

sucesso emocional

margarida vieitez e patrícia matos

AGRADECIMENTOS

Eternamente grata às 24 personalidades inspiradoras que confiaram e compartilharam conosco grandes experiências e as maiores emoções. Sem elas, estas páginas estariam em branco.

À Margarida, pelo entusiasmo, pelo companheirismo, por esta viagem. Pelo amor.

Aos meus pais (que acompanharam à distância), aos meus bons amigos (que acompanharam de muito perto) e a Deus (que acompanhou tudo e teve o dom de reforçar a fé e o sentido de missão).

Ao meu avô Henrique, o maior exemplo de inteligência emocional que a vida me deu.

PATRÍCIA MATOS

AGRADECIMENTOS

«Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a dextra da minha justiça.» (Bíblia, Livro de Isaías, 41,10.)

Obrigada, Deus e Jesus, pelo Amor, Fé, coragem, força, inspiração, luz e todas as bênçãos...

Para ti, Meggie, filha querida, o meu Amor Maior e Admiração. Uma vez mais estiveste comigo nesta alucinante e apaixonante experiência, com todo o teu Amor. É tão BOMMMMM ser tua mamã!

A ti, Mãe, que me deste o maior tesouro do mundo, a minha Fé, espiritualidade, confiança no meu valor e capacidades, e me ensinaste a Amar-me e a respeitar-me.

A ti, Pai, que me ensinaste a ver o «outro lado» da vida, a ser corajosa e a não ter medo.

Ao meu irmão e queridos sobrinhos, Joana e Pedro, com todo o meu Amor.

Aos meus queridos Amigos que estão sempre no meu coração. Eles sabem-no!

A todas as pessoas presentes neste livro, que Gratidão, Admiração e Respeito sinto por todas elas. Muito Obrigada de todo o meu coração!

A ti, Patrícia, Amiga, quero que saibas que te admiro e gosto muito de ti!

A toda a equipa da Chá das Cinco, muito obrigada!

MARGARIDA VIEITEZ

ÍNDICE

Introdução (Margarida Vieitez)	13
Introdução (Patrícia Matos)	17
Simone de Oliveira	
Por Patrícia Matos	19
Por Margarida Vieitez	23
Ricardo Araújo Pereira	
Por Patrícia Matos	32
Por Margarida Vieitez	35
Fátima Lopes	
Por Patrícia Matos	42
Por Margarida Vieitez	46
Júlio Magalhães	
Por Patrícia Matos	53
Por Margarida Vieitez	57
Fernanda Freitas	
Por Patrícia Matos	63
Por Margarida Vieitez	66
Tony Carreira	
Por Patrícia Matos	73
Por Margarida Vieitez	77
Justa Nobre	
Por Patrícia Matos	85
Por Margarida Vieitez	89
Ricardo Quaresma	
Por Patrícia Matos	95
Por Margarida Vieitez	98
Naide Gomes	
Por Patrícia Matos	106
Por Margarida Vieitez	109
Pedro Santana Lopes	
Por Patrícia Matos	115
Por Margarida Vieitez	119
Marisa Matias	
Por Patrícia Matos	127

Por Margarida Vieitez	131
Manuel Luís Goucha	
Por Patrícia Matos	137
Por Margarida Vieitez	141
Rosália Amorim	
Por Patrícia Matos	149
Por Margarida Vieitez	154
Alexandre Fonseca	
Por Patrícia Matos	161
Por Margarida Vieitez	166
Tãmara Castelo	
Por Patrícia Matos	176
Por Margarida Vieitez	180
Sérgio Figueiredo	
Por Patrícia Matos	187
Por Margarida Vieitez	191
Maria Cerqueira Gomes	
Por Patrícia Matos	197
Por Margarida Vieitez	200
Jorge Gabriel	
Por Patrícia Matos	206
Por Margarida Vieitez	210
Sónia Araújo	
Por Patrícia Matos	218
Por Margarida Vieitez	221
Paulo Battista	
Por Patrícia Matos	233
Por Margarida Vieitez	237
Ana Sofia Martins	
Por Patrícia Matos	245
Por Margarida Vieitez	249
Chakall	
Por Patrícia Matos	259
Por Margarida Vieitez	263
Carla Rocha	
Por Patrícia Matos	271
Por Margarida Vieitez	275
Carlos Garcêz	
Por Patrícia Matos	282
Por Margarida Vieitez	286

INTRODUÇÃO

Dizes-me o que pensas, o que sentes e como conseguiste?

Esta é a grande pergunta deste livro a que todos os convidados responderam!

Já pensou porque muitas pessoas, por mais voltas que deem, não têm a relação, o emprego, o sucesso e a paz que querem, e outras parecem ter tudo isso e conseguí-lo facilmente?

E se eu lhe disser que, para algumas dessas coisas acontecerem, é preciso ser emocionalmente inteligente e saber gerir as suas emoções?

