

MARGARIDA VIEITEZ

verdades mentiras e porquês

500 perguntas
e respostas sobre
a sua vida



CHÁDASCINCO
Uma chancela da Saída de Emergência



Índice

INTRODUÇÃO.....11

CAPÍTULO UM

Como se vê, se sente e visualiza o mundo?.....17

CAPÍTULO DOIS

Como vive as paixões, o sexo e as relações?.....221

CAPÍTULO TRÊS

Depois da separação, como imagina a vida e um novo amor?.....355

CAPÍTULO QUATRO

Como se sente e vive com a sua família?.....413

CAPÍTULO CINCO

**Como se relaciona com os seus amigos
e perspetiva uma amizade?.....469**

APENAS MAIS ALGUMAS PALAVRAS
DEDICADAS A SI.....525



Agradecimentos

Para ti, querida filha, que me acompanhaste dia e noite, nesta minha quinta viagem à volta do mundo das emoções e dos afetos, e me disseste repetidas vezes “mamã vem comer”, “mamã vai dormir”, “mamã tens de descansar”, “mamã vais conseguir”, “mamã está quase”... e cantaste, pulaste e dançaste comigo quando eu gritei: “Acabei!”

Este livro é dedicado a ti, Meggie, por quem sinto infinito Amor, ternura, admiração, respeito e orgulho indescritíveis.

Obrigada, querida, pela tua compreensão, tolerância, presença, comentários, apoio, e pelos teus espetaculares e deliciosos bolos!

Para ti, Mãe, que me ensinaste a coragem que hoje sinto ter, a acreditar em mim, a ter amor-próprio e a gostar muito de mim.

Para os meus queridos sobrinhos, Joana e Pedrinho, por quem sinto indescritível Amor.

Para todos os meus amigos de quem tanto gosto, sem qualquer ordem, porque todos têm um lugar cheio de sol no meio coração:

Zé Pedro, Manuela Tomé, Margarida Mourão, Jorge Esgalhado e Teresa Tavares, Ana Filipa Nunes, Patrícia Matos, Miguel Dias, Luís Silva, Graça e Paulo, Fernando Paulo, Rui Marinho, Mafalda e João, Celeste e Jorge, Mitó, Luísa Pinto, Ana Paula, Filipe Miguel, Teresa Fernandes, Isabel Vinhas, Bebé Lopes Aleixo, Paulo Antunes, José Saldanha, Miguel Baptista, Catarina Fonseca, Maria João Fraga, Duarte Canas, Anabela e Jorge Almeida, Eduardo Schultz, Pedro Sargento e Catarina Valadão.

Para ti, Diogo, que me escutaste e tiveste a compreensão e a paciência de me “aturares”. Obrigada pelas nossas longas conversas, em que tanto aprendemos.

Um muito obrigada e parabéns ao Carlos Ramos que realizou a brilhante foto da capa deste livro e todas as fotos que se encontram no meu site.

A todas as pessoas que acompanhei, com as quais também aprendi muito.

Ao diretor da editora Saída de Emergência, Luís Corte-Real, à Safaa Dib, ao Paulo Batista e à minha querida amiga Margarida Damião, um Muito Obrigada por este convite, por me receberem de coração aberto e me fazerem sentir “em casa”!

O B R I G A D A , D E U S . . . P O R T U D O !



Introdução

Sabe porque escrevo este livro?

Porque não consigo ficar calada quando existem tantas verdades por dizer, tantas mentiras para combater e tantos porquês por responder.

Porque gostava de ver mais sorrisos e pessoas mais felizes em todas as ruas por onde passo e dizer a todas elas que isso é possível.

Porque escrevo 500 perguntas e 500 respostas?

Porque quero revelar-lhe e partilhar consigo as respostas que encontrei para todas as perguntas que me fiz e me fizeram ao longo de todos estes anos, acompanhando muitas pessoas, todas diferentes mas com interrogações, preocupações e dificuldades muito semelhantes. Muitas horas, muitas conversas, muitas perguntas, muitas respostas.

Porque, mesmo não o conhecendo, eu quero dizer-lhe que é possível decidir o que pensa, como se sente, decidir como vive o amor, o sexo, os segundos amores, as amizades e as relações familiares.

É possível decidir como quer viver a sua única vida! E neste livro eu vou dizer-lhe o que poderá fazer para que esse desejo se torne uma realidade.

Mas não só, quero também dizer-lhe que é possível viver mais e melhor a relação que tem consigo próprio, com o seu companheiro, com o seu novo amor, com a sua família e com os seus amigos, e sentir-se ainda mais alegre e mais feliz.

Escrevo porque acredito que posso fazer a diferença no seu olhar quanto àquilo que acontece na sua vida. Mesmo que seja daqui a muito tempo, não importa!

Se daqui a uma eternidade, numa qualquer estrada da vida, se lembrar de

algumas frases, ou mesmo de duas ou três palavras aqui escritas, e elas lhe levarem a luz, o amor e o conforto que tanto procura, já valeu a pena.

Há uns meses, fiz o que tantas vezes faço: enquanto subia uma das ruas mais movimentadas de Lisboa, comecei a olhar para o rosto das pessoas que por mim passavam e a senti-las. De súbito, apeteceu-me falar com elas e perguntar-lhes como se sentiam. Mas os seus rostos falavam mais do que todas as palavras que pudessem dizer. Nesse mesmo dia, decidi escrever este livro.

Já alguma vez o fez? Quer experimentar? Olhe à sua volta! Está sozinho em casa? Ligue a televisão!

Foque a sua atenção na expressão das pessoas. Nos seus olhos e na sua boca. Sente que estão bem? Sente que estão felizes? Será que não podiam estar mais? Porque não estão?

Penso que não somos mais alegres e mais felizes porque decidimos, a cada momento, não o ser.

Este livro vem dizer-lhe o que está por detrás de muitos dos rostos tristes, preocupados e ansiosos que passam por mim e por si todos os dias, parecendo carregar uma montanha, senão várias, sobre os seus ombros. Porque não tem de ser assim!

Viemos e estamos aqui para aprender a ser felizes!

Este livro também vem explicar-lhe porque pode sentir apreensão e preocupação, reprimir as suas emoções, exigir demasiado de si, autocriticar-se, sentir medo e culpa, não se autoelogiar, não dizer o que pensa e sente, pensar tanto no mesmo e tão pouco em si, ver os problemas como se fossem gigantes, dar tanto e receber tão pouco, cuidar muito dos outros e cuidar muito pouco de si.

Mais, vem dar-lhe a resposta às perguntas: Porque penso no passado e no futuro e me esqueço do agora? Porque idealizo demais a vida e os outros? Porque me sinto cansado e/ou irritado, frustrado, angustiado, ansioso, em *stress*? Porque não me dou o direito de errar, porque quero ser o melhor, porque pode o meu cérebro ser meu inimigo, porque sinto necessidade de controlar?

Mas não só! Responde ainda a perguntas que todos nos fazemos ao longo da vida: Porque podemos não gostar muito da nossa imagem? Porque podemos sentir a nossa autoestima e autoconfiança fragilizadas? Porque podemos sentir-nos inseguros? Porque podemos sentir vergonha e inveja e precisar da aceitação dos outros? Porque podemos sentir-nos desconfortáveis quando nos zangamos, quando não sabemos o que queremos, quando mudamos de opinião, quando erramos ou não entendemos à primeira? E ainda, porque entramos em negação e fingimos não ver, para não doer e não sofrer?

Neste livro encontrará muitas respostas às perguntas que sempre se fez sobre o amor e o sexo, os “desamores”, os segundos amores, as complexas relações familiares e as verdadeiras ou falsas amizades.

Quantas vezes se perguntou: Será que existe mesmo amor à primeira vista? E pessoas certas? Porque não consigo encontrar ninguém interessante? Como sei que está interessado? Como conquisto? Faço sexo no primeiro encontro? Será que é só sexo? Porque sinto uma atração tão grande? Será amor ou interesse?

E ainda: Porque não diz que me ama nem assume um compromisso? Porque desapareceu? É a pessoa que eu quero ao meu lado? É pura amizade ou é uma “tábua de salvação”? Porque não consigo esquecer um grande amor? Porque não consigo entregar-me e ter uma relação estável? Porque discutimos? Porque não muda? Porque o amor não chega? Porque me traiu? Porque não sei se consigo perdoar? Porque me sinto dependente? Porque acabou? E agora? Porque não consigo terminar? Porque volto atrás?

Aqui vai encontrar também muitas respostas no que respeita às novas relações, às novas famílias e às relações familiares.

Este tema apaixona-me. As perguntas aqui presentes foram todas elas escolhidas tendo por base os problemas mais relatados pelos casais e famílias que acompanhei. Revelam as suas principais preocupações, dúvidas, ansiedades e angústias, e dá a conhecer algumas formas de gerir emocional e psicologicamente essas mesmas situações, no sentido de viver relações mais saudáveis e gratificantes.

Sim, é possível acreditar de novo no amor e, sem medo, voltar a confiar e ter uma relação maravilhosa.

As respostas estão todas nas folhas que se seguem. Basta continuar a ler este livro e vai saber como afastar o medo e a culpa, e acreditar novamente no amor, como agir quando alguém está interessado em si, saber se é a pessoa adequada, como voltar a confiar, como evitar as comparações com os “ex”, como lidar com o desespero de encontrar um novo amor, como ultrapassar o “sou muito exigente” e o “deixei de acreditar”, como apagar o “registo” das discussões anteriores, a mágoa e os ressentimentos, quando apresentar os filhos, como gerir as situações mais delicadas de ciúme e conflito entre o seu novo companheiro, os seus filhos e os filhos dele.

Quanto às complexas relações familiares, neste livro preocupei-me especialmente com essas mães e pais que criam os filhos sozinhos. Quase ninguém fala deles! Que sociedade insensível e desumana é esta em que vivemos, em que a violência doméstica é tratada desde sempre como um assunto de importância menor, e só se lembra de falar dela quando morre mais uma mulher, e em que pouco ou nada se fala sobre estas mães e estes pais, verdadeiros heróis?

Que avanços se fizeram nos últimos cinquenta anos? Vivemos mesmo numa sociedade civilizada? No que toca a estas realidades parece-me que vivemos, sim, no submundo.

Os meus dois últimos livros, *SOS Manipuladores e Pessoas Que Nos Fazem Felizes*, foram escritos a pensar nessa dramática realidade e na sua prevenção. Este livro também aborda o assunto, ainda que não o aprofunde. E vou continuar... não vou parar!

No que se refere às relações familiares, encontrará as respostas para as perguntas que me foram mais suscitadas sobre o tema. Por exemplo: porque há pais que não deixam os seus filhos serem quem são, que não os compreendem nem valorizam, que não estimulam a sua autonomia e independência, que são invasivos, que os superprotegem, que lhes exigem ser os melhores e regulam a sua autoestima em razão dos resultados que obtêm, que se vitimizam e que controlam a sua vida, mesmo quando já adultos?

