mas a bateria é um instrumento recente, então eu acho que ainda está a ser desenvolvida. Ainda há maneiras de explorar a bateria em termos de abordagem, formas de o atacar, formas de o manipular e estas coisas diferentes. Eu fico inspirado quando eu oiço alguém que soa como si próprio, quando eu oiço alguém e eu sei quem é imediatamente pelo que eles estão a fazer. Eu consigo ouvi-lo no seu *ride pattern*, como o Tony Williams. Tu podes definitivamente ouvir um Vinnie Colaiuta ou um Carlton Barrett do Bob Marley. Estas pessoas têm o seu próprio som, um sentido, a forma como eles sintonizam a sua bateria, a forma como eles tocam a sua bateria, o seu vocabulário, isso é que é inspirante para mim, quando tu ouves alguém e tu sabes imediatamente quem é. Isso é ótimo.

FILIPPE ROCHA:

In your opinion, what is the best way to develop and maximize creative intelligence? Has our dependence on technology and computers diminished our ability to be creative? How do you balance being a creative artist with the technology that is at your disposal which might make your job easier?

JOE TOMINO:

I think that creative intelligence comes a lot from experience... just living our life through experience and being open to whatever comes in whether it's sound or art or having a good meal or talking to other musicians, playing a concert, reading a good book. Those are all good ways to develop creative intelligence. You can draw on what you already know or have experienced. I think technology enhances our ability to be creative. There is a time and a place for technology. It can hinder you if you are so concerned about details trying to do something on a computer. Say you are writing a song and you just come up with chords on a guitar and piano or a melody, something simple you can then do all the tweaking with a computer. I also think if the foundation of an idea doesn't stand on its own, it might not be that good and nothing will save it. Conversely you can take technology and take an idea that you had and morph it into something different and technology gives you resources to shape and change and explore other options that your brain might not otherwise think up. It can inspire you to do something different that you might never have thought up. It can do both. It can take you out of the moment or it can take you in a new direction or give you a new approach that maybe hasn't been thought of by you or anyone else ever. I think that I balance technology in my work by trying to be in the moment as much as possible and not being bogged down by the technology. I just let technology influence a direction or choice, but not being so concerned that it takes me out of the initial intent of where I was going with the idea in the first place, whether that's musically with an instrument or even with social media. You can spend hours on your phone scrolling and endlessly reading and looking at stuff, but never really going into something too deep, right? It is always so superficial and so quick. Technology can take us from the exploratory depth of something. So, I think it's important to research and dive deep into things and not be so quick with the technology, because technology is quick and the pace of technology has shortened our attention spans. It's important to be aware of that and make sure you are going deep on things, whether you're listening, reading or watching.

FILIPPE ROCHA:

Na sua opinião, qual é a melhor maneira de desenvolver e maximizar a inteligência criativa? Será que a nossa dependência na tecnologia e computadores diminuiu a nossa habilidade de sermos criativos? Como é que equilibra ser um artista criativo com a tecnologia que está à sua disposição que nos faz o seu trabalho mais fácil?

JOE TOMINO:

Eu acho que a inteligência criativa vem muito de experiência... simplesmente viver as nossas vidas através de experiência e estar aberto para qualquer coisa, se for música, ter uma boa refeição, falar com outros músicos, tocar um concerto, ler um bom livro. Essas são boas maneiras de desenvolver inteligência criativa. Tu só podes desenvolver a partir do que sabes. Eu acho que tecnologia aumenta a nossa capacidade para sermos criativos. Há um tempo e um local para a tecnologia, pode ser um obstáculo se és muito preocupado com detalhes. Estás a tentar fazer algo num computador. Por exemplo, se estás a escrever uma música e estás a criar notas numa guitarra ou piano, ou uma melodia, algo simples, tu consegues fazer pequenas alterações com um computador, mas eu acho que se a fundação de alguma coisa ou da ideia não fica bem sozinha, pode não ser muito bom e nada vai salvar uma má ideia. Por outro lado, tu podes levar a tecnologia e usar essa ideia que tinhas e transformá-la em algo diferente, a tecnologia dá-te recursos para formar e mudar e explorar outras opções que o teu cérebro talvez não pense dessa forma, pode-te inspirar a fazer algo diferente que tu nunca pensas-te antes ou ainda não penses-te antes ou ainda não pensas-te, a tecnologia faz os dois, ela pode tirar-te do momento mas pode também facilitar-te e facilitar uma nova direção ou uma nova abordagem que talvez ainda não foi pensada por ti ou por outra pessoa antes. Eu penso que eu equilibro a tecnologia no meu trabalho por tentar estar no momento o máximo possível e não ficar parado pela tecnologia. Eu apenas deixo a tecnologia influenciar uma direção ou uma escolha, mas não fico tão preocupado que me tira da intenção inicial de onde eu estava a ir com a ideia no primeiro lugar, seja com um instrumento ou até com as redes sociais. Tu podes passar horas no teu telemóvel a ler e a ver coisas sem fim, mas tu nunca vais para algo tão fundo, certo? É sempre tudo superficial e rápido. A tecnologia consegue tirar-nos a nossa vontade de pesquisar a fundo. Portanto, eu penso que é importante pesquisar e navegar profundamente sobre as coisas e não ser tão rápido com a tecnologia, porque a tecnologia é rápido e a sua velocidade tem vindo a diminuir a nossa capacidade de atenção. É importante ter conhecimento das coisas e ter a certeza que as conhecemos profundamente, tanto seja o que estamos a ouvir, ler ou ver.

FILIPE ROCHA:

I've heard you worked with Lady Gaga. Is there another pop figure you would like to do a collaboration with?

JOE TOMINO:

Lady Gaga, that was cool! That was a cool time! I always love playing with my band, the Dub Trio. There are so many great artists who I admire and respect and of course I could think of many different ones, but none come to mind off the top of my head, but I'd love to work with anyone who has inspired me and see what we can create together. It is always cool when an artist who you've been inspired by become aware of who you are and you have a chance to work together. It's cool to see how what you took from another artist who inspired you and what you created due to that inspiration and what you made from it and how it can meet with their artistry and then you see what you can make of all of that together. You know when we, Dub Trio, worked with Mike Patton, the singer/songwriter, I grew up listening to one of his bands, Faith No More, our whole band sort of did, so that was a cool way to bring it full circle to create with him and record with him after all those years of being influenced by him. But there are a bunch of different jazz artists and reggae artists and singers that inspire me or have inspired me that I would love to work with. I don't have any one individual in mind, but yeah, there are lots of people out there I would love to work with.

FILIPE ROCHA:

Eu ouvi que tu trabalhaste com a Lady Gaga. Existe outra figura do pop com quem tu gostarias de fazer uma colaboração?

JOE TOMINO:

Lady Gaga, isso foi fixe! Isso foi um tempo fixe. Também, eu sempre adoro tocar com a minha banda, Dub Trio. Há tantos bons artistas que eu admiro e respeito e obviamente eu poderia pensar em diversos outros, mas nenhum me vem à mente sem pensar, mas eu adoraria trabalhar com qualquer um que me inspirou e ver o que nós conseguimos criar juntos. É sempre fixe quando um artista em que te inspiraste começa a saber quem tu és e tens a chance de trabalharem juntos. É fixe ver como o que tu tiraste de outra artista que te inspirou e o que tu criaste devido a essa inspiração e o que tu fizeste sobre isso e como isso consegue conhecer as suas artes e depois tu vês o que consegues fazer de tu isso junto. Tu sabes quando nós, Dub Trio, trabalhámos com Mike Patton, o cantor / compositor, eu cresci ouvindo uma das suas bandas, Faith No More, a nossa banda toda basicamente, então isso foi uma forma fixe de criar um ciclo para fazer com ele e gravar com ele depois de todos aqueles anos a ser influenciado por ele. Mas há bastantes artistas de jazz diferentes e artistas reggae e cantores que me inspiram ou que me inspiraram que eu adoraria trabalhar com. Eu não tenho nenhum individual em mente, mas sim, há muitas pessoas por aí que eu adoraria trabalhar com.