Se eu lhe disser que é a percepção que tem de si, do que aconteceu e acontece na sua vida, que pode estar a traí-lo e a não o deixar avançar? Que é você quem pode estar a autossabotar-se constantemente?

Se eu lhe disser que por detrás podem estar crenças e padrões que não servem para nada?

Se eu lhe disser que ao ler este livro pode redescobrir ou descobrir os seus sonhos, inspirar-se e ter vontade, determinação e coragem para agir e correr atrás deles? Que pode começar a olhar para si e para tudo o que acontece à sua volta de maneira diferente, porque aprendeu a gerir os seus pensamentos e emoções?

Vinte e quatro entrevistas. Doze mulheres e doze homens falam sobre quase tudo, especialmente sobre como gerem as suas emoções. Muitas revelações, afirmações, mensagens e aprendizagens. Vai conhecê-los melhor, conhecer a sua vida, como pensa a sua mente, o que sentem, como gerem as suas emoções, como decidem e têm sucesso, e ainda conhecer a sua Espiritualidade, Fé e conversas com Deus, Jesus e Maria.

Aqui vai ficar a saber onde vão buscar coragem, confiança, segurança, força para lutar até conseguirem alcançar o que se propuseram. Sem nunca desistir!

Como descobriram os seus dons, capacidades, talentos, aptidões,

limites, resiliência, como se superaram e superam a cada dia, onde e em quem se inspiram e que mensagem têm para si!

E vai ficar atónito como eles conseguiram e conseguem aceitar a derrota, reerguer-se e dar a volta por cima.

Sabia que Sucesso Emocional está intimamente relacionado com o Sucesso na vida? Sabia que o caminho para o sucesso passa por saber gerir as suas emoções e saber algumas coisas que todos os entrevistados parece terem conseguido descobrir?

Estou convicta de que todas as histórias de Fé, coragem e determinação que aqui se encontram o irão inspirar.

Com base na minha experiência profissional e pessoal vou dar-lhe a conhecer alguns segredos para lidar com as emoções, no sentido de conseguir «pintar» essa incrível tela que é a sua vida emocional de forma inteligente, conseguindo atingir as metas que definiu.

Todos os entrevistados nos confidenciaram quais as suas principais fontes de alegria, equilíbrio, otimismo, entusiasmo, harmonia, serenidade, tranquilidade e paz. Eu própria também revelo o que faço para sentir maior serenidade, paz de espírito e tocar cada vez mais tempo a felicidade.

Os nossos entrevistados revelam, ainda, como gerem a tristeza, o stress e ansiedade, a frustração, o medo, o risco, a pressão e tensão, a culpa, a angústia, a vergonha, a ingratidão, a desilusão, a rejeição, a falta de controlo, a solidão... e como lidam com as falhas, erros e imperfeição, próprias e alheias.

Aqui descobrirá o que para eles significa a palavra Amor, Paixão, Amizade, Felicidade, Gratidão, Humildade, Respeito, Mudança, Envelhecimento, Espiritualidade e Fé, e como fazem a sua vida assentar nesses «pilares».

Por fim, falam-nos ainda de quais as suas principais convicções, princípios, valores, como encaram o sucesso, o dinheiro, o trabalho, a reserva da intimidade, a crítica, o perdão, a confiança, a injustiça, as desigualdades, a violência.

Se me pedir para definir este livro numa só palavra, diria que é um livro de Esperança! Se pudesse acrescentar mais uma, seria a palavra Fé!

Este é o meu sétimo livro. Se me perguntar como consegui, vou responder-lhe que a resposta está neste livro, e desafia-lo a descobri-lo por si próprio.

Que todas as palavras aqui presentes o possam inspirar a encontrar o seu valor e capacidades extraordinárias, a ter uma existência mais significativa, harmonia, paz de espírito e todo o Amor que merece.

Descubra aqui como ser emocionalmente inteligente e ter Sucesso Emocional, memorize-o, e inspire-se nas palavras de todas estas pessoas que bondosa e generosamente tiveram a coragem de abrir o seu coração e nos dar a conhecer o segredo da sua Fé, Esperança, Sucesso Emocional e Pessoal.

Acredite! A sua vida é reflexo da sua Fé e Esperança, do quanto confia que merece e vai conseguir, da forma como gere as suas emoções e do seu Sucesso Emocional!

Até ao próximo livro.

Com Afeto,

MARGARIDA VIEITEZ

INTRODUÇÃO

Naquele sábado eu estava a fazer o *Jornal das 8*, na TVI. Era o dia do meu regresso a horário nobre na televisão. E era um dia de Benfica-FC Porto.