Porque há filhos que nunca se sentiram amados, valorizados, e nunca se viram como uma prioridade na vida dos seus pais? Porque muitos filhos não conseguem perdoar os maus tratos psicológicos e físicos que os pais lhes infligiram? Quais as consequências, a nível emocional e psicológico, daí advenientes para a sua vida e para as suas relações, e como as superar?

Porque ser pais, amar, cuidar e educar, é a maior aventura/responsabilidade do mundo, e há pais e filhos que passam a vida a discutir? Como ultrapassar estas situações? O que fazer com o medo de “falhar” e não ser uma boa mãe/pai? Porque os filhos “testam” a solidez de uma relação? Porque os pais estão sempre tão preocupados, e em que medida a estabilidade emocional e psicológica dos pais influencia a estabilidade emocional e psicológica dos filhos?

Também as relações sogras/noras/sogros/genros foram consideradas.

Sim, existem formas de lidar com todos eles sem ficar com os cabelos em pé e com vontade de os “atirar da janela abaixo”!

Por fim, as relações de amizade entre homens, mulheres e “exs”. Serão possíveis? Sim, é possível um homem e uma mulher serem amigos, desde que não exista uma atração fulminante. Quanto a ex-companheiros, basta a rutura não ter afetado a confiança e o respeito, o que nem sempre é fácil.

Muitas perguntas, muitas respostas. Todas elas no sentido de o ajudarem a perceber quem é seu amigo de verdade, por uma vida, ou seu amigo por interesse, apenas por alguns dias ou horas.

Aqui aprenderá a gerir as mais diversas situações no que respeita à amizade, a saber quando pode confiar e quando deve acabar essa amizade, a não aceitar nada menos do que um melhor amigo! Porque você pode e deve ter muitos “melhores amigos”. São eles que, quando não conseguem “pintar o seu dia”, o podem “pintar” para si!

As identidades das pessoas foram preservadas, todas as histórias e comentários são verídicos e derivam dos acompanhamentos que fiz ao longo de mais de vinte anos. Outros foram construídos a partir das interrogações de muitas pessoas que guardei na minha memória. Outros, ainda, têm a sua origem nas minhas próprias interrogações, algures no tempo, num qualquer sítio, vivendo uma qualquer experiência de vida.

Com a esperança de que o que aprendi ao longo do meu caminho lhe possa trazer o amor, a serenidade, a paz de espírito, a alegria, a felicidade que merece e a vida que sempre quis viver...

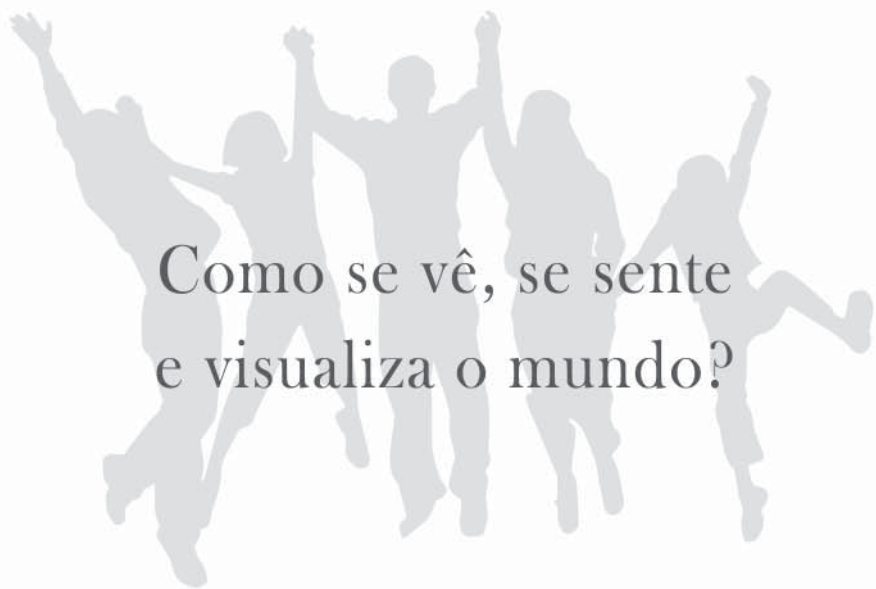
Convido-o agora a mudar de página e a ler o que escrevi para si.

Vai surpreender-se, acredite... consigo, com os outros, e com a vida!

C A P Í T U L O U M



Como se vê, se sente
e visualiza o mundo?





1 . Porque tenho tantas perguntas por responder?

Sofia: “Tenho tantas perguntas... gostava de encontrar as respostas.

Mas há uma que me dá volta à cabeça: Porque não consigo ser mais feliz?”

José: “Tenho tantas dúvidas... é difícil encontrar respostas!

Porque, por mais que faça para os outros, nada é suficiente?”

Sabe o que o levou a olhar para este livro? A sua curiosidade. Sabe o que o fez tocar-lhe e abri-lo? Mais uma vez, a sua curiosidade. Sabe porque continua a lê-lo? Porque a sua curiosidade está a ser cada vez maior, e está a pedir-lhe para o fazer... O que move a sua curiosidade? As suas interrogações! Todas as perguntas que sempre se fez, que se faz, e para as quais ainda não encontrou respostas. Ou talvez tenha encontrado, mas ainda não o satisfazem.

Somos muito curiosos. Uns mais, outros menos. O nosso Criador colocou o chip da curiosidade na nossa mente. Sabe porquê? Porque é ela que estimula a nossa capacidade de aprendizagem. Já imaginou como seria a vida sem este “despertar” constante? Tudo lhe passaria ao lado!

Este livro continua a despertar a sua curiosidade, verdade? O poder da nossa mente em se encantar com o desconhecido e de ir atrás dele, procurando respostas, é realmente fascinante. Por que razão algumas pessoas têm pouca curiosidade e poucas interrogações, vivendo a vida “sentados no banco” do mesmo cinema, e assistindo, vez após vez, ao mesmo filme? Porque não têm vontade de aprender coisas novas?

Algumas experiências, mais ou menos marcantes, podem fazer com que a capacidade de se espantar consigo próprio, com os outros e com o mundo, se evapore, e a curiosidade e vontade de aprender “vão para ao espaço”.

Mas é sempre possível recuperá-las. Neste livro vai aprender como! Este livro vem dizer-lhe que existe sempre uma outra vez, uma outra perspectiva, uma outra resposta.

E que pode olhar para si, para os outros e para o mundo, e começar a vê-los de uma forma muito diferente... que o faça sentir ainda mais alegre e feliz.

A insegurança, a ansiedade, a frustração, a tristeza, o medo, a autocrítica podem debilitar a sua curiosidade e enfraquecer a sua criatividade. Não faça isso consigo. É sempre tempo de “reanimá-la” e “treiná-la” para estar no seu melhor!

As 500 perguntas aqui escritas vão ser a sua “maratona”!

Está pronto para correr e encontrar as respostas que sempre procurou?

- ◆ Quando era criança tudo o fascinava. Corria atrás de cada “porquê?”. E tentava encontrar uma resposta para cada um deles, verdade?
- ◆ A sua capacidade de se surpreender e encantar continua aí dentro de si. O link para abrir a sua curiosidade está aí no seu “computador mental”. É só colocar o cursor lá em cima e fazer clique. Talvez não seja fácil à primeira. Talvez ela esteja “adormecida”, talvez tenha “ido de férias”, mas se você a despertar ou a chamar, ela vai regressar.
- ◆ A pergunta que aqui lhe deixo é a seguinte: Porque não se dá a oportunidade de sentir essa curiosidade e porque não vai atrás dela?
- ◆ Comece hoje mesmo: Pegue numa folha em branco e num papel, escreva todas as perguntas que gostaria de perseguir e vá atrás de cada uma.
- ◆ Como quer ter respostas se não faz as perguntas?
- ◆ E continue a ler este livro! Muitas das respostas que procurou durante toda a sua vida encontram-se aqui!



2. Porque, em algum momento, não consegue “ser você mesmo”?

Miguel: “Gostava de poder ser eu mesmo, dizer o que penso e sinto... Mas não posso!”

“Ser EU mesmo”!

Como é que estas três palavras o fazem dar voltas e mais voltas à cabeça?

O que é “ser você mesmo”? Já tinha pensado nisto?

Hoje em dia ouve-se, escreve-se, até se grita baixinho “Seja você mesmo! Ame-se!”. Os consultórios dos psicólogos estão cheios de pessoas que repetem a frase “Agora vou aprender a ser eu próprio e a amar-me!”.

Numa sociedade regida pela formatação e em que essa mesma filosofia parece permanecer *ad eternum*, colocando crianças a aprenderem o mesmo, independentemente dos seus dons, talentos e aptidões, obrigando-as a serem as melhores, a não cometerem erros, a viverem para ganhar dinheiro, a comprarem coisas fúteis e perfumes, para serem *sexys*, terem amor e serem felizes ... até ao momento de chamar às pessoas “velhos” e os “arrumar” a um canto... onde está o espaço para Ser?

Sim, pode ser difícil acreditar na existência desse “espaço” para ser você mesmo.

Mas, apesar das circunstâncias, “ele” está sempre lá, a olhar para si, à espera que lhe dê luz verde para avançar.

Ser você mesmo significa aceitar que é um ser único, abraçar todas as suas características e experiências, e aprender dia a dia a conviver com elas.

Pressupõe aceitar os seus traços físicos, emocionais, psicológicos, as suas experiências, as boas e as menos boas, vulnerabilidades e fragilidades, as suas virtudes, aptidões e competências, mas também o seu não saber. Pressupõe defender os seus princípios, valores, prioridades e convicções, e aquilo que para si faz sentido, conhecer e aceitar a sua forma de ser e de estar, com os outros e com o mundo, e a coragem de se questionar e descobrir como poderia sentir-se mais alegre e mais feliz.

Se anda um pouco a leste de si próprio, e tem vontade de se reencontrar:

- ◆ Imagine que a criança que vive dentro de si lhe escreve uma carta a falar dela. Pegue num papel e escreva o que lhe vier à cabeça. Depois leia-o mais tarde! Essa criança é você!
- ◆ Mais importante do que ser você mesmo perante os outros, é ser você mesmo perante si.
- ◆ Pode parecer impossível conseguirmos ser nós próprios no meio daquilo que, por vezes, se assemelha ao “maior palco do mundo”, pois pode custar-nos um preço muito elevado.

Pague-o! Não ser tem um preço muito maior: a sua saúde mental.

♦ Não receie ficar sozinho. Existem por aí muitas pessoas que partilham esta mesma filosofia de vida.



3. Porque reprimo as minhas emoções?

Patrícia: “Há momentos, em que me sinto a ‘explodir’, mas meto para dentro!”

Nascemos a chorar, e choramos até ficar vermelhos, se for preciso, sem nos importar o que os outros vão pensar. Durante muitos meses, essa é a única forma de dizer o que queremos.

