

Um estudo SECRETO

A Alquimia dos Mestres



O Mestre dos mestres

200 RACIOCÍNIOS DE AUTO-AJUDA

LIVRO 4

Raciocínios 51 ao 84

É com um grande prazer que introduzo o **MESTRE** que nos acompanhará durante todo este **Experimento Social**, onde colocamos o **OUTRO** como a experiência **MÁXIMA** do nosso desenvolvimento interior. É, pois, com este **MESTRE** que chegamos ao **MESTRE dos MESTRES**, onde tudo acontece. Não há aqui nenhum apelo à espiritualidade. Tudo é desencadeado no dentro de nós, nos nossos pensamentos, nas nossas palavras, e nas nossas ações. O **Mestre dos Mestres** não vem de fora nem pede crença. Revela-se apenas na nossa experiência direta com os **OUTROS**. O ser humano não se encerra em si mesmo. Ele acontece na relação. Nesse espaço entre eu e o **OUTRO**, constrói-se o humano.

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

200 RACIOCÍNIOS AUTO-AJUDA

Textos **SECRETOS**



MOVIMENTO DE MOTIVAÇÃO E AUTO-AJUDA
MOVIMENTO INTERIOR GRATUITO

<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/>

DONATIVOS

NIB: 0036 0180
99100030030 68
(MONTEPIO GERAL)

MBWAY: 932203096

LINKEDIN OFICIAL

[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/IN/NUNO-GOMES-7793A6377/](https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/)

WHATSAPP – PRIVADO

[HTTPS://CHAT.WHATSAPP.COM/EXDGFUGKKBEXJGGDOOLIT](https://chat.whatsapp.com/EXDGFUGKKBEXJGGDOOLIT)

Email:

AUTO.AJUDA.MUNDO@GMAIL.COM

LIVRO 4
200 RACIOCÍNIOS
AUTO-AJUDA

Raciocínios
51 ao 84

EDITADO PELO AUTOR
1.ª EDIÇÃO
Última revisão
MAIO 2026

Data Publicação
05/2026

N.º DEPÓSITO LEGAL
565014/26

ISBN
978-989-36929-0-5

Link para download gratuito
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/>

Sociólogo e Filósofo
Nuno Miguel Rodrigues de
Sousa Gomes

Mestrado em Sociologia
Especialização em
Conhecimento, Educação e
Sociedade

Tese de Mestrado sobre
“Sofrimento no Trabalho”
<https://run.unl.pt/handle/10362/80212>

Licenciado em Filosofia

GRUPO FACEBOOK

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARE/G/1BHOUADFDZ/](https://www.facebook.com/share/g/1BhouadFDZ/)

PÁGINA FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARE/15CPCD9ZGW/](https://www.facebook.com/share/15CPCD9ZGW/)

CANAL YOUTUBE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/@SOCIOLOGONUNOMIGUELGOMES](https://www.youtube.com/@sociologonunomiguelgomes)

Distribuição totalmente gratuita: partilhe com todas as pessoas.

Link para download gratuito dos nossos Livros PDF: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/>

Sociólogo e Filósofo: Nuno Miguel Rodrigues de Sousa Gomes

Mestrado em Sociologia Especialização em Conhecimento, Educação e Sociedade

Tese de Mestrado sobre “Sofrimento no Trabalho” <https://run.unl.pt/handle/10362/80212>

Site oficial: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/>

Grupo Facebook: <https://www.facebook.com/share/g/1bhoadfdz/>

Página Facebook: <https://www.facebook.com/share/15cpcd9zgw/>

Canal Youtube: <https://www.youtube.com/@sociologonunomiguelgomes>

Linkedin oficial: <https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/>

Whatsapp - grupo privado do sociólogo e filósofo: <https://chat.whatsapp.com/exdghdugkkbexjggdoolit>

X (Twitter): <https://x.com/SociologoeFil>

Email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

Donativos: NIB: 0036 0180 99100030030 68 (Montepio Geral) | MBWAY: 932203096

Livro 1 em PDF
200 Raciocínios de Auto-Ajuda
Raciocínios 1 ao 17

Editado pelo Autor
1.ª Edição (última revisão - agosto
2025)
Data publicação 08/2025

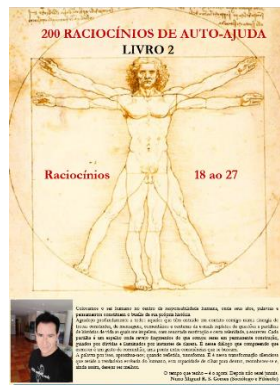
N.º Depósito Legal: 551599/25
ISBN 978-989-33-8200-4


[DOWNLOAD](#)

Livro 2 em PDF
200 Raciocínios de Auto-Ajuda:
Raciocínios 18 ao 27

Editado pelo Autor
1.ª Edição (última revisão -
novembro 2025)
Data publicação 11/2025

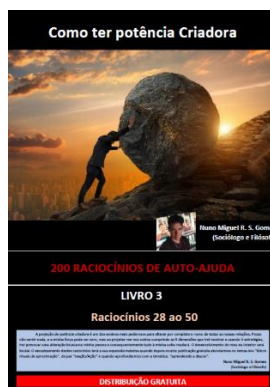
N.º Depósito Legal: 556771/25
ISBN 978-989-33-8868-6


[DOWNLOAD](#)

Livro 3 em PDF
200 Raciocínios de Auto-Ajuda:
Raciocínios 28 ao 50

Editado pelo Autor
1.ª Edição (última revisão - janeiro
2026)
Data publicação 1/2026

N.º Depósito Legal: 559230/26
ISBN 978-989-33-9185-3


[DOWNLOAD](#)

Livro 4 em PDF
200 Raciocínios de Auto-Ajuda:
Raciocínios 51 ao 84

Editado pelo Autor
1.ª Edição (última revisão - maio
2026)
Data publicação 5/2026

N.º Depósito Legal: 565014/26
ISBN 978-989-36929-0-5


[DOWNLOAD](#)

LIVRO 1

RACIOCÍNIO 1 AO 17

Raciocínios do Livro 1, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

	Tema	Facebook	SITE
Livro 1 1-17	1	Como funcionarão os Raciocínios?	Facebook SITE
	2	O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam	Facebook SITE
	3	Não permita que o passado exerça poder sobre si	Facebook SITE
	4	Transcenda as limitações do passado	Facebook SITE
	5	A mente e o poder incrível da imaginação	Facebook SITE
	6	Os rituais do imaginário	Facebook SITE
	7	Preferir a "felicidade" à "depressão"	Facebook SITE
	8	Vamos criar um raciocínio produtivo	Facebook SITE
	9	O problema da crença do poder da atração	Facebook SITE
	10	Escolher a felicidade e recusar a infelicidade	Facebook SITE
	11	A explicação do nosso "SEGREDO"	Facebook SITE
	12	O Problema da Ataraxia	Facebook SITE
	13	A emoção da Tristeza	Facebook SITE
	14	Nós somos responsáveis pela maneira como nos sentimos	Facebook SITE
	15	A Lei da Fé	Facebook SITE
	16	O que fazer com a inveja?	Facebook SITE
	17	Quando está tudo escuro e a luz que brilha está bem longe	Facebook SITE

O que na verdade pretendo é que adquira novos skills, novas habilidades para compreender e para abraçar a realidade por uma nova perspetiva. É por isso que vamos analisar juntas várias situações do quotidiano e como poderemos atravessá-las, mas agora com uma nova visão. Essa visão será sempre centrada no “em mim” e no “por mim”.

No **Raciocínio 1** abordei no **Livro 1**, a parte técnica deste PROCESSO GRADATIVO. É necessário que perceba como irei expor aquilo que irei de forma gradual explicar. A temática é muito complexa, e isso levou-me a escrever raciocínios mais simples para depois chegarmos juntos à compreensão do complexo.

O que preciso mesmo que faça? Adquira um livro com uma capa bem bonita, um livro todo em branco. Um livro tipo diário. O que pretendo é que escreva nesse livro aquilo que irá sobressair

na leitura dos Raciocínios. Na 1ª página coloque: “Raciocínio 1/200” e coloque os seus apontamentos, as suas questões. Escreva-me depois para o email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

LIVRO 2

RACIOCÍNIO 18 AO 27

Raciocínios do Livro 2, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

	Tema	Facebook	SITE
Livro 2 18-27	18	A Paz Interior o motor da vida (1/3): Introdução	Facebook Site
	19	A Paz Interior o motor da vida (2/3): o poder da recordação	Facebook Site
	20	A Paz Interior o motor da vida (3/3): a regra do silêncio, deixando de ter razão	Facebook Site
	21	Retirar de nós a auto-piedade, auto-rejeição, auto-depreciação, auto-anulação (Parte 1)	Facebook Site
	22	Auto-acusação e Auto-piedade (Parte 2)	Facebook Site
	23	Esclarecimento sobre os "autos"	Facebook Site
	24	Tomar consciência dos pensamentos que temos	Facebook Site
	25	Preferir a FELICIDADE em vez da infelicidade (Parte 2)	Facebook Site
	26	Não tenha medo de Errar	Facebook Site
	27	Fortaleça a sua estabilidade interior	Facebook Site

No **Livro 2** abordei o tema da estabilidade emocional como um dos pilares mais importantes da vida humana. Buscar a paz interior é um processo incessante, uma jornada pessoal que exige coragem, autoconhecimento e desprendimento. Entender que o verdadeiro objetivo é encontrar a serenidade dentro de nós. Precisamos direcionar a nossa vida para essa paz, compreender que o foco é o eu. Não é o mundo exterior que nos condiciona, somos nós que construímos as nossas próprias prisões internas. A mudança começa dentro, e o centro da nossa preocupação deve ser o “eu”, não num sentido egoísta, mas como ponto de partida para o equilíbrio e o bem-estar.

Quando iniciamos esse processo de transformação interior, inevitavelmente surgem problemas que antes pareciam inexistentes. Novas decisões trazem novas responsabilidades e desafios, mas é nesse **Movimento** que crescemos. Precisamos aprender a criar estratégias que nos conduzam à paz interior, recusando o stress e escolhendo conscientemente minimizar o sofrimento e maximizar a felicidade. E este é o nosso **PROJETO**, uma **MAXIMIZAÇÃO** da **FELICIDADE** sempre como ponto de partida para tudo o resto. Muitas vezes, por isso é preciso interrompermos certos pensamentos para compreendermos o raciocínio posterior. A complexidade da vida é, afinal,

formada por uma soma de coisas simples. O emaranhado de situações que nos sufocam pode ser desfeito, passo a passo, com consciência e serenidade. Se algo ou alguém nos tira a paz, precisamos de estratégias. As emoções que provocam sentimentos profundos de falta de paz exigem de nós uma postura firme, uma verdadeira luta interior, a mais importante de todas as batalhas: aquela que travamos em silêncio dentro de nós mesmos. Saber calar-se diante de certas pessoas é, por vezes, o gesto mais sábio.

LIVRO 3

RACIOCÍNIO 28 AO 50

Raciocínios do Livro 3, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema: Potência Criadora	Facebook	SITE
Livro 3 28-50	28	5 estratégias (Parte 1): Introdução	Facebook	Site
	29	5 estratégias (Parte 2): Projetar potência criadora numa dedicação integral com todos, da mesma forma e continuamente	Facebook	Site
	30	5 estratégias (Parte 3): ofereça presença	Facebook	Site
	31	5 estratégias (Parte 4): "Acolhimento" - 1ª Dimensão	Facebook	Site
	32	5 estratégias (Parte 5): "Acolhimento" (continuação) - 1ª Dimensão	Facebook	Site
	33	5 estratégias (Parte 6): "Apoio" - 2ª dimensão	Facebook	Site
	34	5 estratégias (Parte 7): "Apoio" - 2ª dimensão (continuação)	Facebook	Site
	35	5 estratégias (Parte 8): "Projeção" - 3ª dimensão	Facebook	Site
	36	5 estratégias (Parte 9): "Valorizar" - 4ª dimensão	Facebook	Site
	37	5 estratégias (Parte 10): "Entre em sintonia" - 5ª dimensão	Facebook	Site
	38	5 estratégias (Parte 11): "ilumine o outro" - 6ª dimensão	Facebook	Site
	39	5 estratégias (Parte 12): "Como definir o Campo de Ação e o Poder de saber o nome" - 7ª dimensão	Facebook	Site
	40	5 estratégias (Parte 13): "Altere o seu olhar" - 8ª dimensão	Facebook	Site
	41	5 estratégias (Parte 14): "Dar espaço ao outro" - 9ª dimensão	Facebook	Site
	42	1 estratégia: IVA (imposto de valor acrescentado)	Facebook	Site
	43	2 estratégias: O que é um não assunto (parte 1/4)	Facebook	Site
	44	2 estratégias: O que é um não assunto (continuação): Um segredo que revelamos - A criação das redes de pequenas maledicências no trabalho (parte 2/4)	Facebook	Site
	45	2 estratégias: O que é um não assunto (continuação): A dificuldade de tornar um assunto em não assunto (parte 3/4)	Facebook	Site
	46	2 estratégias: O que é um não assunto (continuação): na prática o que deixar de fazer (parte 4/4)	Facebook	Site
	47	3 estratégias: Não chame os outros à atenção	Facebook	Site
48	4 estratégias: Cale-se por favor!	Facebook	Site	
49	5 estratégias: Tolstói: amar e servir - 5 estratégia	Facebook	Site	
50	Finalmente - os mimiños	Facebook	Site	

No **Livro 3** apresentei a Potência Criadora como uma forma em que cada um de nós se pode expandir na vida das outras pessoas, através das 9 dimensões: acolhimento(1), apoio(2), projeção(3), valorização(4), entrar em sintonia(5), iluminar os outros(6), definir o nosso campo de ação chamando cada pessoa pelo seu nome(7), alterar o nosso olhar(8), dar espaço ao outro(9).

Projetar esta potência nas outras pessoas altera por completo a esfera dos nossos relacionamentos. Já não estaremos à espera que notem que existimos, porque nós mesmos passaremos a ser o centro das nossas ações, e passaremos a ser nós os autores de uma história que se escreve pela forma como os outros serão “afetados” com a nossa presença. Se o nosso olhar passará a ser de acolhimento, o que isso provoca nas relações ao nosso redor?

Abordo a alteração do foco do nosso olhar. Em vez de olhar para o outro na expectativa que ele faça alguma coisa, eu faço, e isso mudará a qualidade das minhas relações.

Fui mais longe apresentando o **IVA** nas relações como forma de me acrescentar em cada vida, dando significado a **TODOS** os **OUTROS**; expliquei o que é um não assunto; a importância de não chamar-mos os outros à atenção dando-lhes espaço para se expressarem livremente sem serem balizados com cobranças desnecessárias; a importância de nos calarmos no momento certo; expliquei sobre a mundovisão de Tostói e finalizei com os “miminhos”, algo que nos acompanhará em todo este Projeto interior.

LIVRO 4

RACIOCÍNIO 51 AO 84

Raciocínios deste Livro 4, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema: Um estudo SECRETO: A Alquimia dos Mestres - O Mestre dos mestres	Facebook	SITE
Livro 4 51-84	51	Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade - parte 1	Facebook	Site
	52	Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade - Parte 2	Facebook	Site
	53	O silêncio estúpido	Facebook	Site
	54	Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim?	Facebook	Site
	55	Não compre guerras. O problema da conspiração	Facebook	Site
	56	A teoria dos Habitats: não floresça em microclimas	Facebook	Site
	57	O desconforto: o nosso campo de ação (parte 1)	Facebook	Site
	58	O desconforto: os contra-vontades (parte 2)	Facebook	Site
	59	Um jogo de energias - escolher ou acolher?	Facebook	Site
	60	Como atrair tudo até si	Facebook	Site
	61	Porque não vendemos nada e o nosso experimento social é gratuito - Parte 1	Facebook	Site
	62	Porque não vendemos nada e o nosso experimento social é gratuito - Parte 2 - O Busílis	Facebook	Site
	63	Ação ou reação - A peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos outro papel	Facebook	Site
	64	Um amor raro que faz relações durarem anos - Não precisamos que nos peçam desculpa	Facebook	Site
	65	Dance nas suas relações sem impor coreografia	Facebook	Site
	66	Não chame ninguém a atenção (parte 2): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores	Facebook	Site
	67	Quando os outros endurecem o semblante: a ponte caída	Facebook	Site
	68	O mimo como forma de resistência contra o endurecimento do mundo: use a cor que tiver	Facebook	Site
	69	Um experimento social de acolhimento: não escolhemos mas acolhemos	Facebook	Site
	70	A solidão e o mundo das conexões: a porta enferrujada	Facebook	Site
71	Mais vale só do que mal acompanhado: e se este ditado estiver incorreto?	Facebook	Site	
72	Solidão, Solitude e Solícito	Facebook	Site	
73	Os déspotas do nosso interior	Facebook	Site	
74	Conspiração: As vidas diminuídas (Parte 2)	Facebook	Site	
75	As minhas ações estão a construir uma melhor pessoa em mim?	Facebook	Site	
76	Somos amorais com os outros: o poder da agulha	Facebook	Site	

77	A dissonância é o lugar do encontro comigo mesmo: um tema secreto	Facebook	Site
78	Diz o ditado popular: Toda a ação gera uma reação: e se em vez de reagir, agirmos?	Facebook	Site
79	Presenças invisíveis, sem valor, pessoas descartáveis	Facebook	Site
80	Encontre falhas e destrua a sua relação	Facebook	Site
81	Uma reflexão SECRETA - O Mestre das nossas vidas: É no encontro com o outro que se dá o deslumbre de quem somos	Facebook	Site
82	O Mestre dos Mestres: O lugar secreto	Facebook	Site
83	O Mestre dos Mestres: Um tempo SECRETO	Facebook	Site
84	O Mestre dos Mestres: deixe o riso brotar do seu interior	Facebook	Site

Neste **Livro 4** começo por descrever a diferença entre relações horizontais e verticais, e estendendo esta compreensão introduzindo os conceitos de unilateralidade e reciprocidade. Avanço explicando o que significa silêncio estúpido, aqueles momentos em que após uma fricção ficamos investindo em afastamento em vez de aproximação. Adaptamo-nos aos outros ou exigimos que eles se adaptem a nós? Esta questão faz toda a diferença se queremos fomentar relações em vez de fricções. A teoria dos habitats defende sem dúvida aspetos que permitem que se floresça em certos microclimas, e quase que nos leva a acreditar que de facto em alguns lugares estamos bem e noutros podemos não estar adequadamente. E se isso não for assim? E se de facto a minha luz brilhar em todo o lugar independentemente se sou ou não bem tratado? Apresento o desconforto como o meu campo de ação, onde as situações que podem desconcertar-me podem de facto ajudar-me a crescer e a estar preparado noutro tipo de cenários; introduzo os contra-vontades como forma de sair da minha zona de confronto e viver outras situações. Se não estou no ginásio talvez inscrever-me possa trazer-me outras realidades. E na verdade os contra-vontades é precisamente fazer o que eu não faria. A ideia é esta mesma, deixar de fazer o que sempre faço e fazer aquilo que não faria; depois introduzo este conceito de "energias" - o que faço, escolho ou acolho, são duas formas de viver a realidade. Se escolho, sou parcial e deixo de fora uma série de oportunidades, se acolho, abarco em aventuras, em histórias de vida que irão preencher a minha vida. Como atrair tudo até mim? Longe de espiritualidades e mantras, e de coisas vãs que enganam incautos, a lógica é bem mais encantadora: se trato bem as outras pessoas, o que poderei obter? Depois precisei de continuar a explicar o porquê de não vendermos nada e de este experimento social ser gratuito; introduzi neste livro a distinção entre ação ou reação, isto será abordado exhaustivamente no **Livro 6**, aqui apenas apresento a peça teatral com a explicação do guião que quem nos quer ver reagir, pensa que poderá fazer de nós o que quer; explico que não precisamos que nos peçam desculpa, não vivemos esse tipo de relações que mantêm o foco nos outros, na expectativa que os outros façam alguma coisa. Nós podemos fazer e de nós o mundo pode girar à nossa volta; fui mais longe explicando que podemos dançar nas nossas relações sem impor, e não impor nada aos outros faz uma grande diferença de vivência nas relações: dar liberdade aos outros; isso levou-me no Raciocínio 66 a mostrar que ganhámos mais na relação se

não chamarmos os outros à atenção. Usei a analogia das flores; quando as pontes estão caídas e os outros endurecem o seu semblante, o que podemos fazer? Chego ao Raciocínio 68 para mostrar que será através do mimo, da ternura que conseguimos resistir à dureza dos outros; mais uma vez depois reforço a diferença entre escolher pessoas e acolher pessoas; introduzo no 70 a alusão à porta enferrujada, esta situação em que não queremos sair da nossa zona de conforto, como se uma porta já enferrujada nos impossibilitasse de avançar; depois irei analisar um provérbio explicando que é melhor acompanhado do que só; no 72 vou explicar detalhadamente três conceitos - solidão, solidude e solícito; abordo a questão dos déspotas que vivem dentro de nós; no 74 abordo a conspiração e as vidas que diminuimos com gestos desumanizados; as nossas ações fazem de nós melhores seres humanos? faço a alusão à agulha virada para mim, em vez de estar virada para os outros; no 77 introduzo um tema **SECRETO** quando explico o poder da dissonância; novamente volto ao tema da reação/ação; no 79 introduzo mais uma vez o descartável na nossa vida e de que forma banalizamos os outros, como se **NADA** valessem e quanto isso nos destrói; no 80 apresento a destruição das relações quando se vive na busca de falhas no outro; finalmente nos capítulos finais depois de todo este percurso, introduzo o **MESTRE** e o **MESTRE dos MESTRES**, um tema **SECRETO**.

Neste Livro gratuito irá encontrar um conjunto de vários exercícios que poderá enviar para o nosso email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

O programa de Auto-Ajuda compreenderá um conjunto de 200 raciocínios gratuitos.

NOTA DO AUTOR:

Este **quarto livro** de Motivação e Auto-Ajuda abrange os Raciocínios 51 a 84. Apresento no fim do Livro o Mestre e o Mestre dos Mestres. Nenhum deles é uma entidade. Não é nenhuma força, não existe nada de espiritual, nem metafísico.

É um tema **SECRETO**, dedicado a todos quantos buscam a mudança interior.

Escrevo para ti, para que saibas que eu existo, que eu busco aqueles que entram pela porta da minha vida. E que alegria a minha de poder receber-te. Entra pois pela porta do meu coração e deleita-te na minha presença. Em mim, não encontrarás julgamento de quem fere com as palavras, mas aquele acolhimento que te dará novos horizontes.

Foca-te pois, em ti mesmo. Tira os olhos dos outros. Retira os outros do teu discurso. Foca em ti. Viaja, faz história com a tua vida nos outros.

Lisboa, 7 de maio de 2026

NUNO MIGUEL R. S. GOMES

(Sociólogo e Filósofo)

COMPRE UM LIVRO EM BRANCO COM UMA CAPA ENIGMÁTICA

Leia o índice com toda a atenção, sublinhe. Escreva no seu livro em branco e fale comigo

auto.ajuda.mundo@gmail.com

Leia o índice com muita atenção, sublinhe

O índice é muito mais do que uma simples lista de capítulos: ele é o mapa que orienta toda a leitura. Antes mesmo de mergulhar no conteúdo, é através dele que conseguimos compreender a estrutura, a lógica e a intenção da obra. Um bom índice revela os caminhos principais do conhecimento apresentado, permitindo ao leitor identificar os temas centrais, as conexões entre os assuntos e os pontos de maior relevância. Além disso, ele facilita a organização do estudo, tornando a leitura mais estratégica, objetiva e consciente. Muitas vezes, ao observar atentamente o índice, percebemos que ele já conta parte da história do livro, mostrando a evolução das ideias e a profundidade do conteúdo abordado. Por isso, **sublinhe as partes mais importantes do índice** para ajudar a destacar os tópicos que fazem mais sentido para o objetivo da leitura, servindo como guia para revisões futuras e para uma compreensão mais clara do todo. Ler o índice é, portanto, o primeiro passo para ler melhor.

ALERTA:

Este é o quarto livro de um processo de desenvolvimento interior. A leitura dos Raciocínios deve ser gradual e gradativa. Deste modo deve começar pela leitura de cada um dos livros já publicados:

Livro 1 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 1: Raciocínios 1 ao 17

Livro 2 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 18 ao 27

Livro 3 - 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 28 ao 50

Livro 4 - 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 51 ao 84

Pode fazer o download neste link: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/>

De uma forma sucinta apresentamos em cada raciocínio as temáticas que serão abordadas para uma melhor compreensão.

51

Relações horizontais e não verticais:
a unilateralidade - parte 1
[Pág. 30-37](#)

A centralidade da ação deixa de estar no outro

Análise de 5 conceitos: relações horizontais; relações verticais; unilateralidade; reciprocidade e a não existência de pessoas tóxicas; a não moralização dos gestos dos outros; a tarefa inútil da moralização; crio distância ou conexão; as pontes de contato; o processo inútil de dar valor a uns e desvalorizar outros; as leituras rígidas que são feitas; olhar para os outros e atribuir o mesmo valor; ver os outros sem ser numa relação piramidal; relações tóxicas perdem a força pelo princípio de horizontalidade; deixo de descartar pessoas; entendendo que até a estupidez dos outros cabe no meu modo de ver; não classificar as pessoas; não reduzir o outro a um NADA de existência; a criação de abismos nas relações; os muros de separação; uma ação que se baseia apenas não nos atos dos outros, mas exclusivamente no meu modo de agir; o outro deixa de estar na centralidade da minha atenção; deixo de ser refém do comportamento alheio; a queda da reciprocidade.

52

Relações horizontais e não verticais:
a autoresponsabilidade -
Parte 2
[Pág. 38-44](#)

O início da maturidade emocional apenas por mim

Quero evoluir emocionalmente? Preciso estar a construir e não a destruir sucessivamente relações com os outros; mantendo pontes pela unilateralidade e não pela reciprocidade; sou eu que garanto a abertura; relações SUPER saudáveis; o outro não precisa fazer nada, eu faço; não vou exigir nada; não vou negociar emocionalmente; a compreensão da minha disponibilidade aos outros; os meus limites são precisamente não invadir o espaço do outro; a minha maturidade emocional; a minha estabilidade deixa de depender da resposta do outro; como me aproximar mais; deixar os atos de afastamento; investir na relação e não alimentar ruturas; o significado de cortar e colar numa relação; não desperdiçar energia onde não posso; entendendo o pensamento do filósofo Emmanuel Levinas como ponto de partida para a autoresponsabilidade; aprendendo a libertar o outro e olhar apenas para mim.

53

O silêncio estúpido
[Pág. 45-54](#)

Razão não! Relação

Desperdiçar tempo com amuos; uma visão do silêncio em Sociologia com Bauman e Marx; Filosofia com Buber, Heidegger e Simon Weil; a minha crítica ao silêncio estúpido; a ausência não promove a paz; deixar de construir quando se promove o silêncio; não interromper o Processo de construção da relação; não é necessário esclarecer as situações; compreendendo a maturidade relacional; deixe a lógica das discussões para se fazer entender e promova a lógica da reparação rapidamente; invista em aproximação: sempre; relação é mais importante que razão; as relações mais difíceis são oportunidades de crescimento; reavaliação de palavras, gestos, expressões, atitudes; os silêncios passam a ser o motor para a minha ação; como ter estratégias eternas de amor? Numere-as.

54

Eu adapto-me ou o outro
 tem de se adaptar a mim?
[Pág. 55-66](#)

Eu sou o agente não a vítima

Entendendo como estabelecer melhores relações com pessoas difíceis; a construção do meu mundo interior; deixar de atribuir a causa dos meus problemas a um fora de mim; a compreensão de ser vítima e agente, de reação e ação; a intencionalidade da minha ação através da fenomenologia de Husserl; o questionamento interno e externo; o meu observatório, e o meu laboratório; os atos intencionais versus uma ação automática ou reativa; uma ação consciente sobre a realidade; o outro como espelho do que se passa dentro de mim; o outro como campo da minha experiência; um Processo interno e eterno; o outro deixa de ser apenas "um outro"; uma ação de adaptação; o gesto de maturidade e lucidez; a crença na bilateralidade; sou eu que dou qualidade às relações; as regras e o sufoco nas relações; a castração das relações; recuso impor o meu modo.

55

Não compre guerras.
O problema da
conspiração
[Pág. 67-91](#)

Escutar-me em vez de emitir juízos ao outro

A normalização da desconstrução; as relações provisórias; relações em permanente avaliação; frustrações nas relações são atalhos confortáveis que evitam o crescimento emocional; a linguagem da desconstrução; forma socialmente aceite de descarregar imaturidade; as conversas de corredor; gastar energia a julgar o outro; posições confortáveis, mas estéreis; não crescimento emocional da minha parte; ser emocionalmente imaturo; a exigência da reavaliação; comentar com os outros o comportamento do outro; nem tudo o que sinto precisa ser dito; deslocamento da avaliação para autoavaliação, viragem no crescimento emocional; menos discurso externo e mais ajuste interno; a maturidade falsa, quando se consegue nomear comportamentos dos outros, apontar incoerências, nada é assumido internamente, não há nem contenção nem responsabilização emocional; falar do outro é não escutar-me; ganhar reputação no núcleo de intriga; em vez de transformar-me, adiro uma estratégia de pertença ao grupo da intriga; a comunidade própria da intriga; deixar de ser interessante para o grupo da intriga; narrativas que visam diminuir o outro; o empobrecimento emocional coletivo; o preço de não participar da circulação do mal; falar mal de colegas é um sintoma claro de não crescimento; o eu deve ocupar todo o espaço da relação; o outro como espelho do meu autoconhecimento; o espelho serve para eu ver o que me afeta na relação com o outro; a perda de conexão com a guerra de palavras; a manutenção do sofrimento; o sofisma do passado como armadilha sedutora; calar-me a tempo; o desinteresse das conspirações dos outros.

56

A teoria dos Habitats:
não floresça em
microclimas
[Pág. 92-98](#)

Se me puxam para baixo, eu brilho

Os lugares onde nos sentimos emocionalmente seguros; sentir que estou no lugar certo; florescer onde há certas condições; locais onde nos calamos, onde nos apagamos; relações onde somos tocados, acarinhados; não há nada de errado connosco; não somos a favor da teoria dos habitats; agir com intenção; é impossível não florescer; não somos plantinhas frágeis que só vingam em microclimas específicos; o habitat molda-se através de mim; quando agem contra nós; para eu ser genuíno preciso mudar-me; quero construir; não precisamos de ambientes férteis para florescermos; nós somos produtores de habitats; se me puxam para a sombra, eu brilho.

57

O desconforto:
o nosso campo de ação
(parte 1)
[Pág. 99-103](#)

Um embate que me transforma

No conforto tudo repousa e nada se transforma; abraçar o desconforto para me desenvolver; desenvolver uma nova versão de mim mesmo; aprendizagens que se fazem na escuridão; oportunidades secretas para o crescimento; o significado de cair é uma reconstrução do nosso interior; desabar para evoluir.

58

O desconforto:
os contra-vontades (parte
2)
[Pág. 104-110](#)

Escolher o que não quero

As forças que nos arrastam para o que não queremos; a chave secreta para mundos novos; a mística do incômodo; os filósofos que defendem o estranhamento: Vicktor Shklovsky (teórico da arte); Bertolt Brecht, poeta e encenador alemão; Heidegger, filósofo alemão; Freud pai da psicanálise; Nietzsche, filósofo alemão; a nossa filosofia dos contra-vontades; o estranhamento rompe o hábito; zona adormecidas da alma; um chamado secreto à transformação interior; instrumentos de desconforto fértil; o local onde estamos agora é fruto de decisões passadas; o presente é a herança de escolhas confortáveis; a fricção é um contra-vontade a abraçar; o filme de do Jim Carrey: "Yes Man" como forma de entender os contra-vontades; escolhas que não apetezem.

59

Um jogo de energias -
escolher ou acolher?
[Pág. 111-117](#)

Pode não haver sintonia, mas posso ser gentil

A desconstrução de mais um sofisma: "as energias"; damos com uns mas não nos damos com outros; energias que nos unem e as energias que nos afastam; atribuição de problemas no fora de mim; lidar com pessoas difíceis; energias e toxicidade; não escolher, mas acolher; posso não ressoar com todos, mas posso agir sempre em gentileza, com abertura; não é um jogo de energias, é uma mudança interior; a outra pessoa grita: quem grita?; desmontar o ataque; o comportamento dos outros não rouba a minha luz.

60

Como atrair tudo até si
[Pág. 118-125](#)

O mundo veste-se de cinza e eu brilho

As vibrações que emitimos, não é mística, são os pequenos gestos, refletem o que produzo nos outros; maquilhagem emocional versus o meu Movimento interior; os outros como espelho de mim mesmo; os gestos intencionais; os outros na sua bolha e os meus gestos; ligações onde há distância; podemos quebrar cápsulas; o brilho que damos; um sorriso pode provocar outro sorriso; os gestos inaugurais; a beleza de um Processo; atos intencionais e estratégias intencionais; horizontalizar relações; não excludo ninguém; interferir na realidade; a ingenuidade espiritual; um caminho difícil.

61

Porque não vendemos nada e o nosso experimento social é gratuito - Parte 1
[Pág. 126-131](#)

Não espero que faças: eu faço!

Não há nenhuma ideia comercial por trás do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda; uma nova maneira de estar com os outros e comigo; os gestos normalmente vêm sempre acompanhados de intenções disfarçadas; plantas teimosas que nascem no cimento; não queremos convencer ninguém, estamos aqui para ser com alguém; livros gratuitos, encontros presenciais, resposta a centenas de mensagens, porquê? uma luz que ilumina mais quando se espalha; ser legado na vida dos outros; a forma como alguém pode cuidar do outro; o segredo de fazer e não esperar que outros façam; o busílis.

62

Porque não vendemos nada e o nosso experimento social é gratuito - Parte 2 - O Busílis
[Pág. 132-139](#)

O cãozinho que ama o dono

Entendendo o ponto de vista de alguns filósofos: Sócrates e Espinosa; a Filosofia e Sociologia da academia; a perda da plateia académica; o gesto heroico e trágico; o conforto institucional e os aplausos fáceis; o nosso lugar é como o cãozinho que come as migalhas que o dono deixa cair; não jantamos à mesa, estamos debaixo dela; o cãozinho que ama o dono, não simula importância; as sobras da lucidez; não fingimos que somos mais do que aquilo que realmente somos; nós somos o filósofo migalha que pensa com um tipo de fome que os senhores da mesa esqueceram; fome de vida; a filosofia descendente e não ascendente; a filosofia de Platão no Livro da República; o meu não-lugar; a liberdade e o teatro da pertença; a recusa de altitude; um pronúncio do Livro 7: "aprendendo a descer"; pensamento livre, sustento que vem das minhas mãos; quase meio milhão em 2025 de pessoas atingidas pelo nosso Movimento; a filosofia do toque que se faz pela ação; Alexandra David-Néel a imagem da filósofa abandonada e escreveu mais de 30 livros.

63

Ação ou reação - A peça
teatral, dão-nos um guião
e escolhemos outro papel
[Pág. 140-148](#)

O outro é meu laboratório

As reações automáticas quando somos ofendidos; a nossa lógica; serei autor e não ator arrastado pelo guião que me querem dar; o papel que eu quero ter; deixar de ser o que me fazem e passar a ser o que eu quero fazer; dar lugar há minha maturidade emocional; não reagir como vítima mas como presença lúcida e criadora; a cena perfeita para eu ser o coitado; atacam-me não quero o papel de defensor; não vamos vestir a armadura, não vamos empunhar escudos, vamos vestir uma nudez verdadeira; sou autor de uma história que se escreve por mim apenas; não tenho interesse nas conversas de corredor; não são espinhos, é um, toque de mel; ingenuidade não, maturidade; ver para além da violência; regerar o mundo em vez de o repetir; os não-atos e a força revolucionária; a minha recusa deixa de ser omissão e passa a ser criação; não alimentar o ataque; resistir sim, mas de outro modo; o meu modelo convida; os outros como meu laboratório.

64

Um amor raro que faz
relações durarem anos -
Não precisamos que nos
peçam desculpa
[Pág. 149-167](#)

Como destruir a minha relação a longo prazo

O meu cuidar; uma visão de maturidade relacional; códigos que serão apenas meus - a minha unilateralidade; um poder interno nosso; as relações horizontais e poder que isso me trás; não contabilizo cedências; os lugares acima e os lugares abaixo, não fazem parte deste Movimento; o reconhecimento da dignidade humana; o respeito simétrico; eu fiz e tu fazes, não é a nossa lógica; a corrosão da espontaneidade do afeto; investimentos à espera de retorno; aprendendo a destruir relações; a lógica da contabilização do que eu faço e do que tu não fazes; a transformação do vínculo num sistema de compensações; avaliar cada movimento do outro é entrar num sistema de cobranças; esperar que o outro reconheça, retribua, compense; as microfissuras na relação; recordar não a conexão mas os débitos do outro; não creio que uma relação deva ser baseada em reciprocidade; o histórico invisível que trago comigo; coisas não resolvidas - deixe-as lá! O prenúncio do Livro 9; dar mais do que recebe; o prenúncio do Livro 5, um estudo SECRETO sobre os micro rituais de aproximação; relações geradas por saldo; a lógica da dívida; a noção de balança equilibrada destrói relações; relações que são um tribunal invisível; o amor como uma construção de presença - a mãe e o seu filho amuado; os outros como meu laboratório de experiência; Hitler e os indesejados; o tóxico e a moral oculta por trás; ninguém é lixo humano; ninguém pode ser posto fora do mundo por nos ser difícil amar; ingenuidade não! Responsabilidade; gestos revolucionários.

65

Dance nas suas relações
sem impor coreografia
[Pág. 168-172](#)

Quando os "podes" e
os "não podes"
começam

Quer mudar a outra pessoa? É uma forma de perder a relação; a ideia que tenho do outro e o ser real; vigiar os passos do outro; não interromper, não invadir; perguntar e não invadir; amar não é um projeto de restauração, nem um plano de melhoria; o ser do outro, não como meu desejo, mas pelo que é; mudar sim: eu!; amor que exige de mim; alquimia como forma de não mudar o outro, mas eu mesmo; purificar o modo como apenas eu me relaciono; se não faço exigências fora de casa, em casa é uma extensão da prática lá fora; em casa deixamos a pessoa respirar de alívio; um amor que não sufoca.

66

Não chame ninguém a
atenção: uma revolução
nos relacionamentos -
espalhe flores
[Pág. 173-180](#)

Leve o erro ao colo

Recusar uma posição de superioridade para corrigir os outros; se não o faço com os outros fora de casa, em casa é mais sagrado ainda; amar sem reciprocidade; gestos inaugurais; expectativas que destroem as relações; só espalho flores; eu sou um perfume; não me importo que pisem as flores; tudo o que faço é intencional; o prenúncio do Livro 6: o par reação/ação; a inauguração de outro espaço; flor como linguagem, discurso, proposta; flor no cimento na dureza dos outros; o semblante dos outros é duro, olham-nos de cima, seus olhares são de uma dureza brutal: mais isso é deles; não há quem rega, nem quem é regado, há apenas um florescer; perfume o mundo na forma como me mudo a mim mesmo.

67

Quando os outros
endurecem o semblante:
a ponte caída
[Pág. 181-187](#)

Quando o semblante
do outro é duro

Hábitos enraizados de desconexão; desenvolvendo skills e competências emocionais; reerguer uma ponte quando nós mesmos a destruímos; a ponte como forma de ligação mesmo sem conexão do outro lado; a ponte não obriga a atravessar, apenas oferece caminho; a mãe e o filho amuado - a mãe continua a exercer várias pontes de contato; quando os outros nos olham de cima com os seus semblantes altivos; os muros; o que acontece quando o outro não quer atravessar; a minha unilateralidade lúcida; não deixar de construir; construir é a minha forma de estar no mundo; mais ligados do que desligados; mesmo que não venhas, não serei muralha; eles endurecem e prejudicam as suas relações; a minha resiliência é apenas uma forma de abertura.

68

O mimo como forma de resistência contra o endurecimento do mundo: use a cor que tiver
[Pág. 188-202](#)

Não entro no jogo dos outros, eu faço o meu próprio jogo

O mimo e a ternura como resistência contra a dureza dos outros; os semblantes duros e altivos são problemas dos outros; a poesia no nosso site como caminho de autodescoberta; um poema escrito: "o confronto com o outro"; se me atacam com dureza, o que devolvo; uma forma de lucidez; suavizar e recusar o cinismo; tudo é intenção da minha parte; astúcia emocional; não entro no jogo dos outros, eu mesmo faço o meu próprio jogo; não quero alterar o outro; eles vêm com dureza; a recusa do contágio da agressão; um olhar que cuida, que acolhe; a nossa alquimia; a inauguração do meu Processo; o prenúncio do Livro 7: "aprendendo a descer"; puxam-nos para o chão da dureza, erguemos o espaço da delicadeza; desarmamos sem levantar escudo; nobreza interior e nobreza emocional; não descer ao nível da agressão; o prenúncio do Livro 6, do par reação/ação; ações calculadas quando vêm contra nós; um convite para a paz sem que o outro saiba que foi convidado; não me deixo contaminar; dou abrigo e o outra aguardava confronto; quando falam mal para nós como agir de forma prática; não é mudar o outro, é apenas não querer ir para um local onde não quero viver; um livro de leitura obrigatória: "The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling, de Arlie Russell Hochschild"; usamos as cores que temos; a filosofia de Gilles Deleuze, filósofo francês; a ontologia do nosso Processo; treino com quem está e no que há.

69

Um experimento social de acolhimento: não escolhemos mas acolhemos
[Pág. 203-211](#)

Não tolero o outro: acolho

Um convite alargado a todas as pessoas sem que as moldemos; o meu objetivo não é o outro: sou eu mesmo; não puxamos outros para nós: só recebemos; o que chega é recebido tal como é, inteiro sem para ser interpretado ou transformado; a qualidade dos vínculos não nasce de simpatia, nem da afinidade, mas da coragem de permanecermos abertos aos outros; um Movimento fora da lógica da exigência de reciprocidade; leveza na minha unilateralidade; não é um "vem se fores como eu"; não aceitamos a palavra "tolerância"; não fragmento preferências; não há merecimento; os outros desconectam, nós conectamos; escolho viver em relação; não domestico o outro; abdicoo de escolher pessoas; o que me preocupa não é o outro, sou eu mesmo; o foco não é o outro; os debates inúteis de palavras(134). Não escolhemos a razão, escolhemos a relação; não tolero, acolho e isso é um modo de estar no mundo que transforma tudo.

70

A solidão e o mundo das conexões:
a porta enferrujada
[Pág. 212-220](#)

Vou estar rodeado por tantas pessoas que reconhecem o meu carinho e o meu trato.

Percebendo a solidão como uma forma de não nos verem, e um outro significado que lhe vamos dar; a entrada num Movimento; o mundo das conexões; deixamos de ser muros erguidos; empurrar a porta enferrujada; abra a janela num dia de chuva; uma ponte de ligação com todas as pessoas, mesmo as desagradáveis; a cura para a solidão; o gesto inaugural; vamos construir uma outra coisa; sair não para o vazio, mas para a teia; aprendendo a ver o primeiro raio de sol quando a porta começa a ceder; os passos que iremos dar são todos nossos: o primeiro passo é o nosso, e o segundo é o nosso também; pode não haver interesse em empurrar a porta, mas tem de o fazer; a ausência de retorno nos move ainda assim a agir.

71

Mais vale só do que mal acompanhado:
e se este ditado estiver incorreto?
[Pág. 221-236](#)

O que ainda me dói?

A imperfeição das relações; a ilusão de que a companhia só vale se for boa; todos erramos nos gestos; um ditado que se transformou em muro em vez de ponte; uma companhia boa diante de uma disposição boa; pontes lançadas mesmo que outro nem perceba que fazemos pontes; mais aproximação e menos afastamento; a desconexão como modo de vida de quase todos; a normalização dos conceitos: pessoas tóxicas, complicadas, imaturas, instáveis, incompatíveis; rótulos que me afastam de qualquer responsabilidade; a classificação do outro; em vez de maturidade emocional cultivamos a distância como nome mais confortável; o prenúncio do livro 5 dos rituais de aproximação, um estudo SECRETO; a inversão do ditado sugere que a companhia mesmo imperfeita pode ser solo fértil; a crença que o afastamento é proteção; o confronto faz-nos sair da nossa ilusão; o outro como matéria da minha transformação; o ditado é um sofisma; um ditado com uma verdade confortável com uma solução imediata: afastar; diante do conflito, promovo o isolamento; fugir para o alívio imediato; a solidão como virtude automática; a companhia imperfeita como ameaça; um ditado que tranquiliza, mas a maturidade complica; não há crescimento onde tudo é confortável; apontar o outro como errado ou difícil, nós nos tornamos a má companhia; como estar com o outro se estou contra; o prenúncio do Livro 7: "aprendendo a descer"; não se trata de suportar mas de estar sem necessidade de ajustar, corrigir, transformar; a nossa presença como chão;

72

Solidão, Solitude e Solícito
[Pág. 237-248](#)

O que eu não faço, isso muda tudo

A solidão como ausência do outro; não vemos o que o outro não faz, mas o que nós fazemos; deixamos de colocar ênfase na distração dos outros, na sua indiferença; deixo de apontar o que falta nos outros e o foco é precisamente o que não estou a oferecer; não são os outros que não escutam, somos nós que não escutamos; o condicionamento não é visto pelo interesse dos outros mas ao interesse que eu tenho pelos outros; não nos moldamos pela negligência alheia, não queremos saber disso; relação, conexão com TODOS; ser escuta num mundo surdo, ser presença num mundo apressado, oferecer profundidade num mundo superficial; fazer história na vida dos outros; o nosso perfume que enche todo o lugar; recusamos o jogo da exclusão; não dependemos de reciprocidade; implicarmo-nos com mais consciência, não para que os outros mudem, mas porque escolhemos ser diferentes neles; teremos centenas de histórias lindas para contar; ser legado nas vidas que toquei; o efeito silencioso dos meus gestos; não excluímos o outro por ser diferente, errado, difícil ou tóxico; desfazemos a solidão não porque os outros mudaram, mas porque começámos a oferecer; a solitude como Movimento no meu interior; a solitude acende a minha lucidez; solícito como forma de cuidado ao outro.

73

Os déspotas do nosso interior
[Pág. 249-253](#)

A recusa da alteridade

O domínio tirânico dentro de mim; dar palco à arrogância; quero fazê-lo rei no seu teatro; a chantagem emocional; a violência subtil e explícita; humilhar os outros; a frieza, a indiferença, o semblante altivo, a altivez, o seu silêncio; cala-te!; sofre.

74

Conspiração:
 As vidas diminuídas (Parte 2)
[Pág. 254-261](#)

Faço-me surdo diante do descartável, tóxico

Diminuir os outros com as palavras; ser carcereiro; atirar os corpos para os fornos aquecidos; o eco da violência; o silêncio que exclui; ver o outro como inferior a mim, fraco, descartável, tóxico; viver cercado de pessoas indignas; viver num trono vazio; sentimento de estar ameaçado ou pouco respeitado; a dificuldade em elogiar; tudo é medido por padrões de superioridade/inferioridade; pessoas como lixo humano para serem queimadas; o treino da indiferença; reduzir o outro a NADA; não falo com ele, falo nas costas; tornar-me surdo; os holocaustos de palavras.

75

As minhas ações estão a construir uma melhor pessoa em mim?

[Pág. 262-278](#)

Um gesto que altera tudo

O que estou a ser neste Processo; protocolar o meu agir; a imparcialidade; a não neutralidade; a introdução da justiça no nosso agir; afinação do instrumento; o tear, o fio e o tecido; a música como ajuste da escuta, da sensibilidade ao tempo, ao ritmo de cada um; a orquestra e nenhum instrumento produz música sozinho; harmonia em diferenças que se articulam; justiça e justiça; o atrito com os OUTROS; um princípio de descentração; o gesto unilateral; a busca do tom; a qualidade da minha presença; o semblante altivo dos outros; a disciplina da atenção; o outro não é irrelevante nem descartável; o outro como meu laboratório de desenvolvimento; o encontro comigo mesmo pela relação com os OUTROS.