4. RAFAELA MATOS

I see you have a nice family. Usually you don't think of rockers being family men. What makes you different? How hard is it to live a rock lifestyle and also be a family man?

JOE TOMINO:

Living a rock and roll lifestyle or being out on tour is one part of someone's life. Some people on tour don't necessarily have families. That could be their entire life, just travelling and doing music and whatever, but once I married my wife and had a child, you find a balance that works over time and you try just to be present in the moment. Now when I'm off tour and I'm home and I'm going to be a dad, I'm going to cook, I'm going to go shopping and do whatever I'm supposed to do for my family. I'm out there making music and making money to provide and also fulfill a creative endeavor and when I'm at home, it's still important to be creative, but also do what is most important, which is your family. It's like that is the most important thing... the people that I love and that are close to me because life is too short. Music is always going to be there, but you never know if family or people... you never know who's going to come and who's going to go. I think it's important to just be or try to be present when you're with the people you love.

RAFAELA MATOS:

Eu vejo que tens uma boa família. Normalmente, nós não pensamos que roqueiros sejam homens de família. O que tens de diferente? Quão difícil é ter a vida de um roqueiro, e no mesmo tem ser um homem de família?

JOE TOMINO:

Viver um estilo de vida rock and roll ou estar em tour é a parte de uma vida. Algumas pessoas que estão em tour não têm necessariamente família. Esse podia ser a sua vida inteira só a viajar e a tocar música, mas quando eu me casei com a minha mulher e tive uma criança encontrei o equilíbrio que resulta ao longo do tempo e se tenta estar presente no momento. Agora não estou em tour e estou em casa, sou pai, vou cozinhar, vou às compras, e vou fazer tudo o que é suposto fazer pela minha família. Estou lá fora a fazer música e a ganhar dinheiro para sustentar a minha família e também realizar um desafio criativo e quando estou em casa é muito importante que estar com a família. É como se fosse a coisa mais importante ... as pessoas que eu adoro e que estão perto de mim, porque a vida é tão curta. A música devia estar sempre aqui mas nunca sabes se a família ou as pessoas... o que vem e o que vai, eu acho que é importante só estar ou tentar estar presente quando estás com as pessoas que amas.

RAFAELA MATOS:

I have seen photos of your daughter on Instagram. Is she a daddy's girl? What is the most important thing you want to teach her? What is the most important thing she has taught you?

JOE TOMINO:

Having a daughter definitely changed my life in the way that I think about things. Is she a daddy's girl? I think she is both a mommy's and daddy's girl. I think she is very creative in that she does... you see my wife is an art teacher and an artist, so Violet is very creative visually and artistically with some music as well as being a dancer and so she has got a little mommy in her and a little dad in her in terms of attitude and artistically speaking and intellect. What would I like to teach her? I think it's important to expose her to a bunch of different things whether it's art or food or culture or books ... I think options are important and to expose your child to a bunch of stuff and let them make their own decisions if life. You want to teach them about the stuff you know and about the stuff you're learning about too, so they can make their own choices in life in terms of what they want to do and what they would like to do. What has she taught me? Definitely patience. A level of love I never imagined. Having a child and watching them grow from being in my arms to being as tall as I am is such a beautiful thing to watch and know at some point you're going to let them go and they're going to be their own person. It's inspiring to watch her become her own person. So, you can expose them to things and hope that they make the best choices and that they're happy in the choices they are making, you know? That's really important that your child, the person you are raising, is content and happy with the choices they made in their life, and you're just going to steer them in that direction, but not force their choices.

RAFAELA MATOS:

Eu já vi fotos da tua filha no Instagram. Qual é a coisa mais importante que queres ensinar a ela? Qual é a coisa mais importante que ela te ensinou?