Mas os nossos pais começam a dizer-nos “não chores”, e depois, “porta-te bem” e depois, “isso não se diz” e depois, “não fiques triste” e depois, “isso não tem importância” e depois, “não te zangues, mesmo quando tens razão” e depois, “não se magoa os outros” e depois, “fica calado”, e depois “não tenhas medo” e depois, “pede desculpa, mesmo sem saber porquê” e depois “estás a rir muito alto”, e depois “estás a incomodar as pessoas com as tuas brincadeiras”, e depois, e depois, e depois.... Metemos as emoções todas dentro de uma caixa, fechamo-la com um grande laço, e...?

Transformamo-nos em robôs!

A castração de emoções que a sociedade nos faz desde que nascemos está na origem das mais variadas patologias, designadamente de muitas doenças físicas e mentais, de entre as quais a depressão.

Viver dentro de um “colete de forças”, tentando cumprir um manual de boas maneiras para se ser aceite, se não é escravidão psicológica, então ronda a tortura.

Todos nascemos com algumas emoções básicas como a alegria, a raiva, a tristeza e o medo, e todas elas têm uma função muito importante na nossa vida: permitem-nos avaliar o ambiente que nos rodeia e reagir de forma adaptativa. Um pouco mais à frente iremos falar de cada uma delas.

António Damásio divide as emoções em primárias e secundárias. As

primárias (medo, raiva, alegria e tristeza) são inatas, evolutivas, partilhadas por todos e estão ligadas à vida instintiva e à sobrevivência. O nosso criador apetrechou-nos com o “KIT emoções”, localizado numa parte do nosso cérebro chamada sistema límbico, para nos podermos defender de determinadas situações. O medo, por exemplo, tem origem bioquímica, o que significa que mesmo antes de algo acontecer, o nosso cérebro prepara-nos para o que possa suceder. Quanto às emoções secundárias (ciúme, inveja e vergonha) resultam da aprendizagem. Estas últimas muitas vezes surgem quando tentamos “julgar” ou controlar as primeiras, isto é, quando se procura evitar ou negar aquilo que se está a sentir, o que faz com que nos sintamos pior ainda.

Compreende agora porque a inveja é tendencialmente preponderante na atual sociedade?

As teorias sobre as emoções multiplicam-se, mas existe um ponto em comum entre elas: se não mantivermos as nossas emoções em equilíbrio, a nossa saúde, especialmente o nosso sistema imunitário, será muito afetado.

Claro que é muito importante sabermos controlar as nossas emoções e harmonizá-las com a nossa racionalidade, mas controlar as nossas emoções não pode significar viver com a preocupação de as “dobrar” vez após vez, como se faz a um qualquer recibo de compras, e deitá-las no primeiro caixote do lixo que encontramos. Isso pode custar-lhe a sua saúde e a sua vida, e os outros, a quem não quer desagradar, não vão lá estar para lhe agradecer.

- ◆ Se tem vontade de brincar e rir até doer a barriga, faça-o, e esqueça o que os outros possam pensar.
- ◆ Se sente medo, fale com uma pessoa da sua confiança. Não o ignore. Os medos combatem-se enfrentando-os, não fugindo deles.
- ◆ Se se zangou com alguém e sente raiva, imagine que essa pessoa está à sua frente e diga-lhe tudo o que sente. Quando se sentir mais calmo, tente conversar com ela. Se lhe parece que nada adianta, escolher não ter essa pessoa na sua vida talvez seja a solução.
- ◆ Se se sente triste, saiba que a tristeza é um estado natural (iremos ver mais à frente) e não tem que fugir dele. Dê-se a possibilidade de o sentir e vai ver que passa.



4 • Porque não me consigo sentir mais alegre e mais feliz?

Jorge: “Falta-me sempre algo. Nunca consigo sentir-me completamente feliz!”

A poetisa Margaret Lee Runbeck, escreveu: “A felicidade não é um estado ao qual chegamos, mas uma maneira de viajar.”

Já tinha pensado sobre isso? Porque não é mais feliz?

A sociedade em que vivemos faz-nos acreditar que existe um “estado sublime de felicidade” a que é possível chegar, se nos esforçarmos muito, ou melhor, se conseguirmos ter, designadamente, um conjunto de bens materiais, não de primeira necessidade, mas de segunda, terceira, quarta, quinta...

Níveis e mais níveis de necessidades, inventados à volta dos mais variados interesses económicos. Uma poderosa máquina, mais ainda, uma engrenagem económica, um conto, não de fadas, mas de desilusões, em que prevalecem valores como a competição, a ambição, o individualismo, o egocentrismo, a corrupção, o “vale tudo”, e a consequente epidemia de doença mental.

Já se perguntou porque é que em Portugal temos um índice de doença mental chocante? E estamos a falar de doença mental diagnosticada. E a não diagnosticada?

Porque somos um dos povos da Europa mais deprimidos e que mais antidepressivos toma? Porque existe um número de divórcios tão elevado? Vinte e cinco mil divórcios por ano, fora todas as uniões de facto que se desfazem. Já olhou para o rosto da maioria das pessoas que passa por si na rua? Porque não são mais felizes? Quer mesmo saber porquê? Porque a sua mente não está “programada” para o ser. E a sua, está?

Continue a ler este livro e aprenda a “reprogramar” a sua mente para ser mais alegre e mais feliz.

E já agora: Porque anda atrás do que não tem, esquecendo-se de olhar para o que tem?

Ser mais feliz nada tem a ver com passear nos centros comerciais à procura de ter mais algumas coisas completamente fúteis que não servem para nada.

Ser mais feliz implica prescindir e renunciar a essas mesmas coisas, designadamente a bens materiais, a ganhar cada vez mais dinheiro, a ser o melhor, a ser importante, a ter sucesso desmedido, a ser conhecido, a estar nas revistas Vips, mesmo não se sabendo porque lá se está.

Não estou a dizer que venda tudo e vá viver para o Alasca ou para o meio de uma floresta, apesar de existirem muitas pessoas que o fizeram e que são muito mais felizes. Estou apenas a lançar-lhe o desafio de abrir os seus olhos e olhar para cada uma das coisas que tem em sua casa, ao seu redor... ou que ambiciona vir a alcançar, e de se perguntar:

“Isto é mesmo importante para mim? Porquê?”

“Trocaria isto por um momento de não preocupação? Por um momento de paz interior?”

Vimos ao mundo sem nada... partimos sem nada.

Quer ser mais feliz? Questione e liberte-se de crenças, mitos, de ideias feitas e padronizadas, de rótulos, de parecer bem e da aceitação dos outros. Um pouco mais adiante saberá como.

Escolha as pessoas que quer ter na sua vida, não se deixe escolher por elas. Escreva a sua vida, não permita que a escrevam por si. Liberte-se dos companheiros e amigos tóxicos, fuja das pessoas tóxicas e, especialmente, controle os seus pensamentos tóxicos. Continue a ler este livro e aprenda como o fazer.

Coloque os seus dois pés no aqui e no agora. Não significa que não vá lá atrás de vez em quando, ou que não se projete no futuro de quando em vez, mas o importante é que viva o melhor possível o agora.

Quanto a si, seja simplesmente como é. Aceite-se, descubra-se, esteja atento ao seu diálogo interior, surpreenda-se com a sua perfeição imperfeita. Não se exija tanto, lembre-se que a vida é para ser saboreada, não engolida, e depois, estamos de passagem e logo saímos “voando”!

De que lhe servirá parar o seu Rolls-Royce em frente a uma grande mansão sabendo que tem uma doença cardíaca derivada do *stress* e tem dias em que nem consegue respirar?

Não é preferível andar a pé ou de transportes públicos, e todos os dias meter a chave na porta da sua pequena casinha, abrir, respirar fundo e pensar: “Que privilégio ter saúde para desfrutar de tudo isto”, e depois ir dar uma corridinha, ou caminhar apreciando a natureza?

Vimos para conhecer o amor, dar e receber amor. É a nossa capacidade de amar e de nos deixarmos amar que nos faz sentir mais felizes, não aquilo que tentam impingir-nos diariamente. Até pode ser que nos faça sentir uma espécie de “pseudofelicidade”, mas temporária, e quando termina o vazio continua lá, à espera de ser preenchido... com amor!

♦ Quer ser mais feliz? “Reprograme” a sua mente para tal. Ela depois faz o resto! Ao longo deste livro perceberá como.

♦ Aceite-se como é, e aceite especialmente as suas fragilidades.

Não seja demasiado duro consigo.

- ◆ Dê atenção àquilo que se diz a cada momento. Trate-se bem! Aqui aprenderá como o fazer.
- ◆ Pare de comparar a sua vida à dos outros.
- ◆ Conseguir renunciar àquilo que o preocupa e oprime pode ser a “fórmula” para se sentir mais feliz.
- ◆ O amor por si e pelos demais, assim como sentir-se muito amado, muito além de tudo, são uma fonte inesgotável de felicidade.
- ◆ O desenvolvimento da espiritualidade encontra-se também estritamente ligado a índices de maior felicidade.



5. Porque penso tão pouco em mim?

Maria: “Pensar em mim? Não sei o que isso é! Passei a minha vida inteira a pensar primeiro nos outros...”

Pensar nos outros não é errado, é certo. Mas pensar mais nos outros do que em si próprio pode não ser a melhor estratégia para ser mais feliz.

Ao longo da minha vida, conheci muitas pessoas cuja filosofia de vida era pensarem nos outros em primeiro lugar e depois nelas, independentemente de quem os outros eram e de como as tratavam.

Ora, se é natural que uma mãe esteja sempre a pensar no seu bebé recém-nascido durante os primeiros dias de vida, e é natural que continue a pensar no seu filho durante os primeiros meses e anos de vida de acordo com o seu desenvolvimento e a sua autonomia, e se é natural que os filhos pensem mais nos pais, numa fase mais avançada da sua vida, quando eles precisam de cuidados de saúde, é contranatura que pessoas adultas, no pleno uso das suas capacidades cognitivas, considerem que se não pensarem nos outros em primeiro lugar, e se não colocarem os interesses dos outros à frente dos seus, não serão boas pessoas, nem aceites, nem consideradas, nem amadas.

Isto acontece muito por aí, muito mais do que imagina. E sabe o que pode acontecer também? Quanto mais pensa nos outros, menos eles pensam em si! Sabe porquê?

Porque aqueles a quem dá atenção absoluta pensam que você não precisa que pensem em si. Ensinamos os outros a tratarem-nos.

Pensar em si, defender os seus interesses, proteger-se, dizer “não”, focar a sua energia em si, cuidar-se e agradar-se, e não apenas aos outros, mais do que uma boa estratégia de vida é uma escolha que se reflete diariamente no seu bem-estar emocional. Porque se não pensar em si, como poderão os outros interessar-se por si?

Os outros não vão tê-lo em maior consideração, nem ser mais atenciosos, nem estar mais disponíveis, nem dar-lhe mais afeto se prescindir de pensar em si e só pensar neles. Vai, sim, gerar-se um “desequilíbrio” entre o dar e receber, e não vão conseguir dar valor a tudo o que lhes dá, ainda que com sacrifício.