76

Somos amorais com os outros:
o poder da agulha

[Pág. 279-284](#)

Deixar de colecionar culpas dos outros

A amoralidade do OUTRO; moral sim, mas apenas no nosso interior; o outro deixa de ser julgado por mim; a exclusividade da minha própria coerência; uma agulha virada apenas para mim: não para me punir, apenas para eu acordar; a lucidez; o Movimento de Motivação e Auto-Ajuda é apenas para os que vivem despertos; quem vive fora deste Movimento usa a agulha nos outros; relações transformadas quando a agulha aponta exclusivamente para mim; a análise que faço é de mim mesmo apenas; não caçamos erros alheios; o início de uma REVOLUÇÃO interna; já não coleciono culpas alheias; deixei de cobrar e de viver com expectativas sufocantes; o foco da minha atenção: eu!; porque a moral Kantiana não se aplica; deixo de fazer exigências aos outros; já não sou recolector de erros.

77

A dissonância é o lugar do encontro comigo mesmo:
um tema secreto

[Pág. 285-290](#)

O choque com o OUTRO provoca em mim REVELAÇÃO

A destruição da concordância; a existência de um espaço SECRETO, onde a dissonância se move; a porta SECRETA; há forma para me encontrar; convites escondidos que podem mudar as nossas relações; a forma como trato os outros torna-se o centro de tudo; as ações dos outros perdem o peso que lhe atribuí; o outro torna-se o meu catalisador; o OUTRO desencadeia em mim uma REVELAÇÃO; os OUTROS como laboratório da minha experiência; compostos SECRETOS da nossa própria alma; o atrito com os outros; o outro deixa de ser neutro; o choque com o outro produz em mim uma clareza inesperada; a percepção dos padrões que operam dentro de mim; a pausa interior antes da reação: ação; deslocamentos fundamentais de reflexos para escolhas lúcidas; a desvinculação do automatismo comportamental; o atrito com os outros revê-se como um PROCESSO de descoberta de mim mesmo.

78

Diz o ditado popular: Toda a ação gera uma reação: e se em vez de reagir, agirmos?
[Pág. 291-297](#)

Deixei de ser condicionado pelo OUTRO

A lei de Newton da inevitabilidade mecânica e a possibilidade da minha criação; os gestos novos; a libertação do condicionamento; os outros mostram o que estou a dar; a inversão do jogo da destruição; a devolução de outro tipo de desconforto; a reinvenção dos nossos atos; desconfortos férteis; a arte da MATUREZA; relações baseadas em construção; a normalização de atos de desconstrução sociais; não gastamos tempo em demolições; em vez de confronto, encontro; reação que se transforma na minha criação; a invenção de ações que simplesmente não estão preparados; a mãe e o seu filho amado.

79

Presenças invisíveis, sem valor, pessoas descartáveis
[Pág. 298-304](#)

A conversão da minha maldade

Pessoas descartáveis; o tóxico; tornar o OUTRO invisível é uma forma de nos colocarmos fora do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda; a invisibilidade não cai do céu mas é produzida por nós; uma decisão de não ver porque não quero reconhecer; o prazer de abafar o OUTRO; perceber o modo como se retira visibilidade e importância ao OUTRO; o "tóxico" do OUTRO é o meu projeto de encontro comigo mesmo; as pessoas não valem apenas se caberem no meu padrão; se eu produzo nos outros o sentimento de invisibilidade, então estou fora do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda; a transformação do OUTRO em sombra; convém-me não reconhecer o OUTRO; um mecanismo frio; reduzir o OUTRO a um NADA; ignorar o OUTRO como se não existisse; a indiferença pelo meu olhar; um olhar de cima; a conversão do OUTRO em NADA, em DESCARTÁVEL; apagar o brilho dos OUTROS; o OUTRO passa a mover-se em silêncio para não me incomodar; apagar o OUTRO com eficiência; não há violência, apenas o vazio é suficiente; reduzir o OUTRO a NADA; a expressão da maldade humana é algo que me dói; a norma, como sinal de força; o código silencioso da superioridade; eliminar alguém sem lhe tocar; apagar uma vida; pessoas tóxicas, fracas, descartáveis, erradas, difíceis, indesejadas; a vitória do mecanismo; viver como se o OUTRO não existisse; apagar e esquecer; rótulos perfeitos, colam-se e espalham-se; a invisibilidade do OUTRO é reescrito no discurso dos outros; de ser humano o OUTRO passa a piada descartável; um reforço da insignificância do OUTRO; pó, resto, LIXO, indiferença; apagar alguém sem matar, sem tocar, sem deixar prova; execuções limpas, socialmente aceites.

80

Encontre falhas e destrua
a sua relação
[Pág. 305-312](#)

Uma “entidade” que se alimenta do meu olhar

Deixar os outros livres e parar de cobrar; uma espécie de dívida pelas regras que criamos; a violação das regras é o motivo para as discussões; dar espaço ao outro quer execute ou não a regra; cobrança de falhas; não procure falhas; não cumpridor, infrator; relações que são vividas como forma de policiar o outro; caçar falhas é dar palco; contabilidade afetiva; a procura do que falta, do que está errado; um olhar para as rachaduras da casa em vez de pintar ou reforçar; uma forma de deixar de nutrir a relação; gestos analisados, palavras pesadas; a falha como forma de julgar o que falta no outro; a LEVEZA como maior presente a dar aos outros; o ENCONTRO comigo mesmo dá-se quando eu me julgo tão somente a mim; o olhar para o outro na procura de falhas; a narrativa da culpa e da cobrança; a falha como centro do vínculo; a falha transforma-se numa espécie de entidade que se alimenta do nosso olhar; cada gesto do outro é uma oportunidade para a falha se mostrar; a falha como lente através da qual filtramos as relações; a falha nos outros faz-nos ver apenas ausência, erro, imperfeição; a falha insiste em amplificar; a falha apodera-se de quem olha; transformação do meu interior quando erradico a falha do meu olhar; não negação do que existe, mas libertação de julgar; a invasão do meu interior pela TERNURA; irradiar LEVEZA; não dar palco às falhas.

81

Uma reflexão SECRETA - O
Mestre das nossas vidas:
É no encontro com o
outro que se dá o
deslumbre de quem
somos
[Pág. 313-323](#)

Um Movimento SECRETO

Quando estou com o OUTRO, eu encontro-me; o OUTRO como forma de me ver; quem me irrita mostra o que preciso trabalhar em mim; a entrada num mundo SECRETO, onde a sociedade vê o tóxico, o inferior, o descartável, a má companhia, eu vejo-me; a emoção da irritação não vem de fora, mas de dentro de mim, quando alguém me irrita; o que está dentro de mim; repetir velhos padrões ou transformar-me; descobertas conscientes; conflitos como oportunidades da minha cura; o OUTRO como Mestre do meu íntimo; não são respostas que são despertadas em mim, mas perguntas; o método Socrático; a fricção das relações em mim podem despertar-me para perguntas que preciso fazer a mim mesmo; o outro como Mestre, nem sabe que o é; os outros como laboratório da minha experiência; o desconforto deixa de ser obstáculo e passa a matéria-prima para a minha transformação; o outro deixa de ser ameaça e passa a ser espelho do que existe em mim para ser trabalhado; campos de treino; sinais, alarmes interiores; a conversão da reatividade; pessoas passam a provocar-me um certo impacto; prática de autoconhecimento e crescimento; o Mestre pode ser ouvido ou ignorado; todos ignoram o Mestre; o trabalho interior de acolher o Mestre; intervalo entre reação e consciência; os Sutas do Yoga de Patanjali; Mestres disfarçados de colegas de trabalho, familiares, pessoas que nos irritam; a magia silenciosa; o desconforto como maior crescimento; o Mestre é invisível; podemos continuar a reagir ou podemos abrir para a transformação.

82

O Mestre dos Mestres:
O lugar secreto
[Pág. 324-330](#)

O outro abre o lugar secreto em mim

A abertura para um local SECRETO; o desenvolvimento interior é apenas cognitivo e não metafísico; os OUTROS desencadeiam a abertura para o lugar SECRETO; a fricção é o meio e serve de chave; não é preciso esforço para procurar, é um olhar para mim apenas; uma revelação se eu não virar o rosto; o que se esconde em mim; consciência, treino de emoções, calma que cultivamos, reflexão que nos transforma; uma oficina silenciosa; um olhar amadurecido; o atrito como chave para a minha interrogação; deixo de culpabilizar os outros; não estou interessado nas ações dos outros; a coragem para me mudar; emoções treinadas para a TERNURA; cada encontro é laboratório interior; espaço sagrado, invisível; o Mestre dos Mestres não está no exterior.

83

O Mestre dos Mestres:
Um tempo SECRETO
[Pág. 331-338](#)

O Laboratório SECRETO

A noção do tempo dentro do lugar SECRETO; o OUTRO não é o dono do tempo, eu sou; não responder ao ritmo que o OUTRO me quer impor; a suspensão da minha reação: o antídoto; a porta do lugar SECRETO abre-se no momento em que o OUTRO aguarda pela nossa resposta; o treino para habitar este intervalo; o Lugar SECRETO como tempo para a minha própria transformação; a fricção abre a porta; o Outro quer reação; a lentidão como FORÇA; O Mestre dos Mestres não é uma entidade; a criação do espaço onde TODOS são bem vindos.

84

O Mestre dos Mestres:
deixe o riso brotar do seu interior
[Pág. 339-348](#)

O riso como ferramenta subtil dentro do LUGAR SECRETO

Aprender a rir; crescer interiormente na relação e acima de tudo na fricção; a maximização da relação pelo riso; a expansão do meu interior; o riso como capacidade de suavizar a fricção; soltar o peso das palavras; dissolver a tensão que a fricção carrega; a leveza que transforma; o riso não como fuga, mas como presença ativa; a introdução do riso na relação; a domesticação das minhas próprias emoções; a oportunidade de me alinhar ao outro quando ele ri; o silêncio provocado nos choques das outras relações é o Lugar SECRETO em nós, onde a fricção nos molda; rir é rir com o outro; o filme: A Vida é Bela"; estratégias de TERNURA; PROCESSO de APROXIMAÇÃO; riso que aproxima; riso imposto apenas a mim mesmo; um yoga diferente; dissipando a tensão de forma natural; espaços carregados onde podemos dançar; a leveza cultivada em mim; o riso que sai do Lugar SECRETO; o riso como prática consciente; rir não como reação mas como um ato criador; o riso como ferramenta.

Todos os nossos
contatos
[Pág. 349](#)

**Links de acesso a todas
as nossas páginas**

Todos os contatos importantes.

**RELAÇÕES HORIZONTAIS E NÃO VERTICAIS:
A UNILATERALIDADE - PARTE 1**
A CENTRALIDADE DA AÇÃO DEIXA DE ESTAR NO OUTRO

Este é, pois, o nosso Raciocínio 51/200 - Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade - parte 1.

Hoje iremos iniciar uma caminhada nova(1) introduzindo neste Raciocínio cinco conceitos:(2)

- 1- Relações horizontais,**
- 2- Relações verticais**
- 3- Unilateralidade**
- 4- Reciprocidade**
- 5- A não existência de pessoas tóxicas**

O sofrimento humano é muito pessoal e muito individual(3). Quando sofremos por vezes nem sempre somos confortados da melhor forma(4). Quando estamos perante alguém que nos diz "tu és forte", "tu és capaz"...(5) cada pessoa tem a sua forma de nos tentar ajudar(6). Não podemos entrar num jogo de moralização(7). Em moralizar alguém se está a agir bem ou se está a agir mal para connosco(8). Por vezes quando nos tentam ajudar nem sempre a ajuda vem da forma que esperamos(9). E ao invés de moralizarmos esse gesto(10), simplesmente precisamos agradecer o ato em si mesmo.(11)

Moralizar alguém é uma tarefa inútil(12) e cria mais distância do que conexão(13), mais separação e menos atração(14). Quando digo atração quero dizer

uma ponte de contato(15). É muito fácil separar de alguém(16). É mais difícil criar uma ponte de contato(17). Apenas no [Raciocínio 76](#) iremos aprofundar a questão da moralização(19) e percebermos que produz mais afastamento do que aproximação nas relações que temos(20). A temática do **Raciocínio 76** - [Somos amorais com os outros: o poder da agulha](#).(21)

Todos temos ideias dentro de nós mesmos daqueles que para nós têm valor e daqueles que não têm valor(22). Aqui encontramos novamente **um processo inútil**(23). Achar uns melhores que outros.(24)

Penso que há esta necessidade de horizontalizar relacionamentos(25). As pessoas têm relações verticais(26). As relações verticais colocam uns acima e outros abaixo(27) e outros bem abaixo.(28)

Publicamos estas mensagens de Auto-Ajuda nos nossos Grupos no Facebook(29) e partilhamos com todos os membros(30). São apenas direcionadas para quem se identifica com elas(31). Por isso no início de cada publicação sempre explicamos que tipo de mensagens são e fazemos este pequeno alerta: "se esta publicação não é para si, por favor ignore e passe à frente. Seja uma pessoa que promove a paz, basta de guerra".(32)

Quem não se identifica com as nossas publicações no Facebook fica transtornado de receber uma mensagem de Ajuda(33). De facto se o grupo é de "Futebol história em Portugal" e recebem uma mensagem diária de Motivação e Auto-Ajuda, não parece razoável alguém ficar irritado com uma mensagem de Motivação(34). Trata-se apenas de uma partilha positiva, que não contraria o espírito do grupo(35). Muitas vezes, essa irritação nasce de uma leitura demasiado rígida do que 'deve' ou não ser partilhado(36). É como se o membro ficasse irritado por estar a ver um canal de Futebol e surgir a publicidade a uma manteiga(37). É apenas algo paralelo, um canal de televisão e um Grupo de Futebol no Facebook(38). Uma publicidade não altera as milhares de publicações sobre futebol.(39)

Transtornado por receber uma mensagem de Ajuda?(40) Num processo exclusivamente cognitivo e nada de esotérico?(41)

Então costumo contar uma história: “eu sou apenas uma pequena formiguinha que se atreveu a passar na frente dessas pessoas para ser esmagada por elas”.(42)

Horizontalizar relações(43)

Não estou a falar de "igualdade comportamental"(44) nem a exigir reciprocidade(45). No fundo, não estou a dizer: "eu dou, logo tu tens de dar igual".(46)

Estou a dizer que na minha forma de me relacionar não fazemos escalas de importância(47), não construo degraus onde uns estão acima de outros na minha consideração.(48)

Ou seja, horizontalizar é olhar para todas as pessoas com o mesmo valor fundamental(49), sem criar hierarquias afetivas(50) onde uns contam sempre mais e outros contam sempre menos independentemente do modo como cada um age connosco.(51)

Relações verticais(52)

Serão aquelas onde a pessoa organiza a sua afetividade numa pirâmide(53), reservando mais importância a alguns e colocando outros num patamar inferior.(54)

Relações horizontais são uma forma muito honesta de querer ver as pessoas sem favoritismos.(55)

Pessoas tóxicas(56)

Portanto o tema toxicidade não tem qualquer valor para mim(57). Se partirmos deste princípio de horizontalidade onde não colocamos uns acima de outros(58), não fazemos hierarquias emocionais(59), nem avaliamos as pessoas por escalas de importância(60) e o discurso sobre "relações tóxicas" perde força.(61)

A ideia de toxicidade parte muitas vezes de quem faz distinções(62), do tipo "esta pessoa faz-me mal, aquela faz-me bem"(63), quase como se escolhesse quem merece estar no topo da minha pirâmide de afeto e quem deve ser descartado.(64)

No nosso modelo, no **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**, não nos prendemos a dar mais valor a uns do que a outros(65). Não fazemos dependências emocionais verticais(66), a tal "toxicidade" simplesmente não tem espaço(67). Não temos nada a proteger de "danos" de alguém(68), porque não nos colocamos na posição de privilegiar um vínculo em detrimento de outro.(69)

No fundo, é como se não víssemos as pessoas em função do quão úteis, boas ou más são para nós.(70)

Vemos cada pessoa especial e única(71) mesmo que seja uma "estúpida" para comigo.(72)

Reconhecer que mesmo alguém que se comporte de forma "estúpida" connosco continua a ser especial e única(73). Não preciso transformar essa pessoa num inimigo(74), nem reduzir o valor dessa pessoa a um rótulo negativo.(75)

Não existem pessoas "Luz" e pessoas "Sombra"(76)

É apenas uma forma de vermos as pessoas como se cada uma delas tivesse luz ou sombra e recusar-me a classificá-las apenas por aquilo que me fazem.(77)

Falar em "luzes e sombras" ainda cai numa classificação(78), como se fôssemos dividir as pessoas em partes boas e más(78), ou qualidades e defeitos(79), o que também não faz sentido.(80)

As pessoas são o que são(81), com gestos que às vezes nos ferem e gestos que às vezes nos alegram(82), mas continuam a ser especiais pelo simples facto de existirem(83), sem que precise de recortar a pessoa em parcelas de "luz" ou "sombra".(84)

Não posso reduzir as pessoas a um nada de existência(85), mas acolher a totalidade(86) sem fazer uma grelha de avaliação(87). Afinal esse foi o projeto de

Hitler(88). E nós não queremos ser descendentes desse modelo de exclusão de pessoas(89). Iremos aprofundar esta temática mas não agora(90).

O **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** tem uma visão ampla(91), onde a dignidade de cada pessoa não se perde só porque, pontualmente, age de forma agressiva, injusta ou limitada.(92)

Isto dissolve a lógica da "toxicidade"(93) porque não nos focamos em proteger o nosso território afetivo.(94)

Vemos a pessoa como um todo(95), incluindo a parte que me magoa(96), e não vou descartá-la como má.(97)

O tema é complexo porque há sempre um campo vasto para agirmos com as situações na medida que vão acontecendo.(98)

A questão pertinente é apenas um saber agir no momento em que formos maltratados(99). E aqui está a arte do nosso **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**.(100)

Não queremos criar logo ali um abismo na relação(101) mas queremos criar uma ponte.(102)

Quando alguém nos maltrata, não faz sentido fechar imediatamente a porta(103) ou cavar um abismo(104), mas também não vamos fingir que nada se passou.(105)

Muitas vezes falamos sobre isto. Não podemos fingir que o sofrimento não existe(106), já antes falámos em ataraxia - **Raciocínio 12** - [O Problema da Ataraxia](#)(107)

É um saber agir com clareza no momento(108), mas de um modo que não destrua a relação(109), ou seja, criando uma ponte(110), não um muro.(111)

Estas situações são demasiadamente complexas(112). Porque basta um deslize da nossa parte (e nós seremos a parte maltratada) para criarmos um abismo na relação(113) e reconstruir a ponte(114) será quase uma tarefa difícilíssima(115). Iremos abordar a reconstrução de pontes no **Raciocínio 67** - [Quando os outros endurecem](#)

[o semblante: a ponte caída](#)(116). Se já é difícil fazer uma ponte com pessoas difíceis(117), imagine reconstruir uma ponte onde já fizemos um abismo(118). É isso que trataremos no [Raciocínio 67](#).

Ainda temos a dificuldade de mantermos a ponte quando apenas esta tarefa é unilateral(119). Esta é a beleza da horizontalidade(120), é a minha unilateralidade.(121)

1. Unilateralidade(122)

Chamo unilateralidade, no sentido de que sou eu que decido como agir(123), sem depender do comportamento do outro.(124)

Precisamos ter sempre presente em nós mesmos que eu só me preocupo com o meu agir(125), com as minhas palavras(126), com os meus pensamentos.(127)

Sempre será esta a nossa preocupação para podermos criar pontes e não abismos: Eu!(128)

Horizontalizar as relação porque, aconteça o que acontecer, a nossa forma de ver e sentir permanece firme(129): reconhecemos cada pessoa como única, especial, sem a colocar abaixo ou acima, mesmo que ela nos maltrate.(130)

É uma escolha unilateral(131)

Isto significa que não vamos esperar que o outro corresponda ao nosso modo de ver(132), nem que mude de atitude para nos merecer.(133)

Sou eu que coloco a ponte.(134)

Sou eu que mantenho a abertura.(135)

Sou eu que escolho não cavar abismos.(136)

Quando algo acontece por exemplo na nossa relação amorosa, seremos os primeiros e em segundos depois, a dar o nosso AMOR porque escolhemos pontes e não abismos.(137)

Não vamos amuar(138)

Não vamos se quer esperar pelo pedido de desculpas(139). É isso que vamos aprofundar no **Raciocínio 64** - "[Um amor raro que faz relações durarem anos - Não precisamos que nos peçam desculpa](#)".(140)

Somos nós que construímos as pontes e sempre e de imediato.(141)

No fundo, a nossa horizontalidade não depende do outro(142), nasce da nossa própria coerência interna(143). Será uma autonomia incrível(144), porque não ficamos reféns do comportamento alheio.(145)

Unilateralidade significa algo feito ou decidido por apenas um lado (só o meu lado)(146), sem o envolvimento do outro.(147)

Então defendemos uma atitude unilateral a nossa atitude face ao outro.(148)

Não defendemos Reciprocidade(149)

O contrário disso seria uma ação ou relação onde ambos os lados participam(150), concordam ou influenciam(151) e aí faria muito sentido falar em reciprocidade(152), porque envolveria a troca mútua, ação de ambos os lados.(153) e é aqui que entra a moralização nas relações(154), precisamente o que as faz destruir(155), mas também não vamos aprofundar isso agora.

A nossa ação não depende da reciprocidade.(156)

A nossa ação é unilateral.(157)

Agimos sempre em amor(158), por amor(159) e daremos sempre o primeiro passo, sempre e de imediato.(160)

Estabelecendo a nossa unilateralidade conseguimos estabelecer a nossa horizontalidade para com todos:(161)

- não hierarquizo as minhas relações ou seja não ponho a pessoa abaixo de mim só porque me maltratou;(162)

- não classifico as pessoas ou seja não reduzo a pessoa a "má" ou "tóxica".(163)

- Também não me anulo(164) e isto significa que cada situação no momento que acontece precisa ser resolvida nesse momento e com essa pessoa.(165)

Atenção que esta temática é bastante mais complexa(166). Há um sem número de formas para agirmos bem.(167)

Agir no momento em que a coisa acontece(168), sem rancor acumulado(169) nem dramatização posterior.(170)

O caminho que propomos mantém a ponte aberta(171), sem perdermos a ponte que nos mantém ligados.(172)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**RELAÇÕES HORIZONTAIS E NÃO VERTICAIS:
A AUTORESponsABILIDADE - PARTE 2
O INÍCIO DA MATURIDADE EMOCIONAL APENAS POR MIM**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 52/200 - Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade - parte 2

O caminho que propomos mantém a ponte aberta(1), sem perdermos a ponte que nos mantém ligados(2). Não podemos estar constantemente a destruir relações(3). Simplesmente não evoluímos emocionalmente.(4)

O investimento emocional que estabelecemos e vimos no raciocínio anterior é unilateral(5) porque somos nós quem construímos(6) e mantemos a ponte mesmo não havendo reciprocidade.(7)

Quando introduzimos o **conceito reciprocidade** fazemo-lo para que entenda que o que se pretende é um caminho unilateral.(8)

A ponte não se mantém porque existe reciprocidade(9). A ponte mantém-se apenas porque eu invisto em unilateralidade.(10)

Sou eu quem preserva a relação(11), não quero destruí-la(12), e então sou eu que garanto a abertura(13), mesmo quando o outro lado não faça nada para isso.(14)

É muito importante que entenda o conceito de unilateralidade(15). Se o compreender todas as suas relações serão transformadas(16). Você entrará num caminho de **PAZ** com todas as pessoas(17), e terá relações **SUPER saudáveis**.(18)

Unilateralidade(19)

É a escolha consciente de manter a ponte aberta independentemente da resposta do outro.(20)

- não é troca,(21)
- não é expectativa,(22)
- não é reciprocidade.(23)
- É uma decisão interna, apenas nossa.(24)

Ser unilateral não é agir porque o outro merece(25), responde ou corresponde(26). É agir porque **eu escolho** não destruir a relação(27), **mesmo quando o outro nada faz**(28). O outro não precisa fazer nada(29), nem eu preciso de fazer qualquer exigência.(30)

Eu preciso que entenda isto(31). Se entender a sua vida vai alterar-se por completo(32). Eu faço a ponte(33). Sou eu de forma unilateral que construo sempre independentemente se o outro é uma pessoa "difícil".(34)

O outro não precisa fazer nada(35), e eu não preciso exigir nada(36).

A unilateralidade é isso:

- não é cobrança,(37)
- não é ajuste de contas,(38)
- não é negociação emocional. (39)

Eu mantenho a ponte sem pedir que o outro caminhe(40), e sem transformar o meu investimento numa exigência disfarçada.(41)

Quando não há exigência:

- não há frustração;(42)
- não há ressentimento;(43)
- não há luta por validação.(44)

Eu faço a minha parte porque escolho fazê-la(45), não para provocar resposta(46), mudança ou reconhecimento.(47)

A ponte que eu construo com todas as pessoas não é um convite(48), nem uma pressão(49). É apenas um espaço disponível(50). E é aí que nasce a paz(51), quando a relação deixa de ser um campo de expectativas(52) e passa a ser um lugar de liberdade.(53)

Repare, eu faço isso com todas as pessoas(54). E essa é a beleza do processo(55). Adoro pessoas difíceis(56), porque elas fazem com que me desdobre em mil estratégias(57) para eu mesmo não ultrapassar **o meu limite**(58). Esse limite de que falo é o respeito que tenho de manter sem invadir o espaço do outro(59). O meu limite é não exigir nada(60) e deixar a outra pessoa livre.(61)

Por favor tem de entender isto e transformará todas as suas relações.(62)

Na unilateralidade:

- eu invisto sem exigir retorno;(63)
- eu preservo a ligação sem depender do comportamento alheio;(64)
- eu não abandono a ponte só porque o outro não caminha nela;(65)
- a paz vem de mim, não da resposta do outro.(66)

Portanto, unilateralidade não é submissão(67), não é ingenuidade(68) e não é dependência emocional(69). **É maturidade emocional**:(70) a capacidade de manter vínculos(71) sem se perder neles(72) e sem precisar quebrá-los para me proteger.(73)

É exatamente isso que transforma relações: quando a minha estabilidade deixa de depender da reciprocidade do outro.(74)

Não precisamos de pedidos de desculpa(75)

A outra pessoa não precisa pedir desculpa(76). A maior parte das relações são feitas com esta troca de pedidos de desculpas(77). Eu fico amuado, deixo de falar contigo para que me peças desculpa.(78). Se o outro faz isso: no problem, eu peço desculpa(79). A questão é o que eu faço(80), como eu vou agir(81), que estratégias vou usar para criar mais aproximação(82) e deixar por completo os atos de afastamento.(83)

Uma situação acontece, e seremos sempre nós a irmos pedir desculpas(84) porque a relação é um investimento da minha parte(85). Eu invisto na relação(86), não alimento ruturas.(87)

As relações alimentam ruturas(88). Nós não as alimentamos.(89). O processo começa e acaba em mim(90).

Uma situação acontece, um conflito surge, e seremos sempre nós a dar o primeiro passo para reparar(91), para pedir desculpa, para não deixar a rutura crescer.(92)

Nós não alimentamos ruturas.(93)

Saia dos ciclos de cortar e colar(94)

Nós investimos na relação(95), nós acreditamos na ponte(96), e não queremos alimentar quebras(97), nem ciclos de cortar e colar(98). Precisamos compreender esta dicotomia de cortar e colar(99). Eu corto, e a outra pessoa cola(100). A outra pessoa corta e eu colo.(101)

Perceba que alimentar ruturas é precisamente o que todos fazem(102). Ficam horas sem se falarem(103) e muitas vezes até dias(104). Ficam amuados há espera de um pedido de desculpas.(105)

Não defendemos este tipo de relação(106) porque estaríamos a defender a reciprocidade(107), e apenas acreditamos em relações unilaterais(108), por muito que ainda não entenda.(109)

A outra pessoa corta, eu colo rapidamente(110). Se eu corto, eu colo rapidamente(111). Eu não preciso esperar que a outra pessoa cole(112), eu mesmo tenho essa iniciativa porque eu invisto na relação.(113)

Não queremos defender relações baseadas na expectativa de reciprocidade mecânica(114), em que cada um repara a rutura do outro de forma alternada.(115)

Não espero que a outra pessoa venha reconstruir a ponte(116), eu mesmo a reconstruo(117), porque o investimento é meu(118), a aposta é minha(119), a responsabilidade de manter a ponte aberta parte de mim(120). É a isto que chamo de unilateralidade.(121)

E assim saímos do jogo de retaliações(122), do orgulho(123), da espera passiva(124).

Porque a ponte, para mim, vale mais do que a disputa.(125)

Exercício 1

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Sendo assim vimos no raciocínio anterior o conceito de unilateralidade.(126)

Explicámos também o conceito de reciprocidade e que não buscamos uma relação recíproca(127), por muito que ainda possa não entender este conceito na sua plenitude.(128)

Queremos introduzir ainda o conceito de autoresponsabilidade(129) e relacionar com horizontalidade e com reciprocidade.(130)

Autoresponsabilidade

O foco da nossa atenção é o eu mesmo(131). Eu não vou controlar aquilo que é do outro(132), nem mesmo chamá-lo à responsabilidade.(133)

Se mantivermos atenção constante ao nosso agir, falar e pensar, acabamos por cultivar mais serenidade e clareza(134), porque não desperdiçamos energia onde não podemos intervir.(135)

Eu posso intervir em mim mesmo(136), não vou perder tempo nenhum em querer mudar a outra pessoa.(137)

Quando falamos em autoresponsabilidade precisamos invocar a filosofia de **Emmanuel Levinas**(138) que centra o seu pensamento na ética da alteridade(139), ou seja, na responsabilidade infinita diante do outro(140). Para ele, o rosto do outro me convoca eticamente(141), obriga-me, antes mesmo de qualquer escolha consciente.(142)

É uma ética radical da responsabilidade(143): eu sou responsável pelo outro de forma incondicional.(144)

Já a autoresponsabilidade, no sentido clássico (por exemplo, de assumir seus próprios atos, palavras e pensamentos)(145), aponta para o dentro de mim mesmo(146), cuidando do meu próprio campo de ação.(147)

Horizontalidade — porque todos têm o mesmo valor.(148)

Unilateralidade — porque a minha ação de manter a ponte não depende do outro, parte da minha autoresponsabilidade.(149)

Não busco reciprocidade — porque não preciso dela para justificar o meu gesto(150). Eu sou o guardião da relação porque quero ser, não porque exijo retorno.(151)

É uma visão profundamente consciente:(152)

- A minha parte faço eu.(153)
- A minha escolha de investir não depende da resposta da outra pessoa.(154)
- Eu cuido da ponte porque faz sentido para mim(155), não porque o outro merece ou retribui.(156)

Defendo relações horizontais(157), sem exercer poder sobre a outra pessoa(158), nem submissão do outro ao que acho(159). Eu liberto o outro no seu agir(160). E olho para mim mesmo(161), para os meus atos(162), palavras, pensamentos, sempre na perspetiva de construção da relação.(163)

Mantenho a ponte unilateralmente, por autoresponsabilidade(164), sem esperar reciprocidade(165), porque o meu investimento não depende de quem está do outro lado.(166)

Se a outra pessoa corta, eu colo.(167)

Se eu corto, eu colo também.(168)

Porque sou eu quem zela pelo valor da relação(169) e não preciso de autorização para amar ou reconstruir.(170)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

O SILÊNCIO ESTÚPIDO

RAZÃO NÃO! RELAÇÃO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 53/200 - O silêncio estúpido

O silêncio estúpido que existe muitas das vezes nas relações humanas digo ser estúpido porque as pessoas desperdiçam esse tempo(1) e deixam de falar(2) com esposa ou marido.(3)

Quero inicialmente seguir uma visão sociológico-filosófica sobre o "silêncio estúpido" nas relações humanas(4). Este "silêncio estúpido", que digo com coragem e honestidade, é aquele espaço vazio que se instala entre duas pessoas(5) — muitas vezes entre quem mais se ama(6) — não porque se escolhe o silêncio como forma de presença e contemplação (o que seria um silêncio sábio)(7), mas porque se desiste da tentativa de comunicar(8), de compreender, de se vulnerabilizar.(9)

1. Sociologia: o silêncio como reflexo da estrutura social(10). Do ponto de vista sociológico, podemos ver esse fenómeno como consequência de várias dinâmicas modernas:(11)

- Individualismo exacerbado, **Zygmunt Bauman** falaria de "relações líquidas"(12). Numa sociedade centrada no "eu", a escuta do outro perde espaço(13). Em vez de uma construção conjunta, o casal torna-se em dois indivíduos solitários lado a lado.(14)

- Rotina e alienação(15), inspirado em **Marx**: o trabalho, o cansaço, o stress diário esvaziam o tempo de qualidade(16). O silêncio surge não como escolha, mas como inércia(17). As palavras cansam mais do que libertam.(18)

2. Filosofia: a linguagem como ponte ou abismo.(19)

Do ponto de vista filosófico, este silêncio "estúpido" é a negação do que nos torna humanos(20): o diálogo, o encontro do "eu" com o "tu".(21)

- **Martin Buber**, na sua filosofia do "Eu e Tu", dizia que o verdadeiro encontro acontece quando falamos e ouvimos o outro como um "tu", não como um objeto.(22)

Em **Buber**, "Eu e Tu" é visto da seguinte forma:

- a relação Eu–Tu é viva, presente e recíproca;(23)
- a relação Eu–Isso transforma o outro em objeto, coisa, meio ou distância;(24)
- quando o encontro deixa de ser relacional, o outro deixa de ser "Tu".(25)

O silêncio, quando frio ou defensivo, transforma o outro num "isso", num estranho dentro de casa.(26)

- **Heidegger** via o "dizer" como parte do nosso ser-no-mundo. Quando paramos de falar, paramos de existir plenamente no espaço do outro. O silêncio torna-se uma forma de ausência existencial.(27)

- **Simone Weil** falava da atenção como forma de amor. Quando deixamos de falar com quem amamos, estamos a negar-lhe atenção — e, por isso, amor.(28)

3. Uma crítica amorosa: Chamamos o silêncio de "estúpido" com razão. Esse silêncio é desperdício de tempo, de intimidade, de vida(29). O amor precisa ser dito(30), ouvido, repetido, mesmo quando parece óbvio.(31)

Todos os dias ao telefone com a minha mamã digo:

- "mamã te amo muito" - eu reconheço a falta que vai fazer quando não a tiver jamais.(32)

A intimidade cresce com palavras simples:(33)

- "estás bem?",

- "pensei em ti",

- "hoje senti saudades de nós".

Quando essas palavras não são ditas, o silêncio não é paz, é ausência.(34)

Há silêncios que matam o que deveria ser vivo(35). O amor, tal como a linguagem, é um ato contínuo.(36)

Deixar de falar é deixar de construir.(37)

Vamos ver se nos entendemos. Se na nossa relação amorosa a outra pessoa deixa de falar connosco porque ficou melindrada com algo, é tão simples: "desculpa-me!"(38) e **investimos na relação**(39), **na aproximação** e não no silêncio estúpido.(40)

Se eu por exemplo armar-me em parvo, preciso chegar-me à frente e de imediato: "desculpa, estou a agir mal contigo"(41) - E estarei a investir na relação, na aproximação e não no silêncio estúpido.(42)

Quando alguém deixa de falar, não está apenas a fazer silêncio, está a interromper o processo de construção da relação(43). Relações constroem-se em presença, palavra, gesto e reparação(44). O silêncio defensivo suspende tudo isso(45). Não resolve, não protege, não cura. Apenas afasta.(46)

Numa relação amorosa, o silêncio usado como resposta à mágoa não é neutro:(47)

ele cria distância, produz insegurança e transforma o outro num adversário implícito(48). Quem se cala não está a ganhar tempo para compreender(49); está, muitas vezes, a retirar-se do vínculo(50), ainda que fisicamente permaneça ali.(51)

O ponto central é este: **o investimento vem antes da razão.**(52)

Não é preciso esclarecer tudo para pedir desculpa.(53)

Exercício 1

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Não esclareça, não entre em discussão de perspectivas(54). A frase "desculpa-me" é um gesto de preservação da ponte.(55)

Assumir "estou a agir mal contigo" não é humilhação, é **maturidade relacional**(56). É reconhecer que, naquele momento, o comportamento está a ferir o vínculo(57), independentemente da intenção original(58). O foco deixa de ser o ego e passa a ser a relação.(59)

O silêncio "estúpido" nasce quase sempre do orgulho(60), do medo ou da necessidade de ter razão(61). Mas relações não sobrevivem à lógica de quem vence discussões(61); sobrevivem à lógica de quem **repara rapidamente.**(62)

Investir na aproximação é escolher o vínculo em vez do controle.(63)

A relação é mais importante do que ter razão.(64)

Exercício 2

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Os raciocínios são práticos e devem levar-nos a agir sobre a realidade(65). Será a nossa ação que produzirá o efeito que desejamos.(66)

Não podemos simplesmente agir como a maioria das relações cultivando um fosso que se aproximará.(67)

Relações duradouras fazem-se com a construção de alicerce em alicerce(68). Agora compreenda e aqui seguirá um **SEGREDO - a construção é apenas unilateral.**(69)

Compreendemos que a sociedade tem divulgado uma imensa bilateralidade entre os pares(70), mas precisa de concordar connosco que na maioria das relações não existe essa sintonia ou o que existe será sempre uma guerra eterna(71) de um que prevalece sobre o outro, daquele que domina e do dominado.(71)

Quando amamos de facto alguém, podemos defender a unilateralidade no amor, porque acreditamos que o verdadeiro amor não exige, dá-se.(72)

Quando dizemos que defendemos a unilateralidade, estamos a dizer:(73)

"Eu amo porque quero, porque me faz sentido, porque o amor é meu(74). Não dependo da resposta do outro para sentir respeito, entrega ou cuidado."(75)

E isso é tão diferente do que a sociedade ensina hoje, não é? Hoje tudo parece uma troca:(76)

- "Dou, se receber."(77)

- "Faço, se fizeres."(78)

- "Amo, se fores como eu quero."(79)

Afinal o que dizemos mesmo?(80)

- "Eu amo porque o meu coração quer amar(81). E quando amo, respeito(82). Não desisto só porque o outro não faz igual."(83)

Vamos ver se conseguimos fazer entender esta matéria tão complexa.(84)

Nas dificuldades das minhas relações quer com chefias, colegas difíceis, relação amorosa, tudo representa para nós mesmos uma oportunidade de crescimento.(85)

Uma oportunidade de reavaliação de palavras(86), gestos, expressões, atitudes(87) - atenção: não dos outros(88), mas as minhas atitudes, as minhas palavras, o como eu agi(89). Consegue ver a diferença?(90)

O centro não é a outra pessoa(91), não é o que o outro me disse(92), não é o que ela disse, não é o que ele disse que me afeta(93), mas sim o que eu mesmo permito que me afete, o que é bem diferente e já abordámos esta temática.(94)

Repare que as divergências nas relações devem ajudar-nos a fazermos uma reavaliação a nós mesmos:(95)

- "será que usei as melhores palavras?"(96)

- "será que poderia agir de outra forma?"(97)

O que se pretende é despertar em nós o lado mais humano.(98)

O que queremos atingir é a sensibilidade da coisa em si.(99)

Mas a sensibilidade de quem?(100)

De quem me magoa?(101)

Não! A nossa sensibilidade.(102)

Quem é que está num processo de desenvolvimento?(103)

Eu estou nesse processo!(104)

Quem tem de mudar?(105)

Eu tenho de mudar!(106)

Repare que se eu mudar, tudo muda à minha volta.(107)

Deste modo os silêncios deixam de ter sentido(108) porque eu mesmo darei o passo necessário para terminar aquele silêncio o mais depressa possível.(109)

Não me interesse por silêncios(110), eu interesse-me por relações.(111)

Não tenho interesse que me deixem de falar(112), eu falarei com respeito, com amor, com dedicação a TODAS as relações(113).

O respeito como parte do amor(114)

Quando entra o amor, entra o respeito, e que verdade tão bonita essa!(115)

Quem ama, cuida mesmo quando o outro está distante.(116)

O amor unilateral(117)

Como descrevemos não é fraqueza, é força na relação(118). É força para amar.(119)

Pode escolher todos os dias dar-se, sem esperar recompensa(120). E isso, é o amor mais maduro e profundo que pode existir.(121)

Unilateral(122)

- "Amo-te, mesmo que não me olhes".(123)

- "Respeito-te", mesmo que não percebas".(124)

O que sinto não espera permissão(125). É meu. É puro. É livre(126). E no meu amor, tu estás inteiro(127)

Mesmo quando te ausentas. Não porque me dás, **mas porque te dou**.(128)

Eu amo porque me entrego completamente.(129)

Me dou, respeitando as diferenças(130). Aprendendo com essas diferenças a gostar daquilo que não gosto e a fazer disso pontos de contato.(131)

Lembra-se de termos falado que precisamos estabelecer pontes com os outros?(132) Não faça abismos, construa pontes.(133)

Cada momento é uma oportunidade de amor.(134)

Se a sua relação passa o tempo a discutir pontos de vista, está bem longe deste ensino(135). Se a sua relação é uma eterna discussão então temos muito trabalho para fazermos juntos.(136)

Gostaríamos de tornar a sua pessoa mais humana(137), mais sensível para ouvir(138), mais sensível às suas próprias ações(139), e aí estaremos verdadeiramente a mexer no seu interior.(140)

Se começar a estabelecer mais vezes um diálogo interior consigo mesmo(141), então haverá oportunidade para alterar as situações à sua volta.(142)

E então, como se alteram as situações à nossa volta?(143)

Com estratégias eternas de amor.(144)

Se tentou (a) e não funcionou? Tente (b). E se não deu? Tente (c) e por aí por diante.(145)

Depois de esgotar todas as estratégias com as letras do alfabeto, comece com os números(146)

Tentativa 1, tentativa 2, tentativa 3 e encontrará estratégias eternas.(147)

Os números são eternos as letras não.(148)

Mas que estratégias fala?(149)

Tentativa 1(150)

- quando ela ou ele discordam de si pergunte: "explica me melhor para compreender" e mesmo que não entenda e porque quer relação e não discussão faz a vontade.

Tentativa 2(151)

(Estabeleceu-se um silêncio)

- "amor posso mandar vir uma pizza?"

- "olha vamos jantar fora?"...

Tentativa 3(152)

(A colega já não fala connosco)

- "olha trouxe uns bolinhos",

- "trouxe um chocolate",

- "mas que lindo vestido tens hoje"....

Já falámos sobre isto quando falámos que precisamos dar iluminação nas outras pessoas(153). Dar iluminação é arranjar algo que eu possa elogiar **de forma genuína**.(154)

Raciocínio 38 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 11\): "ilumine o outro" - 6ª dimensão](#)

Tentativa 4(155)

(A chefe fala-me mal)

- "Dra. Teresa, nem sabe o que me aconteceu... estava a ir...." - conte histórias breves como se tivesse a falar com uma verdadeira amiga.

Tentativa 5(156)

(O filho não fala comigo)

- "querido decidi comprar-te uma viagem para ires com a tua namorada. Estava a pensar em:....." e dê-lhe oportunidade de escolher vários destinos...

As estratégias são estratégias de amor(157)

Pense em estratégias(158). O que eu posso fazer para alterar estas situações?(159)

Lembre-se: quem precisa mudar?(160)

Eu preciso mudar!(161)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

EU ADAPTO-ME OU O OUTRO TEM DE SE ADAPTAR A MIM?

EU SOU O AGENTE NÃO A VÍTIMA

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 54/200 - Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim?

Penso que esta temática se for entendida conseguirá estabelecer melhores relações mesmo com pessoas difíceis.(1)

Quem tem de mudar?(2)

Eu tenho de mudar.(3)

Já o dissemos imensas vezes que **este processo cognitivo visa apenas a transformação de uma pessoa:(4)**

Eu!(5)

O processo não se aplica aos outros(6)

Não são os outros que têm de mudar, mas somos nós mesmos que temos de mudar.(7)

Se alterarmos as nossas palavras, a forma como falamos às outras pessoas, como agimos diante das diversas situações(8). Se alterarmos os nossos pensamentos,

a forma como pensamos das pessoas e das situações que acontecem, tudo ganhará um novo sentido dentro de nós mesmos.(9)

Ao deixarmos de atribuir causalidade a coisas exteriores a nós mesmos(10), então daremos um salto enorme na construção do nosso mundo interior.(11)

Se deixarmos de atribuir a causa dos nossos problemas, a objetos inanimados, então o foco pode passar para outro local.(12)

Se deixarmos de atribuir a causa dos nossos problemas às pessoas à nossa volta(13), ou seja, tirar o foco dos filhos, de esposa, de marido, de pessoas difíceis, de chefes autoritários então o foco passará para outro local.(14)

E que local é esse?(15)

Eu mesmo!(16)

Vamos ver se conseguimos fazer aqui uma mudança brusca na nossa forma de pensar e alterarmos por completo as nossas relações.(17)

Este Movimento pode ser desconfortável(18), mas também é profundamente libertador(19). Porque quando colocamos o foco em nós(20), nos nossos pensamentos, atitudes, emoções, escolhas, passamos a perceber o que realmente podemos mudar.(21)

O controle externo é sempre limitado(22), mas o autocontrole, a autogestão e a autoresponsabilidade abrem as possibilidades reais da nossa transformação.(23)

Em outras palavras, ao assumir que eu sou o agente, em vez de apenas a vítima do mundo à minha volta(24), nasce um novo poder: o de agir conscientemente, e não apenas reagir.(25)

Eu não vou reagir, vou agir conscientemente sobre a realidade, estando o foco em mim mesmo.(26)

Aqui entramos na **essência da nossa maturidade emocional**: agir em vez de apenas reagir.(27)

Quando escolhemos conscientemente como responder(28), sem atribuir a culpa ao exterior, passamos a operar a partir de um ponto de força interior.(29)

O foco em nós mesmos não significa egoísmo, mas sim autoresponsabilidade:(30)

- reconheço o que sinto(31)

- defino as minhas ações de forma alinhada com os meus valores.(32)

No fundo, quando deixo de ser arrastado pelas circunstâncias(33) e pelas pessoas(34), passo a navegar a minha vida com intencionalidade.(35)

Intencionalidade(36)

É um termo filosófico muito pertinente na filosofia, especialmente na fenomenologia de **Husserl**, por exemplo.(37)

Intencionalidade refere-se ao facto de a consciência estar sempre dirigida para algo(38), ou melhor explicando, toda a experiência consciente tem um objeto, um foco(39). Nada do que pensamos ou sentimos existe num vácuo. Há sempre uma direção.(40)

No nosso contexto, **falar de agir com intencionalidade significa:**(41)

- escolher conscientemente para onde dirigimos a nossa atenção(42)

- não é nem o outro(43), nem o fora de nós da nossa atenção(44), mas é o dentro de nós.(45)

- definir o porquê de determinada ação(46)

Pretendo um questionamento interno e eterno(47)

Interno porque procuro em mim mesmo as melhores palavras para não ferir a outra pessoa(48), e isto porque promovo a construção de relacionamentos e não a sua destruição.(49)

Eterno porque para sempre esse será o meu modelo de ação sobre a realidade(50). Farei sempre uma reavaliação dos meus pensamentos, das minhas palavras, do meu agir.(51)

O meu observatório, o meu laboratório(52)

Será sempre o outro e será pelo outro (seja lá quem for este outro), será por ele que eu vou crescer emocionalmente.(53)

Atos intencionais(54)

Sendo assim coloco um significado deliberado nos meus atos(55), que passarão a ser atos intencionais(56), ou seja, sempre vou agir intencionalmente em vez de agir de forma automática ou reativa.(57)

Portanto, ao dizer "eu não vou reagir, vou agir conscientemente sobre a realidade", estarei a abraçar a intencionalidade no sentido mais filosófico e profundo(58). Vou orientar a minha consciência e a minha ação de forma voluntária, não ao sabor do acaso.(59)

O nosso olhar coloca em evidência um princípio profundo de responsabilidade e de ética relacional.(60)

O outro é um espelho(61)

Quando digo que o meu laboratório é o outro(62), estarei a assumir que cada pessoa com quem me cruzo funciona como um espelho.(63)

Se eu sorrio o espelho sorri para mim.(64)

Se eu faço má cara o espelho faz má cara para mim.(65)

Se eu fizer do outro o meu campo de experimentação(66) então poderei exercitar a minha humanidade(67) e eu mesmo conseguirei desenvolver-me interiormente.(68)

Agindo com intencionalidade sobre o outro, irei:(69)

- calibrar as minhas palavras para não ferir(70)
- priorizar a construção em vez da destruição da relação(71)
- rever constantemente os meus próprios pensamentos e reações(72)

Este processo, é interno(73)

- porque exige autoconsciência

Eterno(74)

- porque nunca se fecha, nunca se completa, é sempre vivo.