A redação estava dividida. No jornal teria a participação de dois dos mais destacados comentadores de futebol da estação, campeões de audiências, conhecidos pelas «guerras» entre emblemas, pelo modo criativo e, por vezes, barulhento de bloquear a comunicação do outro. Um estaria em estúdio, o outro fora. Nunca nos tínhamos encontrado, nem encerrados num estúdio de televisão, mas eu conhecia, via e sabia como poderia ser a conversa. Fui com toda a calma e máxima reserva — afinal, estavam em destaque dois apaixonados, e quando entra a paixão, a razão fica à porta. O jogo acabou e começámos a conversa a três. Um dos dois estava mais feliz, o outro tinha perdido.

Ainda que com estas circunstâncias, estava tudo a correr bem, até ao momento em que um dos convidados começa a relatar uma situação que supostamente teria acontecido à margem do jogo. O outro não se fez esperar e, a partir do exterior, tentou a todo o custo bloquear a comunicação. Da *régie*, o editor pede que os acalme. Foi o que fiz, mas só à segunda tentativa, porque a paixão estava ali à flor da pele. Consegui que me ouvissem pela insistência: não gritei, falei mas mantive-me calma e obriguei-os a esperar a minha reação. Até me ri, perante a observação de um deles. De que serviria intervir da mesma forma, no calor do momento? Para gritarmos os três? Que bela sinfonia! Depois de os ânimos estarem mais calmos, o editor diz que temos de garantir a emissão em estúdio, porque os sinais de satélite estavam a falhar e não seria possível ir até ao exterior do estádio perceber a reação dos adeptos (o FC Porto tinha ganhado por 2-0). Naquele momento pensei que, se a situação voltasse a acontecer... talvez não corresse tão bem, mas fui fazendo o habitual *pingue-pongue* entre «equipas».

Acabei o jornal arrasada do ponto de vista energético e com poucas

certezas de que a minha prestação tivesse sido a melhor. Talvez... me tivesse faltado assertividade.

Vi a gravação. Revi. Andei a pensar neste episódio durante uns dias. Poderia ter agido de forma diferente? Claro que sim. Mas teria os mesmos efeitos? Duvido muito.

Em televisão, uma decisão é tomada em milésimos de segundo, não deixa margem para hesitação. Não há como esconder, vacilar, voltar atrás. Quem está em casa não perdoa e percebe tudo. Antigamente é que as pessoas não sabiam e achavam que tudo o que líamos estava, afinal, na nossa cabeça.

Hoje em dia já não é preciso decorar, já há teleponto. Mas haverá uma forma de nos explicar como usar a inteligência emocional do modo mais conveniente? Não creio. Tudo o que fazemos no ecrã fica para sempre na mente das pessoas, como um arquivo que serve de memória. Se olhamos de lado, somos apontados. Se sorrimos muito, somos apontados. Se não fazemos as perguntas mais pertinentes, somos apontados. Se falamos alto, somos apontados. Se não falamos, somos apontados. Se usamos uma roupa vistosa, somos (igualmente) apontados.

A inteligência emocional é o que nos distingue; é o que, também, prova quem somos. A forma como reagimos a tudo o que nos rodeia é o nosso cartão de visita. Com tantas horas em direto, o público conhece-me. Sabe o que pode esperar de mim, mesmo nos momentos mais delicados, inusitados, imprevistos.

Gerir a forma como tudo nos afeta e interfere no momento que estamos a viver é, afinal, o nosso superpoder. Podemos e devemos usá-lo em nosso proveito.

SIMONE DE OLIVEIRA

Naquela noite, Simone de Oliveira jantou meio *éclair* de chocolate e um pacote de *Trinaranjus*. Dali a pouco iria subir ao palco. O cabelo estava entrançado, o vestido verde impecavelmente passado a ferro. Tudo pronto.

O realizador chorava porque o ensaio geral correria mal. Simone chorava porque o homem que amava não a tinha ido buscar para jantar, como combinado. Ao invés, estava sentado na plateia. De braço dado com outra. Subiu ao palco. Quando os viu disse para dentro: «Vou ganhar esta merda.» No fim assumiu: «Está ganho.» Concretizou-se.

No dia da consagração, Henrique Mendes, o homem com quem partilhava tudo há oito anos, preferiu outra companhia. Acabou tudo nessa noite. Tal como diz, «andei três semanas aliviada. Depois mandei forrar o Saldanha e o Marquês de Pombal para bater com a cabeça».

Simone foi sempre uma mulher «apaixonadíssima». Esse foi dos grandes amores. Passou por tudo, «insultavam-me e chamavam-me tudo: nos restaurantes, nos cabeleireiros. De pega para cima, chamaram-me tudo. Mas vivi um grande amor. E foi mútuo. Acabou mal. A nossa relação foi discutida em Conselho de Ministros, era uma coisa feia para o país, estávamos em ditadura e o Henrique trabalhava na televisão e eu era artista». O peso na voz mostra que há mágoa e ainda saudade, talvez encerrada nas cartas de amor que depositou nas mãos da filha, até hoje e que ainda não rasgou. «É ela quem tem as cartas todas dele. Tem as cartas do pai, do Henrique e do Varela. Já lhe disse para as rasgar, mas ela guarda-as porque sabe que foram importantes para mim. Quando ela entender que rasga, rasgará.»