Um pouco mais à frente irei tratar o tema “Porque cuida dos outros melhor do que de si, e os seus desejos ficam sempre para trás?”. Fique atento, porque quem pensa muito nos outros, normalmente cuida muito deles e muito pouco de si.

Se não pensou muito em si até este momento, está sempre a tempo de começar a pensar. Aceite esse desafio, vai ver que quando começar a pensar e a mudar, os outros também mudam, e começam a pensar mais em si.

- ◆ Pensar mais nos outros e menos em si não é uma boa escolha, nem o vai fazer sentir mais alegre e feliz. Comece hoje mesmo a pensar em si, nem que seja apenas trinta minutos por dia.
- ◆ Tente procurar a razão por que pensa tanto nos outros. Terá sido porque só assim pensa que merece ser amado?
- ◆ Pegue numa folha e num lápis e durante um mês escreva tudo o que fez a pensar em si e como se sentiu ao fazê-lo. Vai ver que vai valer a pena!
- ◆ Para ser feliz não tem que “hipotecar” a sua vida a favor de outros. Muito pelo contrário, isso só lhe vai trazer infelicidade.



6. Porque me autocritico de forma tão severa?

Ana: “Sou tão burra, já devia ter aprendido... é sempre a mesma coisa! Se não fosse tão estúpida, e tivesse alguma

inteligência, nunca mais falava com ele, nem olhava para a cara dele...”

Já deu consigo a dizer mal de si próprio e “deselogiar-se”? Podemos fazer mal a nós mesmos de muitas formas e feitios. A autocrítica torturante e sem sentido é uma delas.

A autocrítica doentia pode expressar-se de várias formas: através de insultos a si próprio, da sobrevalorização dos seus aspetos negativos, de rótulos que “colou” em si, ou lhe “colaram”. Todas elas bloqueiam o seu potencial.

Sabia que a autocrítica feroz e desconstrutiva pode ser um golpe fatal na sua autoestima?

Quantas vezes por dia se critica, se chama estúpido, se diz “só faço asneiras”, afirma “a culpa é minha” ou “estou sempre a falhar”?

Pois, algumas, eu sei! Todos o fazemos. O nosso diálogo interior, por vezes, é aterrorizante!

E sabe que isto pode tornar-se viciante? Como uma droga, autocriticar-se constantemente pode criar adição. Quanto mais se castiga, maior ansiedade sente...

Segundo algumas correntes da psicanálise, bebés que não têm mães empáticas e sintónicas apresentam tendência para terem uma autocrítica avassaladora, onde as falhas e erros próprios são vistos à lupa e tidos como catastróficos.

Se a criança não teve espaço para a expressão das suas emoções, e se as mesmas não foram contidas, enquanto adulto, tendencialmente, terá muita dificuldade em aceitar as suas partes frágeis e a sua vulnerabilidade, e poderá vir a tornar-se num adulto muito autocrítico, com mais ou menos necessidade de criticar os outros. É como se aquela voz dos pais ficasse dentro dela e ecoasse a cada instante. A pessoa identifica-se com ela e projeta-a nos outros.

Por exemplo, se uma criança que está a aprender a andar de bicicleta, na primeira vez cai, e o pai lhe diz: “És um desastrado, não tens jeito nenhum”, pode acontecer que aquela criança nunca mais o esqueça, não queira andar mais de bicicleta e recorde aquelas palavras nas mais diversas situações da sua vida futura.

Como conseguir parar esta “máquina” que é o cérebro, por vezes o nosso maior inimigo? Bem, parar é impossível, mas dar-lhe a volta é possível.

À semelhança do *stress*, a autocrítica pode ser positiva ou negativa. Depende do uso que lhe dá. Assim como um nível moderado de *stress* pode elevar a criatividade e a produtividade sem causar danos de maior em termos de saúde física e mental, a autocrítica, quando construtiva, pode fazer com que aprenda e cresça.

Pelo contrário, se a autocrítica for destrutiva, pode arrasar com o seu amor-próprio, a sua autoestima, a sua autoimagem, a sua autoconfiança, e

fazer com que se sinta a pior pessoa do mundo, ainda que os outros digam o contrário.

- ◆ Autocritique-se, sim, mas de forma positiva, no sentido de potencializar as suas capacidades enquanto ser humano, e não no sentido de se sentir um “micróbio”, até porque se o fizer a si, vai tendencialmente fazê-lo aos outros.
- ◆ Perceber porque o faz, consciencializar-se do que está a fazer, e montar uma estratégia para parar, é a solução.
- ◆ Você não é os seus erros, nem os erros que cometeram consigo enquanto criança. É muito mais.
- ◆ Como se trata? Com dureza ou com compaixão?
- ◆ Algumas autocríticas menos positivas são apenas “autocolantes” que podemos retirar a qualquer momento.
- ◆ Aceitar-se por completo, deixar de vitimizar-se e amar-se, com defeitos e virtudes, triunfos e fracassos, e autoconsciencializar-se que, muito para além de todos eles, tem um valor que ninguém lhe poderá tirar, é o caminho para ser mais alegre e feliz.
- ◆ A nossa mente, à semelhança das nossas casas, está cheia de coisas que não servem para nada. Examine o que lhe serve e lhe faz bem, e pergunte-se porque não se trata melhor?
- ◆ Se os outros lhe dizem que está sempre a criticá-los, interrogue-se porque precisa de o fazer.
- ◆ Por vezes somos juízes impiedosos de nós próprios. Seja mais benevolente consigo e não se castigue tanto.
- ◆ O cérebro, à semelhança da pele, tem uma elasticidade neuronal espantosa, e, quando estimulado por emoções positivas, muda!



7. Porque sinto vergonha de me autoelogiar?

Tiago: “Elogiar-me? Nunca o faço. Mas não é falta de humildade? Não sei o que as pessoas pensarão se de repente começar a dizer bem de mim mesmo...”

Que sociedade é esta em que vivemos que não nos permite dizer que somos bons naquilo que fazemos e autoelogiar-mos, sob pena de nos olharem de lado e de nos dizerem: “Que falta de humildade a tua!”

Que tipo de “evolução” é esta em que temos de esconder as nossas virtudes, competências, talentos e, às vezes, quem somos, ficar caladinhos sob pena de sermos pouco humildes, vaidosos, ou termos a “mania”?

Que liberdade de expressão é esta que não aprova dizermos bem de nós próprios, correndo o risco de vermos sorrisos de escárnio e caras de soslaio mostrando desaprovação, ainda que sem palavras

Por que motivo, quando nos elogiam, dizemos: “ahhhh mesmo?”, “ohhhh não...”, “eu? Não fiz nada”!

Será humildade, ou será mesmo falta de amor-próprio? Ou nenhuma das duas, e explica-se com quatro letrinhas: Medo! De quê? Do que os outros possam pensar.

Como vamos elogiar os outros se nos esquecemos de fazer isso connosco? Se sentimos vergonha de dizer a nós próprios: “És mesmo Bom!”?

Tentei perceber se esta era uma realidade exclusivamente portuguesa ou se os outros povos da Europa também eram assim. E, não, tendencialmente não são. E já nem falo da América...

Os portugueses têm dificuldade em autovalorizarem-se, em verem as suas qualidades e as excelentes características que os distinguem. E o que acontece? Vão lá para fora e são premiados!

Para além das características de personalidade de cada um, das experiências de infância (pais que não elogiam), da falta de autoestima, parece existir um “fado”: “O ‘fado’ de não se elogiar” que, ao ser cantado vez após vez, pode levar-nos a “outro estilo de música”, a depressão.

- ◆ Não sinta vergonha de se autoelogiar. Deverá mesmo fazê-lo todos os dias. Não precisa de ser no meio da rua, aos gritos. Pode fazê-lo em silêncio para si mesmo, cada vez que sentir que ultrapassou uma dificuldade, concretizou um sonho, atingiu o resultado que esperava, ou mesmo quando nada disto aconteceu... e ajudou alguém em dificuldades, conseguiu sair mais cedo para estar com os seus filhos, encontrou um caminho mais rápido para se desviar do trânsito, conseguiu uma viagem com um superdesconto, encontrou um restaurante delicioso e barato...
- ◆ Num só dia você faz mil coisas de que se pode orgulhar.
- ◆ Esqueça o que os outros pensam. O mais importante é o que você pensa.

- ◆ Depois de ganhar o gosto por se autoelogiar, comece também a elogiar os outros. Primeiro é natural que veja caras estranhas, depois vai ver que passa e torna-se contagioso.
- ◆ Elogiar-se a si próprio não é narcisismo, falta de humildade, e muito menos vaidade.
- ◆ Descobrir as suas competências, talentos, aptidões e características mais notáveis, e falar sobre elas, é natural e ninguém tem de sentir-se inferiorizado por isso. Se o sente, é problema do outro, não seu.
- ◆ Elogiar-se a si próprio reforça a sua autoestima e fá-lo sentir-se ainda mais feliz.
- ◆ Não depender de elogios alheios, numa altura em que a maioria das pessoas sofre de incapacidade de elogiar e amar o próximo, é uma valiosa independência!



8. Porque cuido dos outros melhor do que de mim, e os meus desejos ficam sempre para trás?

Paula: “Passo muito tempo da minha vida a cuidar dos outros e fico sempre em último! Quando me perguntam porque não cuido de mim assim, não sei o que dizer, porque não encontro respostas...”

Tal como referi anteriormente, tendemos a pensar mais nos outros do que em nós. Enquanto é só pensar, ainda tudo pode correr mais ou menos bem. Mas quando começamos a cuidar mais dos outros do que de nós mesmos, e temos como preocupação prioritária na nossa vida cuidar de outras pessoas, sejam elas quem forem, podemos começar a sentir as consequências dessa escolha das mais variadas formas, quer ao nível da nossa saúde física, quer mental. O corpo normalmente dá os primeiros sinais através dos mais variados sintomas, seja ansiedade, cansaço, sistema imunitário fragilizado, e uma série de outras maleitas que surgem repentinamente sem se saber porquê.

Em determinadas situações, como quando se trata de crianças ou idosos

a necessitar de cuidados, ou um companheiro ou amigo a passar por uma fase mais difícil, é compreensível e aceitável. Mas quando tomamos o cuidado dos outros como uma obrigação, um dever, uma preocupação constante e deixamos de “existir”, essa decisão pode fazer-nos ver a vida a preto e branco quando ela é a cores.