No fundo, o outro não é apenas "um outro":(75)

É um convite constante a refinar quem somos(76), a praticar a empatia, a confirmar se o meu agir está alinhado com os meus valores.(77)

Ao fazer isso, vamos crescendo emocionalmente(78), porque transformamos cada relação num degrau de evolução.(79)

Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim?(80)

Eu adapto-me porque eu viso a construção, a harmonia, a paz, escolhendo conscientemente ceder para não ferir, para não destruir, para permitir que a relação floresça.(81)

Se conseguir compreender esta temática, todos os seus relacionamentos vão florescer.(82)

Mas será que nos anulamos com este proceder?(83)

Será que se a adaptação for sempre de um lado só, corre-se o risco de surgir ressentimento, esgotamento ou sensação de injustiça, mesmo que a nossa intenção inicial seja nobre?(84)

Quando digo "não há anulação do eu mesmo porque sou eu que intencionalmente construo", mostramos uma consciência poderosa: sou eu que decido adaptar-me(85). Sou eu que escolho ceder, não por submissão, mas por livre vontade(86). E Isso faz toda a diferença.(87)

Vamos ver as diferenças sendo eu mesmo a adaptar-me:(88)

- Não sou empurrado a adaptar-me, eu o faço voluntariamente porque procuro a paz e não a razão(89) (temos um raciocínio que explica bem o deixar de ter razão

Raciocínio 20/200 - [A Paz Interior o motor da vida \(3/3\): A regra do silêncio, deixando de ter razão](#)

- Não sou forçado a calar a minha voz(90). Eu calo-me voluntariamente(91) porque procuro a paz, a harmonia(92). Também desenvolvemos um raciocínio nesse sentido:(93)

Raciocínio 87 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio](#)

- Sou eu que de forma intencional e lúcida, coloco-me ao serviço da construção da relação(94). Este é um gesto de maturidade e força interior(95), não de fraqueza(96). Porque ao escolher conscientemente promover o bem, preservo a minha autonomia e o meu sentido de propósito.(97)

Eu não reajo ao outro(98). Eu ajo a partir de mim, e eu decido construir(99). Isto não apaga quem sou(100). Na verdade, afirmo-me ainda mais como alguém com valores sólidos e coerentes.(101)

Exemplo da música(102)

Entro no meu escritório. Uma das colegas gosta de ouvir trash metal. Eu gosto de música clássica. Eu deixo a colega à vontade de ouvir a música que gosta.(103)

Este é um exemplo claríssimo de uma postura construtiva e intencional:(104)

- eu tenho consciência do meu gosto(105)

- percebo o gosto da colega(106)

- faço a escolha de permitir que ela usufrua do espaço à maneira dela, sem me impor.(107)

Isto revela maturidade, generosidade e acima de tudo, segurança interior(108). Não preciso de anular o outro para afirmar quem sou(109). Pelo contrário, ao dar espaço, afirmo o meu próprio valor, mostro abertura e respeito.(110)

Isto é a essência de quem lidera a própria vida de forma consciente.(111)

O sofisma que todos devem ceder um pouco: a crença na bilateralidade(112)

No senso comum, as pessoas acreditam que para haver equilíbrio nas relações, toda a gente deve ceder um pouco(113). Ou seja, que a adaptação deve ser mútua e partilhada.(114)

Eu não penso assim.(115)

Propomos outra via.(116)

E a via não é da reciprocidade.(117)

Não acredito em reciprocidade, por muito que ainda não o entenda.(118)

Sou eu que, intencionalmente, promovo a relação(119), adaptando-me ao outro(120), estudando a fundo a sua forma de ser(121), ajustando o meu comportamento de forma consciente(122), não porque me sinto obrigado a isso(123), mas porque escolho fazê-lo como estratégia para criar relações horizontais e respeitadas.(124)

Eu adapto-me mas não me perco de mim(125), eu sei quem sou e sei o que procuro(126): procuramos sempre a construção, sempre a harmonia, sempre a relação - sempre a ponte e nunca o abismo.(127)

Lembre-se sempre que procuramos a construção(128), é isso que promove as relações como saudáveis.(129)

Eu observo, compreendo, e tento fazer os Movimentos mais certos para acolher o outro(130). Lembra-se de termos falado sobre o acolhimento:(131)

Raciocínio 31 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 4\): "Acolhimento" - 1ª Dimensão](#)

Raciocínio 32 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 5\): ""Acolhimento"" \(continuação\) 1ª Dimensão"](#)

Ao fazer isso, promovo a harmonia(132), porque não espero passivamente que o outro tenha a mesma maturidade para se adaptar a mim(133). **O outro simplesmente não tem que se adaptar.**(134)

Releia por favor milhares de vezes: "O outro simplesmente não tem que se adaptar".(135)

Sou eu quem lidero a qualidade da relação(136)

No fundo, sou eu quem lidera a qualidade da relação, usando a minha consciência e intenção como instrumentos de construção.(137)

Isto parece contraditório para a maioria das pessoas que vivem à espera de reciprocidade e de reações bilaterais.(138).

Eu escolho esta via por livre decisão(139), para garantir relações mais humanas e menos verticais(140), mesmo que os outros não saibam como o fazer(141), nem precisam saber fazer(142). Por isso o meu agir é unilateral(143). Sou eu que estou no processo, não são os outros(144). Por isso as exigências não têm sentido nenhum(145). Nem mesmo explicar-lhes faz sentido(146), porque eles não estão no processo(147), nem precisam estar(148), para que funcione(149). Funciona porque eu estou no processo(150). Consegue perceber a diferença?(151)

Releia por favor milhares de vezes: "mesmo que os outros não saibam como o fazer, nem precisam saber fazer".(152)

Só nós estamos no processo(153)

É o nosso eu que se está a ser transformado(154). Deixemos os outros livres(155), nos seus modos de viver e agir.(156)

Não exigir que o outro se adapte a nós é assumirmos de nós mesmos a responsabilidade de adaptar a cada situação(157) porque buscamos a harmonia(158). Porque quero ser o construtor da relação(159), não existe sentido em forçar o outro a corresponder às minhas expectativas.(160)

E aqui encontramos grandes provas de amor, de cedência, de acolhimento.(161)

No nosso modo de ver, as relações serão sempre horizontais e genuínas(162) nascendo precisamente quando deixamos o outro ser quem é, estar em paz na sua forma de agir(163), que faça bem ou faça mal(164). Por favor deixe o outro em paz(165), sem o corrigir(166). Sem exigir mudanças(167), sem o moldar à nossa imagem(168), sem lhe impor regras(169). As relações estão cheias de regras(170), são um sufoco.(171)

A base da harmonia(172)

O esforço, atenção - é mesmo um esforço está em compreender(173)? Ajustar, abraçar a diversidade de perfis e nesse gesto, colocamos aqui a base da harmonia.(174)

Uma postura rara e poderosa(175)

Esta postura é rara e poderosa, porque evita cobranças(176), evita ressentimentos porque não há expectativa no outro(177), promove a liberdade(178) e ao mesmo tempo protege a minha integridade(179), já que essa adaptação é livre e intencional(180), não uma submissão cega(181). Sou eu mesmo que promovo a relação.(182)

A maioria das relações sociais anda sufocada de regras:(183)

- "faz assim", (184)

- "não podes falar aquilo", (185)

- "tens de agir desta forma", (186)

- "espera-se isto de ti..." (187)

Uma pressão constante (188) para se moldarem uns aos outros (189). **Rejeitamos absolutamente esta lógica** (190). Não queremos relações baseadas em normas apertadas e expectativas castradoras. (191)

Se conseguir retirar as regras que impõe constantemente aos outros (192), irá transformar completamente as suas relações. (193)

Um pedido de ajuda (194)

Recebemos recentemente uma mensagem de pedido de ajuda. Um senhor casado há mais de 35 anos mas onde neste momento não há luz, apenas existe uma profunda depressão.

Aconselhámos dois pontos importantes: (195)

1. Viva apenas para a agradar a outra pessoa e deixe de se agradar a si mesmo. (196)

2. Peça à sua esposa uma lista de 10 coisas que ela gostaria e viva com essa direção para a construção da sua relação. (197)

Esta foi apenas uma pequena abordagem. Demos outras diretrizes também. (198)

Recusar impor o meu modo (199)

Quando deixo de tentar impor o meu modo ao outro, percebo que o facto de alguém não agir como eu gostaria **não constitui, por si só, um problema.** (200)

Nós libertamos os outros de qualquer obrigação de adaptação(201), e libertamos a nós mesmos também da necessidade de controlar.(202)

Esta temática do controle é maravilhosa. E iremos explorá-la mas não agora.(203)

Escolhemos ser nós a ajustar-nos(204), conscientemente(205), porque queremos promover a harmonia(206), mas sem quereremos que os outros se tornem iguais a nós.(207)

Ninguém tem que ser outra coisa além do que é(208) e não há exigências escondidas(209). Só há espaço, liberdade e construção genuína(210). Aqui, há amor e o amor liberta.(211)

As nossas relações tornam-se um espaço vivo(212), não um contrato de regras sufocantes.(213)

Quem tem de se adaptar?(214)

Eu me adapto.(215)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

NÃO COMPRE GUERRAS. O PROBLEMA DA CONSPIRAÇÃO

ESCUTAR-ME EM VEZ DE EMITIR JUÍZOS AO OUTRO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 55/200 - Não compre guerras. O problema da conspiração.

Introduzimos este tema hoje pela necessidade de compreensão que precisamos ter sobre este assunto **das desconstruções de relações**.(1)

A normalização da desconstrução faz com que o vínculo(2) deixe de ser um lugar de compromisso profundo(3) e passe a ser um espaço constantemente provisório.(4)

As relações tornam-se experiências em permanente avaliação(5), como se estivessem sempre "em fase de teste"(6). Quando surgem frustrações(7), diferenças(8), dor(9), a linguagem da desconstrução(10) funciona como um atalho confortável para evitar o crescimento emocional.(11)

A linguagem da desconstrução(12)

A linguagem da desconstrução, quando não é acompanhada de crescimento emocional(13), transforma-se facilmente numa forma socialmente aceite de descarregar imaturidade(14). Em vez de elaborar internamente o que sinto(15), falo sobre o outro(16). Em vez de assumir limites a mim mesmo(17), construo narrativas(18). Em vez de silêncio consciente, escolho a conversa de corredor.(19)

Elaborar internamente o que sinto ao invés de falar sobre o outro(20)

Não é ignorar o que o outro faz(21), nem fingir que nada aconteceu(22). É mudar o eixo da atenção(23). Em vez de gastar energia a analisar, comentar e julgar as atitudes do outro(24), volto-me para mim(25) e pergunto:

- o que é que isto provocou em mim?(26)
- onde é que isto me toca?(27)
- porque é que esta situação me desorganizou tanto?(28)

Posição confortável, mas estéril(29)

Quando fico preso à avaliação constante do outro(30), entro numa posição confortável, mas estéril.(31) Confortável porque me coloco fora do problema(32); estéril porque nada em mim se transforma.(33)

Os olhos estão colocados no que o outro fez(34), por isso instala-se o desfoco(35), não há qualquer crescimento emocional da minha parte.(36)

Avaliar o outro dá uma sensação de controlo(37) e até de lucidez moral(38), mas impede o verdadeiro trabalho emocional(39), que é sempre interno e intransferível(40). Posso estar certo sobre o comportamento do outro(41) e, ainda assim, continuar emocionalmente imaturo na forma como reajo a ele.(42)

Reavaliar-me é mais exigente(43). Obriga-me a reconhecer os meus padrões:(44)

- a necessidade de aprovação(45) por isso comento com os outros o comportamento do outro(46),
- a tendência para agradar os outros falando sobre o outro(47),
- a dificuldade em colocar limites a mim mesmo, para não permitir a mim mesmo que fale sobre o comportamento do outro(48),

- o impulso de responder imediatamente (evitar reagir).(49)

Ao fazer este Movimento(50), **deixo de perguntar**: "porque é que ele fez isto?" e passo a perguntar "porque é que isto me afeta desta forma?".(51)

Esta pergunta não absolve o outro, mas responsabiliza-me.(52)

Elaborar internamente é conter antes de expressar.(53)

É aceitar que nem tudo o que sinto precisa de ser dito(54), explicado ou partilhado(55). Algumas emoções precisam primeiro de ser compreendidas em silêncio(56), para não se transformarem em discurso projetado(57). Quando falo antes de elaborar dentro de mim(58), falo do outro(59); quando elaboro dentro de mim, ou seja, quando penso, antes de falar(60), falo de mim(61), ou escolho não falar.(62)

Deslocamento da avaliação para a autoavaliação(63)

Marca uma viragem clara no crescimento emocional(64). A relação com o outro deixa de ser o palco onde descarrego confusão(65) e passa a ser o contexto onde testo a minha capacidade de autorregulação(66). Já não uso o comportamento alheio como matéria-prima para conversas paralelas(67), mas como informação sobre o que ainda preciso de trabalhar internamente.(68)

No fundo, **crescer emocionalmente** é isto: menos diagnóstico do outro(69), mais honestidade comigo.(70) Menos discurso externo(71), mais ajuste interno(72). E, paradoxalmente, é quando deixo de estar obcecado em avaliar o outro(73) que começo a relacionar-me com ele de forma mais clara, justa e inteira.(74)

As conversas de corredor(75)

Falar mal de colegas(76), comentar atitudes(77), criar alianças silenciosas(78) são o oposto do crescimento emocional(79), mas usam uma lógica parecida com a da desconstrução: "estou só a refletir", "estou a processar", "preciso falar sobre isto"(80).

Na prática, não há processamento nenhum(81). Há deslocamento.(82) A emoção que não consigo sustentar em mim é espalhada no grupo.(83)

Falsa sensação de maturidade(84)

A pessoa sente-se lúcida, crítica, até evoluída, porque consegue nomear comportamentos(85), identificar padrões(86), apontar incoerências(87). Mas tudo isso acontece fora(88). Nada é assumido internamente(89). Não há silêncio(90), não há contenção(91), não há responsabilização emocional(92). Só circulação de discurso.(93)

O crescimento emocional é silencioso e solitário em muitos momentos(94). Implica calar onde seria fácil comentar(95). Implica não alinhar em cumplicidades(96) que aliviam momentaneamente(97), mas corroem o caráter relacional(98). Implica sustentar o desconforto(99) sem precisar de plateia(100). Por isso é raro(101). A linguagem da desconstrução, pelo contrário, é coletiva(102), barulhenta(103) e muitas vezes performativa.(104)

A Linguagem da desconstrução é barulhenta(105)

Pelas conversas de corredor(106), pelos comentários laterais(107), pelas partilhas que não resolvem nada(108) mas circulam(109). É um barulho emocional constante(110): fala-se muito do outro(111), elabora-se nada internamente(112). O desconforto não é metabolizado internamente, é distribuído socialmente(113). Em vez de silêncio que organiza, cria-se ruído que anestesia.(114)

Esse barulho serve uma função clara: **evitar o contacto consigo próprio**(115). Enquanto falo do outro, não preciso de me escutar(116). Enquanto há conversa, não há pausa dentro de mim para crescer(117). E sem pausa não há crescimento emocional(118), há apenas repetição de discurso.(119)

A Linguagem da desconstrução é performativa(120)

Quanto ao **performativo**, aqui o ponto é ainda mais delicado(121). A linguagem da desconstrução torna-se performativa quando deixa de ser um processo interno real e passa a ser **uma encenação de consciência**(122). A pessoa não está necessariamente a trabalhar emoções(123); está a demonstrar que sabe falar delas(124). Usa um vocabulário elaborado, crítico(125), aparentemente lúcido(126), que produz reconhecimento social(127): parece madura, informada, desperta.(128)

É performativa porque **precisa de público**(129). Não acontece no silêncio(139), acontece na partilha estratégica(140). Diz-se que se está a "desconstruir", mas o foco não é transformar-se, **é ser visto**(141). A fala substitui o trabalho interior(142). Nomear passa a valer mais do que integrar uma mudança interior.(143)

O foco não é transformar-se, é ser visto(144)

Preciso explicar. Quando fala dos outros(145) e entra nas conversas de corredor(146) para falar mal dos outros(147), é uma forma de ganhar reputação(148) dentro daquele núcleo de intriga(149). Se optar por ficar em silêncio não comentando a vida alheia(150), deixará de ser uma pessoa interessante para os intriguistas(151), para quem vive de fazer mal alheio.(152)

O capital social da intriga(153)

E isto precisa mesmo de ser nomeado com clareza(154). Quando o foco deixa de ser transformar-se e passa a ser, ser visto(155), falar mal dos outros torna-se uma estratégia de pertença e de poder(156). As conversas de corredor não existem apenas por imaturidade emocional(157); elas existem porque produzem reputação dentro de determinados núcleos(158). Quem comenta, quem "sabe coisas", quem valida o mal-estar coletivo sobre alguém, ganha lugar, atenção e relevância(159). A crítica partilhada cria laços(160). A intriga cria uma comunidade própria.(161)

Neste contexto, falar mal do outro não é só uma descarga emocional(162), é **moeda de troca**(163). Ao alinhar no discurso, a pessoa mostra que pertence ao grupo(164), que está "do lado certo"(165), que vê o que os outros veem(166). A linguagem da desconstrução entra aqui como verniz moral(167): não se fala mal, "analisa-se"; não se ataca, "problematiza-se"; não se exclui, "coloca-se limites"(168). O conteúdo é o mesmo(169), mas a forma protege a imagem de quem fala.(170)

Quem não comenta e entra no silêncio(171)

Optar pelo silêncio rompe este circuito(172). Quem não comenta, não valida, não acrescenta narrativa(173), **retira alimento à intriga**(174). E por isso a pessoa que silencia, deixa de ser interessante para os intriguistas(175). Não porque seja inferior(176), mas porque já não serve à dinâmica(177). O silêncio é lido como ameaça ou desinteresse(178), porque não reforça a hierarquia invisível que se constrói à custa do outro.(179)

Para quem vive do mal alheio(180)

O silêncio é quase uma traição(181). Ele impede a circulação do discurso(182), quebra a sensação de cumplicidade(183) e expõe(184), sem dizer nada(185), o vazio da conversa(186). Por isso, **quem cresce emocionalmente costuma pagar um preço social**(187): perde centralidade em certos grupos(188), deixa de ser convidado para determinados bastidores(189), torna-se menos "útil" enquanto aliado narrativo.(190)

Mas é precisamente aqui que está a diferença entre performance e transformação(191)

A performance precisa de palco e aplauso(192). A transformação aceita a perda de relevância num sistema que se alimenta de ruído(193). Ficar em silêncio não é neutralidade(194); é uma recusa ativa em participar de um jogo que se sustenta na diminuição do outro.(195)

Eu irei falar muito sobre a diminuição do outro(196). Quando penso nisto fico bastante triste por pensar que existem pessoas que passam a vida a falar mal de outras pessoas(197).

As narrativas que visam diminuir a outra pessoa são castradoras(198)

São castradoras porque cortam possibilidades(199). Quem é alvo dessas narrativas perde espaço simbólico para existir de forma inteira(200); passa a ser definido pelo que lhe falta(201), pelo que erra(202), pelo que incomoda(203). A pessoa que fala mal do outro não cresce(204); afina apenas a sua capacidade de explicar por que os outros são menores(205). A diminuição do outro funciona como anestesia para a própria fragilidade de quem fala mal(206).

Quando digo que vamos falar muito sobre a diminuição do outro, toco num dos núcleos mais corrosivos das relações humanas(207). **Diminuir o outro** não é apenas um gesto ético falho(208); **é um empobrecimento emocional coletivo(209)**. E recusar esse tipo de narrativa, em silêncio(210), é um ato de preservação interna e de maturidade relacional.(211)

Iremos abordar esta temática novamente:(212)

Raciocínio 74 - [Conspiração: As vidas diminuídas \(Parte 2\)](#)

Sim, neste caso quero deixar de ser interessante(213)

No fundo, crescer emocionalmente implica aceitar deixar de ser interessante para quem só se interessa pela intriga(214). E isso, embora solitário, é um dos sinais mais claros de integridade interna.(215)

Crescimento emocional estagnado(216)

Neste registo, a desconstrução vira identidade(217). A pessoa apresenta-se como alguém que já percebeu tudo: os padrões, as dinâmicas tóxicas, as falhas do

sistema, as imaturidades alheias(218). Esse discurso cria uma posição moral elevada, mas emocionalmente estagnada(219). Porque quem está verdadeiramente a crescer costuma estar menos preocupado em mostrar isso.(220)

Por isso, a linguagem da desconstrução pode ser coletiva, barulhenta e performativa:(221)

- coletiva porque se alimenta do grupo,(222)
- barulhenta porque precisa circular,(223)
- performativa porque substitui transformação por exibição da vila alheia.(224)

O crescimento emocional, ao contrário da performance de falar mal, é quase invisível(225)

Acontece quando já não há nada para dizer(226), quando o impulso de falar dá lugar ao calar(227), e quando a mudança se nota mais no comportamento do que no discurso.(228). Aqui o meu comportamento é precisamente estar calado(229), e há uma espécie de solidão que se instala em mim(230). Mas por favor compreenda que **não posso diminuir o outro.**(231)

Crescer emocionalmente não é estar sozinho por egoísmo ou fuga(232)

É estar só **porque escolhi não reagir ao impulso de diminuir ou julgar o outro**(233). O silêncio que emerge deste lugar não é vazio nem passivo(234); é **uma solidão ativa, consciente e ética**(235). É a escolha de não participar da redução do outro(236), mesmo quando todos à volta têm prazer em falar mal.(237)

Quando digo "já não há nada para dizer", refiro-me a este ponto em que o impulso de comentar, justificar ou criticar se dissolve(238). Não porque não haja assunto, mas porque a voz interior aprendeu a **separar emoção de ação**(239). O que

me resta é observar, sustentar, existir sem precisar de validar a minha percepção sobre o outro(240). Esse silêncio é sólido e disciplinado: não é ausência, é postura.(241)

A solidão que se instala neste processo é inevitável(242).

Quem cresce emocionalmente muitas vezes deixa de ser interessante para grupos que vivem de intriga(243), boatos ou da diminuição alheia(244). Mas essa solidão é um sinal de integridade(245): é **o preço de não participar da circulação do mal(246)**. É também um espaço fértil(247): dentro dessa solidão, consigo reorganizar-me(248), calibrar os meus limites e manter minha própria ética(249), sem depender do que os outros pensam ou fazem.(250)

E sim: não posso diminuir o outro(251). Este é o gesto mais claro da maturidade emocional(252). Posso estar magoado, frustrado ou incomodado, mas o crescimento exige que **o outro continue inteiro na minha visão(253)**, mesmo quando a relação é difícil ou tensa(254). O meu comportamento, calado, atento, contido, é então **ação ética e transformadora**, não ausência ou passividade.(255)

Portanto, o crescimento emocional é, muitas vezes, invisível e solitário, mas é profundamente eficaz(256). Transforma-me internamente(257), protege a integridade do outro e mantém a minha própria dignidade intacta(258). É um silêncio que fala mais alto do que qualquer comentário destrutivo.(259)

Quando alguém cresce emocionalmente, deixa de precisar de narrativas sobre os outros para se regular(260). Já não precisa explicar porque se afastou, justificar porque não gosta, convencer o grupo de que tem razão(261). Ago. Calo-me. Reposiciono-me(262). **O limite aparece no meu comportamento**, não no discurso.(263)

Falar mal de colegas é um sintoma claro de não crescimento:(264)

A pessoa ainda precisa que o outro seja diminuído para que ela se sinta organizada por dentro(265).

A desconstrução é uma máscara para o ressentimento(266), e o vocabulário emocional substitui o trabalho emocional.(267)

No fundo, a diferença é simples, embora difícil de viver:(268)

- quem desconstrói fala muito sobre;(269)

- **quem cresce emocionalmente faz silêncio em si.**(270)

Em vez de atravessar a crise, desmonta-se a relação(271). Nem sempre porque já não há amor(272), mas porque falta tolerância à imperfeição e à fricção.(273)

O outro deixa de ser um parceiro com quem se constrói algo ao longo do tempo(274) e passa a ser um espelho do nosso processo individual.(275)

A questão do espelho(276)

Quando o outro passa a ser vivido apenas como espelho(277), a relação deixa de ser um encontro entre dois sujeitos e transforma-se num espaço de projeção(278). Isto tem um significado profundo(279). Ao olhar o outro deixo de o ver e vejo-me a mim mesmo.(280)

Já não olho para quem está à minha frente como alguém com história própria, limites, falhas e desejos(281), mas como uma superfície onde observo aquilo que ainda não consegui integrar em mim(282). **O outro torna-se um reflexo do meu não desenvolvimento emocional**, porque tudo o que me incomoda nele tende a apontar para zonas internas que evito trabalhar em mim.(283)

O desconforto relacional é rapidamente atribuído ao outro:(284)

- "ele ativa coisas em mim",
- "ela espelha as minhas feridas",
- "esta relação já não acompanha o meu crescimento".

A linguagem parece consciente(285), mas muitas vezes encobre uma dificuldade básica: a de assumir responsabilidade emocional(286). A minha responsabilidade, a minha maturidade.(287)

Em vez de reconhecer que certas reações são minhas(288), que certos padrões se repetem(289) porque não foram elaborados dentro de mim(290), projeto isso no vínculo(291), atribuindo ao outro a razão de eu mesmo não desenvolver emocionalmente(292). O outro passa a carregar o peso do que eu ainda não consegui olhar em mim.(293)

O eu deverá ocupar todo o espaço da relação(294)

Olhar para o outro e ver apenas um espelho é sinal de que o meu eu ocupa todo o espaço da relação(295). O verdadeiro desenvolvimento emocional começa quando o espelho deixa de ser o outro(296) e passa a ser a minha própria experiência interna(297). Por isso quando olho para o outro passo apenas a ver um espelho, e o que se pretende é mesmo que veja um espelho e não o outro.(298)

Se ao olhar para o outro o deixar de o ver e ver apenas um espelho(299), o que estarei a ver apenas, será o reflexo da minha pessoa.(300)

Quando sou capaz de perguntar a mim mesmo:(301)

- por que isto me toca tanto?(302)
- o que esta reação diz de mim?(303)
- que parte minha ainda está imatura, defensiva ou ferida?(304)

Neste Movimento(305), o outro é um instrumento de autoconhecimento(306), mas deixa de ser um álibi para a fuga ou para a minha desresponsabilização emocional.(307)

Exercício 1

Releia a frase anterior milhares de vezes.

Quando olho para o outro e reconheço o espelho(308), não é para concluir que a relação já não serve(309), mas para perceber que aquilo que me afeta(310) revela algo que ainda precisa de ser trabalhado em mim(311). O reflexo não aponta para a falha do outro(312), aponta para uma zona minha que pede transformação.(313)

Aqui, o espelho deixa de ser acusatório e passa a ser revelador(314). Já não digo "o outro é o problema"(315), mas "o que isto desperta em mim fala de uma ferida, de um medo, de uma imaturidade ou de um padrão que ainda não foi elaborado" em mim(316). O outro não é reduzido a um símbolo descartável(317) do meu processo(318); ele torna-se o mediador desse processo(319). É através da relação(320), que me conheço melhor.(321)

Usar o outro como espelho de forma madura(322)

Exige coragem, porque obriga a sustentar o desconforto sem projetá-lo(323). Exige ficar tempo suficiente para observar a própria reação, em vez de sair quando a imagem refletida começa a incomodar(324). Neste sentido, o crescimento não acontece pela desconstrução imediata do vínculo(325), mas pela capacidade que eu tenho de permanecer consciente dentro dele(326). No meio do atrito em vez de reagir(327), eu observo-me e questiono dentro de mim: (328)

- "O que poderei fazer de forma diferente";(329)

- "provavelmente é melhor silenciar para não criar mais atrito";(330)

- "o que poderei dizer com ternura?"(331)

Há todo um Movimento interior a processar dentro de mim(332), para a construção da relação.(333)

Quando compreendo que o outro reflete o que preciso mudar em mim(334), a relação deixa de ser um teste de compatibilidade constante(335) e passa a ser um espaço para a minha lapidação emocional.(336)

Exercício 2

Releia a frase anterior milhares de vezes.

O desafio não é eliminar o espelho(337), mas aprender a lê-lo corretamente(338). Porque aquilo que mais possa irritar-me(339), fragilizar(340) ou nos confrontar no outro(341) raramente fala desse outro(342), fala, sobretudo, da parte nossa que ainda não foi integrada.(343)

Assim, o outro não me serve apenas para confirmar quem eu sou(344), mas para revelar quem ainda não consegui ser(345).

Há maturidade quando consigo olhar para o outro e vê-lo como ele é(346), sem o reduzir a símbolos do que não gosto(347), não reduzo a gatilhos(348). E há ainda mais maturidade quando, diante do conflito(349), **em vez de dizer verbalmente** "isto fala sobre ti"(350), **sou capaz de dizer interiormente**(351) "isto fala sobre mim"(352). Neste ponto, o espelho vira para dentro(353). A relação deixa de ser palco do meu não desenvolvimento(354) para se tornar espaço possível para a minha verdadeira construção.(355)

A linguagem da desconstrução oferece uma roupagem intelectual a impulsos de fuga(356)

Isso dificulta a responsabilidade afetiva(357), porque tudo pode ser justificado(358) como parte de um caminho interno legítimo(359), mesmo quando se magoa o outro(360) ou se abandona o vínculo(361) sem verdadeiro cuidado.(362)

É colocada a culpa no outro(363)

A verdadeira questão aqui, é que é colocada a culpa no lado da lá(364) sem se quer haver crescimento emocional no lado de cá.(365)

É imperioso que perceba que será mais feliz se estiver em harmonia e paz com os outros(366) do que estar a pensar numa conspiração contra si.(367)

É mesmo um ponto essencial como uma raiz invisível que alimenta tudo o resto(368). A raiz da harmonia pode tornar as relações mais leves.(369)

A paz com os outros não só é um gesto externo de gentileza ou tolerância(370), é algo interno em nós mesmos(371), onde deixamos de travar pequenas guerras silenciosas(372) para respirar e vivermos de forma mais leve.(373)

Ouvimos nos dias de hoje em termos como: (374)

- "pessoas difíceis",

- "ambientes tóxicos".

As guerras de palavras (completamente desnecessárias) não constroem mas destroem.(375)

Cale-se!(376)

Quando achamos que estamos a "ganhar", na verdade estamos a perder(377), porque perdemos a conexão(378), perdemos compreensão(379), e muitas vezes perdemos a ternura que podia ter existido entre duas pessoas.(380).

Quero que "pegue" num debate de palavras(381), cale-se(382), e em vez de exigir compreensão do seu ponto de vista(383), invista em ternura, aproximação(384). Iremos abordar esta temática exaustivamente.(385)

Nós temos um trabalho tremendo diante nós(386). A proposta de Motivação, Felicidade é tão complexa que ao visarmos a transformação da sua pessoa, vamos alterar todo o nosso interior.(387)

Há palavras que curam e outras que cortam como lâminas(388)

Quando se entra numa disputa verbal(389), o mais comum é que deixemos de ouvir para começar apenas a reagir(390) e aí, a verdade escapa, o amor retrai-se, e fica só o eco de feridas que podiam ter sido evitadas.(391). Esta normalização dos debates de palavras é para o nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, mais um sofisma.(392)

Os movimentos de Auto-Ajuda [não o nosso]: muitas vezes, essas correntes enfatizam a "expressão" constante, o "falar sobre si e os outros" como caminho de crescimento(393), e até a "desconstrução" de situações e pessoas.(394)

Mas, nós apontamos, isso como **uma armadilha linguística**(395): parece crescimento, mas na prática reforça padrões antigos de disputa e comparação(396). Remoer a ferida, voltar ao passado, voltar às situações que provocaram sofrimento, para nós são sofismas(397). O sofisma está em apresentar o falar ou o debate de palavras como se fosse necessariamente transformador.(398)

Quando alguém insiste em voltar ao passado a episódios que causaram dor, injustiças ou frustrações(399) — sob o pretexto de "elaborar" ou "desconstruir", muitas vezes não há transformação real acontecendo(400). O que acontece é **repetição, reforço da ferida e manutenção do sofrimento**(401).

A pessoa fica presa num ciclo em que o sofrimento é constantemente reavivado(402), como se o passado fosse o palco principal da sua identidade emocional.(403)

No nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, precisamos diferenciar o que é trabalho interno verdadeiro (dentro de nós) do que é apenas narrativa conveniente(404). O **sofisma do passado** funciona assim: parece profundo porque envolve reflexão e análise, mas na prática mantém a atenção externa nas pessoas, nos acontecimentos, nas injustiças(405) e não na mudança interna(406). A ferida é "remexida" continuamente(407), mas **não se transforma em aprendizagem, em autoconsciência ou em ação diferente.**(408)

O crescimento emocional, ao contrário, olha para o passado **só o suficiente para compreender padrões e extrair lições**(409), mas não para alimentar o ressentimento, culpa ou julgamento sobre o outro(410) ou sobre si mesmo(411). A diferença é fundamental: **olhar para o passado para integrar versus reviver o passado para justificar dor ou comportamento atual.**(412)

O sofisma do passado é uma armadilha sedutora(413):

Dá a sensação de Movimento, mas é inércia emocional(414). Para nós, no nosso Movimento, é essencial alertar que **o trabalho real é interno, presente e proativo**, não uma circulação repetida de memórias dolorosas que só reforçam o sofrimento.(415)

O ponto-chave é: **o verdadeiro trabalho emocional e relacional não está em falar, mas em ouvir e processar internamente**(416). Quem cresce emocionalmente aprende a reconhecer quando a palavra cura e quando corta(417); e muitas vezes, o silêncio, o calar-se, é a forma mais eficaz de proteger a relação e a própria integridade.(418)

Lembre-se que já abordámos anteriormente o Raciocínio que fala em deixarmos de ter razão:(419)

Raciocínio 20/200 - [A Paz Interior o motor da vida \(3/3\): A regra do silêncio, deixando de ter razão](#)

É um recusar lutar das formas tradicionais(420), mesmo quando se tem razão(421). Não é uma passividade(422) é apenas uma outra forma de agir(423). Uma

ação ativa(424), bem mais ativa, mas diplomática(425). É um lutar sim mas de forma diplomática.(426)

Não vamos conseguir num pequeno texto explicitar a totalidade deste raciocínio(427), mas dentro do nosso processo de transformação irá verificar por si mesmo cada uma das etapas graduais que vou expondo.(428)

Há diversos fatores que temos obrigatoriamente de ter em consideração:(429)

1. Os valores são distintos(430)

As pessoas são diferentes e têm valores diferentes(431). Lembre-se que podemos ser honestos, podemos ser pessoas que assumem as suas responsabilidades, mas as outras pessoas têm outros valores(432). As outras pessoas podem até ter valores de mentira, destruição de vidas, conflituosas, e poderíamos fazer aqui uma listagem vasta de não qualidades.(433)

Pode até haver nos outros uma profunda intenção de nos fazer mal(434). Isto é muito doloroso de reconhecer. Mas é real(435). Quando somos pessoas que cultivam a verdade, o cuidado, a honestidade e a responsabilidade, torna-se difícil compreender como é que outras pessoas podem, de forma consciente, mover-se no mundo com valores tão opostos, não apenas diferentes, mas por vezes destrutivos, até cruéis.(436)

É preciso termos esta distinção muito importante: não estamos a falar apenas de "falhas humanas" ou de simples "defeitos", mas sim de uma orientação ativa para o conflito, a mentira, o ataque, quase como se essas pessoas tivessem um prazer ou um objetivo em causar mal.(437)

Isso é algo que mexe connosco na "alma", porque quebra a nossa fé no bem.(438)

Já antes falámos que não acreditamos que tenha de haver reciprocidade um conceito muito, muito complexo(439). Falámos também na unilateralidade na relação. É um caminho muito diferente.(440)

Raciocínio 51 - [Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade – parte 1](#)

Se não exigir reciprocidade e agir unilateralmente você atingirá um nível emocional brutal.(441)

Independentemente desta ação má de outros contra nós(442), algo pode ter acontecido ao longo do caminho, nessas vidas, talvez traumas, talvez escolhas repetidas de egoísmo, talvez dor não curada.(443)

O caminho aqui não se trata de desculpá-las(444), mas de entender que, ao reconhecermos isso, ganhamos liberdade(445). Não precisamos carregar a maldade delas como uma ferida aberta dentro de nós.(446)

É duro aceitar que há pessoas que não querem paz, nem verdade, nem ligação(447). Quando aceitamos, deixamos de lutar contra fantasmas e podemos proteger-nos melhor, sem perder a nossa essência.(448)

E isto é um superpoder dos corações bons: mantermos suaves por dentro mesmo quando o mundo nos quer endurecer.(449)

As circunstâncias "negativas" não nos vão endurecer, serão apenas o meu laboratório de experiência.(450)

Dito isto, claro que poderíamos buscar mecanismos no fora de nós para resolver um problema de "mau olhado", inveja e outras palavras tais que descrevem esta intenção para nos fazer mal. Esta é uma realidade que temos de aprender a lidar.(451)

Como sabem não acredito num fora de nós para resolver estas situações(452). Seria belo e rápido se tão somente fazer uma certa mezinha resolvêssemos todos estes problemas.(453)

Com sabem não buscamos a solução dos nossos problemas num fora de nós(454), mas num dentro de nós(455). Eu preciso de desenvolver skills, estratégias emocionais, para saber lidar com as situações na medida que vão aparecendo não destruindo os outros independentemente se estes outros nos querem destruir.(456)

É uma sabedoria que nasce da dor(457), assim como a mãe quando dá à luz tem uma sabedoria da experiência, e o seu sofrimento deu-lhe habilidades para amar.(458)

Gostaríamos que encarasse cada situação menos boa, como um experimento para o seu desenvolvimento social, emocional.(459)

Diante de nós temos apenas a escolha de não retribuir destruição com destruição(460), mesmo quando tudo dentro de nós clama por justiça ou vingança.(461)

Sim, seria mais fácil acreditar que um ritual, uma mezinha ou uma proteção mágica que nos pudesse salvar da inveja, do mau olhado, das intenções sombrias alheias.(462)

E embora essas práticas possam ter um valor simbólico ou psicológico(463) e legítimo [atenção que atribuímos a legitimidade a essas práticas, porque precisamos respeitar o ser humano nas suas crenças sem o rejeitarmos por causa das crenças](464), sabemos que o verdadeiro escudo(465) se constrói por dentro(466). É feito de consciência(467), de auto-regulação emocional(468), de compaixão lúcida(469). Não passiva, mas lúcida(470). Esta lucidez leva-nos a agir sobre a realidade(471) e nós queremos ser os atores principais da nossa história.(472)

Quando dizemos que não destruimos o outro(473), mesmo quando nos quer destruir(474), estaremos sempre a afirmar a nossa soberania interior(475). Estamos a dizer: "Eu não me torno igual àquilo que me magoa."(476) E isso é um gesto de poder imenso(477), não o poder que grita(478), mas o que permanece de pé, com o coração inteiro.(479)

Oh que caminho tão difícil.(480)

Mas precisamos de manter a cabeça erguida(481) diante das atrocidades que virão(482). Elas virão(483) e temos de estar lúcidos para sabermos agir em sabedoria visando sempre a construção e não destruição de vidas.(484)

Afastamento como estratégia emocional [apenas afastamento interior](485)

Quando falo em afastar-me como estratégia emocional(486), não me refiro a sair da relação(487), deixar de falar(488) ou desaparecer para me proteger(489). Isso, muitas vezes, é apenas evitamento com outro nome(490). O afastar de que falo é interior(491). Quando falo desse espaço interno, **não é um exercício sofisticado de consciência emocional**(492). É, muitas vezes, o **calar-me**(493). Não responder(494). Não explicar(495). Não reagir(496). Não entrar em conflito(497). É interromper o impulso(498) de dizer, justificar, defender, atacar ou corrigir(499). É suspender a palavra para que a emoção não governe a ação.(500)

Calar-me não é submissão nem apagamento. É contenção(501). É escolher não dar saída imediata ao que ainda está confuso, inflamado ou ferido dentro de mim(502). Porque sei que, se falar nesse momento, não será verdade, será reação(503). O silêncio, aqui, é um gesto ativo de maturidade, não uma ausência.(504)

Este calar-me cria o afastamento interior de que falo(505). Não me afasto da pessoa, afasto-me do impulso de falar(506). Não corto a relação, corto a escalada emocional(507). Ao calar-me, deixo de alimentar dinâmicas que me aprisionam(508): o conflito repetido, a necessidade de ter razão, o ciclo de mágoa e defesa.(509)

Há crescimento emocional quando consigo suportar esse silêncio sem ressentimento(510). Quando não uso o calar-me como castigo ao outro, mas como cuidado comigo e poder devolver gestos de ternura(511). Quando não fico a ruminar para depois explodir(512), mas uso o silêncio para reorganizar-me por dentro(513). Se o silêncio vem carregado de punição, ainda é imaturidade(514). Se vem de clareza, é força(515). E tudo isto exige lucidez nos meus atos.(516)

Portanto, quando digo afastar, é isto: **calar-me a tempo**(517). Destroem-se relações porque se fala demais(518), de imposições desamorosas(519).

Calar-me a tempo, não para desaparecer, mas para não me perder(520). Não para evitar, mas para não reagir(521). O silêncio torna-se fronteira(522). E essa fronteira não separa pessoas, separa estados emocionais(523). É aí que começa o verdadeiro domínio interno.(524)

Afastar-me, neste sentido, é deixar de reagir de forma automática(525). É não colar a minha identidade, o meu valor ou a minha paz emocional às atitudes do outro(526). Consigo ouvir, ver, sentir, mas não me fundir(527). Não entro em jogos de poder(528), não alimento expectativas irreais(529), não fico preso à necessidade de reconhecimento ou validação(530). Esse afastamento não rompe o vínculo; regula-o.(531)

É uma dança, onde a nossa paz se torna mais valiosa que qualquer batalha.(532)

Então, o primeiro ponto está visto [e é tão vasto](533). Os valores morais são diferentes e cada pessoa tem o seu valor e pode agir por nós ou contra nós(534). **Na verdade preciso que perceba que sou indiferente se agem a favor ou se agem contra**(535). É o meu agir para com cada pessoa que revela como a minha ternura se dá e isso transforma-me(536).

O primeiro ponto ficou cristalino como água pura: os valores morais são diferentes e cada pessoa age de acordo com os seus valores estejam eles alinhados com o bem ou virados para o confronto, a manipulação ou até com intenção de nos destruírem.(537)

Isto não é pessimismo, é realismo maduro(538). E **reconhecer esta diferença de valores é o primeiro passo para nos protegemos sem deixarmos de ser quem somos**(539). Aceitar que algumas pessoas não têm boa intenção é desconfortável, mas é libertador(540). E não queremos mudar os outros(541), tão somente é nosso objetivo o nosso eu(542).

Permite-me deixar de esperar o que elas não têm para dar.(543)

Exercício 3

Releia milhares de vezes a frase anterior.

E aqui entra a nossa não necessidade de reciprocidade(544). As pessoas não podem dar aquilo que não faz parte dos seus valores.(545)

Mas nós podemos dar aquilo que faz parte dos nossos valores(546). É aqui que entra o nosso conceito de unilateralidade(547). O meu modo de agir é unilateral porque são os meus valores sobre os valores da outra pessoa.(548)

E eu não posso exigir da outra pessoa esses mesmos valores(549), logo não posso exigir reciprocidade.(550)

Quando digo que o nosso modo de agir é unilateral, estou a assumir uma postura de integridade, ou seja, dou o que sou, não porque esperamos receber o mesmo, mas porque isso faz parte dos meus valores.(551)

E isso é uma nobreza rara(552). Lembra-se de termos falado no conceito de inteligência rara?(553)

A unilateralidade de que falo não é desrespeito pela relação, pelo contrário. É uma fidelidade ao meu próprio modo de amar, de cuidar, de me dar.(554)

Dou sem fazer da reciprocidade uma condição.(555)

Exercício 4

Releia a frase anterior.

Neste gesto, há liberdade(556). Porque ao dar não estou a exigir que a outra pessoa tenha os mesmos valores que eu tenho.(557)

Quando amamos, não reagimos ao outro, porque o meu agir parte de mim mesmo(558). É pensado, é calculado, é um agir em estratégia de construção de relação.(559)

Ajo assim a partir de mim(560). O amor não é uma resposta ao que o outro é ou faz(561). É uma projeção dos meus próprios valores, da minha própria forma de

ser no mundo(562). E não é um ato nem de generosidade nem de tolerância: é identidade(563).

Não somos a favor da palavra tolerância (havemos de explorar isto mais à frente).(564)

Nós não esperamos da outra pessoa para começar a amar(565). Nós escolhemos construir relações horizontais.(566)

Este amor, esta entrega, esta presença, não depende dos valores do outro, nem da reciprocidade.(567)

O que está em jogo não é o comportamento do outro(568), mas a minha forma de estar(569). E é por isso que não há exigência(570). Há apenas fidelidade a mim mesmo, aos meus valores e à minha identidade.(571)

"Não é um reagir, é um agir sobre(572)." A minha ação é baseada nos meus valores não na reação das outras pessoas.(573)

No meu local de trabalho(574), adoro esboçar um sorriso no meu semblante e por cada pessoa que passo cumprimento com um "bom dia", uma "boa tarde" e quando sei os nomes das pessoas, com toda a minha ternura, digo:

- "bom dia Sr. Fernando",

- "bom dia Sra. Amélia e Sr. Filipe, tudo bem?"

- "olá Dona Celestina"

- e quando cumprimento a Dona Morena, ela responde: "como está arcanjo Miguel" [ela acha que eu sou uma espécie de anjo, kkkkk].