Simone casou aos 19 anos, pela igreja, de branco, em Alvalade. Três meses depois estava de regresso a casa dos pais. A violência do marido fê-la ter a certeza de que, se o casamento era aquilo, então não queria. Até àquele instante foi sempre «a menina do papá, uma songamonga, como dizia a minha mãe, gordinha, com caracóis, para quem estava sempre tudo bem.

Levei um boléu quando me casei... Ai é? Estar casada é isto? Vou embora. Ou abres a porta ou salto pela janela. E saltava.» Não sabe se foi coragem, loucura ou inconsciência. Simone fez nos anos 50 aquilo que muitas mulheres não conseguem hoje, em pleno século XXI.

Depois deste episódio, foi à cama. Esteve dois meses debaixo dos lençóis e a única pessoa que a conseguiu salvar foi a irmã. Um dia, por acaso, numa ida do médico lá a casa, sugeriu que Simone fosse para a Escolinha da Emissora Nacional, para o Centro de Preparação dos Artistas da Rádio. Já ouviam o programa todas as sextas-feiras das 12h20 às 13 horas. E assim foi, começou a cantar «por receita médica. Nunca pensei nem cantar, nem ser atriz, nem nada disso. Estava muito doente. A cabeça da menina, do papá, da mamã, das avós e das tias estava quase a dar a volta. Até ali eu punha-me ao pé do rádio a ouvir. E a minha mãe dizia, “canta lá qualquer coisa”. E eu respondia, “oh mãe, outra vez o ‘Fado da Carta?’” Muito cantei eu o “Fado da Carta” para a minha mãe. “Mais uma carta... Mais uma carta te vou escrever, meu amor/ P’ra tu veres que não estou farta de sofrer o teu rancor/ Depois de a leres, rasga-a se queres, não me importa/ Porque eu estou calma e sinto a alma quase morta.” Esta e o “Marco do Correio”, do Alberto Ribeiro: “Minha rua sossegada/ Tem à beira do passeio/ A coisa mais engraçada/ Que é o marco do correio.” Quem não se lembra disto?»

Simone não queria cantar, mas três meses depois estava naquele programa que ouvia com a irmã, em casa. Outros três meses mais tarde aparece a RTP, «e andava o Melo Pereira à procura das meninas e dos meninos que estavam na Escolinha para os pôr a cantar na televisão. A Madalena (Iglésias), o (António) Calvário, o Artur (Agostinho), eu, a Alice Amaro, fomos todos para a televisão. E foi assim que começou».

Depois disso vieram os festivais, o «Sol de Inverno», «No teu Poema» e a «Desfolhada», que se tornou um hino de Portugal. Hoje, principalmente hoje, é conhecida de todos, dos 8 aos 80, e todos a cantam.

Dos milhares de espetáculos que fez em sessenta e dois anos de carreira, guarda apenas uma vez que correu mal. Estava no hotel Savoy, no Funchal, a cantar «numa festa muito chique», quando de repente a voz se foi. Como um interruptor. «Cantei a primeira, a segunda, a terceira, e à terceira a voz acabou. Assim. [E fica de boca aberta, a exemplificar.] Foi assim a grande maré da aflição da minha vida. Eu não fiz nada. Saí do palco. Os meus colegas choravam muito. Eu tinha uma *tournee* marcada. Levei muito tempo a perdoar o Marques Vidal. Eu tinha contrato a seguir à “Desfolhada”. Fui tendo faringites e laringites, e ele foi rasgando os atestados médicos. Já

depois da Madeira, um dia estávamos no Porto e alguém me diz “fala”. E não me saía um som. Escrevi num papel “estou muda”. Fui ao médico e ele disse, “não tem o que pensa que tem [cancro], mas tenho de ter uma conversa consigo. Tem pais? Você não canta mais”. Eu fiquei paralisada a olhar para ele. Naquele dia meti tudo no carro, pé no acelerador e parei à porta dos meus pais. [Acende um cigarro.] Foram três anos do “Ai, oh lindas.” Quase três anos, a minha filha tinha 10. Tem agora 60. Levei uns meses a gerir... Virei-me do avesso. Perdi os agudos, fiquei com os médios e com os graves», recorda.