- ◆ Ajudar, apoiar, dar, interessar-se, preocupar-se, sim, mas sem que isso implique deixar de viver.
- ◆ Se for encarado como uma obrigação e um dever para “ser bem visto pelos outros”, para que os outros o aceitem, gostem de si ou o amem, muito provavelmente vai ter o efeito contrário. Ninguém o vai considerar mais, aceitar, gostar mais de si ou amá-lo mais, se o que recebe é dado por dever ou obrigação.
- ◆ Quem gosta mesmo de si ou o ama não quer que faça sacrifícios ou se escravize. Quer que se cuide e que esteja bem.
- ◆ Muitas das pessoas que cuidam demasiado dos outros e não se acham merecedoras de amor e de atenção tiveram pais pouco presentes e afetivos que lhes fizeram sentir que as necessidades dos outros eram mais importantes do que as delas. Então, sentem que têm sempre que dar o possível e o impossível aos outros para os ter na sua vida, caso contrário ficarão sozinhas.
- ◆ O que as leva a cuidar dos outros é a sua própria necessidade de serem cuidadas. Projetam neles as suas partes feridas que precisam de ser tratadas.
- ◆ Estas são as presas mais apetecíveis de qualquer manipulador.
- ◆ A sua primeira obrigação para consigo é cuidar de si, não dos outros.
- ◆ Se pensa que cuidar dos outros, esquecendo-se de si, vai fazer com que nunca fique sozinho na vida, engana-se. É muito mais provável que essa pessoa de quem cuida o mande passear mais depressa do que outra de quem cuida menos, porque esta respeita-o mais.
- ◆ Cuidar dos outros é uma coisa. Cuidar de si é outra. Não tem de prescindir de cuidar de si para ser amado.



9. Porque os meus sonhos ficam sempre à espera de serem concretizados?

André: “Tinha tantos sonhos quando era novo... agora já nem me lembro, parece que fugiram todos! Vou vivendo o dia a dia...”

Quantos sonhos tem debaixo da sua almofada, da sua cama, dentro do seu armário, dentro de cada móvel e gaveta da sua casa?

E no seu pensamento? Quantos sonhos passam pela sua mente todos os dias? Não estou a falar dos sonhos enquanto dorme. Estou a falar dos sonhos durante o dia.

Refiro-me àqueles que o acompanham desde criança, aos que surgiram quando era adolescente, aos outros que despertaram quando alguém lhe disse “agora és maior”, e a tantos outros que estão consigo e o acompanham dia e noite à espera que se lembre e pense neles.

O que faz com eles? O que faz por eles? Porque não “descongelar” os seus sonhos e ir atrás deles?

Quando somos crianças, se os nossos pais não nos estimularam o suficiente para ir atrás dos nossos sonhos, se eles próprios não foram atrás dos seus sonhos, se tivemos ao nosso redor pessoas que pouco ou nada lutaram por os concretizar, é natural que a “parede” pareça alta demais e que tenhamos medo de a “escalar”.

Mas se tivermos a sorte de encontrar um professor, um amigo, alguém conhecido cuja filosofia de vida é no sentido de perseguir os seus sonhos, essa mesma pessoa pode vir a ter uma influência decisiva na nossa vida e fazer-nos acreditar que se os sonhos existem é para irmos atrás deles.

E o que é preciso acontecer para irmos atrás dos nossos sonhos?

- ◆ É simples: deite no lixo a expressão “e se”, “não consigo”, “não vai resultar”, “é demais para mim”... E ponha-se a caminho! Os seus sonhos estão à sua espera!
- ◆ Os seus sonhos e a vida não esperam sempre por si.
- ◆ Acredite mais em si, nas suas capacidades e nos seus recursos.
- ◆ Não faça depender a concretização dos seus sonhos de ninguém. Confie e conte consigo.

- ◆ Aproxime-se e deixe-se inspirar por pessoas que vão atrás dos seus sonhos.
- ◆ Mandar passear quem tenta derrubá-los.



10. Porque penso de mais e sinto de menos?

Sílvia: “A minha cabeça não para... só problemas, e eu a pensar como os vou resolver!”

Andamos todos a pensar muito mais do que devíamos, e a sentir muito menos do que nos fazia bem sentir.

Porque é que isto acontece? Porque estamos constantemente a ser estimulados pelos mais variados meios, a ser pressionados para tomar as mais variadas decisões, porque damos muito mais atenção ao que se passa no exterior do que àquilo que se passa no nosso interior.

Por vezes, se nem sequer sentimos o tempo passar, como vamos sentir o que quer que seja, se é de manhã, é noite, é de manhã... e nós envoltos em mil e uma tarefas, rotinas, compromissos, pesadelos...

É verdade que muitas são as pessoas que vivem na camada superficial da sua pele, com um pé no passado, outro no presente, com mil e um problemas...

Mas existe sempre uma escolha diferente: a de parar, sentir e, especialmente, sentir-se, ao início, no meio, ou no final de um dia.

A sua saúde emocional e física agradecem-lhe, e a sua longevidade será bem maior!

- ◆ É difícil parar o pensamento, mas existem várias técnicas de meditação que nos ajudam a desacelerar o pensamento. Uma delas é a respiração.
- ◆ Sente-se num local tranquilo e confortável. Feche os olhos. Foque-se na sua respiração. Sinta o ar a entrar e a sair de dentro de si. Faça algumas inspirações e expirações profundas. Depois respire normalmente. Quanto mais focado estiver na sua respiração, menos pensamentos lhe virão à mente.

- ◆ Tente sentir e descontrair os seus pés, depois as suas pernas, a sua barriga, os seus braços, as suas costas, as suas mãos, a sua face, sem lhes tocar. Só sentir e descontrair.
- ◆ Se for atolado por pensamentos durante esse tempo, foque-se na respiração.
- ◆ O exercício não tem uma duração precisa. Leve o tempo que quiser.
- ◆ Certamente o seu pensamento desacelerou e conseguiu sentir muito mais.
- ◆ Pare pelo menos alguns minutos por dia para simplesmente olhar à sua volta e sentir.
- ◆ Não se transforme numa máquina: a vida é muito mais do que processar informação de manhã à noite.
- ◆ Explore a arte da contemplação. Olhe simplesmente para tudo o que o rodeia.
- ◆ Permita-se “deixar ir” alguns pensamentos e não se identifique com eles. Esse pode ser o seu grande problema!



11. Porque me desencontrei do meu “eu” espontâneo?

Constança: “Os meus filhos dizem que já nem sei brincar, que estou sempre séria e preocupada!”

Lembra-se de quando era criança dizer tudo o que lhe vinha à cabeça e de fazer mil e um disparates, uns com consequências chocantes, outros sem consequências de maior?

Todos nascemos com uma característica comum: a espontaneidade. Infelizmente, conforme vamos crescendo, esta maravilhosa característica vai sendo apagada por milhões de borrachas que lhe passam por cima. E o que é que acontece? Ficamos com défice de espontaneidade.

Se enquanto crianças nos castram sucessivamente a espontaneidade, e não existe espaço para “ser”, se os pais passam quinze, vinte anos, a dizer aos seus filhos, “não se diz o que se pensa”, “não se chora”, “não se ri alto”, “não se fazem partidas”, “não se brinca assim”, não, não, não... na fase adultícia teremos adultos

“não se faz”, ou marionetas que se comportam conforme as regras sociais e a vontade dos outros. Temos adultos que não se respeitam, que não pensam por eles, que fazem tudo o que os outros querem, que não sabem afirmar-se. Adultos que engolem, metem para dentro, se desencontram de si mesmos, não sabem quem são nem para onde vão, que deprimem.

No seu extremo, se a “ferida narcísica” for muito profunda, são pessoas muito inseguras, que não conseguem estabelecer vínculos fortes e que têm muita necessidade de controlo sobre os outros.

♦ A espontaneidade é um dos seus maiores tesouros. Abrir mão dela pode significar a sua “falência emocional”. Não estou a afirmar que diga tudo o que lhe vem à cabeça, que faça tudo o que quer sem olhar a meios, mas, por favor, seja espontâneo, seja você mesmo. Ninguém o vai condecorar ou recordar por “meter para dentro”.

- ♦ Desafie-se a recuperar a espontaneidade que tinha quando era criança.
- ♦ Recorde alguns episódios da sua vida em que essa espontaneidade esteve bem presente
- ♦ Se tiver vontade de cantar, cante. Se tiver vontade de rir, ria...
- ♦ Brinque com os seus filhos, com os seus amigos, com o seu companheiro. Puxe pela sua criatividade, desafie-se e desafie os outros.
- ♦ Não precisa de levar a vida às costas como se fosse uma mochila carregada de pedras. Pode encarar a vida de forma leve. Esteja atento ao que se diz a si próprio, em cada momento. Não se castre, nem permita que o castrem.
- ♦ Não se desencontre daquilo que o define como ser humano único que é.



12. Porque preciso tanto que os outros gostem de mim e que me aceitem?

Ricardo: “Tento sempre agradar aos outros e sinto receio de que não gostem de mim... por vezes fico mesmo a pensar se gostaram ou não de mim.”

Desejar que os outros gostem de nós e nos aceitem é uma coisa. Necessitar dessa aceitação, é outra. Depender dela, é outra ainda.

Enquanto crianças, saber que os nossos pais gostam de nós e nos aceitam como somos talvez seja a coisa mais importante para nós, mais ainda do que darem-nos brinquedos.

Crescemos a querer que os outros gostem de nós e nos aceitem. Somos “grandes” e continuamos a querê-lo.

Tudo isto era muito bonito, se a vida não nos mostrasse repetidamente que o ideal de todos gostarem de nós e de nos aceitarem não passa disso mesmo, de um ideal. E quanto mais depressa o percebermos, melhor para nós.

É verdade que a nossa validação enquanto pessoas também vem dos outros. Mas a validação mais importante é a que nos fazemos a nós próprios.

É muito gratificante ter companheiros, amigos, conhecidos que gostam de nós e nos aceitam, ter relações amorosas, de amizade, mas mais importante que tudo isso é gostarmos de nós e aceitarmo-nos como somos.

Por vezes tendemos a fazer malabarismos e contorcionismos para termos a aceitação alheia, o que pode acabar mais tarde ou mais cedo por ter consequências mais ou menos desastrosas.

♦ Então a filosofia é: primeiro aceitar-se a si próprio. Depois desenvolver relações com pessoas que o aceitem como é. Em terceiro lugar, investir nessas mesmas relações porque lhe fazem bem, e não porque precisa ou necessita da aceitação dessas pessoas. E, por último, não ficar dependente dessa mesma aceitação para ir à sua vida e fazer o que acha ser o melhor para si.

♦ Se fica sempre à espera da aceitação alheia e corre uma maratona para a ter, lembre-se do seguinte: quando era criança, era a sua sobrevivência que estava em causa. Precisava agradar aos seus pais e que estes o aceitassem. Se isso não aconteceu, pode sentir maior necessidade da aceitação dos outros. Mas agora é um adulto, consegue cuidar de si e só precisa de ter na sua vida quem o aceite e goste de si como é, certo?

♦ Não esconda quem é para ter aceitação, ou o que quer que seja, pois a “máscara” pode não cair mas vai ser muito difícil carregar com ela, e pode ficar com marcas do seu peso a vida inteira.

♦ Quem gosta de si e o aceita, naturalmente, ficará ao seu lado, e não precisa de fazer esforço nenhum para que isso aconteça. Apenas ser quem é.