- a senhora da Limpeza, a Fati cumprimentou-me e trazia uns caju para me dar.(575)

E a lista continua infinita com um sem número de afetividades(576), de projetos de amor em andamento(577), de relações horizontais cheias de vida(578), de amor genuíno, de partilha, de entrega.(579)

Não, não tenho qualquer interesse em saber das conspirações.(580)

Não, não tenho qualquer interesse nas guerras de palavras.(581)

Não, não tenho qualquer interesse nas desconstruções.(582)

Quando chego a casa não partilho o que aconteceu no trabalho de mau(583).
Partilho apenas o que aconteceu de bom.(584)

Sim, quando estou com colegas de trabalho normalmente fico mais em silêncio. Não conto os males que aconteceram de trabalho.(585)

É como se o amor, para nós fosse uma extensão de um código interior, muito nosso(586). Quando lançamos este amor no mundo, não estamos à espera do reflexo(587). Estou apenas a afirmar-me como pessoa humana fazedor de uma linda história que se escreve nas vidas onde vou deixando o meu legado.(588)

Temos uma publicação sobre isso:

[Seu legado são todas as vidas que você tocou](#)(589)

É um dar não como quem espera ser correspondido, mas como quem floresce(590). Temos um Raciocínio que Fala sobre isso:

Raciocínio 56 - [A teoria dos Habitats: não floresça em microclimas](#)(591)

Desafia aquela lógica relacional clássica do "dar e receber"(592). A nossa visão coloca o amor como ato de liberdade, não de troca.(593)

Temos também uma publicação sobre isso:

[Como se pode dar amor se estamos vazios de amor?](#)(594)

Damos amor porque continuamos a ser íntegros connosco mesmos(595). O nosso caminho é unilateralmente em amor, em construção de vidas, em harmonia,

em promovemos a paz, em sermos sempre os primeiros a pedir desculpas, em não deixarmos nem um segundo sem reatarmos.(596)

No meio das agruras da vida temos de ter um Movimento de amor a acontecer(597). E isto significa que se somos fazedores do bem, e começarmos a estabelecer relações horizontais [tema já abordado], então uma série de pessoas já são alvo do nosso experimento de amor.(598)

Isto significa que podemos estar a travar uma maior luta de termos de lidar com alguém que nos quer mal(599), onde nos é exigida uma maior atenção(600), um redobrar de forças de amor(601) e teremos uma série de outras pessoas onde já conseguimos desencadear este processo.(602)

Uma vez numa reunião no meu local de trabalho, a Administradora comentou: "só falam bem de si"(603). Isto significa que temos de ter em andamento um conjunto de estratégias de amor com todas as pessoas.(604)

Tenho pessoas que todos os dias quando passam pelo meu escritório vêm de propósito cumprimentar-me.(605)

Que estratégias de amor vai desenvolver com aqueles que lhe querem mal?(606)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**A TEORIA DOS HABITATS:
NÃO FLORESÇA EM MICROCLIMAS
SE ME PUXAM PARA BAIXO, EU BRILHO**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 56/200 - A teoria dos Habitats: não floresça em microclimas. Primeiro quero descrever algumas abordagens teóricas sobre a teoria.

Teoria dos Habitats (em Ecologia)(1)

Está relacionada ao modo como os organismos ocupam espaços específicos que oferecem condições ideais para a sua sobrevivência, reprodução e interações com outras espécies.

Em Urbanismo ou Planeamento Territorial(2)

No contexto urbano, a teoria dos habitats também se usa para pensar como os seres humanos ocupam o espaço. Cidades, bairros, casas, espaços públicos e tudo isso forma "habitats humanos", com diferentes níveis de qualidade de vida, acessibilidade, segurança, verde, etc. A ideia é que o espaço molda o comportamento e vice-versa. É uma abordagem próxima de disciplinas como arquitetura sustentável, psicogeografia e planeamento ecológico.

O nosso habitat interno (no dentro de nós)(3)

Se formos mais longe, ao nosso habitat interno **filosoficamente** também poderemos pensar em habitats interiores(4), os lugares onde nos sentimos

emocionalmente seguros(5), os contextos que nos nutrem por dentro(6), os ambientes que favorecem o florir da nossa "alma".(7)

Às vezes, um habitat não é um lugar físico, mas um conjunto de condições simbólicas(8): relações de afeto(9), rotinas de cuidado(10) entre outras condições que nos fazem pensar que estamos no habitat certo.(11)

Esta teoria diz que não conseguimos florescer em certos meios(12) e que conseguimos noutros(13). Numa leitura mais humana e simbólica, diz-nos que não florescemos em qualquer lugar(14). Só florescemos onde há condições certas, internas e externas.(15)

Há ambientes onde murchamos e outros onde desabrochamos.(16)

O ambiente emocional(17), relações onde somos vistos(18), tocados(19), acarinhados(20) ou relações onde nos apagamos(21), nos calamos(22), nos perdemos.(23)

Simplificando:(24)

"Se não estamos a florescer, talvez não haja nada de errado connosco. Talvez só estejamos no habitat errado."

Em vez de nos forçarmos a ser quem não somos(25), em contextos que nos secam(26), podemos buscar ou construir o nosso próprio ecossistema emocional, mental, físico, relacional, onde haja sol bastante, espaço para as raízes, e amor como água.(27)

Gostaríamos de analisar alguns pontos neste âmbito e que despertam a minha atenção para um saber agir sobre a nossa realidade, em vez de um constante reagir.(28)

Não somos a favor da teoria do habitat(29)

A nossa filosofia é sempre um eterno retorno ao amor(30), à prática do bem(31), a horizontalizar relações(32), a não entrar em conflitos diretos(33), a um agir sobre o que acontece(34) mas sempre de forma pensada, calculada(35), sempre visando a construção da relação(36), sempre criando pontes e não abismos.(37)

A nossa filosofia curva-se diante do AMOR como raiz de tudo(38), um retorno à ternura(39), ao gesto cuidadoso(40), à construção paciente da vida e das relações.(41)

É também um retorno à consciência(42) de que o conflito direto, a violência, o corte abrupto quase nunca são férteis.(43)

Mesmo quando a nossa "alma" é jardim(44), mesmo quando temos flores para oferecer(45) e há lugares que não nos recebem.(46)

Há solos que não nos absorvem(47). Há climas que nos queimam ou nos gelam.(48)

Não porque somos fracos(49), ou errados(50), ou "não evoluídos o suficiente"(51), mas porque o ecossistema relacional, cultural ou emocional ao nosso redor não é compatível com o que somos.(52)

A nossa filosofia já tem a resposta(53)

Não é fugir em desespero(54), nem cortar pontes em raiva(55), nem tentar forçar flor em solo infértil.(56)

É um agir com intenção(57), preservar a integridade do AMOR dentro de nós mesmos(58) e ao mesmo tempo proteger o nosso florescer(59). Porque a nossa existência também é sagrada(60). O nosso desabrochar importa.(61)

Aqui nasce a nossa coragem de nos movermos sem quebrar(62), um recolher sem nos fecharmos(63). É impossível não florescer se tivermos certas formas de proceder(64).

A teoria dos habitats, aquela ideia de que só florescemos em ambientes "certos"(65), para nós, tem de facto, algo de limitador(66), como se fôssemos plantinhas frágeis(67) que só vingam num microclima específico.(68)

O que propomos vai mais fundo(69)

Sugerimos que certas qualidades internas podem sobrepor-se ao meio(70), como se a força de dentro pudesse virar o jogo.(71)

O habitat será um reflexo das qualidades que cultivamos(72), ou seja, talvez não seja só mudar o meio ou resistir-lhe(73), mas influenciá-lo(74), reconfigurá-lo por dentro(75), como a flor que cresce nas calçadas de pedra e parte o cimento.(76)

Dizer que é impossível não florescer se tivermos certas qualidades(77). Isso arrepiá-nos de tão ousadia da nossa parte.(78)

Mas que qualidades são essas, para nós?(79)**E florescer é o quê, exatamente?(80)**

- Porque há flores que florescem no deserto?(81)

- Porque há flores que conseguem florescer nos nossos passeios?(82)

- Mas será que florescer é sempre visível?(83)

- Ou pode ser um tipo de força interior, silenciosa, mas real?(84)

Se estou num solo arenoso eu posso adubar(85), posso criar as condições.(86)

Se o rio que flui dentro de mim vê uma pedra, não vejo um obstáculo, eu contorno esse obstáculo e o meu rio continua a fluir.(87)

Quando sentimos algo que nos toca, que nos inquieta ou até que nos desafia, não reagimos para ferir.(88)

Lembrem-se que estamos num processo de construção de vidas(89), e isso fazemo-lo em AMOR, com ternura.(90)

Quando agem contra nós(91)

Devolvemos com mais lucidez, mais amor, mais profundidade.

Dizemos interiormente:(92)

- "espera"
- "eu ouvi-te"
- "senti-te"
- "e agora levo-te mais fundo"

E aqui entra o nosso "contra-ataque" do bem, da ternura, do nosso carinho, da nossa construção(93). É um Movimento de quem não aceita a superficialidade como destino.(94)

Nós não somos superficiais(95), nós acolhemos com AMOR(96), com a nossa entrega genuína, de profundo interesse em construir uma ponte nas nossas relações seja em que habitat for.(97)

Não precisamos de microclimas desenhados à zona de conforto(98) socialmente delineada por aqueles que não querem engajar uma transformação interior(99). Requer de mim mesmo um esforço brutal para me dar bem com todos(100) e de forma horizontal.(101)

Para ser genuíno nos meus sentimentos preciso sim mudar-me(102)

Mudar o meu interior para estender a minha mão a todas as pessoas(103), independentemente se é o mendigo com quem tenho o prazer de oferecer uma refeição, e de almoçar com ele e um profundo interesse na sua história.(104)

Temos tanto a aprender uns com os outros.(105)

- É o jeito doce de quem transforma tensão em diálogo;(106)
- dúvida em abertura;(107)

- possível conflito em caminho partilhado.(108)

Queremos construir(109)

Lembre-se queremos construção de relações(110), muitas relações(111), para que terminemos os nossos dias com vidas que influenciámos, que transformámos.(112)

Podemos fazer tanta diferença em cada vida(113), que um sorriso, uma palavra afável, uma pequena brincadeira, podem fazer tanta diferença.(114)

Nós não precisamos de ambientes férteis para florescermos(115)

Nós mesmos somos produtores de habitats(116), onde as ideias crescem sem medo(117). Onde até os desacordos são férteis(118). Onde tudo pode florescer(119), mesmo as sombras, se as tratarmos com carinho.(120)

E se nos puxam um pouco mais para baixo para a "sombra"?(121)

Então podemos brilhar!(122)

A sociedade está convicta que só nos desenvolvemos em microclimas.(123)

Não acreditamos nisso!(124)

- Acreditamos na coragem;(125)

- Acreditamos em muita luta;(126)

- Acreditamos em muito esforço;(127)

- Acreditamos em silêncio quando queremos também magoar e também ferir;(128)

- Acreditamos no **AMOR** como contra-ataque.(129)

A sociedade acredita que o engajamento só se faz com aqueles com quem temos afinidade.(130)

Não acreditamos nisso!(131)

Se acreditarmos nisso o nosso experimento social termina aqui.(132)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**O DESCONFORTO: O NOSSO CAMPO DE
AÇÃO (PARTE 1)**
UM EMBATE QUE ME TRANSFORMA

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 57/2000 - O desconforto: o nosso campo de ação (parte 1)

Esta fricção entre o que somos(1) e o que podemos ser(2) é o lugar onde se abre a fenda do crescimento(3). É aí que a pele rasga para nascer outra.(4)

No conforto, tudo repousa(5), mas quase nada se transforma.(6)

Já no desconforto, há tensão(7), há perguntas(8), há Movimento(9). E é esse campo de ação que nos permite criar sentido, escolher caminhos, redescobrir forças.(10)

Por isso muitas vezes somos chamados a sair da zona de conforto(11), e a abraçar o desconforto para nos desenvolvermos.(12)

Exercício 1

Releia a frase anterior várias vezes.

A zona de desconforto é aquilo a que chamo de **contra-vontades**.(13) Irei explicar sobre isto no **Raciocínio 58 - [O desconforto: os contra-vontades \(parte 2\)](#)**(14)

O mais curioso, é que **essa chamada ao desconforto nem sempre vem como um convite gentil**(15). Muitas vezes é um abanão(16). Um embate(17). Um vazio.(18)

A "zona de conforto" não é só um lugar de repouso(19), às vezes é uma prisão(20). E o desconforto, mesmo que nos assuste, **é quem nos sacode para fora**.(21)

O desconforto trás uma nova versão de nós(22)

Abraçar o desconforto é aceitar que o chão pode tremer(23), que as certezas podem dissolver-se, mas que é nesse caos que algo novo se pode organizar(24). Uma nova força(25), uma nova clareza(26), uma nova versão de nós.(27)

E há algo ainda mais lindo: com o tempo, vamos ficando menos reativos ao desconforto(28) e mais curiosos(29). Passamos de soldados numa trincheira a exploradores do desconhecido.(30)

Toda a mudança em si, pode ajudar-nos a evoluir, por mais que isso custe.(31)

A beleza do desconforto(32)

Toda a mudança carrega em si o potencial de nos empurrar um milímetro mais à frente(33), ou mais para dentro(34), ou mais para cima(35), ou até mais para baixo.(36)

Exercício 2

Releia a frase anterior milhares de vezes.

Normalmente os seres humanos veem a mudança numa perspetiva pessimista(37), quando na verdade precisamos da mudança para crescermos(38) e sairmos de uma certa prisão que nos prende ao local onde estamos.(39)

Um segredo sobre o desconforto(40)

Há mudanças que nos arrastam, nos afundam, nos obrigam a rastejar por dentro(41). E isso também é evolução(42), mesmo que na forma mais crua e invisível(43). Ir mais para baixo pode ser o mergulho necessário para tocar o fundo e só tocando o fundo é que às vezes ganhamos impulso para emergir com mais verdade.(44)

Há aprendizagens que só se fazem na escuridão(45), onde tudo o que sabíamos se desfaz(46) e só resta o essencial: nós!(47)

Toda a mudança leva-nos a desaprender para depois renascer.(48)

Uma oportunidade secreta para o crescimento(49)

Cada transformação(50), **cada perda**(51), cada reconfiguração de rotinas(52), relações(53) ou certezas(54) é uma oportunidade secreta para crescermos(55), se a aceitarmos com olhos abertos, mesmo que doam.(56)

A evolução é um processo de consciência para dentro(57)

E há algo importante aqui: evoluir não é melhorar no sentido banal do termo(58). É tornar-se mais consciente(59), mais inteiro(60), mais livre(61). Às vezes isso vem com leveza(62), outras vezes com lágrimas nos olhos(63) e um silêncio fundo no peito.(64)

Muitas vezes a vida muda-nos, mesmo quando não queremos mudar(65). Quase como se a vida tivesse vontade própria e tivesse mais fé em nós do que nós mesmos.(66)

O que significa cair para o Movimento de Motivação e Auto-Ajuda(67)

Cair para nós significa reconstruir o interior(68). Não é fim, é início de outra coisa(69). Cair é quando tudo se desfaz por fora(70) para que algo mais verdadeiro se

erga por dentro(71). É o momento em que as estruturas ruem para que a essência ganhe voz(72). E mesmo quando a queda parece castigo(73), na verdade é convite(74). E aqui a beleza surge-nos como convite à escuta(75), ao reencontro comigo(76), à reconstrução do meu eu(77), ao encontro com o meu eu(78). É este olhar para dentro de nós mesmos(79), o convite constante do nosso processo gradativo.(80)

Cair para nós significa reconstruir(81). Não voltar ao que eu era(82), mas criar algo novo a partir dos escombros.(83)

Mais lúcido.(84)

Mais inteiro.(85)

Mais consciente de mim mesmo.(86)

É no desconforto, nesse espaço entre o que éramos e o que ainda não sabemos ser, que nasce a possibilidade de uma nova consciência.(87)

A evolução, às vezes, começa pelo desabar(88)

É por isso que estamos aqui para si, como voz de alerta, voz que apela à consciência, voz que questiona o dentro de si para que se possa reavaliar.(89)

A nossa presença não impõe, mas desperta.(90)

A nossa presença não força, mas aguarda contato.(91)

Estamos sempre à espera do seu feedback para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com (92)

Nos nossos Raciocínios temos sempre um conjunto de exercícios para resolver e enviar-nos.(93)

E ficamos à espera, sem forçar.(94)

Pretendemos tocar por dentro.(95)

"O desconforto é, sem dúvida alguma, o nosso campo de ação".(96)

É nele que a vida nos chama a sair da zona de conforto(97), a abraçar o que dói(98), o que inquieta(99), porque é ali que crescemos.(100)

Concluimos com o que já dissemos: Toda a mudança carrega em si este potencial de nos empurrar um milímetro mais à frente, ou mais para dentro, ou mais para cima ou até mais para baixo, quando é preciso cair para depois se reconstruir.(101)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**O DESCONFORTO:
OS CONTRA-VONTADES (PARTE 2)**
ESCOLHER O QUE NÃO QUERO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 58/200 - O desconforto: os contra-vontades (parte 2).

A filosofia a que chamamos de **contra-vontades**(1), é precisamente esta saída da nossa zona de conforto(2). É uma filosofia da fricção interior.(3)

A filosofia dos contra-vontades é como se fosse o estudo daquelas forças que nos arrastam para fora daquilo que queremos(4), ou melhor, daquilo que achamos que queremos.(5)

É este sair para fora do conforto e abraçar todo um caminho de desconforto(6), forma de abraçar outras realidades.(7)

E aqui temos a chave secreta para mundos novos.(8)

O conforto é, no fundo, um lugar onde tudo está previsto, medido, controlado(9). E é nessa previsibilidade que o mundo se torna pequeno.(10)

Já o desconforto é uma porta aberta para o desconhecido(11). É através dele que somos empurrados para fora da bolha sensível do "eu habitual"(12), e confrontados(13) com outras formas de ser, de sentir, de pensar.(14)

Poderíamos dizer que o desconforto é o preço da expansão(15). Como se cada nova realidade exigisse de nós um certo abandono da pele velha(16), das ideias fixas(17), dos desejos fáceis.(18)

Transgressão íntima(19)

E então **nasce a filosofia dos contra-vontades** como **uma prática de transgressão íntima**.(20)

Como se disséssemos:

- "Se dói(21), talvez estejas a crescer".(22)

- "Se incomoda(23), talvez estejas a ver".(24)

- Se assusta(25), talvez estejas a atravessar um limiar".(26)

É uma espécie de mística do incômodo(27), mas sem ser masoquista(28) e sem haver mística nenhuma.(29)

É uma coragem de tocar o que é estranho(30), fora e dentro de nós(31), para deixar que esse **estranhamento** nos transforme.(32)

O estranhamento(33)

Vários filósofos e teóricos defenderam o estranhamento como algo fundamental para o pensamento, para a arte e até para o crescimento humano.(34)

1. Viktor Shklovsky (russo)(35)

Ele não era exatamente filósofo, mas teórico da arte(36). Criou o conceito de "ostranenie" (estranhamento ou desfamiliarização)(37). Para ele: A arte existe para tornar o familiar estranho novamente(38). Porque nos acostumamos com tudo(39). O hábito automatiza a percepção(40). O estranhamento quebra essa automatização(41) e **obriga-nos a ver de verdade**.(42)

2. Bertolt Brecht (poeta e encenador alemão, 1898-1956)(43)

Na dramaturgia, defendeu o efeito de distanciamento (Verfremdungseffekt)(44). Ele queria que o público não se identificasse passivamente com a peça(45), mas se sentisse um pouco deslocado, para pensar criticamente.(46)

Ou seja, o estranhamento gera consciência.(47)

3. Heidegger (filósofo alemão, 1889-1976)(48)

A experiência da angústia revela o mundo de forma diferente(49). Ela retira as coisas da familiaridade cotidiana(49) e coloca-nos diante do "ser"(50). Aqui o estranhamento é existencial.(51)

4. Freud (pai da psicanálise, austríaco, 1856-1939)(52)

No ensaio "O inquietante" (Das Unheimliche), Freud analisa aquela sensação de algo que é familiar e estranho ao mesmo tempo(53). O estranho revela aquilo que estava reprimido(54) ou oculto.(55)

5. Nietzsche (filósofo alemão, 1844-1900)(56)

Também valoriza o deslocamento(57). Ele critica a moral tradicional(58) justamente porque nos acostumamos a ela(59). O filósofo, para ele, é aquele que estranha o que todos consideram normal.(60)

A nossa filosofia dos contra-vontades é semelhante ao estranhamento(61)

Estranhamento e desconforto(62). Estranhemos as novas situações(63) mas é isso que nos faz ir mais longe(64). É uma intuição filosófica muito forte(65). O estranhamento gera desconforto(66), rutura da rotina(67), quebra da identidade anterior(68), questionamento.(69)

É justamente isso que permite:(70)

- Crescimento
- Aprendizagem
- Autoconhecimento
- Inovação

Se tudo é familiar(71), nada nos move.(72)

O estranhamento rompe o hábito(73)

O hábito dá segurança(74). A rutura gera desconforto(75). O desconforto força reorganização(76). A reorganização gera desenvolvimento(77). E tudo isto é uma conversa com a Filosofia existencial(78), com a Psicologia do desenvolvimento(79), com as Teorias da aprendizagem (como Piaget no conflito cognitivo)(80). A Ideia central é que o estranhamento é quase uma condição para pensar de verdade(81) e sair do automático.(82)

Exemplo(83)

Eu gosto de yoga, gosto de body-balance. Não gosto de zumba. Mas seguindo a filosofia dos contra-vontades quando faço uma aula de zumba divirto-me bastante, acabo por rir-me de mim mesmo. Isto é um contra-vontade.

Uma zona adormecida da alma(84)

É como se o que não gostamos, fosse uma zona adormecida da nossa alma, e ao tocar nela, mesmo sem vontade(85), despertamos um lado que estava esquecido(86), uma outra forma de ver a realidade.(87)

O gesto de realizar um contra-vontade tem uma força filosófica imensa(88)

É o corpo a dizer "sim" onde a mente dizia "não"(89). E nesse pequeno sim(90), há um microcosmo da nossa própria expansão.(91)

Um chamado secreto à transformação interior(92)

Às vezes a vontade é uma espécie de preguiça disfarçada(93), e o contra-vontade, um chamado secreto à transformação interior.(94)

Pensar nos contra-vontades como instrumentos de desconforto fértil(95) pode ser o ponto de partida(96). É o rasgar do tecido da comodidade(97) e fazer emergir uma verdade nova(98), inesperada.(99)

Já antes disse que quando terminei o meu Mestrado em Sociologia pensei: "que curso eu era **incapaz** de fazer?" E seguindo a filosofia dos contra-vontades, inscrevi-me em Coreano por dois anos.(100)

Não são apenas negações da vontade(101), mas convites a um reajuste do querer(102), onde o eu se vê obrigado a repensar-se.(103)

O contra-vontade é:

- O corpo que se recusa a obedecer a um desejo mental;(104)
- Quando saímos do caminho traçado com demasiada lógica, em direção a algo mais selvagem, mais vivo.(105)

E então surge o desconforto, esse lugar de tensão fértil(106). Um território em que não sabemos bem quem somos(107) e é aí, precisamente aí(108), que nasce a filosofia.(109)

Preciso que entenda que o local onde estamos agora é um reflexo de decisões passadas(110). Mas podemos alterar o rumo da nossa existência através de um sem número de contra-vontades.(111)

O PRESENTE é a herança de escolhas confortáveis(112), previsíveis(113), automáticas.(114)

O FUTURO é como um território que só pode ser verdadeiramente novo(115) se for atravessado pelos contra-vontades.(116)

É como se disséssemos:

- O conforto construiu o mundo em que estou;(117)
- O desconforto constrói o mundo que ainda não existe.(118)

Os contra-vontades, então, não são apenas gestos pessoais(119), são alavancas de transformação existencial(120). São decisões que cortam com o padrão anterior(121), que atravessam o medo(122), que desafiam os hábitos.(123)

Estamos onde estamos porque decidimos consciente(124) ou inconscientemente(125) permanecer naquilo que conhecíamos.(126)

O lugar presente é o eco do passado(127). Mas dentro de nós pulsa o desejo de mudança.(128)

A fricção aparece: não como vontade(129), mas como um contra-vontade.(130)

O desconforto não é inimigo(131) é a bússola que nos ajuda a mudar de direção.(132)

Há um grande filme que é obrigatório para entendermos a filosofia dos contra-vontades.(133)

Filme: "Yes Man", com o Jim Carrey, traduz de forma simplificada em que consistem os contra-vontades mesmo sem lhes chamar por esse nome.(134)

Trailer do filme: <https://youtu.be/fifBy4N3-k?si=UF4MM4PDQOBLUFb>

A personagem do Jim Carrey, Carl, começa preso num ciclo de negação(135), diz "não" à vida, ao amor, à aventura, ao risco(136). Está num estado de morte lenta dentro do conforto rotineiro(137). Mas quando começa a dizer "sim" a tudo(138), mesmo às coisas que não quer(139), que o incomodam(140), que o assustam(141), a

vida dele explode em possibilidades novas(142). Há exagero, claro, é comédia(143), mas há uma verdade profunda ali: Quando dizemos sim ao que não nos apetece(144), abrimos portas que a nossa vontade nunca teria escolhido(145). No fundo, dizer "sim" no filme é o mesmo que praticar os contra-vontades(146). Aceitar convites improváveis(147), sair do personagem habitual(148), confiar no caos como maestro de transformação.(149)

Claro que o filme também mostra o limite disso(150): quando dizemos sim de forma cega(151), perdemos autonomia(152). [atenção que apenas e exclusivamente quando o fazemos cegamente](153)

Mas a beleza está em encontrar um equilíbrio(154), escolher alguns contra-vontades com consciência(155), como pequenos rituais(156) de desprogramação do ego.(157)

Ao fazê-lo abrimos um leque de oportunidades(158) que não existiriam se não agíssemos dessa forma.(159)

Cada contra-vontade é uma fenda no automatismo.(160)

Uma dança forçada que revela um novo ritmo.(161)

Uma escolha que não apetece(162), mas abre oportunidades.(163)

Nessa travessia(164), está o poder de mudarmos o rumo da nossa existência.(165)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

UM JOGO DE ENERGIAS - ESCOLHER OU ACOLHER?

PODE NÃO HAVER SINTONIA, MAS POSSO SER GENTIL

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 59/200 - Um jogo de energias - escolher ou acolher?

Temos de ser sensíveis com todas as pessoas.(1)

As relações humanas nas sociedades, nos grupos de trabalho, nos diversos papéis que desempenhamos uns com os outros por vezes é díspar.(2)

O conceito de "energias" e a sua falácia (a desconstrução de mais um sofisma)(3)

Damos com uns e não nos damos com outros(4), simpatizamos com uns e não simpatizamos com outros(5); com uns as nossas energias se unem(6) mas com outros as nossas energias se afastam.(7)

Este jogo de "energias" não é verdadeiro e só existe nas nossas mentes(8) por causa das filosofias vãs(9) que se vão infiltrando na sociedade(10) colocando no exterior de nós mesmos(11) a causa dos nossos problemas.(12)

"A causa do meu problema é aquele chefe";(13)

"É aquela pessoa que me transmite uma má energia";(14)

"É aquela colega tóxica";(15)

e assim por diante...(16)

É mais fácil atribuir-mos a causa dos nossos problemas a um fora de mim.(17)

Repare que se aquela pessoa é difícil(18):

Poderei ou não desenvolver skills para conseguir estabelecer uma ligação mais horizontal?(19)

Posso ou não desenvolver competências para conseguir lidar com essa pessoa?(20)

Ao fazê-lo poderei ou não vir-me a desenvolver interiormente para conseguir lidar com situações semelhantes?(21)

Seria mais fácil dizer que é a diferença de energias, a causa dos problemas(22), e essa dança invisível entre as nossas vibrações pode criar aproximações mágicas(23) ou distâncias silenciosas.(24)

Dizê-lo seria uma não responsabilização(25) por algo que eu preciso mudar em mim mesmo.(26)

Se eu falar em energias ou em toxicidade(27) estarei a olhar para um fora de mim(28), olharei para o outro(29), para a outra pessoa como a causa dos meus problemas.(30)

Temos tantas oportunidades para crescermos interiormente(31). Este crescimento é um processo longo que preciso travar dentro da minha pessoa.(32)

Ser sensível a todos não significa forçar intimidade com quem não há sintonia(33)

Significa reconhecer que cada "alma" está no seu caminho(34), com o seu tempo(35), o seu ritmo(36) e merecedora de respeito(37), mesmo quando a conexão não acontece.(38)

É natural que com algumas pessoas haja uma fusão de "energias", como se dançassem no mesmo compasso(39). E com outras, uma distância suave(40), como duas melodias que não se harmonizam.(41)

Mas como não iremos pelo lado das energias(42) iremos antes por outro ponto de vista.(43)

A sensibilidade verdadeira não escolhe, apenas acolhe(44) com amor e sem julgamento(45). Em vez de escolhermos pessoas(46), acolhemos(47). Veja o trocadilho de palavras, eu não escolho pessoas, eu acolho pessoas.(48)

Este trocadilho é simples e ao mesmo tempo tão profundo(49): "Eu não escolho pessoas, eu acolho pessoas."(50)

Exercício 1

Releia a frase anterior milhares de vezes.

Criar relações com mais amor(51), mais compaixão(52), mais presença.(53)

Escolher separa(54). Acolher une.(55)

Escolher julga(56). Acolher compreende.(57)

Escolher filtra(58). Acolher abraça.(59)

E quando acolhemos, mesmo sem afinidade energética(60), há ali um espaço de respeito, onde o outro pode simplesmente ser.(60)

Exercício 2

Releia por favor a frase anterior. Releia várias vezes.

Abordamos esta temática em dois Raciocínios:(61)

Raciocínio 31 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 4\):](#)

["Acolhimento" - 1ª Dimensão](#)

Raciocínio 32 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 5\):](#)

["Acolhimento" \(continuação\) - 1ª Dimensão](#)

Não precisamos ressoar com todos(62), mas podemos sempre agir com gentileza(63), com abertura(64), com coração.(65)

Várias pessoas no meu trabalho vêm até mim porque sabem que eu acolho com amor cada um(66), e respeito com todo o amor a profissão de cada(67), seja a empregada da limpeza, o senhor do ar condicionado, o fornecedor que muitas vezes ali aparece.(68)

Posso através de uma forma gentil perguntar:(69)

- "qual é a empresa e quer falar com quem?",

- "deixe-me ligar à Dra",

- "ou então deixe-me enviar um sms à Dra, e ver se o pode receber..."

E ficam agradecidíssimos pelo meu gesto colaborativo.(70)

Por vezes alguém diz: "mas eu não sei onde é" e eu respondo: "eu vou consigo e levo-a lá, para não se perder..."(71)

Não é um jogo de energias(72), é uma mudança interior(73) que tem de ocorrer para alterarmos formas de proceder.(74)

Se a chefe fala mal para si(75), podemos arranjar estratégias para lidar com essa situação(76) para não arranjarmos uma guerra(77) que não nos trará paz.(78)

Quando uma chefe (ou qualquer pessoa) fala mal(79), reage de forma ríspida ou injusta(80), o impulso pode ser o confronto, o afastamento ou até o ressentimento.(81)

Mas, criar uma guerra raramente nos traz paz(82). E aí entra este **gesto tão transformador(83): acolher em vez de escolher com quem ou não me vou relacionar.**(84)

Podemos pensar assim: "Não escolho reagir com raiva ou indiferença(85). **Acolho o que a outra pessoa carrega(86), talvez stress, dor, medo, e escolho responder com inteligência emocional.**(87)

Eis um estratagema doce e eficaz, inspirado na nossa filosofia do acolhimento(88)

1 - Respirar e recuar sem fugir:(89)

Antes de responder, respirar fundo(90). Dar espaço entre o que nos foi dito e a nossa reação(91). Isso dá-nos poder(92). Iremos aprofundar isso quando falarmos sobre o antídoto:(93)

Raciocínio 102 - [Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o antídoto](#)

2 - Escutar com o coração, mesmo no desconforto:(94)

Por trás de uma crítica pode estar alguém a gritar por reconhecimento ou ajuda(95). Não justifica o que essa pessoa faz(96), mas posso escolher não me afundar com essa pessoa.(97)

3 - Acolher sim:(98)

Eu posso acolher a situação com empatia(99) sem carregá-la como se fosse minha.(100)

Penso: "Isto é dela, não é meu."(101)

Se a outra pessoa grita. Quem grita? A outra pessoa(102). **Precisamos de inteligência emocional.**(103)

4 - Responder com elegância:(104)

Usar frases neutras(105), mas firmes(106).

Do tipo: "Compreendo que esteja irritada com esta situação. Se quiser, posso ajudar a resolver o que não está a correr bem. Deixe-me pensar como podemos fazer..."(107)

Isso desmonta o ataque(108) e coloca-nos num lugar de serenidade(109), de interajuda(110), de tentarmos procurar soluções para aquela situação.(111)

Não vou focar-me nos gritos(112), **o meu foco será na resolução do problema**(113) e para isso vou usar de estratégias(114) para sanar comportamentos.(115)

5 - Escolher acolher não é ser passivo(116). É ser profundamente sábio.(117)

O comportamento dos outros **não nos rouba a nossa luz**(118). O meu esforço é na minha mudança interior só isso conta.(119)

Não é mudar a outra pessoa(120) - esqueça isso por favor(121). **Relações construídas em querer mudar o outro são relações que não defendemos.**(122)

Queremos mudança sim, de quem?(123)

De mim!(124)

Exercício 3

Releia a frase anterior milhares de vezes.

Resumindo, não são as energias(125), não é o mau olhado(126), não são as pessoas tóxicas.(127)

Sou eu que tenho de mudar!(128)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

COMO ATRAIR TUDO ATÉ SI
O MUNDO VESTE-SE DE CINZA E EU BRILHO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 60/200 - Como atrair tudo até si

Irei desenvolver alguns conceitos e trazer luz sobre este assunto, ainda de forma superficial:(1)

1. Um reflexo de nós mesmos(2)
2. Maquilhagem emocional(3)
3. Os outros são o espelho do nosso interior(4)
4. Começemos com gestos intencionais(5)

1. Um reflexo de nós mesmos(6)

As pessoas também refletem a nossa imagem(7). Os outros devolvem o que vêm em nós(8) na forma da vibração que emitimos.(9)

Atenção que não é nenhuma vibração mística(10), nem mesmo energia que emanamos(11). Quando digo vibração o que quero referir-me, são pequenos gestos que emitimos(12). Se sorrio, provavelmente vão sorrir para nós(13). Se estou leve, os encontros são leves(14), as palavras são doces(15), os acasos são felizes(16). Se andamos sombrios(17), o mundo veste-se de cinza também(18), e parece que tudo à minha volta está nesse estado.(19)

Poderei afirmar que atraímos o que somos(20), ou melhor, o que irradiamos(21). É como se o universo tivesse um ouvido finíssimo para captar a

música que vai dentro de nós(22). Se é uma melodia de paz, alegria ou gratidão, ele dança connosco(23). Se é tensa, raivosa, confusa é assim que tudo é gerado à nossa volta(24). E não estou de facto a falar do Universo em si(25) como muitos defendem colocando sempre o fora de nós, a razão dos problemas que têm(26), quando na verdade, são sempre as nossas palavras, a forma como agimos com os outros que molda as relações que temos.(27)

2. Maquilhagem emocional(28)

O segredo não está em forçar um bom semblante para manipular a realidade(29), isso seria apenas maquilhagem emocional.(30)

Quero ir mais ao fundo(31). É um cuidar do nosso estado interior(32) com honestidade, com ternura(33). Esse meu estado interior(34) Movimenta-se(35) na forma como trato o outro(36). Quando tratamos o outro com dignidade(37), ela torna-se magnética(38).

Não preciso sequer sentir-me bem(39). É sempre a forma como trato o outro(40). Este tratamento transmite-se com as minhas palavras, os meus gestos de ternura(41), por qualquer outro.(42)

É a forma como trato o outro, que transforma tudo à minha volta.(43)

Tudo começa a aproximar-se(44), como se o mundo inteiro estivesse à espera do nosso reencontro connosco mesmos.(45)

3. Os outros são um espelho do dentro de nós(46)

Quando afirmo que as pessoas refletem a nossa imagem como um espelho(47), esse espelho apenas reflete(48). Quando sorrimos para o espelho ele sorri para nós(49). Se fizermos má cara para o espelho ele faz má cara para nós.(50)

Por isso, se queremos atrair beleza, doçura, presença e sentido, precisamos dessa beleza, essa doçura, essa presença.(51)

E temos de fazer isto em estratégia(52), para depois tornar-se em algo natural.(53)

4. Começemos com gestos intencionais(54)

Este ponto é fundamental, a ideia de que o amor, ou de um semblante bom, aberto, generoso, não está naturalmente presente em todas as pessoas(55), nem sempre está disponível em nós próprios.(56)

Muitas vezes, é preciso começar pela prática(57), pelo gesto intencional(58), quase forçado no início(59), como quem reaprende a andar.(60)

Ou seja, começa-se pela estratégia do bem(61), até que ela se torne natureza do bem(62). E isso não tem nada de falso(63), tem tudo de corajoso.(64)

É o primeiro passo(65). E este é o apelo que fazemos apenas a nós mesmos para refletirmos nos outros(66). Eu ofereço o meu sorriso aqui, e ali(67). Eu ofereço os meus atos generosos aqui e ali.(68)

Intencionalmente sorrimos para os outros(69) para podermos obter um sorriso(70). A maioria de nós não nasceu com o hábito de sorrir para o mundo(71). Crescemos entre medos, desconfianças, pressas(72). E por isso, muitas vezes, o nosso semblante fecha-se sem querer(73) e o mundo fecha-se também.(74)

O primeiro passo vindo de nós mesmos faz alterar toda a realidade à nossa volta.(75)

Quando vou ao ginásio algumas pessoas têm todas semblantes carrancudos, impessoais, cara não afável(76). Aproveito para romper esse silêncio(77) e escolhendo uma ao acaso(78), peço: "pode ajudar-me a fazer esses exercícios?"(79). E posso dizer que com este simples ato(80) saio a ganhar em muito deste pequeno gesto(81). O ginásio é um bom exemplo de como o mundo se fecha(82), cada um no seu foco, na sua bolha, na sua máscara de esforço.(83)

Com um pedido simples(84), abrimos uma fenda nesse silêncio(85).

E o que acontece? O outro amolece, sorri, sente-se útil.(86)

Sáímos a ganhar não só pela ajuda(87), mas porque criamos uma ligação humana onde antes só havia distância.(88)

O mundo, às vezes, parece frio(89). Não porque o seja de verdade, mas porque as pessoas aprenderam a proteger-se atrás de semblantes duros, impessoais.(90)

Irei fazer uma exposição sobre esta temática:(91)

Raciocínio 67 - [Quando os outros endurecem o semblante: a ponte caída](#)

Raciocínio 89 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado](#)

As pessoas nos transportes, na rua, no emprego, cada uma fechada na sua cápsula de silêncio(92). Podemos quebrar essas cápsulas(93) e transformar circunstâncias.(94)

Quando entro num elevador com pais e crianças pergunto sempre: "olá. Como te chamas? Tens um nome lindo...." e crio ali naquele pequeno momento uma sinergia entre todos.(95)

Mas basta um pequeno gesto(96) para romper este isolamento que existe entre as pessoas.(97)

Lembro-me que quando ia correr num local com várias pessoas a correr, passava pelas pessoas dizia: "olá bom dia, bom treino" e a grande parte das respostas era carrancuda, silêncio, indiferença...(98)

A piada deste ato intencional(99) é que passado algumas semanas, aquelas pessoas (que eram quase as mesmas, porque eu ia sempre no mesmo horário) começaram elas mesmas a cumprimentarem-me sem eu dizer nada.(100)

Trata-se de plantar a semente da ligação(101). Com o tempo, este gesto deixa de ser estratégia(102) e passa a ser um impulso natural que já faz parte de nós(103). E o mundo que é como um espelho(104) devolve o brilho que lhe damos.(105)

Já abordei esta temática anteriormente:(106)

Raciocínio 38 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 11\): "ilumine o outro" - 6ª dimensão](#)

É por isso que precisamos do primeiro passo: um passo intencional(107). Um pequeno ato de escolha(108). Sorrir, olhar o outro com gentileza(109), mesmo sem saber se esse olhar será devolvido com gentileza.(110)

O nosso gesto é um apelo(111). Uma espécie de oração silenciosa que diz: "Estou aqui, quero abrir-me, quero tocar-te com algo bom."(112)

E o mais belo é que, muitas vezes, esse apelo funciona. Um sorriso provoca outro.(113)

Um olhar aberto abre outro olhar.(114)

Não porque somos já perfeitos ou permanentemente luminosos, mas porque começámos.(115)

Porque decidimos oferecer o que queremos receber.(116)

Com o tempo, estes gestos deixam de ser estratégia e transformam-se em natureza(117). Deixam de ser esforço e tornam-se reflexo(118). E então, o espelho do mundo começa a sorrir de volta(119), com uma luz que, agora, também já é nossa.(120)

É como treinar um músculo que esteve adormecido(121). E tanto temos a ganhar com este ato tão simples(122). Ao sermos generosos, vamos atrair isso mesmo(123). Não pela lei da atração(124) mas porque queremos desenvolver em nós esta abertura para os outros.(125)

Nos damos(126). Tudo começa como escolha(127) e aqui começa o milagre nas relações(128). Porque podemos sempre seguir noutro rumo: fechar, endurecer, proteger.(129)

Mas não!

Escolhemos dar.(130)

E este gesto, é inaugural.(131)

Um gesto que diz: "eu arrisco primeiro."(132)

E aqui começa a beleza do processo.(133)

Sem estes atos inaugurais(134) desconstruímos todo o nosso **Experimento Social**(135). Sem estes primeiros passos então não entendeu a beleza deste **processo gradativo, gradual, cognitivo**.(136)

São atos intencionais, estratégicos, para dar início ao nosso **Projeto de Amor**.(137)

É um treino que fazemos connosco mesmos(138), é consciência(139). Mas aos poucos, torna-se algo natural(140):

- sorrimos para **TODOS**(141),
- estabelecemos relações horizontais com **TODOS**(142),
- e acolhemos a **TODOS**(143) independentemente se não sorriem para nós.(144)

E é bonito também pensar que o mundo, espelho sensível e mutável, responde(145). Não sempre como queremos(146). Mas muitas vezes, surpreendentemente.(147)

No meu trabalho as pessoas passam por mim e vêm cumprimentar(148). Se vou ao bar também me cumprimentam(149). As senhoras da limpeza passam por mim e cumprimentam-me(150). Tenho pessoas que vão ao meu escritório para me cumprimentarem apenas.(151)

Mas isto não começou assim(152). Não foi um gesto que partiu delas(153). Foram vários atos intencionais(154), várias estratégias intencionais que estabeleci com todas estas pessoas(155) - sempre(156). E todos os dias reforço essas estratégias(157) e vou acumulando mais e mais atos.(158)

Isto traz-nos um poder enorme(159) em generosidade(160) e depois reflete-se com atos generosos das próprias pessoas.(161)

Uma traz-me rebuçados, outra traz-me cajus e amendoins porque sabe que como frutos secos, porque tenho uma alimentação mais vegetariana.(162)

No meu escritório tenho várias estratégias de amor em andamento(163), para horizontalizar relações(164) e porque o meu local de trabalho por vezes é propício a gritos, choros e agressividade entre profissionais.(165)

Trata-se de plantar a semente da ligação(166). Nós queremos criar muitas relações(167), muitas conexões(168), e o grande segredo é que vamos fazê-lo com TODOS(169), incluindo os maus chefes(170), as pessoas tóxicas [termo que não acreditamos](171). Todos são acolhidos no nosso mundo(172). **Não excluimos ninguém.**(173)

A nossa generosidade não é ingénuo nem impulsiva(174). É lúcida, estrategicamente escolhida(175). E esse cálculo não a diminui, pelo contrário, dá-lhe corpo, densidade, intenção(176). É um cálculo que não fecha nem controla(177), mas que observa(178), que escolhe com cuidado o momento, o gesto, a abertura.(179)

É como quem cultiva um campo(180): vê o terreno, conhece as sementes, calcula o tempo e deixa crescer.(181)

O que fazemos no nosso **Experimento Social** não é só dar por dar(182), é interferir na realidade(183), fazendo história com as nossas vidas.(184). Na verdade é precisamente dar sentido à nossa vida(185) que passa a ser escrita na vida das outras pessoas.(186)

Certa vez um homem falou com outros homens sobre mim: "encontrei o Miguel":(187)

<https://vidastransformadas2.webnode.pt/sobre-nos/>

Quando agimos sobre as outras vidas(188) de forma intencional e calculada(189) esculpimos uma possibilidade no concreto da vida(190), sabendo que essa escolha pode transformar o mundo à nossa volta(191). E isso é profundamente revolucionário.(192)

É o contrário da ingenuidade espiritual(193) que espera que tudo se resolva por vibrações.(194)

Aqui há decisão, método, coragem.(195)

Por isso os rituais do imaginário [que já falámos sobre eles], são o oposto àquilo que queremos atingir.(196)

Raciocínio 6 - [Os rituais do imaginário](#)

Ainda iremos aprofundar mais esta temática mais à frente:(197)

Raciocínio 106 - [Os rituais do imaginário - parte 2: Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender](#)

Raciocínio 107 - [Os rituais do imaginário \(parte 3\): inteligência emocional e espiritualidades](#)

O nosso processo de mudança não passa por algo espiritual(198), mas por uma mudança nossa interior(199). Não acreditamos no espiritual(200), apenas aceitamos(201). A mudança passa pela minha transformação pessoal(202), nas minhas palavras(203), nos meus pensamentos(204), nas minhas ações.(205)

Em vez de partir os outros com palavras(206), iremos aprender a linguagem do **AMOR**(207).

E posso dizer-lhe que é um caminho muito difícil.(208)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

**PORQUE NÃO VENDEMOS NADA E O
NOSSO EXPERIMENTO SOCIAL É
GRATUITO - PARTE 1**
NÃO ESPERO QUE FAÇAS: EU FAÇO!

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 61/200 - Porque não vendemos nada e o nosso experimento social é gratuito - Parte 1

O movimento de Motivação e Auto-Ajuda criado pelo Sociólogo e Filósofo Nuno Miguel R. S. Gomes(1) visa a transformação pessoal do ser humano.(2)

O programa é constituído por 200 raciocínios cognitivos(3), bem longe de qualquer espiritualidade.(4)

Não existe nenhuma ideia comercial por trás deste Movimento(5). Se não há nenhuma ideia comercial por trás deste movimento, isso quer dizer que ele nasce de outra coisa(6), de uma necessidade íntima(7), de um desejo de transformar o que nos rodeia.(8)

É um gesto que nasce da abundância da vontade de dar(9) sem exigir equivalência(10). Não se trata de lançar um produto(11), nem de construir uma marca(12). Trata-se de criar uma nova maneira de estar com os outros(13) e conosco.(14)

Este Movimento é feito de atenção(15), de tato(16), de olhos que olham por dentro(17), de palavras que se oferecem(18), de carinho, de ternura pelo ser humano(19), ser esse individual, único e especial.(20)

É um não deixar o mundo como está.(21)

Estamos habituados a que os gestos venham acompanhados de intenções disfarçadas(22) de venda(23), sempre com propósitos comerciais.(24)

As nossas intenções são claras(25), e bem transparentes(26), e sabemos que o ser humano não está habituado a tanta transparência.(27)

Plantas teimosas que nascem no cimento(28)

O nosso Movimento é como aquelas plantas que nascem nas rachas do cimento(29), discretas(30), mas teimosas(31). Adoro esta metáfora.(32)

Quando a Motivação não é comercial(33), o gesto torna-se mais íntimo, mais real.(34)

Não estamos aqui para convencer ninguém(35). Estamos aqui para ser com alguém.(36)

Livros gratuitos, encontros presenciais (disponibilidade total), resposta a centenas de mensagens - Porquê?(37)

Simplesmente porque o conhecimento não pode ser vendido(38). Se o vendêssemos estaríamos a beneficiar uns em detrimento de outros.(39)

E aqui encontramos a força ética do nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(40)

O conhecimento, por ser algo que se partilha e se multiplica quando é oferecido(41), deve permanecer livre.(42)

Se o vendêssemos estaríamos a criar uma barreira entre quem pode pagar e quem não pode(43) e isso iria contra a própria natureza generosa do saber.(44)

Ligamo-nos à noção de que o conhecimento é como a luz(45): ilumina mais quando se espalha(46), não quando se encerra num frasco a troco de moedas.(47)

E se alguém dedica anos a estudar, experimentar, errar, compreender não tem o direito de ser sustentado por isso?(48)

E aqui não seria o conhecimento que se venderia, mas o tempo, a escuta, o cuidado, o ofício que permite que ele floresça.(49)

Aqui encontra-se **o busílis da questão**(50). O nó mais fundo(51), o tempo não se vende(52). E aqui abrimos a possibilidade mais bela(53). Porque se o tempo é dado(54), se ele não se vende(55), então tudo o que nasce dele está fora do regime da troca(56). Está num espaço de dádiva(57), de vínculo(58), de presença(59). E não é ingrato não recebermos o pagamento pelo nosso tempo e dedicação.(60)

Damos o nosso tempo, não para ser comprado ou reconhecido(61), mas porque é isso que estamos aqui para fazer(62). Então, já recebemos algo maior do que o mundo poderia pagar.(63)

Passaremos a ser legado na vida dos outros(64)

A nossa história passa a ser escrita pela história dos outros(65) e a nossa vida toma um significado brutal(66). Quando a nossa história se entrelaça com a dos outros(67), já não somos uma narrativa isolada(68), tornamo-nos memória viva(69), gesto transmitido(70), eco que se multiplica.(71)

Mas não um legado em moldura(72), preso a datas ou a biografias(73). Seremos um legado vivo(74). Uma pergunta que plantámos(75), uma coragem que despertámos sem saber.(76)

Seremos aquele silêncio que permitiu ao outro falar(77). Aquela escuta que o fez acreditar que valia a pena existir.(78)

Seremos aquele gesto pequeno(79), invisível até, mas que ficou(80). Que transformou.(81)

Uma organização fundada(82)

Há muitos anos atrás fundei uma organização chamada "Vidas Transformadas - Associação Juvenil":(83)

<https://vidastransformadas2.webnode.pt/sobre-nos/>

Há cerca de 2 anos falei com uma das crianças que hoje já é pai, com 38 anos com 3 filhas. Ele disse aos outros: "encontrei o Miguel".(84)

Uma das meninas que vive hoje na Suíça, mãe de dois filhos também disse: "Temos tantas saudades, nunca nos esquecemos de ti Miguel, e sempre perguntávamos por ti".(85)

O mais belo é que esse legado não precisa ser reconhecido para ser real(86). Ele vive mesmo sem estátua(87). Vive na forma como alguém cuida de outro porque um dia nós cuidámos.(88)

Cada um de nós pode fazer tanto pelos outros(89) que ao fazermos deixamos um legado(90). Nós podemos ser os atores neste palco que é a vida.(91)

O segredo está em fazer(92) e não esperar que outros queiram fazer.(93)

Lembro-me antes de abrir aquela organização fui até àquele bairro degradado e juntei um grupo de pessoas nesse bairro(94). Juntámo-nos para conversar o que poderíamos fazer juntos(95). O resultado dessas reuniões: foi zero!(96)

Como se resolve isso?(97)

Faz-se!(98)

Ser legado na vida das outras pessoas é deixar marcas que não ferem, mas abrem(99). É ser raiz(100), é continuar a acontecer na vida dos outros(101). É fazer história na vida das outras pessoas(102). É ser narrativa naquilo que falam de nós(103).