JOE TOMINO:

Ter uma filha mudou definitivamente a minha vida e a maneira como eu penso sobre as coisas. É uma menina do papá? Eu acho que é uma menina do papá e da mamã. Eu acho que ela é muito criativa no que ela faz ... a minha mulher é uma professora de artes e uma artista, então a Violet é muito criativa visualmente e artisticamente tanto com a música e como a dançar, então ela tem um bocado do pai e da mãe dentro dela, então em termos de comportamento, e artisticamente falando, é intelectual. O que é que eu gostaria de lhe ensinar? Penso que é importante expô-la a várias atividades diferentes, sendo arte ou comida ou cultura ou livros ... opções. Penso que é importante expor a nossa criança a várias atividades e deixa-lá fazer as suas decisões da vida. Queres passar-lhe o conhecimento que já tens e também sobre o que estás a aprender, para que eles consigam fazer as suas próprias decisões da vida, tendo em conta o que eles querem fazer e daquilo que eles gostariam de fazer. O que é que ela me ensinou? Definitivamente a ter paciência. Um nível do amor que eu nunca imaginei. Ter uma criança e vê-la crescer desde que estava nos meus braços até estar tão alta como eu, é uma coisa tão bonita de se ver e saber ao mesmo tempo que os vais deixar ir e que eles vão ser a sua própria pessoa. É inspirador vê-la tornar-se a sua própria pessoa. Então, tu só podes expô-la às coisas e esperar que ela tome as melhores decisões e que elas a façam feliz, sabes? Isso é muito importante, que a tua criança a pessoa que estás a criar está contente e feliz com as escolhas que fez na sua vida e tu só vais dirigi-lo nessa direção, mas não forçar as suas escolhas.

RAFAELA MATOS:

Do you and your wife share a love of music? Does she ever criticize your music? What role, if any, does she have in helping you make music?

JOE TOMINO:

I've known my wife since third grade and we have been dating since twelfth grade and we've been married for twenty years, so she was around when I started playing gigs in rock bands in high school, so she's seen a lot of my career. She's seen all the different things, like the bands and the highs and lows of my career. I think that I always play her the music that I make to get her opinion, because I do trust her opinion. She's been there and she's heard it all, even the music that I listen to. We share music in the car or at home, so I value her opinion and I think that it's important for me to judge how she reacts to something and even my daughter as well, judge her reaction to the music that I make too, but you know, Trisha, my wife, she's not a musician, but she has some inherent music intuition and she can play, if I show her something on the piano or bass, she can play it back, because she has been around it so much and she loves music, so I value her opinion, but she doesn't necessarily inform my musical choices and she's not really exposing me to a lot of different music. In fact, I think I'm being more exposed to music due to my daughter now. My daughter, Violet, has introduced me to new artists I don't know of or haven't heard of, which is cool, but I think my wife has definitely played an important role in how I gauge her reaction to stuff I've made or composed or been a part of and I value her opinion on all that stuff. She's seen so many different shows and been there from day one.

RAFAELA MATOS:

Tu e a tua esposa partilham o mesmo gosto pela música? Já alguma vez criticou a sua música? Que papel tem ela em relação à ajuda na criação das músicas?

JOE TOMINO:

Eu conheço a minha mulher desde o terceiro ano e nós começamos a namorar no décimo-segundo ano, nós estamos casados há vinte anos. Então, ela estava na minha vida quando eu comecei a atuar em bandas de rock na escola secundária, então ela viu muito da minha carreira e de todos os aspetos, estilos e espetáculos pequenos e grandes. Todas as coisas diferentes bandas e sabes os pontos altos e baixos. Eu acho que eu lhe toco sempre toda a musica que eu faço para saber a opinião dela porque eu confio na opinião dela, ela esteve sempre lá já ouvindo tudo até a música que eu oiço, nós partilhamos a mesma música no carro ou até mesma em casa então eu valorizo a sua opinião, e acho que é importante para mim julgar como ela reage a alguma coisa e até mesmo a minha filha julgar a sua opinião, relativamente à música que eu faço mas minha mulher, a Trisha, não faz musica mas ela tem um ouvido para a musica, uma intuição se eu tocar alguma coisas no piano ou no baixo, ela consegue tocar a mesma coisa de volta, porque ela já passou muito tempo com música e adora música, então dou valor à sua opinião, mas ela não influencia necessariamente as minhas escolhas e também não me mostra outros tipos de música. De facto, eu acho que estou a explorar novas músicas por causa da minha filha, Violeta, já me apresentou novos artistas, que nunca ouvi e não conhecia, que são bons, mas eu acho que a minha esposa definitivamente tem um papel importante, depende de da sua expressão eu posso avaliar se ela gosta ou não gosta de música que eu fiz ou compôs. Ela já viu muitos concertos diferentes e está comigo desde o primeiro ano.

RAFAELA MATOS:

As a dad, what is the one moment you would love to go back and relive again?

JOE TOMINO:

Good question. I guess, it's hard to say exactly what moment, but when my daughter was born, I was still doing a lot of touring and a lot of things, like being out on the road and being away from her, so any one of those moments that I missed because it's so short, it happens so quick... life is so short, you think about the big scope of life and you see us as humans and we're a little spark in the millions of years, so we got to appreciate every moment, I don't necessarily think about the past and what I missed. I'm more concerned about what is happening now and maybe what can happen tomorrow, but I just try to, I try and it's hard to be present with what is in front of me at the moment rather than thinking "I should have done that" or "I wish I had done this" in the past when I should focus on what is in front of you right now and not take that for granted or let that slip by.

RAFAELA MATOS:

Como um pai, qual é o momento que você gostaria de reviver?

JOE TOMINO:

Boa pergunta. É difícil de dizer exatamente qual momento, mas quando a minha filha nasceu, eu ainda estava a fazer muitos tours e muitas coisas como estar fora de casa, e estar longe dela, então qualquer desses momentos que eu perdi, porque são tão curtos, acontece tão depressa, a vida é tão curta, tu pensas sobre a grande imagem da vida, e vê-nos como humanos, somos um pequena faísca nos milhões de anos, então temos de aproveitar todos os momentos, e eu não penso necessariamente sobre o passado e o que eu perdi, estou mais preocupado com o que está a acontecer agora e talvez o que vá acontecer amanhã, mas eu tento, e é difícil estar presente com o que está à minha frente no momento em vez de pensar "Eu devia ter feito isto" ou "Eu queria ter feito isto" no passado quando eu devia focar-me no que está na minha frente agora e não tomar isso como garantido ou não deixar isso escapar.

RAFAELA MATOS:

I was reading about Johnny Cash. He said that, "They can get all the synthesizers they want, but nothing takes the place of the human heart." What do you think?

JOE TOMINO:

Again, it goes back to emotion and finding that balance between something that is intangible and something that is tangible; something that you can feel on an emotional level and something that sparks an emotion and something you can touch. I think it's important to not lose touch with what's right in front of you. There's humanity in being able to express yourself in terms of emotions. That is something that is being lost with technology from an emotional standpoint. It's important to be present with what's right in front of you.

RAFAELA MATOS:

Eu estava a ler sobre o Johnny Cash. Ele disse que eles podem ter todos os sintetizadores que eles quiserem, mas nada pode substituir os corações humanos. O que pensa disto?

JOE TOMINO:

Outra vez, isto volta para as emoções. Encontrar esse equilíbrio entre algo que é intangível e algo que é tangível. Algo que tu podes sentir num nível emocional e algo que cria uma emoção. Eu penso que é importante não perder a noção do que está á tua frente. Há humanidade em ser capaz de expressar-te em termos de emoções. Isso é algo que está a ser perdido com o uso da tecnologia. De um ponto de vista emocional, é importante estar presente com o que está á tua frente.