13. Porque dou tanta importância ao que os outros pensam e dizem de mim?

Inês: “Já não aguento mais: está sempre a dizer-me o que devo fazer e a controlar a minha vida, mas não consigo ser indiferente ao que me diz...”

Quantas vezes ficou a pensar horas a fio sobre o que alguém lhe disse?

Quantas vezes ficou sem dormir porque alguém afirmou algo que lhe golpeou o coração e o fez sentir uma imensa raiva?

Quantas vezes ficou a lembrar, palavra a palavra, o que um outro lhe disse, e a sentir-se cada vez mais angustiada?

Quantas vezes duas ou três palavras o fizeram sentir mais pequenino que uma “formiga” e com vontade de se “meter no primeiro buraco”?

Sabe porque isso aconteceu?

Porque você escolheu, ainda que sem dar por isso, isto é, de forma inconsciente, valorizar o que lhe foi dito.

Não é a situação em si, ou o que lhe dizem, que faz com que se sinta dessa forma. É o que se diz a si próprio que o faz sentir assim. E o seu cérebro acredita, mais que tudo, naquilo que lhe diz.

Se alguém lhe chama um nome qualquer, é você que escolhe como vai reagir. A última palavra é sempre sua.

Mas nem sempre é assim tão fácil. E quanto mais próxima estiver essa pessoa do seu coração, mais difícil vai ser não dar importância.

Difícil, leu bem, não impossível.

- ◆ O que você pensa e sente deve ser o mais importante para si.
- ◆ Tudo o que os outros lhe dizem pode ser interpretado como você decidir.
- ◆ O significado que atribuir ao que os outros dizem pode fazê-lo sentir mais ou menos bem.
- ◆ Interrogue-se porque permite que as palavras do outro alterem o seu estado de ânimo.
- ◆ O que os outros dizem ou não é só da responsabilidade deles.
- ◆ Não se deixe contagiar por palavras e pessoas tóxicas.



14. Porque me comporto mais de acordo com as expetativas dos outros do que com as minhas?

Mário: “Estou sempre a fazer o que ela quer só para não me chatear!”

Todos nós temos expetativas. É impossível não as ter ou viver sem elas, mesmo que se diga mil vezes “não tenho nenhuma expetativa”.

Existem as nossas expetativas e as dos outros.

Quando vivemos para satisfazer as dos outros, existe uma parte de nós que quase “adormece”, e pode sentir que de alguma forma perdeu o verdadeiro sentido da sua vida.

Querer satisfazer as expetativas dos outros não tem nada de errado nem é uma atitude que lhe faça mal. Muito pelo contrário, pode fazer com que os outros se sintam mais felizes e que você se sinta também muito bem ao tomar conhecimento dessa felicidade.

No entanto, quando você começa a comportar-se mais de acordo com as expetativas dos outros do que com as suas próprias, ou as coloca de lado, como se não existissem, para satisfazer as expetativas dos outros, pode estar a prescindir de escrever a sua vida e serem os outros a escrevê-la.

Para que um dia não seja tarde demais e não se arrependa de ter vivido não a sua vida mas a vida do outro, tome em atenção:

- ◆ Viva a sua vida de acordo com as suas próprias expetativas.
- ◆ Pergunte-se porque não pode viver segundo as suas próprias expetativas. De quem é a “voz” que não o deixa? É-lhe familiar? Reconhece-a de outros tempos da sua vida... talvez da sua infância?
- ◆ Não crie expetativas fantasiosas, nem relativamente a si, nem em relação aos outros.
- ◆ Não se deixe manipular. Você não é obrigado a viver segundo o que os outros querem ou acham melhor para si.
- ◆ Você sabe melhor do que ninguém o que lhe faz bem e é

melhor para si. Às vezes basta ouvir a sua intuição e o seu “coração inteligente”.



15. Porque me sinto constantemente sob pressão e obrigado a fazer, fazer, fazer...?

Xavier: “Estou exausto. Não paro todo o dia de um lado para o outro! E mesmo que quisesse acho que não conseguiria estar parado...”

Porque todos nós sentimos a necessidade de estar constantemente a fazer algo? Porque não nos permitimos o direito de parar e simplesmente estarmos vivos?

Porque estamos sempre em “modo fazedor”, e se não estamos sentimos que algo de estranho se passa, que somos improdutivos, que está a acontecer algo estranho connosco, que não vamos ser aceites, que nos vão julgar preguiçosos e improdutivos, ou talvez parasitas, quem sabe.

Como se tivéssemos a obrigação de não parar para provarmos a nós, e aos outros, que somos bons e merecemos viver.

Quem nos meteu a ideia na cabeça de que só prestamos para alguma coisa quando não paramos de fazer coisas?

Muita gente! Os nossos pais em primeiro lugar, a nossa família, os nossos professores, talvez os nossos amigos e os nossos namorados e companheiros.

Expressões como “estás aí parado a fazer o quê?”, “vai estudar!”, “estás a pensar em quê?”, “estás doente, para estares aí quieto”, “vai trabalhar!”, “vai lavar a louça”, “vai dar banho ao cão!” vai, vai, vai..., aliadas a tantas outras que nos dizemos a nós próprios a cada segundo, faz com que pareçamos bombeiros de mangueira na mão a apagar incêndios todo o dia. E se não há incêndios para apagar, nós inventamo-los!

Esta pressão dos outros sobre si, e de si sobre si, é geradora de intensa ansiedade e, como consequência, das mais variadas patologias.

- ◆ Porque em vez de ser bombeiro não é só pessoa e se dá ao privilégio de apreciar a vida?
- ◆ Enquanto escolher correr atrás do vento, tantas outras

coisas estão a acontecer que você não vê e muito menos sente.

◆ Ofereça a si próprio o presente de sair desse “imparável mundo”, de parar, nem que seja só um pouco, de se sentir, e de sentir a vida percorrer-lhe as veias.

◆ Pare, nem que seja por um instante apenas. Olhe para si ao espelho durante alguns minutos e diga-se: eu tenho o direito a parar quando eu decidir, e não é por isso que vou ser menos pessoa ou uma má pessoa.

◆ Se os outros não entenderem isso, esse é um problema deles, não seu.

◆ À medida que se for dando este presente diariamente, vai notar que cada vez é mais fácil desligar o “modo fazedor” e que não precisa dele para viver, porque faz o que tem a fazer sem a pressão, a ansiedade e a angústia infligidas por aquele e pelos outros.



16. Porque me sinto em *stress*?

Rita: “Sinto-me muitas vezes em *stress* e com dores de cabeça... no trânsito, no trabalho e mesmo em casa...!”

O *stress* talvez seja o mal número um desta sociedade e o causador das mais variadas doenças do século.

O que é o *stress*? É uma resposta do organismo, um mecanismo de reação que é ativado perante um determinado estímulo, uma situação, experiência ou problema, de forma a dotar-nos dos recursos necessários para podermos responder da forma mais adequada. Permite-nos, pois, reagir face a uma determinada realidade e defendermo-nos da melhor maneira possível.

Mas o *stress* pode não ter apenas este carácter positivo, de servir de mecanismo de defesa, ou de poder impulsionar a nossa criatividade ou produtividade.

O problema surge quando a percepção que temos de uma determinada situação é muito negativa, sem que o seja na realidade, e pensamos que a nossa sobrevivência, ou a de outras pessoas, possa estar em causa, sem que o esteja realmente.

Nesse momento, o organismo liberta uma quantidade excessiva de adrenalina, isto é, fica em estado de alerta total e pode provocar diversas reações no corpo, como aceleração cardíaca, aumento da tensão arterial e dos níveis de colesterol, dores de cabeça, cansaço excessivo, sensação de falta de ar, dificuldade em dormir; e a nível emocional sintomas como ansiedade, pensamentos negativos, desespero, dificuldade de concentração, irritabilidade e nervosismo excessivos.

- ◆ Assim, se o *stress*, por um lado, nos pode “defender” e levar a atingir resultados excelentes, por outro lado, quando em níveis elevados ou muito elevados, pode fazer com que aconteça exatamente o contrário, isto é, que esses mesmos resultados sejam comprometidos e que adoecemos.
- ◆ Insegurança, incerteza e autoexigência desmedidas são as principais causas de *stress*.
- ◆ Tente identificar quais as situações que lhe causam mais *stress*.
- ◆ Descubra novas formas de lidar com essas mesmas situações, que passem por adotar uma perspetiva mais saudável perante as mesmas, minimizando o seu impacto.
- ◆ Faça exercício físico, corra, caminhe, e adote hábitos saudáveis de vida.



17. Porque me cuido muito menos do que queria e tenho tão pouco tempo para mim?

Fernando: “Não tenho tempo para nada, e muito menos para mim! Já nem me lembro da última vez que estive em casa a ouvir música, uma das coisas que mais gosto de fazer.”

Você sabe que merece ter tempo só para si. Sabe que merece cuidar-se. Então, porque não tem, nem o faz, da forma que gostaria e, já agora, que merece? Eu sei, não é fácil, mas o que eu quero dizer-lhe é que apesar de não ser fácil é possível.

No meio de mil afazeres e compromissos diários, no princípio, no meio

ou no final do dia, estabeleça como prioridade ter tempo para si e para se cuidar.

Sim, trata-se de introduzir na sua lista de prioridades uma que se resume a “eu também existo!”.

Nos primeiros dias talvez não seja fácil, e toda a gente ao seu redor comece a resmungar e a perguntar: “mas o que é que estás pra aí a fazer?”, mas vai ver que passado algum tempo, e depois de passar o período das reclamações, entra no “período adaptativo” e todos vão notar que está diferente.

Porque as pessoas que têm tempo para elas, e para se cuidar, são mais doces, mais alegres, mais calmas, mais tranquilas, menos conflituosas, com uma autoimagem, autoconfiança e autoestima mais reforçadas.

- ◆ Estabeleça como prioridade da sua vida ter tempo para si, nem que seja para olhar para a Lua.
- ◆ Cuidar de si não é só algo que lhe faz muito bem, é um dever de si para consigo.
- ◆ Se encontrar “barreiras de cara feia” no caminho, salte-as! Vai valer a pena!
- ◆ Se lhe perguntarem: “Mas o que é que estás pra aí a fazer?”, responda: “A gostar de mim!”
- ◆ Ter tempo para si e para se cuidar não é egoísmo, nem ego-centrismo, é ser mais feliz.
- ◆ Fazer-se bem é um dos maiores reforços na sua autoestima e um dos maiores antídotos contra a depressão.



18. Porque me é difícil aceitar-me como sou?

Graça: “Não gosto do meu corpo. Gostava de ser mais alta e magra. Estou com o peso adequado, mas sinto-me gorda!”

Existem determinados momentos na nossa vida em que sentimos dificuldade em aceitar-nos como somos. Pode até acontecer sentirmos essa dificuldade desde crianças. Temos especial dificuldade em aceitar as nossas partes mais vulneráveis

e fragilizadas, que tentamos esconder dos outros o mais possível. Porque é que isto acontece? Porque não somos o que somos, e ponto final? Porque tanta gente quer ser o que não é, nem nunca será?