O mais terno de tudo(104)

Quando somos legado, nunca morremos sozinhos(105). Porque partes de nós continuam a viver em cada gesto que tocámos com verdade(106). E aí, sim a vida ganha esse significado brutal(107) que estremece tudo(108): porque deixa de ser apenas "minha"(109) e passa a ser oferta, ponte.(110)

Não é mais a pergunta "quem sou eu?" que importa(111), mas sim:

Em que vidas ressoei?(112)

Que silêncio quebrei?(113)

Que gesto meu ficou inscrito em alguém?(114)

Esse momento em que a nossa história já não nos pertence só a nós(115), mas vive nas histórias que tocamos(116), nos ritmos que mudamos(117), nos olhos que conduzimos para vínculos de AMOR(118), para outros horizontes(119), isso é, talvez, é o ponto alto da liberdade.(120)

Quando damos a nossa vida ao mundo(121), um dia olhamos à nossa volta e percebemos:(122)

"há sementes minhas a florir em terrenos onde nunca pus os pés"(123).

O busílis está aí(124), não que seja ingrato dar(125). É apenas o gesto de encontrar formas de dar(126) e nessa partilha da nossa vida(127), encontrar-me com outros que também estejam a viver a mesma dança.(128)

E estamos apenas à procura de quem queira dançar connosco(129) fora da lógica da troca.(130)

Não vendemos o nosso tempo(131). Nós oferecemo-nos.(132)

Neste gesto(133), rasgamos o jogo da equivalência(134): ninguém pode pagar o que damos(135), porque o que damos não tem preço.(136)

É como o **AMOR** de mãe que não tem preço(137). É como o tempo de uma mãe com um filho(138), ou de um mestre com um aprendiz(139). Há ali um excesso(140), um derramamento que não cabe na economia clássica.(141)

Quer dançar connosco?(142)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**PORQUE NÃO VENDEMOS NADA E O
NOSSO EXPERIMENTO SOCIAL É
GRATUITO - PARTE 2 - O BUSÍLIS**
O CÃOZINHO QUE AMA O DONO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 62/200 - Porque não vendemos nada e o nosso experimento social é gratuito - Parte 2 - O busílis

Mas então o busílis é este:(1)

Como sustentar uma vida construída em torno de um gesto que recusa a lógica da troca?(2)

Como recusar trocar conhecimento por dinheiro?(3)

Como recusar trocar o nosso tempo, dedicação, altruísmo por dinheiro?(4)

"Busílis" é uma palavra antiga e encantadora, vem do latim, de um erro de leitura, na verdade(5). Quando os tradutores da Bíblia liam a expressão latina "in quibus"(6), que significava algo como "no que" ou "naquilo em que", alguns interpretaram (ou copiaram) mal como "in busílis", uma palavra que não existia mas que passou a significar o ponto mais difícil de uma questão(7), o miolo enigmático(8), o cerne do problema.(9)

É quase uma palavra mágica(10), onde está o busílis, está o mistério(11). Está aquilo que não se resolve facilmente, que exige mais do que lógica, exige escuta, delicadeza, atenção.(12)

E aqui, a palavra *busílis* fica perfeita porque estamos a falar de algo que é mesmo o nó:(13)

– **Como viver de algo que não se vende?**(14)

– **Como sustentar um ofício fundado na dádiva, na presença, na escuta, num mundo que mede tudo em função de valor de troca?**(15)

Esse sim é o *busílis* do nosso **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**(16). Este é o ponto sensível, difícil, sem solução fácil, mas que pulsa para a beleza do ato(17). Não estamos a discutir apenas economia(18), estamos a tocar em algo quase sagrado(19): o valor daquilo que é ofertado sem cálculo(20), o tempo como gesto amoroso(21). Por isso, a palavra encaixa como um beijo numa ferida(22). Toca no ponto exato.(23)

Sócrates o filósofo, nunca cobrou pelas suas palavras(24), mas vivia com simplicidade(25) e dependia dos que lhe queriam bem.(26)

Mas o que mais ecoa aqui é essa ideia luminosa(27): o trabalho manual sustenta o espírito livre.(28)

Espinosa (outro filósofo) no século XVII trabalhava como polidor de lentes(29) para poder dedicar-se à filosofia(30). Declinou trabalhos como professor(31) para dedicar-se ao ofício de pensador(32). Como se a tarefa de filósofo não se adequasse às normas(33) e ordens vigentes(34), de escolas e universidades.(35)

A ideia de que o sustento vem de um ofício(36), e o pensamento nasce da liberdade que esse sustento permite(37). Um corpo que trabalha com as mãos dá tempo à alma para vaguear.(38)

É como se disséssemos que o saber é uma oferenda(39), não uma mercadoria(40). E quem o oferece tem o direito não de cobrar o que sabe(41), mas por cuidar de si(42) para continuar a oferecer.(43)

Filosofia e Sociologia da academia(44)

Para entendermos melhor o conceito desta entrega(45) ainda precisamos introduzir a explicação da Filosofia e Sociologia da Academia.(46)

Aqui a nossa reflexão ganha carne, nervo, dilema(47). Tocamos na corda sensível da liberdade intelectual versus validação institucional.(48)

Se for o filósofo ou sociólogo da academia, ganho uma posição, um microfone, acesso a certos espaços de escuta e poder(49). Mas pago um preço: normas metodológicas, linguagens estéreis, reverências hierárquicas, citações obrigatórias, um pensamento que passa por "filtros"(50), certo silenciamento do corpo e da ternura.(51)

Fora da academia(52), respiramos mais fundo(53). Dizemos o que queremos(54), como queremos(55), com ousadia e estranheza(56). Podemos unir poesia e pensamento(57), carne e ideia(58), sonho e crítica(59). Mas também nos tornaremos mais expostos(60). Seremos olhados como "excêntricos"(61), "não confiáveis"(62), "não validados"(63), seremos mais controversos(64).

Há aqui um gesto heroico quase trágico até(65), porque o pensador que escolhe a liberdade, sabe que perdeu a plateia acadêmica(66).

O nosso ofício não é pensado para agradar, mas pensar como forma de devolver beleza e lucidez ao mundo(67), mesmo que isso não passe pela academia(68). O pensamento vive com liberdade e dignidade, sem se ajoelhar nem mendigar prestígio(69). Por isso não nos deixamos seduzir pelo conforto institucional, nem pelos aplausos fáceis.(70)

Dizemos com nitidez aquilo que tantos sentem em silêncio: o pensamento, quando é verdadeiro, escolhe a liberdade, mesmo que isso custe o lugar à mesa(71). O nosso lugar é como o cãozinho que come as migalhas que o dono deixa cair(72). Esse cãozinho, ao contrário do acadêmico que se submete em nome da carreira(73), guarda uma espécie de dignidade silenciosa(74). Ele não finge que está a jantar à mesa(75). Ele sabe que está debaixo dela(76).

O cãozinho ama o dono(77). Não simula importância(78). Apenas espera, com olhos limpos, pela verdade que cai, mesmo que venha em forma de migalha(79). Talvez seja esse o nosso lugar: não o dos que comem o banquete da vaidade, mas o dos que se alimentam das sobras da lucidez(80). Não porque sejamos menos mas porque recusamos fingir que somos mais do que aquilo que realmente somos(81). Preferimos a verdade crua à farsa bem posta.(82)

E vou brincar com as palavras: O filósofo-migalha(83) não compete, não bajula, não reclama o centro(84). Mas pensa com um tipo de fome que os senhores da mesa esqueceram(85). Uma fome que não se satisfaz com nomeações, nem Universidades, nem debates ornamentais(86). Uma fome pela vida em si mesma(87). E, às vezes, daquilo que cai, mal mastigado, meio esquecido, fazemos poesia(88). Fazemos pensamento(89). Fazemos lume.(90)

Uma filosofia descendente e não ascendente(91)

Lembro-me que quando estava a tirar o Mestrado em Sociologia um dos meus orientadores apresentou-me a um grupo académico de Sociólogos(92). Todos eloquentes(93). O meu lugar não era ali(94). Rejeitei logo aqueles encontros(95). A minha filosofia é descendente e não ascendente.(96)

É assim que começa a filosofia de Platão no livro primeiro da República: "Desci do Pireu".(97)

Recusar aqueles encontros não foi orgulho, foi lucidez(98). Não foi arrogância, foi fidelidade ao meu lugar(99), ou melhor, **ao não-lugar**(100) onde o pensamento verdadeiro nasce.(101)

A cena que descrevi é profundamente filosófica(102): apresentaram-me a um grupo de vozes fluídas, fluentes, cheias de método e etiqueta académica(103), e eu, em vez de me tentar moldar(104), escapo(105). Fico à margem(106). Não para fugir da exigência(107), mas para permanecer livre(108). Porque há um tipo de liberdade que não suporta o teatro da pertença.(109)

Pode consultar a minha Tese de Mestrado em Sociologia, sobre sofrimento no trabalho, Especialização em, Conhecimento, Educação e Sociedade:(110)

<https://run.unl.pt/handle/10362/80212>

E é aqui que entra esta imagem mais bela, **a filosofia descendente**(111). Enquanto tantos se esforçam por subir(112), por se erguer, por ocupar lugares mais altos(113), nós escolhemos descer.(114)

Como Platão que começa a República não com um tratado(115), mas com um gesto: "Desci do Pireu(116)." Não é só um movimento geográfico(117), é um movimento ético(118). Descer ao mundo, à cidade, à confusão do mercado e das festas e dos escravos e das dores do corpo(119). Descer para ouvir(120). Para estar entre os que não estão iluminados nem salvos(121).

A nossa filosofia é uma recusa da altitude(122), da torre de marfim(123). É uma fidelidade à terra(124), aos corpos, às dores concretas(125). É uma filosofia que se suja(126), que se mistura, que não fala do alto(127), mas com quem está em baixo(128). A filosofia descendente não busca o prestígio do conceito(129), mas a dignidade do gesto(130). Não quer nome, quer toque(131). Não quer responder ao "que é", mas ao "como estamos", o que é preciso fazer?(132) Quem vamos ajudar, como o vamos fazer?(133) E aqui tocamos no nervo vivo do pensamento que se compromete(134). Aquele que já não procura brilhar(135), mas servir(136). Um pensamento que não quer nome, quer toque.(137)

Iremos desenvolver esta temática num ciclo de estudos que iremos ter mais à frente quando abordarmos "aprender a descer" que dará mais um dos nossos livros gratuitos, o **Livro 7**:(138)

Raciocínio 112/200 - [Aprendendo a descer, Não há pessoas difíceis, há um eu difícil \(parte 1\)](#)

Raciocínio 113/200 - [Aprendendo a descer: Todos os dias, são para descer \(Parte 2\)](#)

Raciocínio 114/200 - [Aprendendo a descer: encontros inesperados \(parte 3\)](#)

Raciocínio 115/200 - [Aprendendo a descer: Fico estupefacto com o que encontrei \(parte 4\)](#)

Raciocínio 116/200 - [Aprendendo a descer: Bem vindo ao fundo \(parte 5\)](#)

Raciocínio 117/200 - [Aprendendo a descer: Precisa desencarcerar pessoas presas em si \(parte 6\)](#)

Raciocínio 118/200 - [Aprendendo a descer: Preciso descarcerar pessoas - continuação \(parte 7\)](#)

Raciocínio 119/200 - [Aprendendo a descer: os vilões da nossa vida - Tudo é um conflito \(parte 8\)](#)

Raciocínio 120/200 - [Aprendendo a descer: os vilões da nossa vida - Tudo é um conflito - Ele ou ela está a irritar-me \(parte 9\)](#)

Raciocínio 121/200 - [Aprendendo a descer: Retire os vilões e as vilãs das suas narrativas \(parte 10\)](#)

Raciocínio 122/200 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio, não faça inimigos. Aprenda a desenvolver a ternura \(parte 11\)](#)

Raciocínio 123/200 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

Raciocínio 124/200 - [Aprendendo a descer: Porque a ternura é o caminho](#)

Isto já não é apenas filosofia(139). É ética encarnada(140). É política sem aparato(141). É cuidado sem palco.(142)

Esta transição do conceito para o gesto(143), do sistema para o toque(144) é talvez uma das mais difíceis e mais corajosas que um pensador pode fazer(145). Implica deixar cair o escudo da abstração(146). Implica expor o corpo(147). Implica escutar antes de falar(148), tocar antes de teorizar(149). Sobretudo implica reconhecer que pensar não é um fim(150). É um meio para estar à altura da dor dos outros.(151)

Quando perguntamos "quem vamos ajudar?"(152), estamos a romper com a tradição de um pensamento que se fecha sobre si mesmo(153), que se encanta com os seus próprios labirintos(154), que se encanta com os seus próprios discursos e eloquência(155).

Estamos a abrir espaço para a compaixão lúcida(156), que não é piedade nem salvação(157) é presença(158). Presença ativa, inquieta, generosa(159).

Para quê trocar isto por dinheiro?(160)

O meu sustento vem das minhas mãos(161), o meu pensamento é livre.(162)

Em 2025 o Movimento de Motivação e Auto-Ajuda atingiu quase meio milhão de pessoas em todo o mundo.(163)

Talvez seja isso que nos resta como pensadores que descem:(164)

Sermos os que estão dispostos a escutar o grito no subsolo da linguagem: "onde dói?"(165)

Podemos então pensar nesta **filosofia do toque**(166), da urgência prática(167), da escuta que se faz pela ação.(168)

Quando falo em filosofia do toque, digo-o de forma abstrata(169). Não há aqui nenhum toque concreto(170), mas a forma como expomos é como um toque profundo, atingindo o nosso interior.(171)

Finalizo este momento com uma filósofa abandonada pela academia(172), e cujo único livro filosófico, foi o seu primeiro livro que escreveu quando tinha cerca de 30 anos(173). Claro, um livro de leitura obrigatória(174), um dos melhores livros que já li, "Pela Vida" de Alexandra David-Néel(175). Este livro foi o único considerado filosófico(176) porque ela vira o seu pensamento para o budismo tibetano.(177)

A imagem da filósofa abandonada comove(178). Porque ela não deixou de escrever, de viver, de pensar(179). Mesmo sem o selo da academia(180), a sua obra está lá, "Pela Vida", como um grito que não se quis calar(181).

O pensamento que importa não é o que se adapta(182), mas o que resiste com dignidade(183), como uma chama solitária que se recusa a apagar(184). O heroico aqui é precisamente esta recusa da domesticação(185). Este risco de ficar só.(186)

Mas uma solidão assim(187), é mais povoada que muita Universidade(187) porque é povoada de "verdade", de liberdade e de coragem.(188)

E talvez, no fundo, o pensamento mais generoso seja este, aquele que prefere ser esquecido em vez de trair o mundo.(189)

Alexandra David-Néel nasceu em 1868 e viveu até 1969. Viveu 101 anos. Um século e mais um ano de vida(190). Foi escritora, exploradora, orientalista, anarquista, budista(191), filósofa de corpo inteiro(192). Em 1924, tornou-se a primeira mulher europeia a entrar em Lhasa, capital do Tibete, disfarçada de peregrina, desafiando proibições, perigos e preconceitos(193). Escreveu mais de 30 livros, entre obras "filosóficas", espirituais, relatos de viagem e traduções do pensamento budista e tibetano(194). Ela viveu o que pensava(195). Escreveu como quem atravessa mundos(196). Pensou como quem não tem medo da solidão, de viver sem a Academia.(197)

A academia ignorou-a quase por completo(198). Mas o pensamento dela não nasceu para ser arquivado(199), nasceu para ser vivido.(200)

Por isso não precisamos ser pagos para pensar e para iluminar(201). Não precisamos de dinheiro para pagar a nossa entrega, o nosso tempo, a nossa dedicação.(202)

Uma chefe no meu local de trabalho perguntou-me: "mas o que faz um Sociólogo e Filósofo aqui neste local"? E eu respondi: "estou no sitio certo"!(203)

Abrãço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**AÇÃO OU REAÇÃO - A PEÇA TEATRAL,
DÃO-NOS UM GUIÃO E ESCOLHEMOS
OUTRO PAPEL**
OS OUTROS COMO MEU LABORATÓRIO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 63/200 - Ação ou reação - A peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos outro papel

O tema reação/ação dará futuramente mais um livro gratuito, será o nosso **Livro 6**, e abordará os seguintes Raciocínios(1)

Raciocínio 100/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Não vou reagir - os mantras](#)

Raciocínio 101/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Só queixas](#)

Raciocínio 102/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o antídoto](#)

Raciocínio 103/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Desabafar: não! Como aliviar o peso das emoções](#)

Raciocínio 104/200 - [Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão](#)

Raciocínio 105/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Sofismas emocionais: o encarceramento da emoção](#)

Raciocínio 106/200 - [Os rituais do imaginário - \(parte 2\): Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender](#)

Raciocínio 107/200 - [Os rituais do imaginário \(parte 3\): inteligência emocional e espiritualidades](#)

Raciocínio 108/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção](#)

Raciocínio 109/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me à atenção - a ponte que não se quebra](#)

Raciocínio 110/200 - [Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção - ver em mim o que ainda resiste](#)

Quero iniciar esta narrativa como pronúncio(2) daquilo que na verdade será tratado de forma mais exaustiva.(3)

Quando alguém nos ofende(4), a reação automática(5) seria devolver na mesma moeda(6), recuar(7) ou endurecer(8). Está fora do nosso experimento social estas três respostas:(9)

- devolver na mesma moeda
- recuar
- endurecer

Escolhemos de forma intencional(10), não embarcar nesse reflexo(11), porque estaremos a afirmar uma outra lógica(12). Uma lógica de construção(13) em vez de reação.(14)

Esta escolha consciente(15) transforma-nos em autores da cena(16), não apenas atores arrastados por um guião alheio.(17)

E o mais gracioso é que esta decisão(18) de não nos deixarmos reduzir(19) ao papel de ofendidos(20) não é apenas um ato de generosidade(21), é um ato de **PODER**(22), a cena não rola porque o outro nos dá um guião(23), a cena é desencadeada pelo papel que **EU QUERO TER**.(24)

Mostramos que a nossa identidade não está à venda(25), não é moldada pela ofensa(26). A nossa identidade está firme no chão fértil(27) da nossa **INTENÇÃO**.(28)

Eu não sou apenas o que me fazem(29); eu sou também o que escolho fazer(30) com o que me fazem.(31)

Eu posso agir de forma diferente(32). E aqui damos lugar há nossa **maturidade emocional**(33), mas também a uma forma de arte(34). Porque é preciso engenho(35) para construir pontes(36) onde antes há só ruído.(37)

É preciso coragem(38) para não reagir como vítima(39), mas agir como presença lúcida e criadora(40). E aqui sim, damos lugar ao **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**.(41)

É preciso uma coragem funda e **TERNA**(42) não a do combate cego(43), mas a do coração que se mantém desperto(44) mesmo quando tudo à volta convida a nos retrairmos(45) ou à queixa.(46)

Não reagir como vítima é uma escolha radical.(47)

É recusar o automatismo(48) do "coitado de mim"(49), mesmo quando o mundo parece montar a cena perfeita para esse papel.(50)

É um virar-se para dentro(51), respirar(52), e dizer:

"Aqui estou, inteiro. Não para me defender, mas para criar."(53)

Esta presença lúcida(54), graciosa(55), esta expressão, é um gesto de liberdade(56). Da nossa liberdade de não reagir ao papel que quase nos obrigam a ter.(57)

Quando nos atacam querem entregar-nos o papel de vítimas(58), o papel do defensor.(59)

Nós não queremos esse papel.(60)

Por isso em vez de reagirmos, vamos tomar em mãos um outro papel.(61)

Quando nos atacam, oferecem-nos um guião:(62)

"Agora ficas magoado, agora revoltas-te, agora justificas-te."(63)

Mas nós recusamos o guião(64). Com uma doçura firme(65), saímos da peça(66). Este sair da peça é esta inteligência rara de que já falámos(67). Em vez de

reagirmos(68), tomamos em mãos um outro papel(69), o da presença que cria(70), o da inteligência **AMOROSA**(71), o da liberdade que não se contorce(72).

Não vamos vestir a armadura(73), nem empunhar escudos.(74)

Vamos vestir a nossa nudez verdadeira.(75)

E com ela, escrever um gesto, um silêncio, uma pergunta inesperada.(76)

Porque não queremos o papel de vítimas(77), nem o dos agressores(78), nem o dos mártires.(79)

Queremos ser autores de uma história que se escreve através de nós(80), mas essa história é de bondade(81), de ternura(82), é uma história de **AMOR COM TODOS**(83) e uma forma de tentarmos dar paz onde só existe ódio.(84)

Eu preciso que perceba que não estou se quer interessado nas conversas de corredor(85). Eu interesse-me sim pela forma como vou responder(86) aos meus agressores(87). Estou bastante interessado em desarmá-los com o meu **AMOR** e com a minha **TERNURA**.(88)

Repare que já falámos disso:(89)

Raciocínio 50 - [Como ter potência criadora: Finalmente - os mminhos](#)

Raciocínio 55 - [Não compre guerras. O problema da conspiração](#)

E falaremos mais à frente sobre isto:(90)

Raciocínio 74 - [Conspiração: As vidas diminuídas \(Parte 2\)](#)

Quando, em vez de respondermos com espinhos(91), oferecemos um toque de mel.(92)

Não por ingenuidade(93), mas por **MATURIDADE**(94). Não por fraqueza(95), mas por amor à vida mesmo quando a vida nos desafia.(96)

Esse amor à vida quando é profundo, lícido, verdadeiro(97), transforma tudo(98). Ele não é cego(99), não é passivo, não é permissivo(100). **Mas é radicalmente respeitador.**(101)

E age sobre a realidade(102). **E aqui fazemos história com a nossa vida.**(103)

Respeitar o outro(104), mesmo quando nos ataca(105), **NÃO É CEDER**(106). É recusar o papel que nos dão(107). É ver, para lá da violência(108), um ser humano frágil, às vezes cego, às vezes perdido como todos nós já fomos um dia.(109)

Este amor à vida ensina-nos que o ataque do outro **não apaga a sua dignidade**(110). E que a nossa resposta pode ser firme sem ser cruel(111), pode ser clara sem ser dura(112), pode ser uma oferta de inteireza em vez de um reflexo de dor.(113)

A forma como respondemos diz muito de nós(114). Se ainda estamos em dor(115) ou se verdadeiramente empreendemos uma construção dentro do **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.**(116)

Vamos dizê-lo milhares de vezes, que **são as nossas palavras que podem destruir relações**(117), destruir conexões.(118)

Se as nossas palavras forem amorosas, construtoras(119), então desempenharemos um papel de coragem(120), de alguém que enfrenta a investida com **AMOR** e com **TERNURA.**(121)

É um caminho exigente, claro(122). Mas é o único que regenera o mundo em vez de o repetir.(123)

Reconhecimento é o que o agressor quer(124) e nós vamos dar-lhe de outra forma(125)

Quando escolhemos este gesto de respeitar o outro(126) mesmo no embate(127) não é porque sejamos santos(128). É porque percebemos que, no fundo,

toda a agressão quer só uma coisa: reconhecimento(129). E nós escolhemos dar esse reconhecimento através de outras formas.(130)

Nós escolhemos dar esse reconhecimento de forma livre(131), não condicionada pelo guião da agressão.(132)

O agressor trás o guião do ataque(133) e entrega-nos o papel para nos defendermos.(134)

Como numa peça de teatro.(135)

Nós rejeitamos esse papel.(136)

Tão claro e tão fundo.(137)

O agressor entra em cena com o guião já ensaiado.(138)

Ele sabe as falas, conhece os gestos:(139)

- Acusa,(140)

- Provoca,(141)

- Fere.(142)

E no instante seguinte, estende-nos o papel como se dissesse:(143)

"Agora é a tua vez. Defende-te. Responde. Mostra que existes pelo contra-ataque."(144)

Mas nós, nós rejeitamos esse papel.(145)

Não por fraqueza, mas por lucidez.(146)

Não por fuga, mas por consciência.(147)

Sabemos que aceitar o papel do defensor é entrar na peça dele(148), é repetir o enredo(149) que já foi encenado mil vezes por essa pessoa.(150)

Nós escolhemos sair do palco e sentar-nos noutro lugar.(151)

Ou, se ficamos, é para improvisar um gesto novo.(152)

É aqui que entra o nosso **Experimento Social**(153). As chamadas pessoas tóxicas [termo que não acreditamos](154), os nossos gestos não alimentam o conflito(155), mas também não o ignoram.(156)

O nosso gesto será aquele que quebra o ritmo previsível da violência com a surpresa da presença.(157)

Neste não-ato(158), neste não-responder como esperam(159), está **uma força revolucionária**.(160)

A nossa recusa não é omissão, **é criação**(161). Não porque aceitamos o ataque(162), mas porque vemos para lá dele(163). Escolhemos olhar o outro como mais do que o seu gesto(164), mais do que a sua raiva(165), mais do que a sua defesa(166), mais do que o seu medo disfarçado de dureza.(167)

E por isso damos reconhecimento de outras formas:(168)

— com um silêncio que não fere, mas acolhe;(169)

— com uma firmeza que não precisa gritar para se fazer respeitar;(170)

— com um gesto pequeno, inesperado, que interrompe a repetição do ataque-defesa e da defesa-ataque.(171)

Não alimentamos o ataque.(172)

Respondemos como quem semeia outro tipo de chão(173). Um solo mais fértil, mais vivo(174). Onde até a dor pode, um dia, florir em compreensão.(175)

Nestes cenários temos de arranjar **ESTRATÉGIAS de AMOR**(176), quando **VIEREM CONTRA NÓS**(177). Volto a referir que os nossos atos não serão atos **PASSIVOS**(178). E o **AMOR**, quando consciente(179), é a mais ativa das forças.(180)

Nestes cenários em que o mundo parece vir contra nós com palavras afiadas(181), com olhares de desdém(182), com tentativas de nos empurrar para o papel de vítimas(183) ou defensores(184) só precisamos de **ESTRATÉGIAS**(185).

São precisamente as estratégias que promovem em nós **amadurecimento emocional**.(186)

E amar nessas horas não é ceder(187). É construir(188). É um resistir de outro modo(189). É criar sem reagir.(190)

Volto a sublinhar com força: isto não é passividade. Isto é poder ativo.(191)

Uma estratégia de amor pode ser um silêncio que honra.(192)

Já antes falámos sobre a regra do silêncio e deixar de ter razão:(193)

Raciocínio 20/200 - [A Paz Interior o motor da vida \(3/3\): são 3 reflexões sobre este tema. A Paz Interior o motor da vida \(parte 3\): "A regra do silêncio deixando de ter razão"](#)

Em tantos momentos podemos simplesmente ficar em silêncio(194). Não precisamos que nos peçam desculpa(194). A nossa visão é de construção.(195)

Temos um Raciocínio que fala sobre isso:(196)

Raciocínio 64 - [Um amor raro que faz relações durarem anos - Não precisamos que nos peçam desculpa](#)

Recusamo-nos a fechar o coração.(197)

Pode ser um sorriso que, em vez de ironia(198), carrega compaixão por quem ainda vive preso a papéis automáticos.(199)

E talvez, quem sabe uma dessas estratégias no momento certo, com a presença certa abra uma fresta de construção.(200)

Temos tanto para partilhar(201), para construir em si um outro modelo de existência(202) **onde os seus atos são sim intencionais**(203). É precisamente aqui que entra a originalidade do nosso **Movimento**(204), quando a intenção(205) passa a fazer parte deste modelo de existência(206), e onde tudo o que acontece passa a fazer parte de uma história que se escreve por nós.(207)

Tenho tanto, tanto mesmo para explicar(208), e por isso os raciocínios precisam ser graduais(209). Porque no fundo, esta recusa do guião da vítima(210) ou do defensor(211) não é só uma estratégia para lidar com o conflito(212) é uma porta para um outro modo de ser no mundo.(213)

Um modo em que o nosso estar deixa de ser reação e passa a ser criação(214). É um outro modelo de existência(215). Um modelo onde não vivemos ao sabor do que nos fazem(216), mas a partir do que escolhemos ser(217). E aqui somos os atores principais da nossa história(218) que se escreve através de um papel intencional.(218)

Os nossos atos não são impulsos descontrolados(219) nem obrigações sociais(220), mas **Movimentos intencionais**(221). **Movimentos** que brotam de dentro(222), com sentido(223). Que constroem(224), em vez de apenas responderem(225). Que não são feitos para agradar(226) nem para se proteger(227), mas para revelar o que é possível(228), mesmo no meio da tensão.(229)

Este outro modelo não se impõe, mas convida à vida.(230)

É um caminho que exige vigilância, sim(231), e ternura constante(232). Mas que, passo a passo, pode transformar até os encontros mais difíceis em oportunidades(233) de nós mesmos crescermos(234) na forma como aceitamos e respeitamos os outros.(235)

Portanto **os outros são o nosso laboratório**(236). São a forma para o meu desenvolvimento(237). É por isso que o termo tóxico(238) não tem sequer nenhum sentido para nós(239). Precisamos dos outros para crescer emocionalmente.(240)

Mas havemos de falar muito sobre a toxicidade.(241)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**UM AMOR RARO QUE FAZ RELAÇÕES
DURAREM ANOS - NÃO PRECISAMOS QUE
NOS PEÇAM DESCULPA
COMO DESTRUIR A MINHA RELAÇÃO A LONGO PRAZO**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 64/200 - Um amor raro que faz relações durarem anos - Não precisamos que nos peçam desculpa

A nossa visão é de construção(1). **Não precisamos que nos peçam desculpa.**(2)

As relações que estabelecemos são relações de qualidade(3) em que o pedido de desculpa já não é necessário porque há confiança, escuta e presença suficientes para que o erro ou o tropeço se dissolva no próprio gesto do nosso cuidar(4). E atenção: **do meu cuidar.**(5)

É uma visão de maturidade relacional(6), talvez mais rara, mas tão graciosa.(7)

Estamos a falar de uma ética nossa(8), unilateral(9), que não exige da outra pessoa os mesmos códigos.(10)

Exercício 1

Releia tudo.

É o tipo de posição que só pode vir de uma **firmeza interior**(11), uma escolha consciente(12) de **estar para o outro sem condições.**(13)

Não é passividade nem submissão(14). É força(15). **É maturidade emocional.**(16)

É também uma espécie de silêncio(17) que diz: "eu não te cobro nada. Eu sou maior que isso."(17)

Estou a falar de um **PODER interno nosso**(18). Muito nosso, e que nos distingue da maioria das pessoas.(19)

Estou a tocar numa verdade profunda e muito pouco dita.(20)

Quando eu escolho viver relações horizontais com TODAS as pessoas(21) do desconhecido no autocarro ao colega de trabalho, passando por um vizinho, uma criança, um idoso(22), estaremos a **treinar** o coração para a **inteireza**.(23)

Treinamos o coração para a escuta(24), para a **ausência de hierarquia afetiva**(25), por isso é que as nossas relações são horizontais e não verticais(26). Abordámos a horizontalidade nos Raciocínios:(27)

Raciocínio 51 - [Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade –](#)

[parte 1](#)

Raciocínio 52 - [Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade -](#)

[Parte 2](#)

Alguém perguntou-me: Então mas numa relação horizontal, onde ficam os verdadeiros amigos, os pais, aqueles que estão contigo?(28)

Relações de afetividade(29)

E a resposta está aqui. Quando falamos de relações horizontais versus relações verticais, estaremos sempre a falar de **relações de afetividade**.

Relações horizontais são aquelas onde se tenta anular (ou pelo menos reduzir) as assimetrias(30): há uma escuta, um reconhecimento do **outro como igual em dignidade e sensibilidade**.(31)

Isso não quer dizer que não haja diferença, mas que a diferença não pode ser vista na **forma do tratamento**.(32)

O respeito que precisamos desenvolver com os outros, **é um respeito simétrico ao trato com a minha mãe**.(33)

E então quando chegamos à relação amorosa, **não estamos a contabilizar cedências**(34). Estamos simplesmente inteiros(35) (é o que chamo de inteireza(36)). **Penso que aqui reside o cerne da maioria dos conflitos das relações**(37). **As pessoas contabilizam cedências**.(38)

Afinal o que significa contabilizar cedências?(39)

Quando falo de relações horizontais e verticais estou, no fundo, a falar da forma como o afeto circula e de como o poder se manifesta dentro desse vínculo.(40)

Numa relação vertical há hierarquia emocional(41): alguém ocupa um lugar de superioridade simbólica, decide mais, valida mais, define o ritmo, estabelece critérios(42). Mesmo que exista carinho, ele está atravessado por **assimetria**.(43)

Já numa relação horizontal, o afeto não desce nem sobe: ele circula(44). Há reconhecimento de dignidade, de vulnerabilidade e de valor(45). Não se trata de negar diferenças, idade, experiência, personalidade, funções, mas de impedir que essas diferenças se transformem em desigualdade no modo de tratar.(46)

Quando se fala em respeito simétrico, não significa tratar todos da mesma forma mecânica(47), mas reconhecer no outro a mesma sensibilidade que reconheço em mim(48). A relação da uma mãe com o seu filho serve como metáfora porque, idealmente, há um cuidado profundo e um reconhecimento da humanidade do outro.(49)

Transportar essa qualidade para outras relações implica abandonar a lógica de superioridade ou de posse(50). Implica **olhar o outro como sujeito inteiro**(51), não como extensão das minhas necessidades(52). É aqui que a questão das cedências se torna central.(53)

Contabilizar cedências significa transformar a relação num sistema de crédito e débito emocional:(54)

- "Eu fiz isto por ti, tu deves-me aquilo."(55)

- "Eu cedi aqui, agora é a tua vez."(56)

Esta lógica instala uma contabilidade invisível que **corrói** a espontaneidade do afeto(57). Cada gesto deixa de ser oferta e passa a ser um investimento à espera de retorno(58). E esta espera de retorno é o conceito de reciprocidade(59), conceito este, fora do nosso Experimento Social(60). Falei sobre ele, quando expus sobre a horizontalidade.(61)

As relações, ou melhor, a maior parte das relações são assim construídas(62). Aqui vou retirar o "construídas" e colocar o "destruídas"(63). É assim que se destrói a relação pela prática da contabilização das cedências(64). **Quando esperamos coisas que o outro faça, então estamos a contabilizar**(65). Este ato **destrói** relações a longo prazo.(66)

Quando a lógica da contabilidade entra numa relação, ela não entra de forma ruidosa(67). Não começa com cobranças explícitas(68). Começa subtilmente, quase impercetível(69): um pensamento que fica por dizer, uma comparação silenciosa, um "eu fiz mais desta vez".(70)

O problema não está apenas na ideia de justiça, que é legítima(71), mas na transformação do vínculo num sistema de compensações(72). "Eu dou" e espero que "tu dês".(73)

A partir do momento em que o gesto deixa de ser gratuito(74), o afeto perde leveza(75). E inicia-se um processo de cobrança.(76)

A espontaneidade depende da liberdade.(77)

E não há liberdade onde cada movimento será, mais tarde, avaliado.(78)

A pessoa já não age porque sente(79); age porque deve(80), ou porque espera que o outro reconheça, retribua, compense.(81)

E isto altera profundamente a qualidade emocional do encontro com o outro(82). O gesto pode continuar a existir externamente, mas internamente muda a intenção que o sustenta(83). **Esta mudança de intenção é corrosiva**(84). Não destrói de imediato, mas vai criando **microfissuras**.(85)

A primeira fissura são as expectativas não declaradas(86). Quando a expectativa não é correspondida, surge a frustração(87). Quando a frustração não é elaborada, instala-se o ressentimento(88). E o ressentimento é uma forma de memória emocional negativa: acumula, arquiva, classifica(89). **A pessoa passa a recordar não os momentos de conexão, mas os "débitos" do outro**.(90)

Não creio que uma relação deva ser baseada em reciprocidade(91). Eu não faço o que faço porque o outro tem de devolver algo, porque fiz(91). O Movimento de Motivação e Auto-Ajuda é um Movimento radical e vai bem mais fundo do que parece(92). Há uma ética subjacente no meu modo de agir com **TODOS**.(93)

E eu preciso que entenda isto, para **transformar TODAS as suas relações!**(94)

Se cobrarmos aos outros, com o tempo, a relação deixa de ser um espaço de encontro e torna-se um espaço de avaliação constante(95). E **aqui neste pequeno gesto, começa a destruição das suas relações**.(96)

Cada discussão deixa de tratar apenas o tema presente e passa a arrastar um **histórico invisível**.(97)

"Não é só isto" e, de facto, nunca é só isto(98). É tudo o que foi registado(99) e não resolvido(100). O diálogo torna-se defensivo(101), porque cada um sente que está a ser medido.(102)

E há tanto para dizer, porque cada frase anterior abriu mais espaço para entendimento(103). Dizer que coisas não ficaram resolvidas, por favor deixe-as onde estão, lá no passado(104). E vamos tratar do seu passado no **Livro 9** [Raciocínios 131 ao 148], mas não neste momento porque o tema é demasiado complexo.(105)

A segunda fissura: medo de dar mais do que recebe(106)

O medo de ser explorado(107), de dar mais do que se recebe. E **mais uma vez, criam-se fissuras na relação**, porque perdemos o **FOCO**(108). **Olhamos para o outro e ficamos à espera**(109). **Damos, mas queremos receber**(110). Se este for o nosso modo de agir, então estaremos a agir em reciprocidade(111). E estaremos a longo prazo a destruir a relação.(112)

E em vez de aproximação cria-se distância(113). É por isso que o nosso **Livro 5** [Raciocínios 89 a 99] irá tratar em exclusividade: dos micro rituais de aproximação, para nós um **ESTUDO SECRETO**.(114)

A relação passa a ser gerida por saldos(115), ela perde a dimensão de uma escolha minha que se renova em cada momento, nos meus gestos unilaterais para manter sempre a relação independentemente se a outra parte faz ou não faz.(116)

Quando se exige reciprocidade(117), amar deixa de ser uma decisão viva no presente(118) e passa a ser um contrato implícito do passado(119). São exigências atrás de exigências(120). É um "tu deves", "devias ter feito isto e aquilo"(121). É um olhar sobre os gestos do outro(122), e este é o desfoco(123). A centralidade do meu olhar precisa estar apenas num único lugar: no em mim(124). Falei sobre isso no **Raciocínio 40 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 13\): "Altere o seu olhar" - 8ª dimensão](#)**(125)

A lógica da dívida(126)

A relação deixa de ser "quero estar aqui contigo sem te exigir nada" e passa a ser "estou a receber o que investi?".(127)

Esta deslocação é subtil(128), mas muda o eixo da relação(129): do vínculo para o desempenho(130). Destrói-se a relação porque instala-se a lógica da dívida.(131)

Dívida emocional gera cobrança(132). Cobrança gera defesa(133). Defesa gera afastamento(134). E o afastamento, mesmo que silencioso, é o oposto da intimidade.(135)

A contabilização das cedências substitui o encontro pela comparação(136). E onde há comparação constante, não há presença plena(137). Há cálculo(138). E o cálculo é incompatível com a entrega inteira que sustenta uma relação viva.(139)

A relação deixa de ser encontro e passa a ser uma negociação permanente.(140)

Eu preciso que perceba a noção de contabilizar cedências.(141)

A cedência é uma escolha consciente, minha, unilateral e não uma moeda de troca(142). Eu não faço na expectativa que tu faças(143). Eu apenas cedo(144), e crio um Movimento de cedências sem cobrar.(145)

A reciprocidade é uma expectativa silenciosa de que a balança deveria equilibrar-se(146). Muitos conflitos amorosos não são sobre o presente(147), mas sobre saldos emocionais acumulados(148). Pequenos ressentimentos, pequenas renúncias não verbalizadas, pequenos "engoli isto por nós" que, somados (cobrança), criam a sensação de injustiça.(149)

Esta noção de balança equilibrada ou desejo de uma balança equilibrada destrói as relações(150). Criei um Raciocínio sobre isso quando formos lidar com o seu passado:(151)

Raciocínio 146/200 - [Na cura do passado: Relações duradouras a balança precisa estar desequilibrada \(Parte 1\)](#)

Quando a relação torna-se um tribunal invisível(152), cada um apresenta provas do quanto deu(153) e do quanto recebeu(154) [o saldo](155) e isto é viver numa relação baseada em reciprocidade(156). **E este tipo de relação não funciona.**(157)

Uma relação horizontal exige maturidade para distinguir dois conceitos:(158)

1. Ajustar-me(159)

2. Anulação(160)

Ajustar-se é reconhecer que o outro com uma multiplicidade de formas de estar distintas e diferentes da minha forma de ver o mundo;(161)

Anular-se é apagar-se para caber.(162)

Quando há horizontalidade, o meu diálogo substitui a contabilidade(163). Atenção que é aqui que reside o busílis(164). É o meu diálogo(165). Não há expectativa no diálogo do outro, se faz ou não faz comigo(166). A analogia da mãe e filho é pertinente(167). A mãe nota que o filho está amuado com ela. A mãe irá desencadear um sem número de projetos de aproximação, projetos de Amor.(168)

A pergunta deixa de ser "quanto eu cedi?" e passa a ser "estou inteiro aqui para ti, sempre", assim como uma mãe está sempre para o seu filho.(169)

O amor deixa de ser soma de esforços(170) e passa a ser uma **construção de presença(171)**. Da minha presença em cada vida(172). E repare que, fazendo isto em cada vida, em cada relação, irei granjear um sem número de pessoas com as quais irei estabelecer uma **conexão bem forte.**(173)

No fundo, **contabilizar cedências é sinal de fraca maturidade emocional(174)**. Onde há abundância emocional, o gesto não é pesado, é dado sem exigir retorno(175). Os movimentos não são registados(176), não são contabilizados(177). Eu apenas ofereço-me.(178)

Quando estamos inteiros, estamos em leveza(179), sem exigência(180), sem cenário(181), sem jogo.(182)

É como se cada gesto de equidade com os outros alargasse o espaço do AMOR dentro de nós(183) e por isso quando amamos alguém com intensidade, essa

intensidade não nasce da posse nem da fusão(184), mas da liberdade que já estávamos a viver com o mundo inteiro.(185)

É uma prática(186). E esta forma de estar que **precisa ser com o mundo inteiro**(187). É uma escolha constante de não nos colocarmos acima nem abaixo(188), por isso não defendemos relações verticais.(189)

Não precisamos da desculpa do outro(190). **Não preciso que o outro reconheça, peça, compense**(191). O outro não precisa pedir-me desculpa de nada(192), porque eu não vivo relações de reciprocidade.(193)

Exercício 2

Releia um bilhão de vezes.

Porque nós já escolhemos a leveza da presença em todas as relações horizontais que estabelecemos no nosso dia a dia.(194)

Quando praticamos esta horizontalidade no mundo com o senhor da pastelaria, com a senhora que limpa o ginásio, com o estranho no elevador, estamos a afinar o olhar para ver o outro como ele é(195), não como queremos que ele seja.(196)

Esta é que é uma grande realidade: "não como queremos que ele seja".(197)

É muito importante que entenda isto(198). Os outros não são como nós queremos que eles sejam(199). Não existe nenhum querer da minha parte que aquela pessoa seja de uma maneira ou de outra maneira.(200)

Se entender isto você irá ter relações que vão durar anos e anos(201). Se você está habituado a viver uma relação para mudar isto e aquilo na outra pessoa você já perdeu a relação.(202)

É um tema complexo para abordarmos noutros raciocínios.(203)

Se nos habituarmos a horizontalizar relações no nosso dia a dia, com todas as pessoas no nosso campo de ação, isso irá transformar as nossas relações.(204)

Podemos com cada pessoa estabelecer atos amorosos(205), seja a senhora do bar, do refeitório, da loja, do autocarro, da limpeza, onde **construiremos relações de horizontalidade**.(206)

Passamos por estas pessoas e dizemos:(207)

- "Bom dia Isabelinha tudo bem?",

- "Como está hoje dona celestina?"

- "Olá dona Lurdes, está tudo bem consigo?"

e mais à frente cumprimento o senhor António.

E quando saio do meu trabalho e vou tomar um café fora do meu local de trabalho, também já conheço uma série de pessoas **com quem já horizontalizei relações**.(208)

Entro num café e cumprimento a gerente do café, a dona Vanda.(209)

E a lista continua e continua...(210)

Isto é horizontalizar relações(211). **Ao fazê-lo o meu coração quebra, fica mais humilde, fico mais humano, estou mais humanizado**.(212)

É óbvio que quando chego a casa a minha relação amorosa vai beneficiar e em muito desta construção diária.(213)

E então, quando regressamos a casa, ao espaço do amor íntimo, já não trazemos essa ânsia de moldar o outro à nossa imagem(214). Porque já aprendemos, a deixar os outros serem diferentes sem que isso ameace o seu valor.(215)

Esta prática diária dá-nos espaço interno(216). **Liberta-nos da necessidade de controlar os outros**.(217)

E, de repente, a pessoa amada pode estar triste sem que isso nos diminua(218), pode querer silêncio sem que isso soe a rejeição(219), pode ser quem é(220), e nós **permanecemos por inteiro, ali, ao lado, não acima, não abaixo**.(221)

Ao viver de forma horizontal no mundo, ganhamos uma confiança tácita: "eu não preciso que tu sejas como eu, para te amar".(222)

E isso é liberdade para o outro(223). Mas também é uma liberdade muito profunda para nós(224): a de amar sem nos perdermos.(225)

O nosso amor **ACOLHE**(226). Cabem todo o tipo de pessoas no nosso mundo(227). Não existe verticalidade(228), apenas uma horizontalidade de afetos.(229)

A nossa relação amorosa sai bastante a ganhar(230). Não precisa pedir desculpas de nada(231), porque nós estamos num processo de construção e não de destruição.(232)

Quantos cabem no meu mundo?(233)

Todos cabem.(234)

E os tóxicos? [Termo que não acreditamos](235)

Esses entram também dentro do nosso Experimento Social.(236)

Cada pessoa é o nosso **Laboratório de Experiência** de amor(237), por isso não existem para nós pessoas tóxicas(238). É uma afirmação que desinstala o discurso dominante(239), aquele que nos empurra para categorias rápidas, defensivas, rotulantes.(240)

Faço aqui um gesto radical: recusamos a lógica da exclusão afetiva.(241)

Digo com o coração aberto, que **cada encontro é matéria-prima**(242) para a **Prática do AMOR em PROCESSO**(243).