Cantar é uma forma de desabafar, diz-nos. Como poderia ficar sem o fazer? Tinha dois filhos que foram sempre o trampolim, a razão, a força, «a mãe volta sempre», respondia ao mais novo quando tinha de se ausentar. «Fiz muitas coisas, cantei nas *boîtes*, nos cabarés depois, com grande honra minha, digo isto com honra, não me importo nada. Tenho mais recordações dos cabarés que os corações das senhoras emperiquitadas têm do Casino Estoril. Tenho muita pena de dizer isto, mas é verdade e elas sabem. Hoje têm medo e dizem, “Vem aí a Simone”, mas primeiro que eu chegasse lá... Só não me mataram porque eu não deixei. O pai dos meus filhos, que é engenheiro, tem hoje 90 anos, nunca deu nem um caderno, um brinquedo, uma bola. Vieram colégios, vieram liceus, e as faculdades e eu só dizia, “Maria Santíssima, Maria Santíssima...! [com as mãos para o céu].” Eu aos 23 anos tinha os dois filhos. Separei-me do pai deles por incompatibilidade. Ele resolveu ir para África. E diz assim, “Olha, vamos para Tete [Moçambique], para o mato, viver para uma tenda.” E eu disse, “Para o mato? Para uma tenda? Vamos para onde? Não vamos, vais tu, eu não vou.” Era engenheiro e quis ir para lá. Eu é que não ia, com um miúdo com seis meses e uma filha com dois anos, para uma tenda para o mato. Para um sítio que para mim era o fim do mundo, sabia lá. Não estou nada arrependida, e voltava a dizer que não e nunca fiz uma carreira internacional exatamente por isso: tive tudo nas mãos», recorda.

Da mesma forma, recorda todos os palcos que pisou: o Parque Mayer, o ABC, o Maria Vitória, o Avenida, o Monumental. Não sabe de onde lhe vem a energia, mas está cansada, «a última vez que disse isso à médica ela respondeu: “Queres que te conte os últimos vinte e cinco anos de vida para perceberes porque estás cansada?”» Só sabe que gosta muito de viver: venceu dois problemas oncológicos, fez uma mastectomia total do lado direito, uma parcial do lado esquerdo. «Nunca me passou pela cabeça que morria. Nunca. Gosto muito da vida. Eu vivo sozinha aqui há

vinte e quatro anos. O Varela morreu aqui em casa, ali naquela cama. A minha fé é muito à minha maneira. Eu olho lá para cima e digo “pela tua rica saúde, já estou cansada de levar pancadaria, dá-me aí uma luzinha”»

O baú das saudades «está a ficar pesado. A morte da minha mãe foi difícil, andei três anos a passar mal. No dia em que ela morreu tinha uma peça para fazer e fiz. No dia da morte do meu pai, também. Tenho dois sinónimos de solidão absoluta: Amália Rodrigues e José Carlos Ary dos Santos. Amália precisava da corte toda à volta dela. Conheci-a relativamente bem. Era esperta, arguta, dava a volta à conversa em três tempos. E ganhava, com qualquer pessoa. Do Zé Carlos, amizade, ternura, loucura, talento, nunca termos tido uma discussão de carácter político. Ele dizia que eu era mais comunista do que ele. Ele tinha a casa forrada a seda natural. Quando gostava, amava, quando odiava, era... mau, cretino, tudo. No dia em que morreu, ligou três vezes e eu não percebi. Quando me ligaram gritei, gritei. Fui a única pessoa que ele nunca deixou ir lá a casa durante o tempo que esteve doente. Eu tinha chave de casa dele.»

Naquela casa onde nos recebe viveu décadas com o último amor. E chorou. «Eu chorei muito dois ou três anos depois de o Varela morrer. Estava aqui a soluçar. No dia seguinte, o meu vizinho do lado veio trazer-me flores porque me tinha ouvido a chorar. Nesse dia jurei que mais ninguém me ia ouvir a chorar. Se chorar é na cama, já não tenho capacidade para chorar.»

Naquele dia recebeu-nos antes de uma aula de canto, a uma semana de acontecer o concerto de homenagem a Amália Rodrigues. E lá vai cantando, em português, em francês, para nosso regozijo. Em pânico, porque «uma coisa é cantar coisas minhas, outra são os fados desta senhora.»

Mas... «a vida foi generosa para mim, até hoje. E eu tenho obrigação de ser feliz».

SIMONE DE OLIVEIRA

«EU TENHO DE VIVER O AGORA. EU QUERO ACREDITAR!»

«Já são sessenta e dois anos! Uma vez, estava a cantar no hotel Savoy na Madeira e fiquei sem voz [...] Fui para casa dos meus pais e estive quase três anos sem cantar [...] Paris correu muito bem. A minha filha estava lá, no meio das três mil pessoas, e no final disse-me: “Ohhhh, Mãe”, e deu-me um abraço enorme! [...] No início eu estava numa aflição! Só com muita paixão, com muita vontade, humildade e chorar muito, eu consigo estar nesta profissão, neste País!»

Sessenta e dois anos «com muita paixão, com muita vontade, humildade e a chorar muito». Que coragem, que força, que esperança, tão contagiantes quanto emocionantes.

A Simone de Oliveira é um Ser Humano de alma grandiosa, com um coração que transborda Amor.

Era ainda criança, mas lembro-me das primeiras vezes que a vi a cantar na televisão. E ficou-me a lembrança da sua voz única e dos seus braços que expressavam uma imensidão de emoções. Vou guardar este encontro no meu coração.