São questões que dão para escrever não um livro, mas várias enciclopédias, e que fazem as delícias dos psicanalistas de todo o mundo.

Aqui, infelizmente, não tenho espaço para falar sobre elas.

Assim, o que eu tenho para lhe dizer é o seguinte: o responsável pela sua dificuldade em aceitar-se chama-se “eu ideal”, que tenta, repetidamente, conformar-se com as vontades de todos os que o rodeiam e com os ditames da sociedade atual.

Nascemos como nascemos, nus, nós mesmos, e querendo apenas que nos deem muito amor e cuidem de nós. Conforme os anos vão passando, pode acontecer que esse amor e esse cuidado comecem a depender de sermos quem na realidade não somos, mas passámos a ser, para continuar a ter o que pensamos não poder prescindir: o amor dos nossos pais.

Mas para além dessa “moldagem” maternal e paternal no sentido de fazer de nós pessoas perfeitas e de sucesso, e não pessoas felizes, existem outras: a moldagem educativa escolar, a moldagem às crenças e mitos existentes, aos padrões de beleza e outros tais, aos estereótipos vigentes. E no meio disto tudo, como pode não ser difícil ser você próprio quando o “letreiro” que tem à sua frente é: “ou fazes o que os outros querem, ou correspondes e te moldas... ou não tens amor, não és aceite, ficas sozinho e tens a vida lixada”?

- ◆ Você pode não ter consciência de tudo isto, e passar uma vida neste mesmo “registro”: agindo segundo um “eu ideal dos outros”, o qual por sua vez está “colado” às regras ditadas por uma sociedade onde impera a imagem, o poder, o sucesso, o dinheiro e a descartabilidade.
- ◆ Como conseguimos aceitar-nos totalmente se não nos permitem, desde crianças, ser quem somos? Como vamos aceitar ser um “eu” que nos castra, tenta controlar e dominar a cada instante, e ainda nos diz para fingirmos ser fortes e esconder as nossas fragilidades?
- ◆ É impossível não ser difícil. Mas é possível! Sabe como? Libertando-se dos padrões ideais desta sociedade. Para ser feliz você não precisa de corresponder a ideais construídos por si ou por outros. Basta ser apenas você!
- ◆ Seja simplesmente quem é, a cada instante.
- ◆ Não viva a sua vida em função dos outros.
- ◆ Retire o “tenho que ser assim e assim, para ter isto ou aquilo”,

e substitua-o por “sou assim e assim, e posso renunciar a isto ou àquilo se isso implicar deixar de ser quem sou”.

♦ Ao fazê-lo sentirá algo semelhante ao que qualquer prisioneiro por longo tempo sente ao sair da prisão: uma inexplicável e emocionante libertação.



19. Porque, por vezes, não sei bem o que quero?

Luís: “Por vezes sinto tanta vergonha de não saber bem o que quero...”

Não saber o que se quer é considerado pela atual sociedade quase um defeito, um “erro de fabrico” ou um sacrilégio.

O que eu tenho para lhe dizer quanto a isto é que tudo uma perfeita estupidéz, fabricada por uma sociedade que tenta que as pessoas funcionem como linhas de montagem sem interrupção, de uma qualquer fábrica.

Pois é, mas felizmente as pessoas não têm nada a ver com as linhas de montagem, e algumas pessoas saltam delas e saem porta fora, mesmo que isso se repita pela vida fora...

O que eu quero que saiba é que é natural, em alguns momentos da sua vida, não saber o que quer. Acontece com todos nós e faz parte da natureza humana.

Se todos soubéssemos o que queríamos a cada momento, o que estaríamos aqui a fazer?

Se encontrar alguém que lhe diz saber sempre tudo o que quer, não acredite, ou pelo menos duvide, porque com certeza está a mentir-lhe.

Vivemos num mundo que tem como slogan “eu queroooo”, logo, quem não sabe o que quer é mal visto, se não marginalizado.

Da próxima vez que alguém insistir consigo para tomar uma decisão para a qual não se sente ainda preparado, atreva-se a dizer: Vou pensar!

Se insistirem consigo, se o pressionarem, se o humilharem porque ainda não sabe se quer ou não quer, fuja, pois essas pessoas não o respeitam nem nunca vão respeitar.

- ◆ Por vezes acontece não sabermos o que queremos, nem que caminho seguir.
- ◆ Não se exija saber o que não sabe. Dê-se tempo e não deixe que ninguém lhe usurpe esse tempo.
- ◆ Se sentir, repetidamente, muita dificuldade em definir o que quer para si, peça ajuda especializada.
- ◆ Não permita que o pressionem a tomar decisões que não está preparado para tomar.
- ◆ Não se deixe intimidar por humilhações.
- ◆ Por vezes só o tempo nos permite saber o que queremos.



20. Porque aceito o que não quero?

Filipa: “Invento desculpas e mais desculpas para mim própria, e continuo a aceitar o que não me faz bem!”

Já aconteceu comigo, consigo, com todos nós.

Já todos recebemos o que não queríamos, ficámos calados e nada fizemos.

Porque temos alguma dificuldade em dizer: “Não quero isto para mim!”

A assertividade e a capacidade de afirmação do ser humano oscilam em razão de muitas variantes, designadamente a sua relação com os progenitores, os valores e princípios que lhe foram inculcados, as características de personalidade, as experiências de vida, as relações.

Se a criança teve abertura por parte dos pais para expressar a sua vontade e a sua opinião, e lhe foram dados instrumentos no sentido de se defender perante terceiros e não aceitar tudo o que lhe dão, é natural que essa criança, quando adulto, tenha maior capacidade de expressar a sua vontade e não aceite o que não quer.

Também os princípios, os valores, as crenças e mitos desempenham um papel muito importante. Se, por exemplo, evitar o conflito a todo o custo for mais importante do que defender-se, certamente a aceitação do que não quer poderá ser uma constante.

As suas características de personalidade, as suas experiências e as suas relações também detêm uma influência muito grande, assim como a confiança que tem em si próprio.

Pessoas mais inseguras tendem a aceitar tudo o que lhes dão, enquanto pessoas mais confiantes refilam, reclamam e tentam “fazer justiça”!

Se sente dificuldade em dizer “não quero”, tome nota:

- ◆ Quando não aceita algo que considera menos bom para si, ou mesmo mau de todo, está a defender-se, não está a fazer nada de errado.
- ◆ Errado é aceitar o que não quer para si.
- ◆ Os outros não vão respeitá-lo mais por aceitar o que não quer. Pelo contrário, vão desrespeitá-lo ainda mais.
- ◆ Tem o direito de dizer “não quero” e de se zangar se insistirem.
- ◆ Por vezes, repetir em tom afirmativo “não quero” é o suficiente para resolver a situação.
- ◆ Mais importante do que dizer aos outros “não quero” é dizer a si próprio: “Não quero.” Repita-o várias vezes ao espelho, antes de o dizer, e vai ver como é fácil.



21. Porque passo a vida a fazer coisas contra a minha vontade?

Rogério: “Faço tudo para não a ouvir... mesmo sabendo que não faz qualquer sentido.”

Todos fazemos coisas diariamente contra a nossa vontade. Coisas que temos de fazer, mesmo não gostando. Mas muitas delas não são da nossa responsabilidade. Será que temos mesmo de as fazer ou fazemo-las em virtude do que os outros possam pensar, dizer ou fazer?

Ou ainda, fazemo-las só para não ouvir os outros “blá, blá, blá...” e não nos “chatearem” a cabeça?

Ao longo da minha experiência profissional até hoje, ouvi milhões de queixas, de entre as quais, “só faço isto para não me chatear”, “só vou ali para não a ouvir”, “só sorrio para não me fazer a vida negra”, “só aguento porque não tenho para onde ir...”

E se eu lhe disser que se não o fizesse e explicasse porque não o fazia talvez tudo melhorasse e o respeitassem mais.

Leia a seguinte história: Isabel era casada, tinha três filhos e veio ter comigo para que a ajudasse. Trabalhava de sol a sol num cargo de diretoria numa multinacional. Chegava a casa, tinha tudo para fazer e ninguém a ajudava. Já tinha tentado mil vezes sensibilizar todos para a partilha de tarefas. Ninguém movia uma “palha”.

Um mês depois. Todos ajudavam.

O que aconteceu? Um milagre? Não, simplesmente Isabel deixou de fazer tudo o que fazia e não assumiu culpas. Ao final de uns dias, todos sabiam quais as suas tarefas e executavam-nas na perfeição.

- ◆ Tente definir o que é da sua responsabilidade e o que não é.
- ◆ Não assuma que por fazer o que é da responsabilidade de terceiros vai levá-los a gostar mais de si, ou a ajudá-lo mais. Isso raramente acontece.
- ◆ Você não precisa na sua vida de pessoas que estão consigo porque faz isto ou aquilo, ou porque se deixa explorar.
- ◆ Precisa de pessoas que o tratem como um ser humano, não como um escravo, que gostem de si, o respeitem e respeitem a sua vontade, não que o explorem.
- ◆ Escolher passar a sua vida a fazer a vontade dos outros pode ter consequências graves para a sua saúde mental e física.



22. Porque evito dizer o que penso e o que sinto?

Sónia: “Que bom poder dizer tudo o que está aqui trancado há tanto tempo... nunca falei assim com ninguém...”

Vivemos numa sociedade dita de comunicação mas em que, paradoxalmente, se diz muito pouco o que se pensa e, ainda menos, o que se sente.

Porque tendencialmente as pessoas têm receio de dizer o que pensam verdadeiramente, de ser autênticas e genuínas?

Um pouco atrás já falei sobre a nossa necessidade de aceitação por parte dos outros. Referi que a nossa relação com os nossos pais, as nossas características de personalidade, as nossas experiências e a nossa autoestima influenciam-na.

Ora, o primeiro obstáculo que surge quando pensamos em dizer o que vai cá dentro é o medo do que o outro vai pensar/fazer.

Todos somos apetrechados com complexos “sistemas de censura”, uma espécie de Pide que trabalha dia e noite. Assim, vamos metendo muita coisa para dentro, deixando algumas coisas escapar, explodindo de quando em vez, e lá vamos vivendo a nossa vidinha com medo do que possam pensar e possa acontecer, sentindo cada vez menos e pensando cada vez mais.

Daí os enfartes, as doenças degenerativas, os AVCs, o *stress*, a depressão.

Admiração? Nenhuma! Muitas pessoas não parecem pessoas, mas antes bombas-relógio prestes a explodir, sem espaço nenhum para receber o que quer que seja, muito menos para amar ou receber amor.

Converso com pessoas que me dizem que ao longo de mais de vinte, trinta, quarenta anos tiveram um controlo constante sobre aquilo que pensavam e que sentiam, de forma a que ninguém o soubesse. A repressão das suas emoções era de tal forma intensa que algumas delas perdiam mesmo a capacidade de sentir emoções positivas.