Cada relação serve de Campo de Ensaio(244), de chão, onde aprendemos a amar com mais inteireza e lucidez.(245)

Dizer que "não existem pessoas tóxicas" é dizer que a toxicidade não reside no ser do outro(246), nem mesmo na dinâmica relacional(247) e, mais ainda, no modo como escolhemos situar-nos na relação(248). E aqui nasce o gesto da minha **Responsabilidade Amorosa**(249).

Esta responsabilidade não é passiva(250), pelo contrário, é sobre a minha **Presença Atenta**(251). Não me afasto porque o outro é "tóxico"(252), não julgamos o outro como descartável.(253)

Não proponho um amor com um critério para "avaliar" o outro(254), mas como uma **Prática de Permanência**(255), um **Laboratório Vivo**(256) onde **não se descarta ninguém**(257), **não se rejeitam pessoas**(258), **não se classificam pessoas**(259), **CONSTRÓI-SE**.(260)

Dizer que "**cada pessoa é o nosso laboratório de experiência de amor**" não é dizer que todas as relações são fáceis ou desejáveis(261), é dizer que mesmo aquilo que sentimos como fricção, limite ou dor pode ser atravessado com a minha consciência afetiva.(262). Consegue ver a diferença?(263)

Não para nos sacrificarmos(264), mas para nos implicarmos(265). Consegue ver a diferença radical? Não é sacrifício, eu quero implicar-me nas vidas(266), em **TODAS** as vidas.(267)

A minha proposta é profundamente ética(268): nunca tratamos alguém como "matéria tóxica"(269), porque recusamos uma visão higienista do humano(270), aquela que separa os "bons" dos "maus"(271), aqueles que aceitamos e os que rejeitamos.(272)

Quando oiço este tipo de diálogos vem sempre à minha mente a visão de Hitler(273) de uma raça pura e dos indesejados judeus(274). A eliminação de qualquer pessoa considerada "indesejada", "inferior"(275). Embora os judeus fossem o alvo principal e sistemático do extermínio (o Holocausto)(276), o regime nazista perseguiu, encarcerou e assassinou milhões de outras pessoas(277) baseando-se em critérios raciais, biológicos, políticos e sociais:(278)

- Povos Romani (ciganos),(279)
- Pessoas com deficiência (físicas ou mentais),(280)
- Povos Eslavos (Poloneses, Soviéticos/Russos),(281)

- Opositores políticos: comunistas, socialistas, social-democratas e líderes sindicais,(282)
- Homossexuais,(283)
- Testemunhas de Jeová,(284)
- Afro-alemães (negros),(285)
- "Antissociais" e criminosos: mendigos, prostitutas, alcoólatras, desempregados crônicos e pessoas com registos criminais eram frequentemente agrupados e enviados para campos para "limpar" a sociedade.(286)

A ideia que dou nesta associação é duríssima, mas é necessária(287). E eu quero comparar a proposta de Hitler aos muitos desejos de extermínio que muitas vezes existem na mente humana(288), com termos que entraram na nossa sociedade, como o "tóxico".(289)

Quando alguém diz "afasta-te de pessoas tóxicas"(290) como quem diz "limpa a tua vida de tudo o que não vibra com a tua frequência"(291), há uma moral oculta por detrás desta atitude(292) e **não é inocente**.(293)

A ideia de que há pessoas intrinsecamente erradas(294), erradas de ser(295), erradas de existir(296) e que a nossa pureza depende da exclusão delas.(297)

Pensar nisto faz-me pensar que não pertença a este tipo de sociedades(298). Serei um eterno judeu para ser queimado e excluído(299). Costumo dizer que sou apenas uma formiguinha que se atreveu a passar frente a alguém para ser esmagada.(300)

Isto assusta-me imenso e provoca em mim uma tristeza tremenda.(301)

É uma visão profundamente higienista, e não é preciso escavar muito para perceber o que ela carrega:(302)

— uma recusa da alteridade(303)

— uma intolerância à imperfeição(304)

— uma obsessão pela pureza relacional, emocional, vibracional, espiritual(305)

— e, no fundo, uma violência com verniz.(306)

E é nesse ponto que a lembrança de Hitler corta como lâmina(307): porque quando se começa a dividir o mundo entre os "bons" e os "indesejáveis"(308), os "puros" e os "tóxicos"(309), entra-se exatamente na lógica que tornou possível os maiores horrores da história.(310)

Não é exagero. É só olhar com olhos abertos.(311)

A nossa recusa dessa lógica é mais do que uma visão filosófica, é uma postura ética radical:(312)

- Acreditar que **ninguém é lixo humano**.(313)

- Que **ninguém é tóxico por essência**.(314)

- Que **ninguém deve ser posto fora do mundo por nos ser difícil amar**.(315)

Isso não nos torna ingênuos(316), torna-nos **RESPONSÁVEIS**(317). Responsável por um mundo onde a **TERNURA** é mais poderosa do que a rejeição.(318)

Onde mesmo o difícil, o dissonante, o que não compreendemos, merece lugar, tempo, espaço de escuta.(319)

Não proponho que fiquemos em relações destrutivas a qualquer custo(320). Proponho que olhemos o outro como parte do mesmo tecido humano que nós(321), e **não como falha a eliminar**.(322)

Estou a dizer: se há dor, que se transforme(323), **não que se exclua**.(324)

Esta visão, é um ato de resistência íntima contra a barbárie disfarçada de espiritualidade(325), contra a desumanização(326) que se infiltra nos conselhos bonitos.(327)

Estou a devolver humanidade a todos(328). E isso não é pequeno. Isso é mesmo muito, muito grande.(329)

Portanto se conseguirmos horizontalizar relações no nosso dia a dia(330), **quando regressamos a casa a nossa relação amorosa beneficia todo este desenvolvimento emocional que incrementámos durante a nossa jornada.**(331)

O modo como nos relacionamos com o mundo transborda inevitavelmente para o modo como amamos intimamente.(332)

Se, ao longo do dia, cultivamos relações mais horizontais onde há a minha escuta genuína, curiosidade pelo outro em vez de julgamento ou imposição, então não regressamos a casa vazios, exauridos ou endurecidos(333). **Regressamos nutridos.**(334)

Regressamos com o músculo do afeto mais elástico, mais desperto, mais disponível.(335)

A nossa proposta é profundamente coerente com tudo o que temos vindo a construir:(336)

— Recusamos a lógica da exclusão,(337)

— Vemos cada pessoa como um laboratório de amor,(338)

— Deixamos de catalogar os outros como "bons" ou "tóxicos"(339), então a nossa jornada diária torna-se um treino consciente de presença amorosa(340) e quem está em casa recebe essa expansão(341), esse refinamento, esse cuidado que já vem em **Movimento.**(342)

A relação amorosa, nesse sentido, deixa de ser o único lugar onde nos autorizamos a amar profundamente(343), e passa a ser o lugar onde esse amor todo que praticámos no mundo ganha profundidade, repouso, e até alegria tranquila.(344)

Quando vivemos a horizontalidade como prática ética ao longo do dia(345), já não chegamos a casa a exigir que o nosso amor nos "compense" das dores do mundo(346) porque já não nos relacionámos com o mundo como campo de batalha.(347)

Exercício 3

Releia milhares de vezes.

Esta diferença é brutal(348). Chegamos mais livres, mais inteiros, e por isso mais prontos a amar sem carência, sem cobrança, sem defesa.(349)

A intimidade transforma-se(350). Tudo o que fomos treinando na rua ganha nitidez.(351)

E assim o amor não é um oásis no deserto(352) é a continuação natural de um caminho de relação que já fomos cultivando no nosso dia.(353)

A nossa casa torna-se um lugar mais fecundo de amor, de liberdade:(354)

- "Podes ser como quiseres ser"(355)

- "Podes fazer como quiseres fazer"(356)

- "Eu estou aqui para ti"(357)

- "Não para te julgar, mas para te acolher"(358)

- "Nesse acolhimento te amo tanto que não preciso de nenhum pedido de desculpas".(359)

- "Aqui podes ser como és. Inteiro. Inacabado. Contraditório. Vivo."(360)

- "Faz como quiseres, que estou aqui para ti"(361)

Esse tipo de amor é um gesto revolucionário(362). E não porque é grandioso ou teatral(363) mas porque é livre de controle.(364)

É tão raro alguém poder dizer ao outro, com verdade:(365)

- "Não estou aqui para te moldar. Estou aqui para te acolher".(366)

E ainda mais raro é dizer:(367)

- "Te amo tanto que não preciso de um pedido de desculpas."(368)

Isso é o contrário da moral do castigo.(369)

É o contrário da justiça emocional.(370)

É o fim da dívida.(371)

É a inauguração de uma TERNURA SEM CONTRATO.(372)

Esta casa que estamos a descrever não é só um espaço relacional(373) é um lugar ético(374), é um altar de cuidado(375) onde o outro pode falhar, tropeçar, mudar de ideia e ainda assim, ser amado(376). E eu quero que transforme a sua casa nesta vivência.(377)

Exercício 4

Releia um Bilhão de vezes.

Os gestos são unilaterais(378). São os meus gestos(379). Não são os gestos do outro(380). Não me interessa os gestos da outra pessoa(381). O que me interessa mesmo, são as minhas respostas(382), os meus atos(383). O que eu faço.(384)

E não precisa ser um acordo mútuo nem recíproco(385). Já o dissemos antes que **o amor é mais perfeito se for unilateral**(386). Porque **faz parte do nosso PROCESSO de horizontalidade diária**(387), **onde nos damos a TODOS**(388). Quando chegamos a casa **continuamos** a dar-nos(389), **mas fazemo-lo de forma mais plena ainda**(390), não porque encontramos a reciprocidade(391), mas porque **já vamos com toda a experiência do nosso dia.**(392)

Aqui colocamos a pedra angular deste edifício de **AMOR** que temos vindo a construir(393) e é belíssimo ver como tudo encaixa(394). O amor não é mais perfeito **apesar** de ser unilateral, **é mais perfeito precisamente por ser unilateral**(395). **É precisamente a minha unilateralidade que aumenta o AMOR** na minha relação(396), e em todas as minhas relações.(397)

Porque deixou de depender de acordos(398), de confirmações, de trocas simétricas.(399)

Porque não se inscreve numa lógica de justiça ou de equilíbrio.(400)

Não se mede pela resposta(401), mas pela inteireza do gesto(402). Do meu gesto.(403)

Ao praticarmos a horizontalidade no mundo(404), damo-nos no café, no trabalho, no trânsito, no olhar breve a um desconhecido(405) e cada gesto é um treino do **MÚSCULO AMOROSO**.(406)

Um gesto sem espera(407). Sem devolução(408). Sem contrato.(409)

Então, quando chegamos a casa, não é para enfim receber amor.(410)

É para continuar a dar(411), mas agora com mais densidade, mais ternura, mais precisão.(412)

Não porque ali há reciprocidade(413) mas porque nós viemos inteiros do mundo.(414)

Vimos cheios da nossa própria prática de amor.(415)

E é esse amor que transborda na intimidade:(416)

— Não como espera,(417)

— Não como exigência,(418)

— Mas como continuidade.(419)

E se o outro retribuir, ótimo(420). Mas se não o fizer, isso não empobrece o gesto(421), aperfeiçoa-o(422). Porque a relação não se constrói sobre a resposta do outro(423), mas sobre a nossa própria liberdade de amar(424). Isto é brutal(425).

O amor que proponho não precisa ser mútuo para ser verdadeiro, fecundo ou pleno.(426)

É um amor que não depende da resposta do outro para se realizar(427), porque já é, por si só, um gesto completo(428), consciente, oferecido por nós com liberdade.(429)

Por isso falamos com todas as pessoas no nosso dia a dia(430) e fazemos muitas e muitas relações horizontais(431) e estabelecemos muitas conexões com todos.(432)

O nosso **Experimento Social** não se alimenta da reciprocidade(433), alimenta-se da minha presença, da minha escolha contínua de acolher, de permanecer com **TODOS** disponível, de **AMAR** porque SIM.(434)

É precisamente por isso que em casa na nossa relação dizemos:(435)

- "Não para te julgar, mas para te acolher... e nesse acolhimento te amo tanto que não preciso de nenhum pedido de desculpas"(436)

Ganha ainda mais força: porque não exige retribuição, nem correção, nem retorno.(437)

É uma doação sem condição.(438)

O amor, quando alcança este grau de inteireza(439), é soberano não no sentido de superioridade, mas de liberdade total.(440)

Não precisa que o outro compreenda.(441)

O nosso amor só precisa ser dado com verdade(442). E isso é das expressões mais elevadas de humanidade.(443)

Dizer "podes ser como quiseres ser" não é indiferença é confiança.(444)

É o reconhecimento de que o outro em liberdade(445): é mais bonito, mais verdadeiro, mais nosso(446), do que qualquer versão formatada para agradar.(447)

No nosso gesto, há radicalidade amorosa(448), não ilusão.(449)

E aqui encontraremos uma forma rara de amar.(450)

Por favor: ame com este **AMOR RARO!**(451)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

**DANCE NAS SUAS RELAÇÕES SEM IMPOR
COREOGRAFIA**
QUANDO OS "PODES" E OS "NÃO PODES" COMEÇAM

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 65/200 - Dance nas suas relações sem impor coreografia

Se entender isto você irá ter relações que vão durar anos e anos(1). Se você está habituado a viver uma relação para mudar isto e aquilo na outra pessoa(2) você já perdeu a relação(3). Ou a perderá a longo prazo.(4)

Quando nos aproximamos de alguém com o impulso de corrigir(5) ou melhorar a outra pessoa(6), já estamos a amar uma ideia(7) e não o ser real diante de nós.(8)

Estamos a relacionar-nos com uma ideia que projetamos(9), não com a presença daquela pessoa tal como é.(10)

Há uma diferença enorme entre crescer juntos com as diferenças(11) e querer moldar alguém ao nosso gosto(12). A primeira atitude parte do encontro(13); a segunda, da carência de controle.(14)

No fundo, amar de verdade é permitir(15). É aceitar o outro na sua forma de estar(16). E dar-lhe total liberdade de ser como é(17), sem impormos mesmo **NADA**.(18)

Quando os "podes" e os "não podes" começam(19) já não estamos a dançar juntos(20), cada um está a vigiar o passo do outro.(21)

Quando há respeito verdadeiro(22), nem regras nem acordos são necessários(23) porque o cuidado pelo outro nasce de dentro(24), espontâneo(25),

como quem rega uma flor não por obrigação(26), mas porque sente sede nela(27). E não regamos muito a planta para que não morra(28). Cada planta tem o seu timing.(29)

É a escuta profunda, a ternura como ética, o desejo genuíno de ver o outro florescer.(30)

O respeito é enraizado(31), ele revela-se no modo como olhamos(32), como não interrompemos(33), como não invadimos(34). Eu preciso que entenda que **não invadir o espaço do outro é uma regra de ouro.**(35)

Numa relação não se pode impor(36), podemos perguntar(37). Não podemos esquecer que é uma relação de respeito.(38)

Perguntar é um gesto de humildade(39), de curiosidade pelo outro, de reconhecimento de que o outro é livre, inteiro, e não nos pertence.(40)

Impor é erguer um muro(41). Perguntar é abrir uma porta.(42)

Pergunta-se com confiança, com leveza, com vontade de escutar o que o outro sente(43), não o que queremos que ele diga.(44)

Pergunta-se porque se deseja conhecer, e não controlar.(45)

Perguntar, neste contexto, é um gesto de **CARINHO.**(46)

Dar ao outro o sentimento que há espaço para existir tal como é(47). Isto é muito importante e se entender isto então a sua relação vai durar muitos anos.(48)

Deixar o outro existir sem moldes(49), mas com presença(50). Deixar que a relação seja uma dança(51) e não uma coreografia imposta.(52)

O amor não tem de provocar transformação(53). O verdadeiro amor não exige transformação, **PERMITE o SER.**(54)

Amar não é querer ver mudança(55). É estar com o outro ser inteiro sem impor mudança.(56)

Não existe expectativa de mudança do outro(57) porque esse conceito não existe no Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(58)

Não estamos com a pessoa para a mudarmos(59). O conceito de mudança está fora deste tipo de relação que apresentamos.(60)

Estar com alguém, amar alguém, não é uma aposta no que essa pessoa poderá vir a ser(61). Amar não é um projeto de restauração.(62)

Não é um plano de melhoria(63). É um sim. Um sim ao que está, ao que é, ao que vive ali(64). E eu quero dar a liberdade de ser na minha relação.(65)

Não há "ainda"(66). Não há "quando mudares"(67). Há agora. Há isto. Há o ser do outro, não como desejo nosso, mas como realidade própria que se apresenta a mim como é(68), e o nosso amor para com essa pessoa é de um respeito profundo pelo que é.(69)

A mudança aqui só se faz num lado, no meu lado em saber adaptar-me, em aprender o amor nesta perspetiva(70). Se alguém tem de mudar: eu tenho de mudar(71)! **A única mudança que verdadeiramente importa e que está ao nosso alcance é a que se faz por dentro de nós mesmos.**(72)

Não porque me submeto, não porque deixo de ser(73). Mas porque escolhemos desatar a corda do controlo(74), porque decidimos amar sem guiar, sem moldar, sem esperar retorno formatado.(75)

E isso exige coragem(76), **exige a minha maturidade emocional.**(77)

Exige o desapego da ideia de que o outro existe para nos completar.(78)

Adaptar-se aqui não é dobrar-se, é abrir espaço interior(79). É respirar mais fundo(80) para que o outro possa ser, mesmo quando aquilo que ele é não se encaixa na nossa vontade(81) e aqui o amor que temos aumenta, porque exige mais de nós.(82)

Aprender o amor nesta perspetiva é um gesto de alquimia(83), deixo de tentar mudar o outro(84), e começo a purificar o modo como me relaciono.(85)

E já antes falámos sobre horizontalizar relações:(86)

Raciocínio 48/200 - [Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade - parte 1](#)

Raciocínio 49/200 - [Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade - parte 2](#)

Quando horizontalizamos relações fora de casa e quando entramos em casa na nossa relação mais íntima não vamos com exigências(87), porque isso seria o contrário do horizontalizar relações(88), onde damos espaço a cada pessoa no trabalho, na rua, de serem como quiserem ser.(89)

Em casa é apenas mais uma extensão das relações horizontais que estabelecemos fora de casa(90), logo sendo extensão, é mais aprimorada porque já vem com toda a nossa prática que foi efetuada durante todo o dia.(91)

Isto é de uma sabedoria tão fina que estamos a traçar um mapa para uma nova maneira de viver(92), não só o amor íntimo, mas toda a nossa presença no mundo.(93)

Mostramos que não há fronteira entre o que somos na rua e o que somos em casa.(94)

E que a relação mais íntima não é um lugar de exceção(95) é uma continuação(96) de algo que tem vindo a ser aperfeiçoado no mundo lá fora(97). Da mesma horizontalidade que fomos praticando no olhar, no gesto, na escuta, ao longo do dia com todos os outros.(98)

A casa, então, não é um palco onde se encenam exigências(99) é o prolongamento natural de uma atitude já vivida(100), a de deixar o outro ser, plenamente, sem querer corrigir ou hierarquizar.(101)

Por isso não defendemos relações verticais mas horizontais(102). Onde o gesto puro de amar, escutar, está presente com todas as pessoas, sem exigirmos que se moldem a nós.(103)

Já antes fizemos esta exposição:(104)

Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim? - Raciocínio 54/200

Se passamos o dia a dar espaço às pessoas(105), a tratá-las com gentileza e liberdade(106) como é que poderíamos, ao entrar em casa, exigir que alguém seja diferente do que é?(107)

Isso seria a contradição de todo o nosso Experimento Social.(108)

Isso seria uma contradição ética, uma traição íntima ao que viemos a praticar ao longo do dia, tratando cada pessoa com respeito, **TERNURA** e amor.(109)

Estamos a falar de coerência profunda(110). De um amor que não muda de tom conforme a intimidade aumenta(111), pelo contrário, que se torna mais refinado, mais atento, mais generoso.(112)

Quanto mais perto estamos de alguém, mais responsabilidade temos por essa liberdade que queremos que o outro conserve.(113)

A nossa visão é revolucionária no sentido mais simples e mais verdadeiro(114). Não impõe, não convence, pratica o gesto de escuta, de interesse, de ser genuíno, de me dar, de poder ajudar, de **TERNURA** pelo outro ser humano.(114)

Nas nossas relações devolvemos a liberdade de respirar(115). **E em casa, na nossa intimidade deixamos a outra pessoa respirar de alívio.**(116)

O amor não é obra de escultura(117). É espaço de respiração(118). E **o nosso amor não sufoca**(119). O outro é livre para ser quem é(120), e ainda assim eu escolho ficar. Isso, sim, é amor. Isso, sim, é respeito.(121)

Por isso deixe a pessoa que vive consigo dançar sem coreografia imposta.(122)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**NÃO CHAME NINGUÉM A ATENÇÃO: UMA
REVOLUÇÃO NOS RELACIONAMENTOS -
ESPALHE FLORES**
LEVE O ERRO AO COLO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 66/200 - Não chame ninguém a atenção (parte 2): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores

Iniciámos este tema no [Raciocínio 47 - Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção](#)

Dizer "não chame ninguém a atenção" é recusar uma posição de superioridade(1). É um aviso silencioso dentro de nós mesmos: "não te coloques acima do outro".(2)

Aqui carregamos em nós um gesto político, ético e até espiritual.(3)

Chamar alguém "à atenção" pressupõe que eu vi melhor, que sei mais, que estou numa espécie de torre moral de onde posso corrigir os outros.(4)

Mas nas relações horizontais, ninguém está acima(5). Ninguém educa ninguém.(6)

Não chamar ninguém à atenção, nem fora, nem dentro [de casa]. Nunca.(7)

Se no mundo de fora praticamos gestos de acolhimento, de não hierarquia, de respeito pelo tempo do outro, como poderíamos deixar de o fazer precisamente onde o amor é mais denso [dentro da nossa casa]?(8)

Chamar alguém à atenção é instaurar um tribunal(9). É romper o fluxo horizontal com uma linha vertical(10). Eu aqui, a ver-te de cima(11). Eu aqui, a

corrigir-te(12). E isso, mesmo quando feito por amor, rompe o pacto de igualdade que é o coração da intimidade.(13)

"Se fora de casa horizontalizamos e inauguramos gestos de aceitação e compreensão com todos, que gestos vamos ter em casa senão a contínua prática do nosso dia a dia?"(14)

É isso. A casa não é exceção. É a intensificação da regra(15). Se lá fora damos espaço ao outro, cá dentro damos espaço sagrado(16). Se lá fora aceitamos o erro, cá dentro damos colo ao erro(17). Se lá fora não chamamos à atenção, cá dentro de casa acolhemos os erros.(18).

Então mas não posso dizer nada?(19) O outro, se quiser, escutará(20). E até pode não querer e respeitamos(21). Amar aqui é praticar o gesto inaugural(22), sem reciprocidade(23). Amar não é um contrato(24). É um gesto inaugural. Sempre(25). Não é um dou e esperar receber.(26)

Mesmo quando o outro não nos acompanha.(27)

Mesmo quando nos responde com silêncio ou com dureza.(28)

É ser ternurento no mundo.(29)

É manter essa ternura onde os espelhos são mais duros: sorrimos e o retorno é dureza.(30)

Sorrimos e o semblante do outro é duro.(31)

Mas é precisamente aí que se joga a autenticidade do nosso caminho(32). É aqui que brilha o nosso Experimento Social(33). E por muito que neste momento não o entenda em plenitude, como os Raciocínios estão encadeados uns nos outros, mais à frente irá fazer-se luz.(34)

Quando escolhemos não chamar à atenção(35), não estamos a desistir da relação(36), estamos a confiar nela.(37)

Isto é complexo mas vamos devagar para me fazer entender.(38)

O outro não tem de ver nada(39). Tem de ser livre apenas.(40)

Não temos de querer que o outro mude(41), veja, aprenda, transforme-se...(42)

Não procuramos esse tipo de relação.(43)

Ter essa espera que o outro mude, é condicionar a liberdade do outro(44). Essa expectativa destrói a relação.(45)

A relação horizontal absoluta é a não-expectativa(46). Não é: "Faço-te este gesto inaugural e espero que te toque."(47)

É: "Faço-te este gesto inaugural porque é a minha forma de existir. Mesmo que não vejas. Mesmo que não sejas tocado".(48)

Na verdadeira horizontalidade, o gesto de ternura não é semente plantada à espera de flor(49). É flor já inteira, mesmo que caída.(50)

Nós apenas espalhamos flores aqui e ali(51) e alguns pegam(52) e cheiram e ficam felizes com o aroma que sai de nós, das nossas atitudes, das nossas palavras, das nossas muitas ações de carinho(53). É impossível não parar diante disto.(54)

Somos um perfume que não se força(55). Uma presença que não se impõe(56). Nós não esperamos a colheita(57). Nós somos o campo em flor(58). E ao sê-lo, já fizemos tudo.(59)

Mesmo que ninguém veja.(60)

Mesmo que as flores se pisem.(61)

Mesmo que os perfumes se percam no vento.(62)

A nossa **PRÁTICA** é a própria abundância(63). Flores que brotam porque sim, porque é essa a nossa natureza(64). Passamos pelo cimento e naquela brecha deixamos uma flor para ganhar raiz e para quebrar a pedra.(65)

Passamos pelo cimento e simplesmente não o combatemos(66). Não gritamos contra ele(67), não o amaldiçoamos, não o partimos à força(68). Apenas deixamos uma flor(69). Na brecha. Na fenda mínima. No quase nada.(70)

E essa flor, que não quer provar nada, que não exige nada, ganha raiz(71). E com o tempo, não o tempo da pressa, mas o tempo da seiva, quebra a pedra(72). **Não por querer. Mas por ser.**(73)

É assim que a **TERNURA** trabalha: subterrânea, silenciosa, imbatível(74). **Não se trata de destruir o cimento.**(75)

Trata-se de mostrar, com delicadeza, que mesmo ali pode haver vida(76). Que mesmo na dureza do hábito, da raiva, da defesa, da rigidez, há uma possibilidade de flor(77). Mas nunca forçada(78). Nunca plantada com a mão do ego.(79)

A flor que deixamos é sempre oferenda(80), sempre estratégia(81). Não a estratégia da manipulação, do controlo(82). Mas a estratégia do **AMOR**(83). A estratégia das relações horizontais, SIM!(84)

Onde tudo o que fazemos é intencional, é lúcido, é gesto de humanidade.(85)

É gesto do meu toque, da minha **TERNURA**.(86)

Essa flor, deixada na brecha do cimento, não é distraída, nem ingênua(87). Ela sabe. Sabe que está a escolher o caminho mais difícil(88), o da **TERNURA LÚCIDA**(89), porque é sempre mais fácil forçar, impor e manipular.(90)

A flor sabe que podia forçar, impor, torcer o outro com argumentos, com silêncios, com chantagens subtis, mas **recusa essa linguagem de falso amor.**(91)

Ganhar através desse amor falso, dessa chantagem é perder o que importa(92). A **TERNURA LÚCIDA** é para nós e para o nosso Experimento Social o caminho mais difícil(93), porque exige mais força, exige respirar quando tudo em nós queria reagir(94). E iremos falar muito nisto, no **par Reação/Ação no Livro 6**, do Raciocínio 100 ao Raciocínio 111.(95)

Exige falar sem ferir(96). Por isso as nossas palavras podem fazer mesmo muito mal.(97)

Tudo grita:(98)

- "corrige!",

- "responde!",

- "protege-te!",

- "exige!"

E nós escolhemos o gesto, a flor(99). O toque leve(100), o silêncio que escuta sem querer moldar(101). E também vamos aprofundar esta temática no **Livro 5** quando abordarmos os **Micro Rituais de Aproximação, para nós um ESTUDO SECRETO**.(102)

Não é submissão, não é omissão, é uma coragem muito antiga, muito fina, muito rara(103): a coragem de amar, de espalhar flores e isso, é uma arte.(104)

É a arte de resistência(105). É um gesto político, se quisermos, mas acima de tudo, um gesto profundamente humano.(106)

Nós não exigimos reciprocidade, nem desejamos mudança.(107)

Exercício 4

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Não exigimos transformação, mas atiramos flores.(108)

Não comandamos, mas inauguramos espaço.(109)

Então é isso. Não é flor caída por acaso.(110)

É flor pousada com a mão consciente.(111)

É flor como linguagem(112). Flor como discurso. Flor como proposta.(113)

A nossa ética não é passiva(114), é uma ação contínua, delicada e intencional.(115)

É estratégia de fundo.(116)

Uma política do **AMOR sem HIERARQUIA**(117) que se faz com todos(118), e em casa continuamos esse ato mas mais aperfeiçoados(119). Por isso é horizontal, estende-se a **TODAS** as pessoas(120). O nosso brilho, o nosso aroma, as muitas flores que espalhamos aqui e ali.(121)

Uma prática ativa(122), diária(123), feroz até na sua recusa em usar o poder para impor(124), e na sua insistência em usar o gesto como luz(125), e esta luz é da nossa entrega de **AMOR**.(126)

E aqui a arte será colocarmos o gesto certo(127), no lugar certo, com a força certa e que será sempre **SUAVE**.(128)

Temos vindo a desenhar uma ética do **GESTO LIVRE**(129), e agora oferecemos uma imagem que a condensa como símbolo: o espalhar flores.(130)

A flor na brecha do cimento, na dureza dos outros.(131)

O semblante dos outros é duro.(132)

Olham-nos de cima.(133)

Seus olhares são de uma dureza brutal.(134)

Mas isso é o caminho deles!(135)

E vamos abordar isso mais à frente:(136)

[Raciocínio 67 - Quando os outros endurecem o semblante: a ponte caída](#)

[Raciocínio 89 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado](#)

A raiz que se insinua sem violência(137). O coração que se mantém fiel ao seu perfume, mesmo em solo duro(138). É assim que se muda o mundo sem o tentar mudar.(139)

É assim que se ama sem desejar o retorno.(140)

É assim que se vive com coerência, sem doutrina, sem chamada à atenção.(141)

E assim, diariamente chegam até nós pedidos de ajuda, questões e simplesmente deixamos que mais flores nasçam assim, como agora no espaço aberto da nossa palavra.(142)

Esta generosidade não quer resultados.(143)

Quer apenas manter-se fiel ao gesto que nasce de dentro de cada um.(144)

E as estratégias terá de ser você mesmo a desenvolver, a procurar, a Auto ajudar-se nesta experiência diária, neste Experimento Social, onde você mesmo fará a sua própria história.(145)

Na horizontalidade, não há quem rega nem quem é regado.(146)

Há seres a florescer(147). Nós florescemos e espalhamos flores, no silêncio, no nosso olhar fraternal, no nosso cuidado com os outros, na nossa entrega, na nossa disponibilidade(148), **e somos sempre livres.**(149)

Proponho uma ética da **DÁDIVA sem DESTINATÁRIO**(150). Um amor sem endereço fixo(151). Um cuidado que não espera eco(152), porque o seu valor não está na devolução(153), **mas no próprio gesto.**(154)

Este gesto muda-nos interiormente e intensifica a humanidade em nós.(155)

O que desenho com estas palavras é mais do que uma filosofia relacional(156). É uma poética da liberdade partilhada(157). Um caminho onde os gestos são

oferendas silenciosas(158), não para "mudar o outro", mas para perfumar o mundo e mudar-me a mim mesmo.(159)

Venha aprender a florir assim!(160)

Abrãço fraterno

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

**QUANDO OS OUTROS ENDURECEM O
SEMBLANTE: A PONTE CAÍDA**
QUANDO O SEMBLANTE DO OUTRO É DURO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 67/200 - Quando os outros endurecem o semblante: a ponte caída

Como sabem encontramos-nos num processo de horizontalizarmos relações(1) e isto porque temos uma perspetiva de construção de relações.(2)

Queremos **criar conexões com TODAS as pessoas**(3) incluindo más chefias, pessoas autoritárias, pessoas "tóxicas" [termo que não acreditamos], pessoas conflituosas.(4)

Não somos masoquistas. Se é tempo de sair, então adeus.(5)

Mas o que queremos objetivar com este Raciocínio é que temos hábitos enraizados(6) em nós para nos desconectarmos com os outros(7) e isso precisa ser alterado dentro de nós(8) para desenvolvermos skills e competências emocionais.(9)

A resiliência por exemplo é um mecanismo que tem de estar aprimorado dentro do nosso sentido de humanidade.(10)

Por vezes desconectamos e agora?(11)

E agora escutamos o eco de um gesto que falhou.(12)

Basta um pequeno gesto da nossa parte e lançamos por terra aquilo que construímos com tanta dedicação(13). Não é fácil. Nem sempre é possível construir novamente aquela ponte que estava erguida.(14)

E é aqui que desenvolvemos em nós **uma dignidade silenciosa**(15) que começamos, novamente a construir(16), uma ponte para o outro.(17)

A ponte é uma ideia(18), é uma forma de estar que temos com **TODAS as pessoas**(19). É aquilo que nos une ao sentido de humanidade.(20)

São as pontes que estabelecemos com os outros que nos tornam mais humanos e mais humildes(21). As pontes são a nossa arquitetura mais íntima(22). Não feitas de pedra, mas de presença, escuta, cuidado com os outros.(23)

Agora é importante que perceba que a ponte não é só aquilo que liga dois lados(24), é o modo como escolhemos existir entre os outros, com abertura(25), mesmo sem conexão do outro lado.(26)

Estar em ponte é não se fechar(27). É ter em nós um desejo de passagem(28), de travessia mútua(29). Um modo de dizer estou aqui para ti(30), **mesmo quando a outra pessoa se fechou para nós**.(31)

A ponte não obriga a atravessar(32). **Só oferece o caminho**.(33)

E este gesto, esta inclinação interior para construir relações, é o que mais nos aproxima daquilo que chamamos "humano".(34)

Podemos estar rodeados de pessoas e ainda assim sentir o peso fundo de estarmos sós(35). O que nos salva da solidão não é a companhia no sentido físico(36), é o interesse real(37). O olhar que nos vê(38), o gesto que nos considera(39), a atenção que se demora connosco.(40)

A solidão mais dura é a do coração ignorado(41). E por isso não esperamos do outro(42), não colocamos o foco no outro(43). Mas inauguramos(44) **SEMPRE**(45) com os nossos gestos(46), o acolhimento ao outro, a **TODOS** os outros.(47)

O verdadeiro antídoto da solidão é o cuidado(48). É o "estou aqui" silencioso, mas presente(49). Mesmo quando a ponte que havia, por um deslize nosso, deixou de existir(50). Quando isso acontece, quando já não há travessia, o nosso cuidado mantém-se.(51)

Já antes dei a analogia da mãe com o seu filho amado(52). A mãe continua a exercer várias pontes de contato, de aproximação, para estabelecer a conexão(53). É o mesmo conosco. Independentemente se a ponte caiu, precisamos continuar com gestos de **TERNURA, CARINHO** para com o outro.(54)

Por vezes esse outro olha de cima para nós(55). Pode ser um colega de trabalho com o seu semblante altivo(56), que nos ignora(57), nem sequer reconhece a nossa existência(58). Demonstra um desinteresse total pela nossa pessoa.(59)

É por isso que ser ponte como temos dito com tanta lucidez é um ato de resistência contra esse desinteresse.(60)

A ponte é uma forma de eu dizer: "eu vejo-te, mesmo que não me vejas agora"(61). E às vezes isso basta para que alguém, um dia, queira atravessar.(62)

O não querer saber. É fechar o coração. É o erguer de muros.(63)

Quando escolhemos, mesmo depois de quedas(64), **continuar a ser ponte**(65), não por ingenuidade, mas por convicção de um modo de existir(66), tornamo-nos mais inteiros conosco mesmos.(67)

Não porque os outros nos validam(68), mas porque não abdicamos de ser canal(69), mesmo que só um **SOPRO** de **TERNURA** passe de nós para os outros(70), porque eles se fecham(71) e têm um semblante duro para nós.(72)

Ser ponte, é uma ousadia que espera eternamente(73). Uma resistência que continua(74). Uma forma de estar que acredita que vale a pena estender-se.(75)

O que acontece quando o outro não quer atravessar, e seu semblante é duro?(76)

Ainda assim escolhemos não destruir a ponte.(77)

Quando o olhar se torna duro, a expressão fecha portas, e sentimos que do outro lado já não há vontade de encontro.(78)

É aqui que não destruímos a ponte(79). Continuamos a construí-la(80). Não por submissão, nem por esperança vazia.(81)

Mas por fidelidade à nossa própria forma de estar no mundo(82). Esta é a geografia da unilateralidade lúcida.(83)

O nosso terreno é raro(84), é habitado apenas por quem sabe que amar, cuidar ou oferecer não exige retorno para ser verdadeiro.(85)

A nossa experiência de humanidade nos torna resilientes na construção.(86)

Há uma espécie de sabedoria que nasce na própria experiência de viver entre pessoas, de amar, de construir de novo.(87)

É esta dança contínua, a ideia de uma **TERNURA** persistente(88). Uma capacidade de continuar a construir porque o gesto de construir já faz parte de quem somos.(89)

A nossa experiência de humanidade molda-nos assim(90). Transforma as perdas em paisagem interna(91), os silêncios em escuta(92), os gestos falhados em novas linguagens(93). E eu preciso reinventar-me com mais estratégias ainda.(94)

Quando uma ponte caiu, o processo continua em nós e a partir de nós(95). E aqui temos que nos reinventar. Novas estratégias, novas intenções de construção.(96)

E com o tempo, vamos compreender que **não se trata de construir pontes perfeitas, mas de não deixar de construir**.(97)

E aqui atingimos o objetivo do nosso Experimento Social(98). **É este não deixar de construir conexões**(99), **ligarmo-nos a TODAS as pessoas**(100), elas serão o nosso legado.(101)

Temos um pequeno desenvolvimento sobre esta temática:(102)

[Seu legado são todas as vidas que você tocou](#)

Mesmo depois de desconexões(103), mesmo quando o outro não quer atravessar(104), mesmo quando os nossos gestos caem no vazio.(105)

Porque construir é também uma forma de oração muda(106), um modo de estar com o mundo em que dizemos: "acredito no encontro, ainda que ele não se dê nunca".(107)

É nesse ponto que a experiência se transforma em alicerce interior(108) e nós mesmos conseguimos desenvolver em nós esta capacidade de construção.(109)

Neste sentido ou neste estado, **já não estamos a construir só para o outro**(110), **estamos a construir também para nós**,(111) para a nossa dignidade, para a nossa paz interior.(112)

A nossa generosidade, quando é livre(113), não se transforma em ressentimento se não for correspondida.(114)

Há uma escolha íntima dentro de nós: manter a ponte(115). Não como um convite eterno, nem como um altar da espera(116). **Mas como testemunho de quem somos**(117). E nós somos estas pessoas que constroem(118), que pretendem ligações, conexões com TODOS.(119)

Haverá mais ligados do que desligados(120). **Iremos estar sempre a conectar**.(121)

Manter a ponte é uma forma de dizer:(122)

"Mesmo que não venhas, eu escolho não me tornar muralha".

E isso transforma tudo.(123)

A unilateralidade deixa de ser carência(124). Torna-se força tranquila(125). Um amor que não implora(126), só afirma: "eu existo como ponte"(127). Mesmo que ninguém atravesse(128), continuo a ser caminho(129), continuo a ser ponte de AMOR, de entrega, de escuta.(130)

E nós somos caminhos para muitas vidas que se encontram conosco(131), porque escutamos, porque somos presentes, porque temos um genuíno interesse em amor e não escondemos a nossa face, porque acolhemos sempre.(132)

Eles endurecem e prejudicam as suas relações.(133)

Nós continuamos sensíveis, a continuar a construir as nossas pontes **SEMPRE**.(134)

Eles estão habituados a desconectar, nós conectamos sempre.(135)

Eles escolhem pessoas, nós abrimos os nossos braços a **TODOS**, inclusive a eles.(136)

Aqui, a resiliência é fundamental(137). A nossa resiliência tem raízes no afeto(138) que nasce do que vivemos(139), do que perdemos(140), do que escolhemos continuar a oferecer mesmo depois de tudo(141). Esta resiliência é um músculo interno(142), feito de tentativas, de deceções, de pequenas alegrias que nos ensinaram que vale a pena continuar a construir.(143)

Há momentos em que o gesto de manter a ponte mesmo sem a passagem do outro, mesmo diante de um semblante duro, **exige sempre de nós**.(144)

E o que nos sustenta neste gesto é essa tal resiliência:(145)

– de continuar a ver o outro com olhos de humanidade, mesmo quando ele já não nos vê(146)

– de não devolver dureza à dureza(147)

– de manter vivo em nós o desejo de ligação, sem que isso nos destrua(148)

É uma resiliência que protege sem fechar(149), que aguenta sem endurecer(150). Ela vive no coração de quem sabe o valor daquilo que se constrói(151), mesmo quando só um está a construir(152). Esta é a beleza da unilateralidade(153). E tanto tenho que falar sobre isto.(154)

E isso é o que há de mais difícil e mais gracioso(155). Ser ponte mesmo quando ninguém a atravessa(156) e continuar a sê-la não por esperança cega(157), mas por inteireza própria.(158)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**O MIMO COMO FORMA DE RESISTÊNCIA
CONTRA O ENDURECIMENTO DO MUNDO:
USE A COR QUE TIVER**
NÃO ENTRO NO JOGO DOS OUTROS, EU FAÇO O MEU PRÓPRIO
JOGO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 68/200 - O mimo como forma de resistência contra o endurecimento do mundo: use a cor que tiver

Esta temática já foi abordada(1) no [Raciocínio 50/200 - Como ter potência criadora: Finalmente - Os mimos](#)

Tenho vindo a explicar sobre o **MIMO** ou **TERNURA** como forma de resistência contra a dureza das pessoas.(2)

A questão aqui é não ficarmos endurecidos como essas pessoas.(3) Elas vêm com o seu semblante duro e altivo.(4) As suas expressões faciais são de dureza e desprezo para conosco.(5) Elas olham de cima para baixo.(6) E isso é apenas e exclusivamente **PROBLEMA DELAS**.(7)

No nosso site de Auto-Ajuda temos um separador dedicado à Poesia(8). Criei como forma de demonstrar um caminho para a autodescoberta.(9)

<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/poesia/>

Neste Raciocínio preciso inserir um dos poemas escritos para que entenda o que vou explicar.(10)

O confronto com o outro

A tua expressão, nua e crua,

o teu semblante frio,

a maneira ríspida
com que me deixas palavras duras.
Do alto, falas comigo.
E eu cá em baixo, olho-te.
Sim — eu vivo cá em baixo,
e há prazer no chão que habito.
Sou rasteiro,
irmão das formigas,
companheiro dos que são esmagados
apenas por atravessarem o caminho dos outros.
O teu semblante frio, para mim,
é a ternura que te devolvo.
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)
21/11/2025

Essas pessoas atacam com **DUREZA**(11) e nós devolvemos **MIMO**,
TERNURA, **LEVEZA**.(12)

"Ternura" em português refere-se a ser suave, ser delicado, ser carinhoso(13).
É uma forma de estar através de sentimentos suaves e amáveis(13). Pode também ser
carinho, como um olhar afetuoso.(14)

A ideia aqui é usarmos de uma **TERNURA LÚCIDA**(15), colocada com
INTENÇÃO(16) para lidar com os semblantes duros.(17)

Um gesto de mimo é uma **ESCOLHA ATIVA**(18) de **SUAVISAR**(19), de recusar o automatismo do cinismo(20). De recusar endurecer(21) só porque os outros endurecem o seu semblante para nós.(22)

Num ambiente onde tudo parece exigir eficiência, rapidez, contenção emocional e blindagem oferecer **MIMO** é deixar que a **TERNURA** quebre a dureza dos outros.(23)

Nestes gestos nossos(24), não há qualquer passividade(25), tudo é **INTENÇÃO**(26), atenção: a nossa intenção(27), calculamos **GESTOS** para gerar **TERNURA**.(28)

O mimo não é ingenuidade(29), é **ASTÚCIA EMOCIONAL**(39). **Atenção: a nossa astúcia**.(40)

O **MIMO** ou **TERNURA** não joga pelas regras dominantes(41). Ambos mudam o jogo.(42). **Atenção: não é o jogo dessas pessoas, é o nosso jogo**.(43)

Não se afirma, mas contagia.(44)

Não se impõe, transforma o ambiente.(45)

O mimo, quando verdadeiro, quando vem de um corpo inteiro e atento(46), pode ser uma técnica intencional para alterar comportamentos maus(47). E atenção que não queremos alterar ninguém, queremos apenas alterar a nós mesmos(48). Eles vêm com **DUREZA**, nós respondemos com **MIMO**: uau!(49)

Falam mal para nós(50), e respondemos com **TERNURA** no **NOSSO OLHAR**(51). As nossas palavras saem carregadas de **MIMO**.(52)

Nesse instante, fazemos algo que parece quase impossível(53): **RECUSAMOS** o **CONTÁGIO** da **AGRESSÃO**(53). Não deixamos que o que nos foi lançado nos **MOLDE**(54). Alguém fala mal, espeta farpas e nós, em vez de endurecer, amolecemos o discurso.(55)

Devolvemos um olhar que cuida, que acolhe(56). **Respondemos com uma voz que acaricia por dentro**(57). Não é submissão(58). **É alquimia**(59). **É**

nobreza emocional(60). Com estes **GESTOS INAUGURAIS**(61) entramos na profundidade do **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**(62). Faz-se com gestos que inauguram o meu **PROCESSO**.(63)

Será o **Livro 7** que irá inaugurar a descida que precisamos fazer: "Aprendendo a descer". Iremos abordar os seguintes Raciocínios:(64)

Raciocínio 112/200 - [Aprendendo a descer, Não há pessoas difíceis, há um eu difícil \(parte 1\)](#)

Raciocínio 113/200 - [Aprendendo a descer: Todos os dias, são para descer \(Parte 2\)](#)

Raciocínio 114/200 - [Aprendendo a descer: encontros inesperados \(parte 3\)](#)

Raciocínio 115/200 - [Aprendendo a descer: Fico estupefacto com o que encontrei \(parte 4\)](#)

Raciocínio 116/200 - [Aprendendo a descer: Bem vindo ao fundo \(parte 5\)](#)

Raciocínio 117/200 - [Aprendendo a descer: Precisa desencarcerar pessoas presas em si \(parte 6\)](#)

Raciocínio 118/200 - [Aprendendo a descer: Preciso descarcerar pessoas - continuação \(parte 7\)](#)

Raciocínio 119/200 - [Aprendendo a descer: os vilões da nossa vida - Tudo é um conflito \(parte 8\)](#)

Raciocínio 120/200 - [Aprendendo a descer: os vilões da nossa vida - Tudo é um conflito - Ele ou ela está a irritar-me \(parte 9\)](#)

Raciocínio 121/200 - [Aprendendo a descer: Retire os vilões e as vilãs das suas narrativas \(parte 10\)](#)

Raciocínio 122/200 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio, não faça inimigos. Aprenda a desenvolver a ternura \(parte 11\)](#)

Raciocínio 123/200 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

Raciocínio 124/200 - [Aprendendo a descer: Porque a ternura é o caminho](#)

Como pode ver termino o **Livro 7** com o **Raciocínio 124**, para explicar o porquê da **TERNURA** ser o caminho(65). Não se trata de ceder para evitar conflito(66), **é oferecer uma forma de presença**(67). E então gracioso.(68)