PENSE SOBRE ISTO!

- Entre cada uma das letras que formam a palavra «conseguir» existe paixão, vontade, humildade e, às vezes, algumas ou muitas lágrimas. Também lá está a Fé e a coragem de agir. É assim que se chega lá. Mas, quando o sonho se transforma em realidade, já não olhamos para as «pedras», mas apenas para a forma como as contornámos. Isso é o que nos faz crescer emocionalmente e conhecer a nossa robustez mental e física.

- Se as «pedras» não estivessem lá, conseguiria valorizá-lo na mesma medida? Sim, algumas podiam ser mais pequenas, mas, se o fossem, teria conhecido a sua incrível força? Provavelmente não!
- Todos nós, quando enfrentamos grandes, ou mesmo pequenas plateias, podemos sentir alguma espécie de aflição. É natural. É humano!

DESAFIE-SE!

Um dos truques para diminuir a aflição é perguntar-se: O que pode acontecer de pior? Tenho recursos para lidar com isso? Quais? Como os porei a funcionar? O que pode acontecer de melhor? Guarde as suas respostas na sua memória.

«Foi difícil, porque tinha dois filhos e o pai dos meus filhos foi para África. Nunca fiz uma carreira internacional por isso mesmo. O meu filho, cada vez que ia a Paris, perguntava-me: “A mãe volta?” Tenho é este meu espírito de achar que vale muito a pena viver, gosto muito de viver. Gosto muito da vida.»

Muitas são as mães e os pais que desempenham os dois papéis. Alguns são verdadeiros heróis. Heróis anónimos.

Se ser mãe ou pai já é o maior desafio da vida, todos os dias da vida, ser os dois, e tudo fazer para os desempenhar com excelência e brilhantismo, é coisa de «extraterrestre». Estes milhões de mães e pais deviam ter o reconhecimento, a valorização e o apoio adequados da sociedade e de todos nós, mas, infelizmente, não têm. São assuntos cuja importância passa ao lado. Precisamos de falar mais sobre violência, divórcio, solidão, doença mental, suicídio, conflitos conjugais, criação de instituições de apoio, informação e mobilização da sociedade para a procura de soluções rápidas e eficazes, e de pessoas na Assembleia que saibam do que estamos a falar na prática, não só em teoria, que acompanhem todos os dias esse mesmo flagelo social.

PENSE SOBRE ISTO!

- É «mãe e pai» sozinha, ou «pai e mãe» sozinho? Já pensou no seguinte: Será que o Criador reconheceu em si capacidades tão incríveis que lhe deu essa missão? Os seus filhos nunca mais contactaram, ou raras vezes contactam, com o outro progenitor? Será que não é uma forma de se protegerem? Nem todos os pais têm uma missão edificante e estruturante ou uma influência benéfica na vida dos seus filhos. Alguns não têm nada para lhes ensinar ou dar em termos de afeto e de Amor.
- Foque a sua atenção nas afirmações da Simone de Oliveira: «Gosto muito da vida.» Isto é o mais importante. A vitimização e/ou autocomiseração leva-o a pensar exatamente o contrário e pode sentenciar a sua infelicidade, sem saber porquê.
- Acreditar que viver é um maravilhoso presente do Criador, a mim, dá-me um sentimento de permanente gratidão e faz-me tocar a felicidade. E a Si?

DESAFIE-SE!

Se a sua visão acerca da vida e do que é viver anda um pouco cinzenta, talvez seja porque está a focar a sua energia no passado e nas experiências menos boas. Reconduza a sua energia mental para o Agora e pense: «A partir deste momento vou aprender a focar-me no bom, cuidar de mim e da minha vida de forma a gostar cada vez mais de mim e da minha vida.» É uma decisão que se toma. Agora!

«A minha Fé é muito à minha maneira. Eu olho lá para cima e digo: “Tu vê lá, dá-me uma mãozinha.” A minha mãe morreu repentinamente. Eu tinha 33 anos. Nesse dia tinha uma peça para fazer e fiz. [...] Dei com os “burrinhos na água” algumas vezes. “E agora?”, perguntava-me. “Agora agarras-te à Simone.” Passei as “passas do Algarve” em várias situações da minha vida.»

Acredito que o importante é ter Fé, seja de que maneira, forma ou feitio for. Quando temos um sonho, é ela que nos empurra. Quando queremos algo, é ela que nos dá força. Quando nos sentimos sós, é ela que nos dá coragem. Quando tudo parece perdido, é ela que nos dá esperança. E quem nos dá Fé? Eu acredito que é o nosso Criador!

A coragem da Simone de Oliveira nos momentos em que os «espinhos» da rosa que é a sua vida lhe infligiram uma dor profunda, e o que fez quando esses espinhos lhe partiram o coração em mil pedacinhos, é absolutamente extraordinário e indescritível.