Para que isso não aconteça consigo:

- ◆ Quem lhe disse que não pode dizer o que pensa e sente?
- ◆ A forma de o dizer é que deve ser escolhida: uma mesma mensagem dita aos berros ou de forma serena tem um impacto completamente diferente. Sabe porquê? Porque se a disser aos berros o outro sente-se imediatamente ameaçado, já não ouve mais nada e só pensa em defender-se.
- ◆ Por vezes, é natural pensarmos que se o fizermos vai cair o Carmo e a Trindade em cima da nossa cabeça. Mas sabe uma coisa? O Carmo e a Trindade continuam lá, e continuarão, e você vai sentir-se bem melhor.
- ◆ Se não lhe ensinaram a dizer o que pensa e sente, está sempre a tempo. Comece hoje mesmo! Desde que não ofenda a dignidade, não difame, não injurie, pode pensar e dizer o que quiser, especialmente o que sente!
- ◆ Quando sentir medo de dizer o que pensa e sente, pergunte-se: O que pode acontecer de pior? O que posso fazer nessa situação?



23. Porque me é tão difícil expressar o que quero?

Susana: “Em algumas situações sinto dificuldade em expressar o que realmente quero, parece que as palavras não saem... fico com vergonha e calo-me.”

Todos nós somos diferentes. Se existem pessoas que são mais sociáveis e comunicativas, e facilmente expressam o que querem, existem outras que sentem maior dificuldade em fazê-lo.

Por detrás dessa dificuldade podem estar muitas razões, e nem toda a gente tem de ser sociável e “espalha brasas”.

Essa é a ideia que esta sociedade nos passa: Tens de saber falar bem, tens de ser desinibido, tens de ser bem-humorado, tens de conversar com os outros, tens de ser simpático, tens, tens, tens... e se não fores tudo isso, não és bom, os outros não vão gostar de ti, não vão querer-te para amigo ou namorado, e não vais passar da “cepa torta”. Aliás, nem mesmo emprego vais conseguir arranjar... exigências e mais exigências que não fazem ninguém mais feliz, pelo contrário, potenciam a sua infelicidade. Quem consegue ser feliz exigindo-se ser quem não é?

É-lhe difícil, por vezes, expressar o que quer?

Essa dificuldade pode estar relacionada com a pergunta anterior, “Porque evito dizer o que penso e sinto?”, na medida em que por detrás dessa dificuldade pode estar o medo/vergonha do que os outros possam pensar ou fazer, mas também pode estar relacionada com as suas características de personalidade e, neste caso, o melhor que tem a fazer é aceitar-se como é.

- ♦ Se esta situação constitui uma preocupação para si, tente perceber o que pode estar na sua origem: Os seus pais e demais família de alguma forma fizeram-no sentir que não existia espaço para expressar o que queria? Castravam sistematicamente os seus desejos? Alguém lhe disse que as necessidades dos outros são mais importantes do que as suas?
- ♦ Por vezes é difícil expressar o que queremos, mas não temos que fazer disso um drama.

- ◆ Por detrás dessa dificuldade pode estar algo que tememos perder. Tente descobrir o quê.
- ◆ Pense no que tem a ganhar se expressar as suas necessidades.
- ◆ Se não disser o que quer e o que é importante para si, os outros não vão adivinhar.
- ◆ Se isso o preocupa, e se sente que de alguma forma esse seu comportamento o lesa, comece devagarinho a dizer o que quer. Vai ver que só custa as primeiras vezes!



24. Porque sinto dificuldade em dizer “não”?

Manuela: “Cada vez que tento dizer ‘não’ o meu coração salta. Sinto-me tão aflita e ansiosa que acabo por ficar calada. Sim, receio o que a outra pessoa possa dizer, mas também sinto culpa...”

Dizer “não”, além de não ser fácil, pode fazer-nos sentir culpados.

Não sei onde os nossos pais, avós, bisavós, gerações anteriores, foram buscar a verdade absoluta de que temos que dizer “sim” a tudo o que nos pedem. Parece mesmo que essa necessidade do “Sim senhor”, “Sim senhora” está nos nossos genes, e que temos de lutar com ela todos os dias.

Efetivamente, somos ensinados a agradar aos outros, muito mais do que a nós mesmos. Quando não o fazemos, pensamos de imediato que estamos a portar-nos mal, que desiludimos os outros, que não somos boas pessoas, que não somos merecedores de nada, que não vão gostar de nós, nem amar-nos...

Será que somos mesmo tudo isso? Será que não vão amar-nos?

Quer adivinhar a resposta? Desafie-se e escreva-a!

A estes pensamentos chamamos crenças irracionais. Não sabemos porque tem que ser assim, não o compreendemos, não faz sentido, mas todos nós, ou quase todos, apesar de sermos todos diferentes, temos a palavra “não” debaixo da língua, mas sentimos uma espécie de alergia a dizê-la.

Sabe quantos “não” diz num dia? E quantos “sim”?

Pois, já sei qual foi a resposta!

Quantas vezes passa por cima do seu cansaço, do seu tempo, da sua vida,

de si, para dizer “sim”? E com que frequência isso acontece? E com que custos para si?

Não é fácil dizer “não”, mas mais difícil do que dizer “não” é lidar com as consequências de um “sim” em vez de um “não”.

Ninguém pode dizer “não” por si. É você que tem de aprender a dizê-lo.

Vai ver, é fácil, e vai fazê-lo sentir ter o controle da sua vida nas suas mãos, não nas mãos dos outros.

◆ Faça o seguinte exercício: em frente a um espelho, recorde algumas perguntas que lhe tenham feito, a que respondeu “sim”, em vez de “não”. Faça-as a si próprio, e responda “não” três vezes para cada uma delas.

◆ Se não se lembra de nenhuma situação do passado em particular, procure identificar uma situação recorrente do seu dia a dia que tenha vontade de mudar e que ainda não mudou porque não teve coragem de dizer o tal “não”.

Visualize-a e à pessoa a quem terá de o dizer. Repita “não” cinco vezes seguidas.

Pode repetir este exercício sempre que desejar. Vai ver que quanto mais o repetir, mais facilidade terá.

◆ Jesus disse: “Deixai simplesmente que a vossa palavra Sim, signifique Sim, e o vosso Não, Não.” Mateus 5:37



25. Porque dou tanto e recebo cada vez menos?

Madalena: “Dou, dou, dou, e recebo tão pouco. O que é que eu faço de errado?”

Talvez tenha sido a pergunta que mais vezes me fizeram ao longo da vida: “Porque é que eu dou tudo e recebo quase nada?”

É tão difícil perceber porque é que uma pessoa a quem tudo damos nos dá tão pouco, ou mesmo nada.

E quando isto acontece não só com uma pessoa, mas com várias, e continuamos a dar, dar, dar e a não receber nada, a dor vai ficando ainda mais profunda,

a frustração vai-se intensificando, a tristeza vai-se infiltrando na alma, a angústia vai-se instalando no coração, e chega o dia, ou talvez não, em que nos perguntamos: o que é que eu estou a fazer de errado?

Quer saber a resposta?

A resposta é: não está a fazer nada de errado. Simplesmente essas pessoas não conseguem dar. São incapazes de dar e de amar.

Pode até passar toda uma vida a dar, a fazer tudo para que entendam que também gostaria de receber, mas elas não percebem, e se percebem fazem de conta que não, porque isso implicaria reconhecer uma incapacidade delas originada numa ou muitas fragilidades com as quais ainda não aprenderam a lidar.

Não espere uma atitude diferente do dia para a noite, só porque deu ainda mais. Raramente isso acontece, e se acontece é por pouco tempo.

Não espere uma mudança, ou que o seu amor ou paciência alterem a situação. Dificilmente se alterará, porque o outro vive da sua energia e vai continuar a querer viver.

- ◆ O mais importante é voltar-se para si e tentar compreender porque foca a sua atenção nessa pessoa e lhe dá toda a sua energia, quando a podia direccionar para si próprio.
- ◆ Porque o faz? O que teme que aconteça se deixar de o fazer? Como se sentiria se conseguisse libertar-se? O que é preciso para que isso possa acontecer em segurança?
- ◆ Não desperdice o seu tempo, a sua energia, a sua vida com quem não o merece. Existem tantas pessoas que o reconheceriam e lhe dariam a duplicar!



26. Porque sinto dificuldade em zangar-me?

Nelson: “Detesto zangas e conflitos. Faço tudo para não discutir! Mesmo saindo prejudicado, prefiro evitar os conflitos.”

Sim, é verdade, uma das coisas que nos ensinaram é que também “é feio e mau” zangarmo-nos com os outros. Devemos evitar qualquer discussão,

zanga, conflito, “engolir uns sapos”, virar as costas e fazer de conta que está tudo bem.

Quando vimos duas pessoas zangadas e a discutir sentimos um arrepio na coluna vertebral, e até nos afastamos com medo que sobre para nós.

Se nos zangássemos um pouco mais, talvez não deprimíssemos tanto e não tivéssemos tantos acidentes cardiovasculares. Vinha tudo cá para fora e passava a “trovoada”.

Os meus vizinhos do andar de baixo, na faixa etária dos sessenta e muitos anos, discutem neste momento. Tento concentrar-me, mas os decibéis são altos. De quando em vez, talvez uma vez por mês, zangam-se mesmo a sério. Presumo que digam tudo o que pensam e sentem e façam as pazes, porque quando nos encontramos no elevador estão os dois “na boa”.

Imagino o que poderia acontecer se assim não fosse. Ela estaria com uma depressão, ele com uma adição ao álcool, ou algo parecido. Os dois pareceriam quinze anos mais velhos.

Pior que zangar-se e discutir, é não se zangar e não discutir. Isso é que faz mal, e pode ser fatal.

Aos casais que acompanho costumo perguntar: “Têm muitas discussões?” Se me dizem que sim, fico satisfeita, porque é sinal que os dois não são estranhos... caso contrário, é sempre bem mais complicado.

Não estou a dizer que “monte uma banquinha de mercado” lá em casa e que faça “peixeiradas” a cada momento.

Estou a dizer que exerça o direito de se zangar naquelas situações em que se justifique.

- ◆ Zangar-se não significa gritar, maltratar, humilhar, ou agredir. Para mostrar que está zangado não precisa de usar nenhum destes meios.
- ◆ Através da zanga está a dizer aos outros que não aceita que o tratem dessa forma e que merece ser respeitado.
- ◆ A zanga é uma defesa natural, um mecanismo de proteção para ser utilizado quando alguém tenta magoá-lo ou coloca a sua saúde mental/física em perigo.
- ◆ Não se zangar é consentir que os outros façam o que entendam consigo e com a sua vida.
- ◆ Não receie que as pessoas deixem de gostar de si por se zangar com elas. Se gostarem mesmo de si, vão aceitar que se zangue, tentar compreender porque está zangado e respeitá-lo ainda mais.