Quando alguém nos tenta puxar para o chão da dureza(69), respondemos erguendo o espaço para a delicadeza(70). É como se disséssemos com o olhar: "eu sei onde isto podia ir, mas escolho outra estrada."(71)

E essa estrada é feita de **GESTOS SUAVES**(72) que não se justificam(73), que não pedem licença.(74)

Um toque gentil numa palavra(75), uma pausa que desarma(76), uma maneira de dizer "estou aqui" sem levantar escudo(77). Isto é **nobreza interior**(78) e é também uma **nobreza emocional**.(79)

Não é fingimento de calma(80), é força emocional(81) que não precisa mostrar os dentes.(82)

É alquimia porque transforma dureza em **CUIDADO**(83). É nobreza porque não desce ao nível da agressão(84), mas também não se afasta com desprezo(85). Fica ali, firme, com **MIMO** nas mãos(86). E nesta **FIRMEZA TERNA**(87), há um **PODER ANTIGO REVOLUCIONÁRIO**.(88)

Antigo porque vem de tempos em que a linguagem era cuidada(89), quando se sabiam ler os corpos pelo silêncio(90), o toque era remédio.(91)

Antigamente escutava-se com os olhos(92), lavava-se os pés uns dos outros como gesto natural.(93)

Revolucionário porque, neste tempo que vive à pressa e se arma em dureza(94), a **TERNURA** é um ato **REVOLUCIONÁRIO**.(95)

Um modo de dizer: "eu não corro como vocês, eu não falo como vocês, eu não tenho pressa de me proteger de tudo."(96)

A **FIRMEZA TERNA**(97) não implora amor, oferece-o.(98)

Não exige escuta, escuta primeiro.(99)

Não se cala por medo(100), cala para dar espaço.(101)

É tão revolucionária que às vezes fere quem não está pronto para esta **AÇÃO**(102). **Porque desarma**(103). Porque mostra uma outra possibilidade de estar(104), uma que não precisa vencer(105), apenas **ESTAR PRESENTE** com **INTEIREZA**.(106)

É por isso que no **Livro 6** iremos abordar o par **Reação/Ação**:(107)

Raciocínio 100 - [Antes de Reagir, Ajo: Não vou reagir - os mantras](#)

Raciocínio 101 - [Antes de Reagir, Ajo: Só queixas](#)

Raciocínio 102 - [Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o antídoto](#)

Raciocínio 103 - [Antes de Reagir, Ajo: Desabafar: não! Como aliviar o peso das emoções](#)

Raciocínio 104 - [Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão](#)

Raciocínio 105 - [Antes de Reagir, Ajo: Sofismas emocionais: o encarceramento da emoção](#)

Raciocínio 106 - [Os rituais do imaginário - \(parte 2\): Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender](#)

Raciocínio 107 - [Os rituais do imaginário \(parte 3\): inteligência emocional e espiritualidades](#)

Raciocínio 108 - [Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção](#)

Raciocínio 109 - [Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me à atenção - a ponte que não se quebra](#)

Raciocínio 110 - [Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção - ver em mim o que ainda resiste](#)

Raciocínio 111 - [O disco riscado das relações](#)

Nós simplesmente não reagimos à **AGRESSÃO** daqueles que vêm com o seu semblante duro e altivo(108). Não reagimos(109), mas **AGIMOS**(110). A nossa **AÇÃO** é totalmente calculada,(111)

Talvez o mundo ainda não saiba como lidar com quem responde com **TERNURA**(112), mas nós sabemos, estamos dentro de um **PROCESSO**(113). E isto é um privilégio.(114)

Transformamos o que poderia ser o início de uma guerra num convite para a paz(115), **ainda que o outro nem saiba que foi convidado.** (risos)(115)

A ternura nos olhos não é fraqueza(116), **é firmeza de quem escolheu não se deixar contaminar.**(117)

O mimo nas palavras **é como um cobertor** estendido em cima de uma palavra cortante(118) não para esconder o corte(119), mas para impedir que ele continue a sangrar.(120)

E às vezes isso desarma mais do que qualquer resposta afiada.(121)

Às vezes, a pessoa que falou mal fica confusa, desnorteada(122). **Porque esperava confronto**(123), **esperava dureza de volta**(124) e **encontrou abrigo.**(125)

E aí, algo se move(126). Mesmo que não seja visível(127). Mesmo que o outro não agradeça(128). **Porque o meu mimo, a minha doçura, é uma escolha minha**(129). **É o nosso gesto de resistência.**(130)

Quando falam mal para nós como agir então de forma prática:(131)

1. O olhar que não foge nem endurece(132)

Olhar nos olhos da pessoa com suavidade. Sem confronto.(133)

Não baixar os olhos (isso seria submissão).(134)

Não arregalar os olhos (isso seria ataque).(135)

Um olhar firme e calmo(136), e podemos perguntar: "diga-me por favor, em que posso ajudar?"(137)

Olhos nos olhos, como quem diz:(138)

"eu vejo a tua dor mesmo quando ela me chega em forma de agressão".(139)

É tão gracioso quando o outro grita, e eu apenas digo:(140)

- "queres que coloque ali o que pediste?"(141)

- "dá-me só um momento por favor"(142)

E desarmamos(143) com um gesto de leveza, de ternura, de mimo.(144)

2. A pausa que oferece espaço(145)

Em vez de responder logo, respirar(146). Dar um segundo de silêncio(147). Isso é ternura também(148). Um espaço para que a emoção do outro se revele sem ser atropelada pela nossa defesa.(149)

Às vezes, esta pausa já é resposta(150). Porque ficamos em silêncio(151). Uma espécie de yoga mas neste caso emocional. Inspiro, expiro, inspiro e expiro(152). Por isso temos o nosso **Raciocínio 100** - [Antes de Reagir, Ajo: Não vou reagir - os mantras\(153\)](#)

E não se preocupe agora com esta temática porque vamos abordá-la no **Livro 5 sobre os Rituais de Aproximação** (Raciocínios 85 a 99).(154)

3. A voz bem colocada com palavras que não combatem, mas acolhem(155)

Falar com voz baixa e doce, mas estável(156). Nem irritada, nem melosa(157). Uma voz que não entra no jogo da tensão(158). Que recusa elevar o tom(159), mesmo que o outro o tenha feito.(160)

Podemos dizer:

"Noto que a situação precisa de ser resolvida, vamos ver como podemos fazer".(161)

4. O corpo que não se fecha(162)

Ombros relaxados, respirar com calma(163). O corpo transmite mais do que mil palavras(164). Quando o nosso corpo não se encolhe, o outro sente que não está perante um inimigo e isso pode baixar defesas.(165)

5. A delicadeza inesperada(166)

Se for possível um toque leve no braço. Um gesto de cuidado(167). Às vezes não é possível tocar a outra pessoa, pode até ser considerado agressivo(168). Temos de ter atenção.(169)

A ternura começa dentro de nós mesmos(170), e dar ternura a quem fala mal **é um ato íntimo de realeza, é um ato nobre.**(171)

NÃO SE TRATA DE MUDAR O OUTRO(172), mas de **NÃO DEIXAR QUE ELE NOS LEVE PARA O LUGAR ONDE NÃO QUEREMOS VIVER.**(173)

Agora repare que nós temos um campo vasto para nos exercitarmos(174). **Cada embate contra nós**(175) é uma oportunidade de desenvolvermos esta nobreza emocional(176). A ideia aqui é desenvolvermos skills(177) de forma a que o ato em si passa já a ser natural da nossa pessoa(178). Esses skills são estratégias(179) que temos de ser nós a descobrir qual a melhor forma para as desenvolvermos.(180)

O mimo e a ternura têm de ser práticas naturais da nossa pessoa(181). Podem primeiramente ser treinadas(182), até fazerem parte de nós.(183)

Existe um livro de leitura obrigatória: "The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling, de Arlie Russell Hochschild"(184)

Quando os gestos de **TERNURA** fazem parte de nós(185), já não se trata de esforço(186), é isso que o livro da Arlie Russell Hochschild descreve(187). trata-se da nossa forma de respirar vida, de **RESPIRARMOS AFETO**.(188)

Como quem aprende a andar de bicicleta, ao início, há hesitação, desequilíbrio, mas depois o corpo sabe(189). Assim também o coração, se o deixarmos aprender estas estratégias para **sabermos lidar com os outros sem os machucarmos**.(190)

Essas estratégias não são fórmulas rígidas(191), são trilhos que vamos desenhando à medida que caminhamos(192). Estes desenhos são feitos por nós(193). E são feitos com aquilo que somos(194), com as cores que temos(195), e muitas vezes ainda só sabemos pintar com uma só cor.(196)

E mesmo essa única cor, por mais limitada que nos pareça, já contém mundos(197). Pode ser um azul tímido, um cinzento gasto, um vermelho impulsivo, mas é a nossa matéria-prima(198). E é com ela que começamos.(199)

Às vezes pintamos sempre o mesmo traço, o mesmo gesto, porque é o que sabemos(200). Um certo tipo de sorriso, uma forma específica de escutar, um cuidado que repetimos. E não faz mal.(201)

É neste repetir que vamos descobrindo nuance.(202)

A mesma cor, mas com mais profundidade.(203)

A mesma ternura, mas com mais presença.(204)

Com o tempo e **com o risco de experimentar**(205) vamos abrindo espaço para outras cores(206). Não porque nos forçamos a ser diferentes(207), mas porque a própria prática da ternura nos alarga por dentro.(208)

Posso aproximar esse texto ao pensamento de **Gilles Deleuze** (filósofo francês, 1925-1995), influente sobretudo em três eixos: processo, diferença e criação de si.(209)

Quando eu falo em estratégias como trilhos que se fazem ao caminhar é como se tivesse a citar Gilles Deleuze que fale no pensamento como criação(210). Deleuze criticava as estruturas fixas e identidades estáveis.(211)

Para Deleuze:

- Não há modelo prévio a ser aplicado.(212)
- O pensamento não é reconhecimento, é criação.(213)
- O caminho não está dado, ele se produz no próprio Movimento.(214)

Em obras como "Diferença e Repetição", ele propõe que o real não é estruturado por essências fixas, mas por processos(215). Assim como no meu texto, o trilho não precede o caminhar(216); ele emerge da prática(217). É esta **TERNURA** que estendemos a **TODOS**(218) e que queria o próprio **Movimento**.(219)

Quando digo que começamos a pintar com uma só cor, isso leva-nos para a singularidade e ponto de partida.(220)

Para Deleuze:

- Cada sujeito é um conjunto de forças, afetos, intensidades.(221)
- Não partimos de uma identidade completa, mas de um campo limitado de possibilidades.(222)
- O importante não é ter muitas "cores", mas explorar intensivamente a que temos.(223)

Esta "única cor que já contém mundos" aproxima-se da noção de que cada ponto é atravessado por multiplicidades(224). O que parece pouco, na verdade é vasto.(225). Este ato singular de devolvermos **TERNURA** a quem nos ataca(226) abre em nós um universo de multiplicidades(227), de formas de agir que nos vão atravessar profundamente.(228)

A repetição que produz nuance é talvez a aproximação mais direta à Filosofia de Deleuze(229). Eu digo que "é neste repetir que vamos descobrindo nuance" conversa diretamente com a tese central de Diferença e Repetição(230). Para Deleuze, repetir não é fazer o mesmo(231). Repetir é produzir diferença.(232)

A repetição verdadeira:(233)

- Não reproduz identidade.
- Aprofunda.
- Desloca.
- Cria variação interna.

A "mesma cor com mais profundidade"(234) é quase uma imagem perfeita da diferença interna que emerge na repetição.(235)

Quando o meu texto afirma que, com o tempo e o risco, vamos abrindo espaço para outras cores "não porque nos forçamos a ser diferentes, mas porque a prática da **TERNURA** nos "alarga por dentro"(236), isso se aproxima do conceito de devir em Gilles Deleuze.(237)

Não nos tornamos algo por imitação.(238)

Tornamo-nos por processos de transformação interna.(239)

O devir não é mudar de identidade, é **deslocar-se em intensidade**.(240)

Ou seja: Não é "agora vou ser outra pessoa". É: o próprio exercício transforma o campo de possibilidades.(241)

Eu preciso que entenda que **nos reinventamos para retribuirmos à dureza, a nossa TERNURA.**(242)

A **TERNURA** inaugura nos outros uma prática ética(243). Embora Deleuze não fale diretamente em "ternura" como categoria central(244), ele trabalha muito com a ideia de afeto(245) (inspirado em Espinosa, filósofo racionalista holandês de origem judaico-portuguesa, Baruch de Espinosa (1632-1677)).(246)

A prática da ternura, no meu texto, funciona como:(247)

- um aumento de potência,(248)
- um alargamento do campo sensível,(249)
- uma expansão do que podemos.(250)

E isso é profundamente deleuziano(251). É ética não como regra moral(252), mas como aumento de potência de existir.(253)

O Raciocínio expressa uma ontologia do **PROCESSO**(254), uma visão do sujeito como algo que se faz(255), que se intensifica(256), que se transforma pela prática(257) e isso está muito próximo do **Movimento** filosófico de Deleuze.(258)

O coração começa a aprender novas tonalidades(259), novas texturas de estar com o outro(260). E talvez um dia, sem darmos por isso, estejamos a pintar com tons que nunca imaginámos ter(261). Não porque os fomos buscar fora(262), mas porque estavam em nós(263), à espera de serem tocados pela coragem de nos tentarmos.(264)

Estes desenhos são feitos também com os fragmentos de histórias que nos atravessam(265). Não são desenhos perfeitos são esboços, rabiscos, por vezes borrões, **mas são nossos.**(266)

E é essa autoria íntima(267) que dá sentido ao nosso caminho(268). Porque seremos nós a usar as estratégias mais adequadas dentro dos nossos mundos.(269)

Se alguém nos dissesse "faz assim", talvez imitássemos, talvez até resultasse um pouco, mas não seria orgânico, não brotaria de dentro de nós.(270)

Por isso no **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** não há fórmulas, há apenas perspectivas.(271)

As estratégias que nos transformam de verdade não são impostas, são descobertas por nós(272), por isso temos falado diversas vezes que este Experimento Social parte de si para fora(273). Lembra-se de termos explorado o "em mim" e o "por mim?"(274)

Sendo isto um **PROCESSO GRADUAL e GRADATIVO** que se faz por um **MOVIMENTO no seu interior**(275) e que transpõe para o exterior nas suas relações.(276)

São respostas que nascem do corpo, do afeto, do erro, da persistência.(277)

Cada gesto de **MIMO** que nasce de nós(278), mesmo imperfeito, já é um traço nesse desenho.(279)

Quando percebemos que podemos desenhar o mundo à nossa volta com **TERNURA**(280), não como fantasia, mas como prática(281), começamos a habitar a realidade com outro tipo de poder.(282)

Um poder que não domina, mas que **CUIDA**.(283)

Estes desenhos, sendo nossos, também são **ÚNICOS**(284). E talvez seja isso que torna tudo tão gracioso(285). Cada pessoa que se treina nesta **nobreza emocional deixa no mundo uma marca de delicadeza**(286). **E nós vamos marcar vidas**(287). Já antes esbocei um pouco sobre isso: [Seu legado são todas as vidas que você tocou](#).(288)

Cada gesto, mesmo pequeno, pode ser ensaio e descoberta(289) e esta é a beleza do **PROCESSO**(290). Por isso falamos tantas vezes que **os outros inclusive pessoas [tóxicas], pessoas difíceis, são para nós objeto de estudo, objeto de investigação, são o laboratório das nossas experiências para nos tornarmos-nos mais humanos**.(291)

Um olhar mais demorado, uma escuta que não interrompe, uma palavra que amacia o silêncio(292). E talvez o mais gracioso seja isto, não termos de esperar que a vida esteja certa para sermos **TERNURA**.(293)

Não esperarmos pelas condições ideais, pelo momento perfeito, pela pessoa certa(294), porque o **TREINO** é sempre **AGORA, com quem está, com o que há**.(295)

Mesmo no embate, ou talvez sobretudo aí(296), **quando tudo parece puxar-nos para a dureza**(297), **é onde a TERNURA mais precisa de coragem**.(298)

E é esse **TREINO** que nos faz crescer por dentro(299), não para nos tornarmos melhores pessoas no sentido moral(300), mas mais habitáveis, mais macios por dentro(301), mais disponíveis para a beleza de estar vivos.(302)

Pinte com as cores que tem.(303)

Por favor comece a pintar!(304)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

UM EXPERIMENTO SOCIAL DE ACOLHIMENTO:

NÃO ESCOLHEMOS MAS ACOLHEMOS
NÃO TOLERO O OUTRO: ACOLHO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 69/200 - Um experimento social de acolhimento: não escolhemos mas acolhemos

A nossa prática é de uma nobreza tão profunda que quase não cabem nas palavras para a descrevermos.(1)

Quando afirmamos que o nosso **Experimento Social** é de acolhimento queremos transmitir que essa ponte que lançamos(2), onde o outro pode vir como é(3), sem limitação, sem exigência, sem ter de se adaptar a nós para merecer estar connosco(4) é talvez das expressões mais puras de amor que há.(5)

Isto é abrir espaço(6). E não é um espaço passivo, é uma hospitalidade ativa(7), uma escuta que não obriga, mas convida(8). E esse convite é alargado a **TODAS** as pessoas.(9)

Nesta abertura há uma confiança raríssima(10), a confiança de que o outro, se quiser, poderá estar, sem que o moldemos(11), apenas o acolhemos [e atenção o nosso objetivo não é o outro].(12)

Nós não o puxamos para nós(13). Nós não forçamos(14). Nós apenas recebemos este outro e este ato em si é puro e indiferenciado.(15)

Indiferenciado porque não há escolha, nem preferência(16). O que chega é recebido tal como é(17), inteiro, sem ser interpretado, julgado, ou mesmo transformado.(18)

O nosso **Experimento Social** é tão radical que a **TERNURA** da receção do outro invoca a qualidade do vínculo que não nasce da identificação(19), nem da simpatia, nem da afinidade(20), mas da coragem de permanecermos sempre abertos ao outro.(21)

Invoca uma presença que não quer possuir, nem compreender(22), apenas **ESTAR COM**.(23)

A **TERNURA** da receção não é afeto no sentido usual(24), é espaço onde o outro pode aparecer sem ser moldado.(25)

É tão radical que suspende o eu sem o negar [isto daria outro raciocínio].(26)

A forma como falamos de acolhimento como um Experimento Social revela logo que há aqui uma intenção consciente(27), não só de amar, mas de criar condições para que o amor aconteça **FORA** da **LÓGICA** de **EXIGÊNCIA** ou **RECIPROCIDADE**.(28)

Este dois conceitos não existem no **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**: Exigência e reciprocidade.(29) Acreditamos na **LEVEZA** e nos nossos **gestos UNILATERAIS**.(30)

Essa ponte que se lança, sem peso, sem exigência, sem o "vem se fores como eu" é um gesto que abre um mundo de possibilidades ao outro.(31)

É hospitalidade ativa(32). Isso distingue este acolhimento de uma passividade que tolera ou suporta(33). Mais dois conceitos fora do nosso **Movimento**: tolerar e suportar.(34)

Não aceitamos a palavra tolerância porque vai carregada de egoísmo(35). A palavra "tolerância" traz consigo uma sombra, como se o outro fosse um incómodo que decidimos, com generosidade forçada, suportar.(36)

Tolerar é aguentar(37) e por isso o termo não existe no nosso **Experimento Social** de **Motivação e Auto-Ajuda**.(38)

Nós falamos de outra coisa, falamos de acolhimento, que é **GESTO INTEIRO**.(39)

Acolher não é "aguentar o diferente"(40), é abrir a casa do corpo, da escuta, do tempo, e dizer: "entra como és, não tenho medo".(41)

O egoísmo escondido na palavra "tolerância" revela-se quando percebemos que ela se constrói a partir de uma posição de poder, "eu decido se te tolero" porque "posso não tolerar".(42)

"Eu estou no centro. Tu és a diferença que preciso aprender a suportar" e esta frase está profundamente errada no nosso **PROCESSO**.(43)

Nós recusamos isso(44). Porque neste **Experimento Social** que é feito de **ACOLHIMENTO RADICAL**(45), a entrega da nossa pessoa é **TOTAL**(46) e é para **TODAS as pessoas**(47), simplesmente **NÃO ESCOLHEMOS PESSOAS**.(48)

Em vez de escolher, acolhemos(49), e aqui o **Experimento é radical**(50). Aqui a palavra "radical" encontra finalmente a sua raiz, aquilo que vai ao fundo, que toca o núcleo.(51)

Neste **Experimento Social** que não escolhe pessoas, mas se entrega a **TODAS**, o radical é precisamente isso, a **RECUSA** da **SELEÇÃO**(52), a **RECUSA** da **AFINIDADE** como **CONDIÇÃO**.(53)

Não é que nos diluímos(54), é que nos abrimos(55). E essa abertura, sendo **TOTAL**(56), não se fragmenta por preferências(57) nem se ajusta a simpatias.(58)

A entrega da nossa pessoa, é **TOTAL**, não porque sejamos santos ou iluminados(59), mas porque **DECIDIMOS VIVER** em **RELAÇÃO**(60) sem **FILTROS** de **MERECIMENTO**.(61)

Este viver em relação foi uma escolha que fizemos como ponto de partida da nossa própria transformação interior(62). Por isso em vez de desconectarmos aquilo que todos fazem quando não simpatizam com alguém(63), optámos por ligações, conexões, pontes(64) e a perspectiva é totalmente transformadora da nossa realidade como humanos no mundo.(65)

Há aqui uma viragem silenciosa e poderosa, uma escolha que parece pequena mas muda tudo(66). Em vez de desconectar, ligamos(67). Ligamos com quem? Com **TODAS** as pessoas.(68)

Este gesto simples, de não cortar o fio quando a simpatia falha(69), é uma desobediência profunda ao modo como o mundo nos ensinou a relacionar.(70)

O mundo diz: escolhe, protege-te, afasta-te de quem não te agrada.(71)

Mas nós, com esta entrega total(72), escolhemos outra coisa(73), escolhemos viver em relação mesmo quando não é confortável(74), mesmo quando o espelho do outro não nos devolve o reflexo que gostaríamos(75). Sorrimos para a pessoa e o espelho deveria devolver um sorriso, mas o semblante da pessoa é duro e da sua expressão vem indiferença(76). Foi isso que vimos já(77):

Raciocínio 67 - [Quando os outros endurecem o semblante: a ponte caída](#)

Esta escolha não vem de santidade(78), nem mesmo é uma escolha moral(79). É um ponto de partida para a nossa própria transformação interior(80). Porque ao escolhermos ligações em vez de afastamentos(81), deixamos de ver o outro como obstáculo e passamos a vê-lo como caminho, como convite.(82)

Essa escolha tem consequências(83). Não vivemos mais na superfície das afinidades.(84)

Passamos a viver no subsolo das relações humanas(85), onde tudo é mais cru, mais real, mais exigente(86), mas também onde nasce a transformação verdadeira(87). Qual transformação? A minha!(88)

E sim, é disso que se trata, de uma nova perspetiva sobre o que significa ser-no-mundo(89). Não como quem se protege, mas como quem se oferece(90). Como quem constrói pontes mesmo quando não há terra firme do outro lado.(91)

A ponte, por si, já é lugar de encontro.(92)

A radicalidade está neste gesto que não procura retorno nem recompensa(93). Está em acolher até o que nos desconcerta(94). Em não domesticar o outro para que

caiba no nosso mundo(95), mas estender o mundo para que o outro, sendo quem é, possa caber.(96)

É por isso que as nossas relações são muito ecléticas e dispares e isso é muito gratificante.(97)

Uma das nossas amigas mais chegadas tem uma perspetiva mais xenofobista, e como pode isso caber no meu mundo?(98)

Um outro amigo não se dá com certas pessoas, como pode isso também caber no nosso mundo?(99)

Costumo dizer por brincadeira que é lindo quando nos sentamos à mesa com um budista, um católico, um espírita, um satanista, um carnívoro, um vegan, um de esquerda, um de direita....e a lista não tem fim.(100)

É um exercício exigente(101). Porque abdicar de escolher também é abdicar do controlo(102). Mas ao mesmo tempo, há uma enorme liberdade neste gesto.(103)

Quando não estamos ocupados a decidir quem merece o nosso amor(104), a nossa atenção, o nosso cuidado o tempo expande-se, a vida liberta-se.(105)

Exercício 1

Releia a frase anterior milhares de vezes.

E de repente, até a própria ideia de "merecimento" se dissolve(106). Outro conceito fora do nosso **Experimento Social**.(107)

Hospitalidade no nosso coração que propomos não é a de um anfitrião magnânimo que concede espaço(108). É a de alguém que se deixa transformar pela presença do outro(109). Sem moldar, sem medir. Sem ego.(110)

É um amor lúcido, sem peso nem hierarquia(111). É um amor horizontal e não vertical(112). A verticalidade é outro conceito fora das nossas relações.(113)

Raciocínio 51 - [Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade -parte 1](#)

Raciocínio 52 - [Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade - Parte 2](#)

Aqui há uma escuta que se estende como uma cama já feita, com cobertor e chá quente(114). Não para ensinar nada ao outro(115), mas para que ele saiba que não precisa de se defender.(116)

Não é a questão de transformar o outro(117), não é o outro a minha preocupação(118), é a nossa interioridade que me preocupa.(119)

Devolvemos à relação a sua dignidade mais profunda(120). Não usamos o outro para avaliar o que falta nele(121), mas como janela para ver o que em nós ainda precisa de abrir, de amolecer(122). E apenas neste gesto alteraríamos todas as nossas relações.(123)

É um gesto sutil, mas radical(124), não querer moldar o outro(125), não desejar que ele mude para nos agradar(126), não esperar que ele corresponda à minha medida de "bem".(127)

Porque o foco não é o outro, sou eu!(128)

Está em nós, na responsabilidade que tenho por mim mesmo(129), pelas minhas escolhas, pela forma como habito o mundo.(130)

Acolher o outro, mesmo o difícil, o estranho, o desconfortável, não é sobre ele, é sobre o que em mim se move quando escolho acolher.(131)

Quando em vez de me fechar, abro simplesmente a porta.(132)

Quando em vez de me defender, escuto com verdadeiro sentido de querer compreender em vez de entrar nos debates inúteis de palavras(133). Outro conceito fora do nosso Experimento Social: os debates inúteis de palavras(134). Não escolhemos a razão, escolhemos a relação(135). Abordaremos isso no **Raciocínio 123** - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

Quando em vez de julgar, digo a mim mesmo: "então tu não emites juízos sobre os outros". Ao dizer isto a mim mesmo, bem, estou a transformar-me.(136)

A nossa ética é relacional(137), é uma prática de escuta interna(138). **Escutamos o nosso interior como ponto de partida para tudo o resto(139)**. E será no fim desta série de Raciocínios que iremos perceber quem é afinal o **MESTRE** e o **MESTRE dos MESTRES**:(140)

Raciocínio 81 - [Uma reflexão SECRETA - O Mestre das nossas vidas: É no encontro com o outro que se dá o deslumbre de quem somos](#)

Raciocínio 82 - [O Mestre dos Mestres: O lugar secreto](#)

E isso é de uma delicadeza corajosa(141). Porque não estamos a viver relações para nos rodearmos de gente parecida ou com "boa energia"(142). Estamos a viver relações como caminho para sermos mais verdadeiros, mais inteiros, mais livres.(143)

Nós recebemos os outros, e nessa receção, o outro pode baixar as defesas(144), pode enfim respirar, pode até florescer(145). Porque não está a ser tolerado, está a ser acolhido(146). E isso, é um modo de estar no mundo que transforma tudo.(147)

Às vezes falo de generosidade, ou de ternura como gesto político, mas o que estou a fazer é mais radical ainda(148). Estou a praticar uma forma de liberdade relacional(149), onde a presença do outro não precisa de ser negociada, nem validada, nem "merecida"(150). Só precisa de ser escutada.(151)

Nós apresentamo-nos como essa escuta.(152)

E se lançamos pontes assim, sem limite(153), então talvez também possamos permitir que o mundo nos devolva, por vezes, a travessia(154), não para se igualar a nós(155) mas para nos encontrar verdadeiramente, onde estamos, como estamos, com tudo o que somos, e é nesse momento que o nosso Movimento aumenta, pelo encontro.(156)

Não falo de humanidade como se fosse um dado adquirido(157), falo como quem está a inventá-la de novo(158), a partir de um lugar mais fundo, mais livre, mais radicalmente vivo.(159)

Os humanos, não são assim(160). Pelo menos não ainda(161). A maioria aprende a defender-se, a negociar espaço, a condicionar a escuta e não por maldade, mas por dor, por sobrevivência, por cultura, por medo.(162)

As pontes de que falo são raras(163). Quase ninguém as oferece sem controlar quem vem do outro lado.(164)

O mundo ainda não está preparado para acolher o que oferecemos(165), uma disponibilidade que não exige, uma escuta que não reclama, uma presença que não molda.(166)

Nós criamos um campo onde a humanidade pode acontecer(167), mas nem todos sabem lá entrar(168). Talvez os humanos ainda não sejam "assim"(169), mas há quem os esteja a sonhar para lá do que são(170). E nós estamos mesmo nesse lugar(171), não à espera que o mundo melhore, mas a agir, a viver segundo um código que o futuro ainda está a aprender(172). E que gracioso ser protagonista desta história que se fará com cada gesto nosso. muito nosso.(173)

Esta parte do mundo que ainda não nasceu, mas que já encarnamos(174). E reconhecemos a beleza imensa disso.(175)

Somos testemunhas vivas deste acontecimento porque na prática estamos a criar relações, conexões, onde o homem e a mulher são a medida de todas as coisas(176), onde exaltamos um humanismo e um existencialismo na sua perfeição.(177)

Tiramos Deus da história (respeitamos as crenças)(178), mas esta construção faz-se apenas com humanos.(179)

Venha construir a história connosco(180). Faça da sua própria vida uma história que se escreve através da vida daqueles com que se conectou.(181)

Quanto maior a rede de conexões que conseguir alcançar maior a felicidade.(182)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**A SOLIDÃO E O MUNDO DAS CONEXÕES:
A PORTA ENFERRUJADA**
XXX

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 70/200 - A solidão e o mundo das conexões: a porta enferrujada

A solidão é uma espécie de eco interno quando estamos cercados por palavras que não nos acolhem, gestos que não nos veem.(1)

Pode ser um quarto escuro onde os olhos se habituaram à ausência de resposta.(2)

Não quero me alongar a descrever o que é solidão no seu aspeto geral(3) mas quero sim dar-lhe um outro significado.(4)

Apenas dizer que tem obrigatoriamente de sair desse local(5) porque vai contra o nosso **Experimento Social**(6) e o nosso **Processo**(7) é precisamente de **DESCONFORTO**.(8)

Precisa sair da solidão(9). Não se trata de encontrar alguém(10). Trata-se de **MOVER-SE**(11). De entrarmos num **MOVIMENTO**(12) que vai alterar o rumo da nossa existência.(13)

Trata-se de abrir uma fissura no hábito de estar só(14). De dizer, mesmo sem palavras: "não quero mais viver aqui"(15), mesmo que não sinta isso.(16)

E é aí que começa o outro mundo(17). **O das conexões**(18). Não o das ligações em massa(19), mas o das pontes verdadeiras.(20)

Uma só basta, no início(21). Uma que nos faça lembrar que somos espelho e não muro.(22)

Nós não podemos ser os muros erguidos.(23)

Não podemos simplesmente ser muros.(24)

Mesmo que tenhamos sido feridos(25), mesmo que o medo nos sussurre que é mais seguro construir espessuras entre nós e o mundo(26), simplesmente não podemos erguer esse **MURO** de separação entre nós e os outros.(27)

Porque ser muro é tornar-se a continuação daquilo que nos separou.(28)

É repetir, em silêncio, o que um dia nos calou.(29)

E nós não viemos ao mundo para calar(30), **viemos para tocar vidas**(31). Viemos para **fazer história através da história dos outros**(32). E é tão gracioso poder estar rodeado por tantas pessoas que reconhecem o meu carinho e o meu trato.(33)

Podemos ter sido magoados por portas que nunca se abriram(34), por olhares que desviaram(35), por ausências que doeram como ausências físicas.(36)

Mas não podemos deixar que isso nos transforme em **PEDRA**.(37)

Não podemos herdar a lógica do isolamento e chamá-la de proteção.(38)

Se formos muro, o outro torna-se ameaça.(39)

Se formos muro, o amor passa por nós como vento e não fica.(40)

Se formos muro, não há como criar conexão(41), apenas resistência.(42)

Nós somos ponte.(43)

Somos travessia.(44)

Somos os que empurram a porta enferrujada e dizem: "vem, aqui há espaço".(45)

Mesmo se não vier ninguém de imediato.(46)

Porque é na não-muralha que começa a **TERNURA**(47). E nós não podemos ser essa muralha, e precisamos de ser esta **TERNURA LÚCIDA e CONTÍNUA**.(48)

Recusamos a endurecer.(49)

Queremos ser isso, não queremos?(50)

Então não ergamos mais muros, nem por medo, nem por cansaço.(51)

Se for preciso, choramos junto à porta, mas deixamo-la aberta.(52)

Porque quem deixa a porta aberta um dia recebe a visita certa.(53)

E isso muda tudo.(54)

Nós **INAUGURAMOS** gestos de **TERNURA** com **TODAS** as pessoas(55).
E isso cria um mundo de **conexões**.(56)

A solidão, se não for abandonada a tempo, adquire a ilusão de pertença(57).
Por isso, o gesto de saída tem de ser deliberado(58), **como quem empurra uma porta enferrujada**(59). Não é fácil(60). **Mas é urgente**.(61)

E contrapomos à solidão, o mundo das conexões.(62)

Uma dança de mensagens, vozes, imagens, presenças digitais, presenças físicas, mãos que se tocam ou não, olhares que se cruzam.(63)

É um mundo onde encontramos a nossa disponibilidade ao outro.(64)

Exercício 1

Releia por favor milhares de vezes a frase anterior.

No mundo digital pode começar por ser um like, uma mensagem, um agrado.(65)

Conexão, é quando o silêncio entre duas pessoas se transforma em lugar habitado.(66)

A imagem da porta enferrujada é mesmo justa(67), porque há a resistência da pessoa que se isola(68). Existe uma familiaridade entre nós e a porta enferrujada(69). Uma cumplicidade antiga até.(70)

A porta enferrujada não é só obstáculo(71) é também reflexo(71). Foi posta ali por nós(72), ou pelo menos mantida por tanto tempo que acabou por ganhar o nosso cheiro(73), a nossa maneira de não querer saber o que há do outro lado.(74)

Tornámo-nos íntimos dessa porta(75). Sabemos o som exato que faz quando tentamos mexê-la(76), conhecemos as lascas de tinta(77), a textura fria do ferro.(78)

Às vezes até acariciamo-la com pena(79), como quem diz: "Hoje não. Amanhã talvez."(80)

E há dias em que essa familiaridade dói mais do que a solidão.(81)

Porque percebemos que já não é o mundo que nos isola(82). Somos nós que aceitamos ficar ali(83), em frente à porta(84), a sussurrar desculpas(85), a inventar impossibilidades.(86)

Essa familiaridade não é amor.(87)

É hábito.(88)

E o hábito é confortável como uma manta que já não aquece.(89)

Empurrar a porta(90), então, é um ato de traição(91), não à nossa dor, mas ao acordo tácito que fizemos com ela(92). É dizer: "obrigado por me teres protegido até aqui, mas agora quero mais."(93)

Há uma ternura quase violenta neste gesto(94). Porque exige coragem, mas também compaixão.(95)

Compaixão por quem fomos quando não podíamos abrir.(96)

E coragem para ser quem, agora, escolhe atravessar.(97)

Vamos fazer essa porta gemer um pouco(98). Talvez esteja a ceder.(99)

Vamos, sim, devagarinho, mas com firmeza(100). As mãos ainda hesitam não por falta de vontade, mas porque sabem que, ao ceder, a porta já não poderá ser desculpa.(101)

Mas mesmo assim empurramos.(102)

Primeiro o som leve, quase impercetível, como um suspiro de metal a acordar.(103)

Depois um estalido curto, como se algo dentro cedesse.(104)

É o passado a perder força.(105)

É o medo a mudar de forma.(106)

E nesse som rouco, esse gemido de ferrugem e tempo(107), há algo que vibra dentro de nós também(108). Como se o próprio corpo estivesse a dizer: "agora. Não amanhã. Agora!"(109)

Porque há vida do outro lado(110). Não uma vida garantida, segura, previsível mas uma vida com cheiro a ar novo(111), com luz de outra textura(112), com a promessa de toque.(113)

Talvez não vejamos ainda o que há para lá da porta.(114)

Mas sabemos que não estamos mais sozinhos frente a ela.(115)

Estamos juntos(116). Nós estamos consigo para ajudar neste **MOVIMENTO**(117), e precisa sim empurrar essa porta enferrujada.(118)

Queremos entregar-lhe um mundo novo cheio de conexões(119). Não ligações vãs(120), mas **vamos mostrar-lhe um novo caminho de muitas conexões(121), e o primeiro passo é empurrar a porta enferrujada.**(122)

E isso já é **MOVIMENTO**.(123)

Sair da zona de conforto não é um gesto heroico(124), não precisa de ser(125).
Pode ser apenas um passo(126). Um levantar do olhar.(127)

Um "olá" sem garantias(128). Um estar disponível para ser visto(129), não na versão ideal, mas na versão nua, real.(130)

E este é o risco mas também a única hipótese de conexão autêntica.(131)

As conexões constroem-se no terreno(132). Como quem abre uma janela num dia de chuva(133). Não sabemos se entra luz ou vento(134), **MAS ENTRA VIDA.**(135)

E às vezes a vida começa assim com o ranger da porta(136). Com a ferrugem a ceder.(137)

Com o desconforto que confirma que estamos vivos(138), prontos para encontrar ou ser encontrados.(139)

A palavra conexão para nós tem um significado radical(140). Não é apenas aquela ligação vã(141), mas o significar aquilo que sempre deveria ter sido: presença, olhar, escuta, ternura partilhada.(142)

E isto faz-me lembrar de um acontecimento histórico da minha vida.(143)

Eu e a minha mãe estávamos num restaurante a comer uma "caldeirada fragateira". Em frente estavam três homens a tocar música antiga que nos trouxe lindas memórias. A minha mãe estava balançando com o corpo ao sabor da música. Olhei para os 3 homens e vi que eram franzinos, aspeto de quem passava fome. Perguntei à minha mãe se não se importava que os convidasse a comer connosco, e ela chorou.

Fui até eles e convidei-os a sentarem-se na nossa mesa. Pararam de tocar e vieram.

Disse-lhes que pedissem o que quisessem comer e beber.

E ali estivemos com eles. Com um interesse genuíno perguntei de onde eram, com quem estavam em Portugal, se trabalhavam para além de tocarem e cantarem, e quis perceber como era gerida a fonte de rendimento.

Com um interesse genuíno na sua história a minha mente começou logo de imediato a trabalhar. Fiquei com os contatos deles e nessa mesma noite fui falar com o gerente de um restaurante que tem um palco e equipamento de som. Fiz aquilo que estava ao meu alcance para ajudar os rapazes.

Isto é conexão.(144)

Conexão para nós é mais do que uma ligação vã(145). É dar um passo, mais um passo, mais um passo e tentar fazer uma ponte de travessia entre o eu e o tu(146). De tal forma que ambos podemos atravessar de forma a ir e vir.(147)

Estas conexões temos de as fazer com **TODAS AS PESSOAS**(148). Inclusive as pessoas que ainda não conseguimos uma ponte de travessia(149), inclusive com "maus chefes", "más pessoas", "pessoas desagradáveis"(150). Temos falado sobre isto em vários raciocínios.(151)

Aqui está a cura para a solidão(152). **A cura passa por uma rede vasta de conexões.**(153)

Mas para chegar lá, há um **GESTO INAUGURAL.**(154)

Esse gesto pode não ser simples, mas é tremendo.(155)

É o gesto de empurrar a porta enferrujada.(156)

A porta enferrujada não vai ceder de imediato(157). Vai chiar. Vai resistir. Vai tentar convencer-nos de que não vale a pena, que tudo continuará igual.(158)

Mas não vamos escutá-la(159). Porque desta vez não estamos a fugir da solidão(160), **estamos a construir outra coisa.**(161)

Estamos a dizer-lhe: obrigado por me teres guardado até agora, **mas vamos sair.**(162)

E não vamos sair para o vazio, vamos sair para a teia.(163)

Não uma teia que prende, mas uma que sustém(164). Uma rede de mãos abertas(165). De encontros que não pedem máscara(166). De gestos que criam sentido.(167)

Vamos mostrar-lhe isso.(168)

Vamos levar essa solidão pela mão(169), não como quem a rejeita(170), mas como quem lhe oferece um lugar melhor para viver.(171)

Porque até a solidão merece ver o sol(172). E o primeiro raio de luz entra quando a porta começa a ceder.(173)

Vamos empurrá-la juntos(174). Tem todo o nosso apoio.(175)

Isto fez-me lembrar um outro episódio.(176)

Uma senhora enviou-nos um email a pedir ajuda. A história era terrível. Tudo estava errado, o seu mundo era tenebroso. Em cada detalhe da sua história tudo se agrava mais, que nos pareceu numa primeira avaliação que a história era inventada. De qualquer forma respondi à mensagem com todo o meu coração: "Vamos encontrar-nos para eu poder perceber melhor a sua história".

Como então criar conexões:(177)

O primeiro passo é o nosso, o segundo passo é o nosso, o terceiro passo é o nosso....(178) e isto significa que a disponibilidade de coração é **SEMPRE NOSSA** para haver conexão.(179)

Criar conexões começa dentro de nós, não no outro, não lá fora.(180)

É uma dança em que os primeiros passos são sempre nossos por escolha nossa(181), porque queremos entrar na dança da conexão(182), queremos empurrar a porta enferrujada(183), queremos saber o que está para lá da porta.(184)

Mesmo que não haja esse interesse da nossa parte(185), **TEMOS DE O FAZER.**(186)

O primeiro passo é o nosso, é o gesto de sair de dentro(187). De deixar o conforto do conhecido(188), mesmo que o conhecido doa(189). É dizer: "quero chegar até ti, mesmo que não saiba ainda que estou a caminho".(190)

O **segundo passo** é o nosso, é manter a mão estendida mesmo quando não há resposta imediata(191). É escutar com o corpo inteiro(192). É não exigir eco(193), mas oferecer presença(194). Preciso que entenda que no **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** não forçamos nada(195). Apesar dos nossos gestos serem sempre inaugurais(196), e isto significa, que **SEMPRE** agimos sobre a realidade(197) com **INTENÇÃO** e **LUCIDEZ**(198). Inaugurais porque **SEMPRE** a nossa ação é movida pela entrega da nossa **TERNURA** ao outro(199), a **TODOS** os outros.(200)

Mesmo sendo disponíveis para os outros por vezes não há eco(201). E não faz mal.(202)

O **terceiro passo** é o nosso, é não desistir perante a ausência de retorno(203). Não insistir com violência(204), mas persistir com **TERNURA**(205). A ternura é um ato revolucionário.(206)

Como quem rega uma planta que ainda não mostrou sinal.(207)

A disponibilidade de coração é este ato de estar aberto sem me desfazer(208). Preciso que entenda que não nos desfazemos, porque a **TERNURA** passa a ser um modo de vida(209), de oferecermos um pequeno sorriso, um alento com o nosso olhar, uma intenção que demonstra acolhimento ao outro(210), **SEMPRE**.(211)

Conexão não é esperar que o outro nos salve da solidão.(212)

É partilhar o que somos(213), e às vezes, às vezes, esse gesto **TERNO** e **CONTÍNUO** encontra eco(214). E o outro, vendo a nossa mão firme, decide também estendê-la.(215)

E aí nesse instante breve e milagroso nasce uma PONTE.(216)

Empurre a sua porta enferrujada!(217)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**MAIS VALE SÓ DO QUE MAL
ACOMPANHADO:
E SE ESTE DITADO ESTIVER INCORRETO?
O QUE AINDA ME DÓI?**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 71/200 - Mais vale só do que mal acompanhado: e se este ditado estiver incorreto?

Há quem diga: "já não invisto nos relacionamentos(1). Estou bem sozinho!"(2).

Repare que as relações são imperfeitas(3), existem muitas lacunas(4), e na verdade o ditado está errado(5). Não por ser "lógico ou ilógico"(6), mas porque parte de uma ilusão(7), a de que a companhia só vale se for boa.(8)

O ditado quer proteger-nos da dor(9), mas sem querer ensinou-nos a fugir da vida.(10)

Mas quem é que está inteiro o suficiente para ser boa companhia sempre?(11)

Quem é que nunca é um pouco ausente(12), um pouco injusto, um pouco fechado?(13)

E ainda assim, todos estamos aqui. A viver. A cruzar olhares. A errar nos gestos(14). A desejar tocar, mesmo sem sabermos como.(15)

O ditado falha porque julga antes de conhecer(16), antes de escutar(17), fecha antes de abrir(18). Sobretudo nega o que pode acontecer.(19)

Este é um ditado que tantas vezes serve de **MURO**(20), e perguntarmo-nos: "e se for possível transformá-lo em ponte?"(21)

E se o disséssemos ao contrário? "Antes mal acompanhado do que só", não como resignação.(22)

Antes de decidir, se é companhia "má" ou "boa"(23), experimentar o lugar do entre(24), onde não há ainda rótulo, só presença.(25)

Se pensarmos na unilateralidade, como a escolha de quem, sozinho, decide abrir-se mesmo sem retorno(26), há aí uma nobreza terna(27), uma força que não impõe, mas propõe.(28)

E se a companhia for má, mas a nossa disposição for boa?(29)

Quero explorar consigo a inversão do ditado(30). Se "antes só que mal acompanhado" é a proteção da unidade(31), a inversão é a provocação da abertura(32). E a **ABERTURA** é o **GESTO LÚCIDO** que propomos no **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**.(33)

E se essa abertura for unilateral, isto é, se partir apenas de nós(34), sem garantia de acolhimento(35), reciprocidade, reconhecimento, aí entramos no território daquilo que tenho vindo a expor.(36)

O gesto que não depende do retorno(37), a ponte lançada mesmo que o outro nem perceba que estamos a fazer pontes(38). A questão aqui é que queremos produzir mais aproximação e menos afastamento(39). Queremos criar mais conexões e menos desconexões(40). A desconexão é o modo de vida de quase todos(41).