PENSE SOBRE ISTO!

- Para mim, antes do conseguir, vem a Fé! Sem ela, pouco ou nada se consegue! O que é o «tentar» repetido senão uma enorme Fé de que acontecerá?
- Eu acredito que o nosso Criador, quando desenhou a nossa mente, a fez com a capacidade de visualizarmos o que mais desejamos, mesmo antes de acontecer, por alguma razão. Você tem essa capacidade e pode desenvolvê-la.
- Quer seja exercendo Fé que existe um Criador que cuida e gosta de si, quer seja tendo Fé de que conseguirá aquilo a que se propõe, ou ambas, essa mágica faculdade está sempre ao seu dispor. Agora, é você quem decide acreditar que a tem e aproximar-se do Criador, e/ou «aplicá-la» na sua vida a seu favor, ou não.

DESAFIE-SE!

Sabe qual a maior prerrogativa de ter Fé? É que, quando tudo parece estar a correr menos bem, ela está lá para nos dar a coragem e a confiança de que precisamos, e quando tudo está a correr bem, ela está lá a sussurrar-nos: «Viste como conseguiste?»

«Eu fui muito apaixonadíssima, sou muito apaixonadíssima. Tenho a capacidade de me apaixonar e não tenho ódio ou ciúme. Perdoo-o com facilidade [...] Com esta idade já

apaguei muita coisa. Não vale a pena ter raiva [...] Sim, já vivi ingratidão. Resolvi: apaguei! Não vale a pena. Eu tenho de viver o agora. Eu quero acreditar!»

A capacidade de se apaixonar pelos seus sonhos, pela vida, pelo seu trabalho, pelo seu companheiro, e de reinventar essa paixão todos os dias ao longo de uma vida, reflete uma inteligência emocional incrível.

É muito mais fácil cruzar os braços do que imaginar novas formas de se apaixonar e ir atrás delas, apesar dos medos e dos receios. Acredito que todos temos essa capacidade, mas poucos a exploram. A «teia» de rotinas, deveres, compromissos, obrigações, raramente permite. «O não tenho tempo» comanda a vida senão da maioria, de muitos milhões. Os casais vivem em desencontro!

PENSE SOBRE ISTO!

- Mais uma decisão sua que ninguém pode tomar por si: Viver apaixonado! Sim, implica estar atento e ter a capacidade de atuar, ou mudar, quando não o sente mais.
- Nas relações amorosas, este «querer viver apaixonado» significa, entre outras coisas, ter o desejo de viver uma relação saudável, gratificante, em que os dois se façam bem e sintam estar a crescer enquanto pessoas e em Amor (muito diferente do querer viver em estado de paixão permanente).
- Sim, precisa de «apagar» ou pelo menos de fazer um esforço para não se sentar no «cadeirão da mágoa», porque ele é grande e fundo, e depois pode ser difícil levantar-se, e pode até sentir dificuldade em lembrar-se de como era a sua vida antes de lá se sentar. Perdoe e siga com a sua vida em frente.

DESAFIE-SE!

A vida é bela, mas você tem de decidir vê-la assim. Use a sua criatividade e imaginação para a reinventar, se reinventar e escolher viver a vida apaixonadíssimo a cada nova inspiração.

«Gosto de ser surpreendida e de surpreender. Sou muito de afetos e de coração. Suscita-me ternura o abraço do meu neto mais novo. É grande, é imenso [...] Ele diz sempre, um beijo e aquele nosso abraço.»

A Simone de Oliveira é uma mulher de afetos que suscita uma enorme ternura porque tem um grandioso Amor para dar. Revela-nos ainda que gosta de ser surpreendida e de surpreender.

PENSE SOBRE ISTO!

- E você, costuma surpreender quem mais ama?
- Sabia que o surpreender é uma das formas de demonstrar Amor?
- É uma pessoa afetuosa? Gostaria de ser mais? Gostava que fossem mais consigo?
- Saiba que no que respeita a afetos e emoções, se quiser está sempre a tempo de aprender. Basta que para si isso tenha sentido.
- Se gostava de aprender a gerir melhor as suas emoções e a agir com maior inteligência emocional, procure a ajuda de um psicoterapeuta e/ou fazer cursos nessa área e pesquisas sobre o tema.

DESAFIE-SE!

Se pode fazer alguém tocar a felicidade e sorrir, porque não o faz? O que o impede? O que o outro gosta não é o que gosta? Se conseguir surpreender o outro, mesmo com algo a que não dá grande valor, estará ainda mais a demonstrar o seu Amor.

«Quando alguém me diz que eu não sou capaz, vou. Tenho fortes convicções. Tenho uma relação muito boa com os meus filhos e com os meus netos. Um dos grandes problemas é conhecer-me muito bem. Sei de onde vem, como é e para onde vai.»

Mais uma vez fica aqui provada, agora por esta grande Senhora, que um «não és capaz» pode ser a «rampa» para o maior salto da sua vida.

Uma das principais fontes que nos permitem tocar a felicidade são as relações familiares. Ter relações familiares gratificantes influencia diretamente o seu estado emocional, psicológico e físico. A maioria das pessoas não tem a noção do quão prejudiciais são as relações nocivas.

PENSE SOBRE ISTO!

- As suas convicções «falam» acerca da pessoa que é.
- Quais são as suas convicções mais profundas? Já alguma vez pensou sobre isto?
- Sabia que é também por ir contra as suas convicções e aquilo que acredita ser o melhor para si e merecer que se zanga consigo?
- Muitas pessoas passam uma vida inteira zangadas com os outros porque estão zangadas consigo mesmas.
- Quando tomamos decisões que não estão de acordo com as nossas convicções, podemos zangar-nos com os outros, mas a maior zanga é connosco próprios. Sempre que isso sucede, é preciso parar e refletir.

DESAFIE-SE!

Uma das maiores convicções que podemos ter na vida é a de que «Eu sou capaz». Não permita que nada, nem ninguém, o faça deixar de a ter. Nela reside o segredo de conseguir!

«Espanta-me o egoísmo das pessoas, a maldade, má-língua, promiscuidade, roubo, que se continuam a fazer neste País. A hipocrisia [...] Ou evoluímos, ou vamos acabar em barcas todos a viver no Tejo. As pessoas estão muito viradas para si. Não sei se é o egoísmo ou se é: A vida é curta e vamos viver isto!»

Esperemos que a frontalidade da Simone de Oliveira sirva para despertar algumas consciências adormecidas. A mim espanta-me a falta de empatia e

de respeito. Muitos estarem-se completamente «nas tintas» para os outros, e tantos outros usarem tantos outros a seu bel-prazer, como se as pessoas fossem champôs, iogurtes ou máquinas de lavar a roupa. Pessoas descartáveis, relações descartáveis, afetos descartáveis, emoções descartáveis. Amor em vias de extinção.

PENSE SOBRE ISTO!

- Acredito que nem todos são capazes de ser empáticos e que aqueles que têm essa capacidade talvez tenham alguma missão junto dos primeiros.
- Sim, creio que a filosofia de vida vigente é: «Vamos aproveitar!» Creio que seríamos muito mais alegres se fosse: «Vamos Amar!»
- Não sei onde vamos parar, mas no que toca às emoções, parece-me que urge aprendermos a geri-las e a termos mais inteligência emocional, sob pena de no que lhes respeita continuarmos a viver no Paleolítico.
- Sabia que a forma como gere as emoções dos outros reflete a forma como lida com as suas próprias emoções?

DESAFIE-SE!

A colocar-se mais vezes no lugar do outro, a tentar sentir o que o outro sente, a respeitar mais as necessidades dos outros, quaisquer que elas sejam, a escutar mais as emoções dos outros e a geri-las de melhor forma. A reciprocidade vai acontecer! Se não acontecer, apesar do seu investimento, provavelmente o problema não está em si, mas do outro lado!

«Eu tenho obrigação de ser uma mulher feliz. Tive dois pais espantosos, tenho dois filhos extraordinários, quatro netos espantosos [...] Tenho 81 anos, ainda estou a trabalhar e tenho meia dúzia de amigos. Tenho de estar grata à vida.»

Já viu a poderosa lição que a Simone de Oliveira nos deixa a todos nós aqui? Ela tem a capacidade extraordinária de se concentrar no que de bom tem na sua vida. Chega mesmo a afirmar que tem a obrigação de ser Feliz.

É tão curioso quanto espantoso os caminhos por onde a gratidão nos leva. Depois de crescermos em gratidão, surge a consciência de que temos a obrigação de nos fazermos felizes.

PENSE SOBRE ISTO!

- Quão grato se sente hoje? Quão grato se sentiu ontem?
- Acredito que a alegria, o bem-estar, a plenitude e a harmonia são todos «filhos» da gratidão.

Acredito que uma constante atitude de gratidão, para com o Criador e para com o próximo, pode fazer toda a diferença no nosso bem-estar emocional, psicológico e físico.

- Além disso, a gratidão ajuda-nos a valorizar aquilo que consideramos ser garantido, a focar-nos no bom e a lidar com a adversidade de forma muito mais positiva. Na Bíblia, lemos: «Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar. Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.» (Bíblia, Primeira Carta aos Tessalonicenses 5,16-18.) Estes eram os conselhos que os Apóstolos de Jesus davam há quase dois mil anos.

DESAFIE-SE!

A desenvolver uma atitude de gratidão para que se torne cada vez mais robusta e presente na sua vida. Acredito ser essa a «porta da felicidade».

MENSAGEM

«Que tentem ser felizes! Que aproveitem a vida e pensem que mesmo quando estamos mal há sempre um sítio onde estivemos bem, há sempre uma estrelinha, um amigo, uma palavra...»