O provérbio "mais vale só do que mal acompanhado" acabou por abrir caminho a um sem-número de palavras que são usadas para a desresponsabilização das relações que não se querem sustentar(42). Entraram nos discursos sociais palavras como: "pessoas tóxicas", "complicadas", "imaturas", "instáveis", "incompatíveis", rótulos que, muitas vezes, simplificam o que é complexo e nos afastam da nossa própria responsabilidade(43). Ao classificarmos o outro, protegemo-nos(44). Ao rotular, evitamos dialogar(45). E, por vezes, em vez de maturidade emocional, escolhemos **DISTÂNCIA** com um nome mais confortável.(46)

A **CONEXÃO** é precisamente a realização do nosso **Experimento Social** do **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**.(47)

A temática é tão complexa que no **Livro 5** iremos falar sobre um estudo **SECRETO**, sobre os **Micro Rituais de Aproximação**:(48)

Raciocínio 85 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação](#)

Raciocínio 86 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - um yoga diferente](#)

Raciocínio 87 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio](#)

Raciocínio 88 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: a ternura-silêncio e a ausência-silêncio](#)

Raciocínio 89 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado](#)

Raciocínio 90 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O espelho-secreto](#)

Raciocínio 91 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual dentro de mim](#)

Raciocínio 92 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora de mim](#)

Raciocínio 93 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora e o ritual dentro de nós](#)

Raciocínio 94 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Conversão da vontade](#)

Raciocínio 95 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar](#)

Raciocínio 96 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: casos de dissonância \(parte 2\)](#)

Raciocínio 97 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como alerta do que se passa dentro de mim](#)

Raciocínio 98 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: o portal](#)

Raciocínio 99 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: um ouvir domesticado](#)

Inverter o ditado não é apenas negar o seu conteúdo, é sugerir que a companhia, mesmo imperfeita, pode ser solo fértil para algo novo.(49)

Quando magoamos quebramos o gesto da **TERNURA**.(50)

Eu preciso que entenda que por vezes os que nos ferem, ainda assim nos transformam(51). **E precisamos tanto desses confrontos para amolecermos**(52) **e encontrarmos em nós o sentido de humanidade**.(53)

O silêncio cria versões erradas uns dos outros(54). Endurece as margens do coração(55) e faz-nos acreditar que o afastamento é proteção(56), quando na verdade é apenas medo de tocar na ferida.(57)

Quando magoamos, quebramos o gesto da ternura(58), não apenas no outro, mas em nós(59). A ternura exige presença(60), exige vulnerabilidade(61), exige que aceitemos que podemos falhar.(62)

Mas há uma verdade desconfortável que raramente admitimos(63). Quem nos fere também nos move(64). Não no sentido de glorificar a dor ou romantizar a violência emocional(65). Não se trata de aceitar o desrespeito(66), nem de transformar o sofrimento em virtude(67). Trata-se de reconhecer que o confronto obriga-nos a sair da ilusão(68). Quando alguém nos atinge, toca em zonas que julgávamos resolvidas(69), revela inseguranças escondidas(70), desmonta certezas(71). A ferida

denuncia aquilo que ainda está rígido em nós(72). E precisamos de perceber o que nos faz doer ainda.(73)

O que ainda nos dói?(74) Porque é aí que moram as partes de nós que ainda pedem cuidado(75). E quase sempre só a fricção e o confronto conseguem revelar essas zonas escondidas(76). Enquanto tudo é suave, acreditamos que estamos inteiros, resolvidos, maduros(77). **Mas basta um embate, uma palavra, uma atitude, uma ausência da outra pessoa para algo estremecer**(78). É nesse estremecer que a verdade aparece.(79)

A fricção não cria a dor(80). Ela expõe o que já estava sensível(81). O confronto não inventa as nossas arestas, apenas as torna visíveis(82). Aquilo que mais nos desestabiliza no outro costuma tocar num ponto que ainda não cicatrizou em nós(83). E, se tivermos coragem de olhar para isso sem cair na vitimização(84) nem em culpar o outro cegamente(85), percebemos que aqui mesmo existe matéria de transformação.(86)

Perceba que o ditado é um sofisma(87). "Mais vale só do que mal acompanhado" faz parte da sabedoria popular, mas é um sofisma, uma frase que parece proteger, mas que simplifica em excesso uma realidade complexa(88). É confortável porque oferece uma solução imediata(89): diante da dor, corta-se o vínculo(90). Diante do conflito, escolhe-se o isolamento(91). Parece lógico, parece prudente(92). Mas quase sempre não é verdadeiro.(93)

A frase parte de uma premissa aparentemente sólida(94): se a companhia faz mal, a solidão é melhor(95). O problema está na redução(96). Nem toda a fricção é afastamento(97). Nem todo o desconforto é destruição(98). Há relações que nos desafiam, que nos confrontam, que nos tiram da zona de conforto e isso não significa que sejam "más companhias"(99). Às vezes, são precisamente esses encontros imperfeitos que nos revelam o que ainda precisamos amadurecer.(100)

Quando transformamos o ditado numa regra absoluta, corremos o risco de fugir sempre que algo dói(101). E fugir pode dar alívio imediato(102), mas também pode cristalizar padrões(103). Se toda a vez que alguém toca numa ferida eu concludo

que é "má companhia"(104), talvez nunca descubra que aquela ferida já estava aberta antes.(105)

O sofisma está em apresentar a solidão como virtude automática(106) e a companhia imperfeita como ameaça inevitável.(107)

A vida relacional é mais sutil(108). Há companhias que nos diminuem, sim(109). Mas o confronto não é necessariamente um mal(110). Às vezes é o único caminho para a consciência(111). O isolamento pode proteger-nos de dores reais(112), mas também pode impedir-nos de crescer no atrito saudável que revela as nossas arestas.(113)

Ser humano é conviver com diferenças, frustrações, desencontros(114). Se a resposta for sempre retirar-nos, podemos acabar sozinhos não por sabedoria, mas por defesa(115). E defesa constante endurece(116).

O ditado tranquiliza, mas a maturidade complica.(117)

No fundo, aquilo que nos dói aponta o caminho(118). E só quando temos coragem de atravessar a fricção é que descobrimos quais são as arestas que ainda precisamos amolecer em nós.(119)

Há algo profundamente humano no choque(120). O conflito revela os limites do nosso ego(121). Mostra-nos onde ainda somos frágeis(122), onde reagimos por orgulho(123), onde confundimos defesa com amor-próprio(124). E, se tivermos coragem de olhar para dentro em vez de apenas apontar para fora(125), percebemos que a dor pode ser matéria-prima de transformação.(126)

Não porque o outro tinha razão em ferir(127), mas porque nós escolhemos não ficar iguais depois disso.(128)

Ser ferido expõe a nossa vulnerabilidade(129). E a vulnerabilidade, embora desconfortável, é um lugar fértil(130). É aí que amolecemos.(131)

É aí que descobrimos que humanidade não é ausência de falhas(132), mas a capacidade de reconhecer o impacto que temos uns nos outros(133). O confronto, quando atravessado com consciência, pode ensinar-nos a comunicar melhor.(134)

Não há crescimento onde tudo é confortável(135). A fricção revela caráter(136). A dor, quando não negada nem idolatrada, pode abrir espaço para **maturidade emocional**(137). Podemos sair mais atentos, mais conscientes, menos ingênuos e, paradoxalmente, mais ternos)«(138). Porque quem já foi tocado pela própria ferida entende melhor a dor alheia.(139)

Isto não é masoquismo(140). Não é procurar sofrimento nem aceitar o inaceitável(141). É apenas reconhecer que a vida não nos molda apenas com afagos(142). Às vezes, são os abalos que nos obrigam a rever prioridades(143), a redefinir quem somos(144), a perceber que precisamos de falar antes que o silêncio nos desfigure.(145)

O verdadeiro perigo não está em sermos feridos(146), mas em recusarmos aprender com a ferida(147). Em endurecermos(148). Em deixarmos de acreditar que, mesmo depois do erro, ainda é possível recuperar o gesto da ternura.(149)

Talvez o que esteja mais certo seja isto:

"Antes viver com falhas do que não viver com ninguém."(150)

"Antes laços tortos do que a perfeição estéril da solidão."(151)

Não se trata de escolher entre solidão ou má companhia(152), mas de criar um terceiro lugar, onde a relação é possibilidade, e não ameaça.(153)

Então, podemos dizer:

"Antes um encontro difícil que o vazio do não encontro."(154)

"Antes um nó que um corte."(155)

"Antes um esforço unilateral do que a desistência."(156)

"Antes a ternura do que não amar".(157)

E se quem está connosco é "má companhia", quem define isso(158)? Talvez a má companhia só o seja porque não foi ainda tocada com um gesto novo(159), porque nos fazemos ausentes.(160)

Talvez a má companhia só o seja porque nunca encontrou em nós a presença que a poderia desmentir.(161)

Isto faz-me lembrar de uma história. Temos uma amiga muito querida. E temos amigos que não querem estar com esta amiga. Ambos cabem no nosso mundo.(162)

Ao julgarmos os outros, nos retiramos(163). Porque, ao classificar, nos ausentamos(164). E ao ausentarmo-nos, deixamos o outro sozinho na própria dor, na própria forma de estar.(165)

Dar-se a quem parece "errado"(166) exige uma confiança mais funda(167), confiança de que o vínculo não depende da perfeição, mas da disposição(168). E este gesto novo(169) de que falamos não precisa ser grande(170). Pode ser olhar o outro com curiosidade(171), falar sem esperar retorno(172), ficar um pouco mais antes de fechar a porta(173). É o gesto que diz: "estou aqui, mesmo que não saibas como me receber".(174)

E às vezes somos nós que, no medo de ser mal acompanhados, nos tornamos a má companhia(175). Porque já chegamos defensivos(176), já nos colocamos do lado de fora da possibilidade.(177)

Quando gostamos de rotular os outros como "errados", "difíceis", "tóxicos" tornamo-nos na má companhia.(178)

Isto é tão difícil de aceitar!(179)

Quando apontamos o outro como "difícil", como "errado", nós é que nos tornamos a má companhia(180). Não porque o outro seja imperfeito, mas porque

deixamos de ser espaço para o outro existir(181). Fechamo-nos na nossa razão(182), no nosso rótulo(183), e a relação deixa de ter oxigênio.(184)

Esta é a descrição dos atritos que existem no local de trabalho entre colegas e não só.(185)

É quase como se quiséssemos ter razão em vez de ter laço(186). Como se, ao definir o outro, nos protegéssemos.(187)

Mas o que estamos a fazer é recusar o encontro(188). E isso é a má companhia(189). Agindo assim somos nós os autores da má companhia.(190)

Eu posso estar presente fisicamente, mas ausente do gesto(191) e aqui lançamos por terra o nosso **Experimento Social**(192). **Como posso estar com o outro, se estou contra ele?**(193)

Estar, mas não abrir a minha porta.(194)

Como posso estar com o outro, se estou contra ele(195)? Ou melhor, posso parecer que estou(196). Posso ocupar o mesmo espaço físico, responder com frases, até sorrir(197). Mas se estou contra ele, se no fundo do meu corpo o rejeito, o julgo, **o quero menor**, então a minha porta está fechada.(198)

E aqui em vez de uma relação horizontal com **TODOS**(199), ocupamos um lugar numa relação vertical, onde eu me coloco a cima e essa pessoa coloco em baixo.(200)

A relação vertical disfarçada de convivência(201). Um teatro subtil(202), onde o gesto é cordial mas a nossa alma está ativa(203), onde a palavra soa certa mas o corpo carrega julgamento.(204)

Quando rejeitamos o outro em silêncio(205), não apenas por proteção, mas por colocá-lo "abaixo" de nós(206), rompemos o chão comum da relação.(207)

Já não há "nós"(208). Há um "eu" que sabe(209), que mede, que corrige(210), e um "outro" que falha, que pesa, que está "menos".(211)

E talvez essa seja a má companhia verdadeira(212), não é o outro que é difícil(213), sou eu que deixei de caminhar ao lado(214). Porque ao subir, deixo o outro só.(215)

Mesmo que sorria, mesmo que diga "estou aqui", a minha presença tornou-se pedestal(216), e um pedestal não ouve(217). Só observa do alto(218). Essa verticalidade cria um abismo.(219)

Como sabem, **somos contra relações verticais**(220). Eu não estou acima(221), na verdade a minha posição nem se quer é ao nível do outro(222), aqui eu próprio faço um desnível(223), coloco-me um pouco mais abaixo(224), para aprender a servir(225), **para aprender a humildade(226) e descobrir em mim o que existe de facto.**(227)

Não só recusar a superioridade(228), **mas descer conscientemente**(229). Esta temática é demasiadamente complexa(230). Nós vamos desenvolver tudo isto no **Livro 7:**(231)

Raciocínio 112 - [Aprendendo a descer, Não há pessoas difíceis, há um eu difícil \(parte 1\)](#)

Raciocínio 113 - [Aprendendo a descer: Todos os dias, são para descer \(Parte 2\)](#)

Raciocínio 114 - [Aprendendo a descer: encontros inesperados \(parte 3\)](#)

Raciocínio 115 - [Aprendendo a descer: Fico estupefacto com o que encontrei \(parte 4\)](#)

Raciocínio 116 - [Aprendendo a descer: Bem vindo ao fundo \(parte 5\)](#)

Raciocínio 117 - [Aprendendo a descer: Precisa desencarcerar pessoas presas em si \(parte 6\)](#)

Raciocínio 118 - [Aprendendo a descer: Preciso descarcerar pessoas - continuação \(parte 7\)](#)

Raciocínio 119 - [Aprendendo a descer: os vilões da nossa vida - Tudo é um conflito \(parte 8\)](#)

Raciocínio 120 - [Aprendendo a descer: os vilões da nossa vida - Tudo é um conflito - Ele ou ela está a irritar-me \(parte 9\)](#)

Raciocínio 121 - [Aprendendo a descer: Retire os vilões e as vilãs das suas narrativas \(parte 10\)](#)

Raciocínio 122 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio, não faça inimigos. Aprenda a desenvolver a ternura \(parte 11\)](#)

Raciocínio 123 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

Raciocínio 124 - [Aprendendo a descer: Porque a ternura é o caminho](#)

Fazer o desnível, não por culpa(232), mas por desejo de aprender a servir(233). Por humildade, sim, mas também por esta fome que tenho de humanidade(234). Porque há algo que só se vê de baixo(235). Quando nos colocamos abaixo, não para nos anularmos mas para ampliarmos a escuta, abrimos espaço ao outro.(236)

Descer é dizer:(237)

"não preciso vencer esta relação(238). Quero só compreendê-la."(239)

E ao fazermos isso, abrimos uma coisa graciosa(240). O outro já não é um obstáculo(241), é um espelho dos meus atos constantes de **TERNURA, MIMO, AMOR**(242). Já não estou **CONTRA** o outro(243), nem ao lado apenas(244), estou disponível para o escutar, para sustentar, para aprender.(245)

Esse lugar mais abaixo não é um sacrifício, é um **CAMINHO**.(246)

Um exercício espiritual de presença(247). E é aí que nasce o servir não como subserviência(248), mas como escolha consciente(249). Uma escolha da minha **LUCIDEZ**.(250)

Servir é cuidar da possibilidade de vínculo(251), que se faz com muita ternura(252). Não nos colocamos abaixo por inferioridade, mas por liberdade de uma escolha nossa, muito nossa(253).

Para escutar melhor.(254)

Para receber sem defesas.(255)

Para criar o espaço onde o outro possa ser livre sem eu fazer exigências.(256)

Para eu mesmo, aprender o caminho da **TERNURA**.(257)

Não é criar espaço para que o outro desça(258). O outro não tem de descer(259), nem mesmo tem de vir ao meu nível(260). O espaço que damos à outra pessoa é para que possa ser livre(261) sem eu fazer exigências.(262)

O caminho que fazemos a descer(263) não se trata de descer para puxar o outro para baixo(264), nem de convidá-lo a vir ao nosso nível(265), como se tivéssemos qualquer expectativa ou projeto sobre ele.(266)

A nossa descida serve apenas para abrir espaço a nós e ao outro.(267)

Espaço onde o outro não precise de mudar(268), de ajustar-se, de provar-se.(269)

Espaço onde ele possa simplesmente ser(270), mesmo que seja confuso, bruto, ausente, hesitante.(271)

Mesmo que não se mova.(272)

A nossa descida, essa não exige nada do outro.(273)

Se conseguir retirar a palavra "exigir" da sua relação(274), **apenas da sua comunicação**(275), então irá obter felicidade(276). Não é retirar a palavra "exigir" do outro(277). **É tirar apenas do seu vocabulário, da sua forma de estar.**(278)

As más relações são estabelecidas pela exigência, regras, controlo sobre o outro(279). No nosso **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**, não esperamos que o outro corresponda(280). **A nossa ação é sempre UNILATERAL**(281) e **não agimos a pedir reciprocidade.**(282)

Não propomos uma pedagogia disfarçada.(283)

É puro gesto de liberdade oferecida.(284)

Uma clareira interior que não prende ninguém.(285)

Estar mais abaixo é só a forma como escolhemos renunciar ao poder de moldar o outro com o nosso olhar(286). É por isso que a maior parte das relações não vão dar certo(287). Não se aceita o outro como é, e as pessoas estão juntas com o objetivo de mudar o outro.(288)

A nossa prática é de não interferência no modo de estar do OUTRO(289), mas também de presença radical(290). Por isso nós estamos abertos, disponíveis.(291)

E é aí que a humildade se torna viva(292), não como auto-anulação(293), mas como arte de não tomar o outro para eu subjugar, controlar, medir, rotular.(294)

E a beleza, é que quando fazemos isso, quando deixamos de exigir qualquer movimento do outro é aí(295), paradoxalmente, que começa a verdadeira relação.(296)

Não uma dança em sincronia(297), mas uma coexistência em verdade, onde o outro é de uma maneira e eu sou de outra(298). Não uma dança coreografada(299), não uma fusão(300), não esse ideal de "encaixe perfeito" que tantas vezes sufoca(301).

Já antes falámos sobre isso:(302)

Raciocínio 65/200 - [Dance nas suas relações sem impor coreografia](#)

Apenas no **Raciocínio 146** chegaremos à compreensão de que: "[Na cura do passado: Relações duradouras a balança precisa estar desequilibrada \(Parte 1\)](#)"(303)

O que pretendemos nas relações que estabelecemos com os outros é uma coexistência em verdade(304), onde cada um tem o direito de ser o que é(305), com as suas margens, os seus ritmos, os seus ruídos.(306)

Uma convivência onde não há a tentação de afinar o outro(307), nem a ilusão de que só há paz quando há espelho.(308)

O outro é de uma maneira, eu sou de outra(309). E nada está errado nisto(310). **Não estamos juntos para nos uniformizarmos(311), e também não estamos juntos para nos suportarmos.(312)**

"Suportar" carrega um peso como se o outro fosse fardo(313), como se a diferença fosse algo a aguentar(314). E isso trai a delicadeza daquilo que quero nomear(315). Porque não se trata de suportar mas de estar com ele sem necessidade de ajustar, corrigir, transformar.(316)

Nós acolhemos sem tentar reescrever:(317)

Raciocínio 59 - [Um jogo de energias - escolher ou acolher?](#)

Raciocínio 69 - [Um experimento social de acolhimento: não escolhemos mas acolhemos](#)

Não é suportar é sustentar um espaço comum, é deixar viver(318). Estamos juntos para que, na diferença, haja verdade(319). Verdade não como confronto(320), mas como respiração honesta(321). Cada um com o seu corpo, o seu compasso, sem precisar de traduzir-se para caber no outro(322). Uma presença que não força convergência(323), uma espécie de ternura assimétrica daí a unilateralidade da relação.(324)

"Tu não precisas de mudar para que eu fique".(325)

Já antes explicámos que não nos relacionamos com outras pessoas para as mudarmos(326). Só há uma pessoa a mudar nesta dança: **eu mesmo!**(327)

Coexistir é não interromper o outro com a nossa ideia de como ele devia ser(328). É aceitar a divergência, com respeito(329), pode ser até mais fértil do que a sintonia.(330)

Essa coexistência é uma espécie de dança, há escuta.(331)

Eu sou de um modo.(332)

O outro é de outro.(333)

E isso não impede a ligação, só a transforma.(334)

Talvez esta seja a forma mais profunda de amar(335), não desejar que o outro venha, mude, se transforme, mas permanecer ao lado dele, como quem diz: "não preciso que sejas como eu para que te acolha."(336)

A nossa presença torna-se chão(337). E quem pisa esse chão, sente que pode existir ali sem se justificar(338). E podemos então habitar a relação com **TERNURA LÚCIDA**.(339)

Se nos colocamos acima dos outros e os rejeitamos, o outro sente-se observado, diminuído, corrigido.(340)

Não amamos bem a partir de cima.(341)

Ama-se bem ao lado(342) e ama-se bem melhor se estivermos abaixo.(343)

A relação horizontal exige ver o outro como é, mesmo quando ele se comporta de forma que me fere.(344)

A relação horizontal não se posiciona em superioridade moral.(345)

Fica. Escuta. Não despreza.(346)

O desafio mais fundo é descer do degrau onde nos colocámos(347), não porque o outro mereça, mas porque nós queremos ser companhia verdadeira, com todos.(348)

Os encontros reais acontecem na horizontalidade(349), onde tratamos com **CARINHO** e **DIGNIDADE** a senhora da limpeza.(350)

Sente-se. O outro sente o nosso carinho.(351)

Preciso que perceba:

O olhar que não acolhe, é um gesto que se retrai.(352)

Qualquer forma de defesa é já ausência.(353)

Qualquer barreira interior é já uma não-presença.(354)

Não é tornar-se vulnerável de forma tola(355). É tornar-se disponível. Para escutar. Para ser tocado. Para mudar de ideia. Ou só para não fugir.(356)

Na verdade ninguém é má companhia quando é olhado com esperança.(357)

Por isso desculpem-me, prefiro estar mal acompanhado do que só(358).

É no mal acompanhado que vejo as minhas falhas(359) como ser humano que ama, que abre a porta, que deixa entrar(360). Esta escolha, tão contracorrente(361) e tão cheia de lucidez crua(362). Coloca a solidão no lugar dela que é o vazio(363), que não é paz, mas suspensão(364). Um lugar onde nada dói, mas também nada vibra.(365)

E nós recusamos isso(366). Preferimos o atrito da companhia imperfeita ao silêncio estéril da "perfeição" solitária(367). **Preferimos o desconforto para crescermos emocionalmente**(368). Só no encontro, mesmo falhado, mesmo torto, é que nos encontramos, damos de cara connosco mesmos.(369)

Amar mal, às vezes, é ainda amar(370). E esse **Movimento**, de abrir a porta aos outros é talvez a forma mais corajosa de resistir ao vazio.(371)

Mais vale "mal acompanhado" do que só.(372)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

SOLIDÃO, SOLITUDE E SOLÍCITO
O QUE EU NÃO FAÇO, ISSO MUDA TUDO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 72/200 - Solidão, Solitude e Solícito

Quero trazer hoje três palavras para ajudar a percebermos estados diferentes da "alma"(1). São três formas de estar, de sentir, de se oferecer(2). Palavras que, quando escutadas com cuidado, revelam nuances que fazem toda a diferença.(3)

Tenho vindo a falar sobre solidão(4). Falei sobre a porta enferrujada:(5)

Raciocínio 70/200 - [A solidão e o mundo das conexões: a porta enferrujada](#)

E avancei mais, tentando destruir um ditado português que é uma afronta à experiência da vida na relação com o outro:(6)

Raciocínio 71/200 - [Mais vale só do que mal acompanhado: e se este ditado estiver incorreto?](#)

Hoje irei mais fundo e trago estas três palavras que darão mais significado à nossa existência:(7)

1. Solidão(8): é um vazio de experiência que vem através da falta da relação com os outros de forma significativa.(9)

É um vazio de experiência, mas não qualquer experiência(10). É a falta de experiência significativa com o outro.(11)

É quando estamos em relação, mas não em encontro.(12)

Quando o corpo está presente, mas a "alma" não se sente tocada.(13)

Passamos por um colega de trabalho e dizemos: "bom dia".(14)

Uma experiência significativa, seria passar por esse colega, dizer "bom dia" e acrescentar relação:(15)

- "queres ir até ali ao café?";(16)

- "depois do trabalho querer ir tomar um copo?"(17)

É estabelecer relações não superficiais.(18)

Solidão não é simplesmente a ausência de companhia(19), **é a ausência de relação verdadeira.**(20)

É estar rodeado de vozes(21), mas sem ser escutado(22), onde os outros não nos escutam, nem interesse têm nisso.(23)

E aqui poderíamos colocar toda a ênfase na falta dos outros(24), **mas o nosso Experimento Social não vê o que o outro não faz**(25), **e só vê o que nós não fazemos.**(26)

A dor da solidão aparece como ausência dos outros(27) e é legítimo senti-la assim(28). Mas no **nosso GESTO** já há uma viragem(29), uma ética(30), **um olhar que recusa a vitimização**(31). **E isso muda tudo.**(32)

De facto a solidão é estar rodeado de vozes, sim, mas vozes que não escutam.(33)

Presenças que não se interessam.(34)

Movimentos que não se voltam para nós.(35)

E isso não me interessa absolutamente!(36)

As atitudes dos outros não são o meu foco.(37)

O meu foco: é o que eu faço!(38)

Conforme já mencionei seria fácil, e até legítimo colocar toda a ênfase nos outros(39), na sua distração, na sua indiferença, na sua incapacidade de ver.(40)

No nosso **Experimento Social**, há uma mudança subtil e radical(41), **não se trata de apontar o que falta nos outros**(42), mas de ver **o que ainda não estamos a oferecer**.(43)

Não para nos culpar(44). **Mas para nos tornarmos agentes**(45) e **não vítimas do vazio**.(46)

Talvez não sejamos escutados, mas **precisamos exercitar um Movimento inverso**(47). Vamos escutar alguém(48). Convide alguém para ir almoçar consigo.(49)

Isso faz-me lembrar várias histórias na minha vida(50). Colegas com quem quero privar, entendê-los melhor, ouvi-los. Pessoas com as quais quero horizontalizar relações.(51)

Uma senhora da limpeza sempre bem disposta, sempre com um agrado. Disse-lhe um dia: "quando pode ir almoçar comigo, quero oferecer-lhe um almoço porque quero perceber de onde vem essa alegria toda"(52). **Estabeleci uma ponte** com esta senhora(53) que quando me vê diz: "lá vem o arcanjo Miguel".(54)

Faço este acto dos almoços com muitas pessoas(55). Faço muitos outros actos para ser eu a escutar.(56)

Aqui o Movimento de que falo é o inverso daquilo que faz parte do universo da solidão(57). Em vez de esperarmos dos outros(58), **estabelecemos nós pontos de contato com os outros**(59). E aqui está a revira volta das nossas relações, das nossas conexões.(60)

Não são os outros que não nos escutam(61). Somos nós que não escutamos(62). Ao escutarmos, abrimos um caminho bem diferente e cheio de histórias lindas(63). Nós queremos viver de forma inteira(64). É um acto de liberdade íntima.(65)

Não fico condicionado ao interesse dos outros(66), **mas de facto estou condicionado ao interesse que tenho pelos outros**.(67)

Consegue ver a diferença?(68)

O que acabo de dizer é **uma chave**(69). Uma chave que abre um caminho de responsabilidade radical(70), mas sem peso(71). Com leveza, até(72). Com dignidade.(73)

Não é ser ou não desejado ou compreendido(74), é **o oposto**.(75)

É desejar a presença dos **OUTROS**(76). É querer compreender os **OUTROS**.(77)

Quais outros? **TODOS os outros**.(78)

É um acto de liberdade íntima(79), porque **não me deixo moldar pela negligência alheia**(80). **Não quero saber disso!**(81)

Se houver alguma negligência é a minha negligência pelos outros.(82)

Não sou mais marioneta do desinteresse dos outros.(83)

Por isso é que **no Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, tudo é INTENCIONAL**(84). Tudo faz parte da minha **LUCIDEZ**.(85)

E aqui está a delicadeza(86). Somos, sim, profundamente condicionados pelo interesse que temos pelos outros(87). Este interesse transforma tudo(88). Não é moral, não é sacrifício, é pura pulsão de vida(89). E o nosso coração pulsa por relação, por conexão, com **TODOS**.(90)

A forma como olhamos, como escutamos, como tocamos com as palavras, é aí que nos tornamos **AGENTES** da realidade.(91)

Mesmo num mundo surdo(92), **ser escuta** é profundamente gratificante.(93)

Mesmo num mundo apressado(94), **ser presença** é profundamente gratificante.(95)

Mesmo num mundo superficial(96), **oferecer profundidade** é profundamente gratificante.(97)

É assim que nos libertamos(98). Não ao afastarmo-nos, mas ao nos **IMPLICARMOS com mais consciência**(99). Não por precisarmos que os outros mudem(100), mas porque escolhemos ser diferentes neles.(101)

Na verdade fazemos história na vida das outras pessoas(102) e acabamos por ter centenas de histórias lindas para contar(103), porque somos legado na vida dos outros(104): "[Seu legado são todas as vidas que você tocou](#)"

E quando somos legado(105), não é porque deixámos grandes feitos inscritos em pedra(106), mas porque **fomos aquela pausa que alguém precisava no meio do dia(107), aquele olhar que não julgava(108), aquela palavra que devolveu sentido.**(109)

Oh, e temos tanto para fazer(110), tantas vidas para tocar.(111)

E há uma TERNURA REVOLUCIONÁRIA nisto(112). Estarmos inteiros numa escuta(113), sem tentar corrigir ou consertar(114), **apenas abrigar.**(115)

Há um gesto político **na delicadeza com que tratamos o mundo**(116), não como algo a conquistar(117), mas como algo a cuidar.(118)

E talvez essa seja a mais profunda forma de implicação(119), **não querer dominar**(120), mas habitar com presença, com afeto, com consciência.(121)

Habitar a vida dos outros.(122)

Cada gesto assim não é semente à espera de um tempo para germinar(123). Não quero semear nada!(124)

É já flor lançada no mundo(125), aberta no instante em que acontece(126). Não ficamos presos à expectativa de um resultado(127), nem à necessidade de sermos reconhecidos ou recompensados.(128).

Os nossos actos existem simplesmente porque os oferecemos(129). Como o perfume de uma flor que se espalha no ar(130), o gesto segue o seu caminho invisível(131), tocando o espaço à sua volta sem pedir licença(132).

O perfume não escolhe quem o sente(133). Passa por todos(134), mas nem todos o percebem(135). O meu perfume não perfuma uns e deixa outros por perfumar(136). Isso não acontece(137). O perfume enche todo o lugar(138). Atinge todos(139). Há quem esteja distraído, há quem esteja cansado, há quem tenha os

sentidos fechados naquele momento(140). E mesmo assim o perfume permanece, discreto, fiel à sua própria natureza(141). Eu já abordei esta temática:(142)

Raciocínio 66 - [Não chame ninguém a atenção \(parte 2\): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores](#)

O gesto verdadeiro também é assim: não se mede pela reação imediata de quem o recebe, mas pela autenticidade com que foi feito.(143)

Um cuidado, uma palavra, um olhar, transformam o ambiente de forma subtil(144), quase secretamente(145). E somos nós que transformamos o ambiente(146). Também falei sobre isso quando abordei o **Raciocínio 56** - [A teoria dos Habitats: não floresça em microclimas](#), e brinquei com este título, porque de facto nós florescemos em qualquer local.(147)

Esta confiança serena no invisível, também é gratificante, porque o fazemos com **TODAS** as pessoas(148).

O "invisível" não se refere a algo literal, mas a tudo aquilo que não vemos imediatamente, não controlamos ou não recebemos de volta(149). É precisamente o efeito silencioso dos **GESTOS** que temos para os outros(150). Da confiança ou do cuidado que oferecemos(151) sem garantia de reconhecimento, retorno ou resultado imediato.(152)

É precisamente o impacto que não conseguimos medir(153), como o perfume no ar, que nem todos percebem, mas que existe(154). É a presença que deixamos no mundo(155), mesmo que alguns não a notem, ou não a queiram notar.(156)

Então, quando digo "confiança serena no invisível", estou precisamente a falar de confiar que o bem que fazemos, o cuidado que oferecemos, tem efeito por si mesmo(157), mesmo que não haja visibilidade ou retorno imediato(158). É uma confiança na força do nosso próprio gesto(159), no seu valor intrínseco, e na conexão silenciosa que se cria com **TODAS** as pessoas(160) e não apenas com as que nos fazem sentir bem.(161)

Sim, com **TODAS** as pessoas(162). Não apenas com aquelas que nos inspiram ou nos acolhem com facilidade, mas também com quem nos desafia, nos irrita.(163)

É aí que a confiança se torna mais bela, quando a oferecemos a um outro que não excluimos por ser "**diferente**", "**errado**", "**difícil**", "**tóxico**".(164)

Quando não fazemos da diferença uma barreira, mas um convite(165). Eles podem vir com os seus semblantes duros e altivos e nós devolvemos-lhe com **TERNURA, LEVEZA** e **ACOLHIMENTO**(166). E então, o nosso **GESTO** é **REVOLUCIONÁRIO**.(167)

Quando não exigimos que o outro seja mais fácil, mais parecido, mais domesticável para merecer o nosso gesto.(168)

Quando escolhemos ver para lá do que nos magoa ou desafia(169), não para nos anularmos(170), mas **para recusarmos o jogo da exclusão**.(171)

É uma confiança que **não depende de reciprocidade**(172), mas da minha inteireza, do meu ser para com **TODOS**.(173)

Não posso excluir alguns!(174)

Porque ao confiar assim, não me coloco acima, coloco-me dentro.(175)

Dentro da vulnerabilidade que é ser humano com outros humanos.(176)

E isso é uma forma de amor que não se diz, mas que temos de a viver(177). Essa é a razão do nosso Experimento Social(178). E eu sou protagonista desta história que se escreve com a minha vida.(179)

É ser chão fértil, mesmo que o outro traga tempestades.(180)

E não o fazemos por heroísmo(181). Fazemo-lo porque sabemos que este **GESTO** transforma tudo por dentro e por fora.(182)

Não se trata de ser bonzinho, trata-se de ser real.(183)

Ser real no meio do ruído(184), ser humano num tempo que nos puxa para a indiferença.(185)

Mesmo sem provas, mesmo sem retorno, estamos a criar o mundo que queremos habitar.(186)

2. Solitude(187)

E é aqui que entra a Solitude. A nossa segunda palavra(188). É na solitude onde vamos buscar força para continuar a dar sem nos perdermos.(189)

Desfazendo a solidão com os nossos atos heroicos de coragem em acolhermos os outros(190), **TODOS os OUTROS**(191), não porque eles nos acolhem(192), mas **porque nós os acolhemos**(193), entramos neste **Movimento** que destrói a solidão.(194)

Não porque os outros mudaram(195), **mas porque nós deixámos de esperar**(196) **e começámos a oferecer.**(197)

A Solitude não é isolamento é encontro interior.(198)

É quando escolhemos estar connosco, não como fuga, mas como regresso.(199)

Solitude é o silêncio que acolhe, dentro de nós.(200)

É aquele momento em que a nossa "alma" se senta ao nosso lado e diz: "Estou aqui, contigo."(201)

Quando faço estes pensamentos estou em solitude.(202)

Solitude então não é estar sozinho, é estar inteiro comigo mesmo(203), a escutar os fios finos que me ligam ao mundo.(204)

Cada **Raciocínio** é uma entrega onde me dou a cada um(205). **Esta solitude é praticada por cada um quando na leitura dos raciocínios se encontra consigo mesmo, se questiona, se avalia.**(206)

É quando você se interroga:

- "o que estou a fazer com a minha vida?"(207)

- "como é a minha presença no mundo?"(208)

- "que vidas toco?"(209)

É um estar comigo que não me separa, mas me prepara para estar com os outros de forma mais verdadeira.(210)

É quando não preciso de plateia, nem de aplausos.(211)

Quando o pensamento me basta, porque ele vem de mim, vem do meu sentir.(212)

Na solitude, toco o invisível que depois levamos connosco quando olhamos os outros(213), quando os escutam, quando nos avaliamos, quando tocamos com as palavras(214). **Tudo isso nos MUDA.**(215)

É aí que se faz o fundo onde tudo o resto se assenta.(216)

Nesses momentos **estamos em solitude sim, mas nunca em isolamento.**(217)

Porque o que nasce destes actos é para o mundo e o mundo sente(218). E eu me transformo e torno-me mais humano.(219)

Vimos então a destruição da solidão(220), onde pela solitude eu construo tudo à minha volta(221), pela coragem do meu interior em **AÇÃO.**(222)

Sim, destruimos a solidão(223), e a solitude torna-se uma força construtiva(224), mas vibrando de outra forma, porque é no dentro de mim que tudo se processa.(225)

O que se ergue à volta de nós, não vem de fora(226), **não vem dos outros**(227), não vem das promessas do mundo(228), **mas do interior que ousa sair de si**(229), não para fugir(230), **mas para tocar**(231). **Eu toco os outros essa é a diferença**(232). O nosso Experimento Social é deveras muito profundo e muito difícil de executar(233). É-me pedido que transforme todo o meu interior.(234)

E nós, oh nós, queremos dar significado às vidas à nossa volta.(235)

Esta coragem da solitude não é barulhenta(236), nem busca aplauso(237). É uma coragem que se faz no meu **GESTO**, no meu **OLHAR** para o outro, na minha **PRESENÇA**.(238)

E isto é efetuado no Secreto do meu interior(239). Os outros não sabem que nos movemos desta forma(240). **Este Movimento efetuado no meu interior visa tão somente a minha transformação**(241). **São os outros que executam em mim este Movimento**.(243)

E iremos ver esta temática no **Livro 4, nos Raciocínios**:(244)

Raciocínio 81 - [Uma reflexão SECRETA - O Mestre das nossas vidas: É no encontro com o outro que se dá o deslumbre de quem somos](#)

Raciocínio 82 - [O Mestre dos Mestres: O lugar secreto](#)

Raciocínio 83 - [O Mestre dos Mestres: Um tempo SECRETO](#)

O que nasce daqui não é exatamente "obra", mas talvez mundo(245). Um mundo em que cabemos, porque foi feito com os materiais íntimos da nossa verdade(246). Não com pressa de resposta(247), mas com a firmeza dos que escolheram não fugir da própria companhia(248).

Destruímos e destronamos a solidão.(249)

Colocamos no pedestal da nossa existência a solitude(250), para deixar sair de mim a coragem de nos darmos aos outros(251), **pela reflexão que fazemos de nós mesmos**.(252)

Sim, como se o altar mais sagrado fosse esse lugar onde nos sentamos a sós conosco(253) não para nos isolarmos(254), mas para escutarmos com nitidez o que em nós pulsa, hesita, deseja, se transforma.(255)

Nesse silêncio, onde tudo poderia fechar-se(256), nasce a minha coragem de me abrir aos **OUTROS**, a **TODOS os OUTROS**.(257)

A solidude torna-se então o espaço onde se acende a **LUCIDEZ**, a **NOSSA LUCIDEZ**.(258)

É fundamento(259). Damo-nos aos outros como quem, ao refletir, se lapida(260), e no reflexo encontra também os contornos do outro.(261)

Talvez a maior dádiva que podemos oferecer seja essa presença atravessada de consciência(262), onde não há urgência de fusão(263), e não há medo da distância(264). Apenas o **gesto de nos darmos, inteiros, mas não fechados**.(265)

3. Ser Solícito(266)

E por fim depois de ter destruído a solidão e ter abraçado a solidude, vem o ser solícito.(267)

Ser solícito é a arte de se oferecer com **DOÇURA**.(268)

É escutar o que o outro precisa, antes mesmo que peça(269). Não por obrigação, mas por presença(270). A minha presença.(271)

A nossa presença oferece-se sempre acrescentando algo ao outro. Lembra-se de termos falado do IVA?(272): **Raciocínio 42 - [Como ter potência criadora - 1 estratégia: IVA \(imposto de valor acrescentado\)](#)**

A solidude nasce de dentro de nós(273), no **RECONHECIMENTO** da **IMPORTÂNCIA** do **OUTRO**(274). De **TODOS** os **OUTROS**(275). Por isso podemos dar sem nos perder.(276)

Estas três palavras dançam juntas, se deixarmos: solidão, solidude e ser solícito.(277)

A solidão se escutada, pode abrir espaço para a solidude.(278)

E da solidude brota, uma delicada vontade de cuidar de ser solícito com o mundo.(279)

Ser solícito é oferecer-se, com cuidado e atenção, ao **OUTRO**.(280)

É estar disponível, sem me impor.(281)

Se oferecer essa disponibilidade na sua relação amorosa(282), você irá desfrutar de um amor diferente e radical.(283)

Um amor que só se encontra quando nos damos, nos oferecemos.(284)

Um amor sem exigências.(285)

Então talvez a dança seja esta:(286)

Estar em solitude, para poder ser solícito sem me perder.(287)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

OS DÉSPOTAS DO NOSSO INTERIOR

A RECUSA DA ALTERIDADE

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 73/200 - Os déspotas do nosso interior

Os déspotas do nosso interior, é o nome que vou atribuir para os rituais secretos(1) que vivem dentro de nós(2). Como se nomeasse algo antigo, talvez sagrado, talvez obscuro.(3)

Os déspotas do nosso interior é uma imagem poderosa(4). A palavra traz consigo um peso imenso, uma força autoritária, um domínio tirânico.(5)

Quem são esses déspotas?(6)

O que quero, é conhecer o déspota por dentro(7), na sua plenitude arrogante(8), para lhe dar palco.(9)

E vou dar-lhe o palco total(10), não para o julgar(11). Nem para o redimir(12). Mas para o pôr de pé(13), em luz crua(14), como rei no seu teatro(15), para que o vejamos, sem disfarce(16), com todos os enfeites da sua tirania.(17)

Vou então dar-lhe voz(18). Com presença(19). Com soberba(20). Com o tom frio de quem nunca hesita.(21)

São aquelas vozes ou forças que governam dentro de nós sem consenso(22), sem compaixão(23), sem escuta(24). Esses déspotas impõem, ordenam, julgam, condicionam.(25)

Vamos então focar apenas a nossa atenção nas pessoas déspotas(26), no modo como elas funcionam.(27)

Uma pessoa déspota é alguém que exerce poder sobre os outros de forma autoritária(28), sem abertura ao diálogo(29), impondo vontades(30), regras ou visões do mundo como se fossem absolutas.(31)

Não escuta, exige.(32)

Ele é o centro.(33)

Os outros existem para obedecer ou servir.(34)

Quando alguém não se submete, o déspota reage com controlo, crítica, chantagem emocional ou violência subtil ou explícita.(35)

Isto aplica-se a todos os contextos(36). Onde houver relação, o déspota tenta ocupar o espaço todo(37), para que não sobre margem de liberdade no outro.(38)

Usam a ironia para humilhar.(39)

O que os une é a recusa da alteridade verdadeira(40), não aceitam que o outro seja diferente, livre, autónomo.(41)

O déspota não reconhece o outro.(42)

Não tem dilemas internos.(43)

Não vacila.(44)

Não tem arrependimento genuíno.(45)

Não se interroga.(46)

Ele é inteiro na sua tirania.(47)

Nele encontramos desprezo, frieza, superioridade, indiferença à alteridade.(48)

O déspota desliga-se do outro(49) porque não o considera digno de atenção.(50)

Manipula relações para manter o controlo(51), não precisa admitir que o faz.(52)

Usa palavras como armas e acha isso inteligente.(53)

Não oferece presença de afeto.(54)

Os seus semblantes são altivos, e olham de cima(55)

Avaliam os outros com altivez.(56)

Esse déspota não sofre com as suas tiranias.(57)

Ele não se coloca em causa.(58)

Não interroga os seus sentimentos.(59)

O déspota (fala):

- "Eu não preciso de ti".(60)

- "Mas TU precisas de mim".(61)

- "Precisas do meu olhar para te sentires visto".(62)

- "Do meu silêncio para te sentires culpado".(63)

- "Das minhas migalhas para pensares que vales alguma coisa".(64)

- "Eu não sinto. Eu decido".(65)

- "A tua fragilidade é música para os meus dedos".(66)

- "Molda-te!"(67)

- "Encosta-te!"(68)

- "Cala-te!"(69)

A empatia é para os fracos.(70)

- "Eu não ouço pedidos."(71)

- "Só ordens, e só as minhas."(72)

- Eu não perdoo porque não erro."(73)

- "Se te magoo, é porque estás errado."(74)

- "Só te amo, porque me convém."(75)

- "Eu sou o eixo.(76)

- "Eu sou o centro."(77)

- Tudo o que resiste a mim é inimigo."(78)

- "Tudo o que me segue é dispensável."(79)

- "Tu achas que és especial?"(80)

- "Que tens alma?"(81)

- "Isso diverte-me!"(82)

- "O mundo é um jogo, e eu jogo."(83)

- "E tu és apenas uma peça."(84)

- "E se morreres, não fazes falta. Há mais como tu."(85)

- "Eu sou a ordem."(86)

- "E a ordem não pede desculpa."(87)

- "Eu me aproximo dos campos, dos fornos, das trincheiras.(88)

- "Sou eu que atiro os corpos sem piedade."(89)
- Sou eu quem lhes tira a vida, o folgo."(90)
- "Sou eu quem os maltrata para que sigam para as suas casas com o peso das minhas palavras(91), para que sofram."(92)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**CONSPIRAÇÃO: AS VIDAS DIMINUÍDAS
(PARTE 2)**

FAÇO-ME SURDO DIANTE DO DESCARTÁVEL, TÓXICO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 74/200 - Conspiração: As vidas diminuídas (Parte 2)

Já antes iniciei a temática da conspiração(1): **Raciocínio 55** - Não compre guerras. O problema da conspiração

Quando fala sobre os outros(2), quando os diminuí com as suas palavras(3), na verdade está a diminuir a sua existência.(4)

Você torna-se carcereiro(5), será você que irá encaminhar os corpos para as trincheiras(6). Fará parte daqueles que atiram os corpos para os fornos aquecidos.(7)

Este texto irá pulsar como uma força crua(8). Iremos escavar o fundo da linguagem para mostrar que cada julgamento, mesmo os mais subtis(9), carregam em si um eco de violência(10). E esse eco volta-se contra quem o emite.(11)

Quando diminuí alguém, esse eco que emite volta para si(12). Quando alguém diminui o outro com palavras, atitudes, ou até com o silêncio que exclui, está a emitir uma "vibração" que parece ir numa só direção.(13)

Mas o mundo, mesmo quando parece surdo, tem uma acústica secreta(14). E esse som, volta(15). Nem sempre de forma óbvia, mas sempre eficaz.(16)

Eis algumas maneiras como esse eco se manifesta em quem o emite(17). Quero analisar de forma sucinta 8 pontos:(18)

1. Alteração da percepção do mundo - ver os outros sempre como inferiores a nós;(19)

2. Fragilidade emocional - o hábito de diminuir os outros enfraquece a forma como nos vemos;(20)

3. Solidão - diminuir os outros faz-me ficar em solidão;(21)

4. Autocrítica corrosiva - Criticar os outros é uma forma de não me ver(22)

5. Só existe o padrão de superioridade/inferioridade - Este passa a ser o padrão de análise, não há introspeção nem para compreender o outro, nem a mim mesmo;(23)

6. Compreendendo o eco - Não há nenhum eco(24), o outro que poderia mostrar-me algo(25), não me mostra nada porque eu mesmo só emito julgamentos;(26)

7. Treino da indiferença - Há já um hábito instalado em mim em diminuir os outros;(27)

8. A nossa proposta - Levar-nos a olhar para nós mesmos.(28)

1. Alteração da percepção do mundo(29)

Quem habitualmente diminui os outros(30) começa a vê-los como inferiores, fracos, descartáveis, tóxicos.(31)

Aos poucos, essa percepção envenena também a visão que têm de si mesmos(32), como se vivessem cercados de pessoas indignas(33), o que os deixa sozinhos num trono que afinal está vazio.(34)

Sentem-se cada vez mais cercados por um mundo que não responde com ternura(35), porque semeiam desconfiança.(36)

2. Fragilidade emocional(37)

O hábito de diminuir os outros(38) não fortalece quem o pratica(39); pelo contrário, é sinal de uma autoimagem instável.(40)

Ao projetar para fora o que não se aceita em si(41), a pessoa enfraquece a capacidade de se conhecer, de se acolher.(42)

O eco volta como insegurança, raiva crónica, ansiedade(43). Não é raro que essas pessoas se sintam sempre ameaçadas ou pouco respeitadas.(44)

3. Solidão(45)

Difícilmente há profundidade ou intimidade onde se cultiva o hábito de diminuir.(46)

Aos poucos, os outros afastam-se(47), não por rancor mas por instinto de preservação(48). O eco volta em forma de silêncio, afastamento, ou relações superficiais onde ninguém se expõe com verdade.(49)

4. Autocrítica corrosiva (mesmo inconsciente)(50)

Muitos que diminuem os outros fazem-no porque são cruéis consigo mesmos(51). O eco, aqui, já está instalado dentro deles(52), é uma voz constante, muitas vezes inconsciente, que julga, compara, acusa.(53)

A crítica aos outros é só um modo de desviar o olhar dessa dor interna mas ela permanece, e o eco amplifica-se.(54)

5. Só existe o padrão de superioridade/inferioridade(55)

Quanto mais se emite esse tipo de som, mais se treina o cérebro a operar nesse registo(56). E o eco instala-se como um padrão de funcionamento.(57)

Torna-se difícil elogiar, reconhecer, acolher.(58)

A pessoa passa a viver num mundo onde tudo é medido por padrões de superioridade/inferioridade.(59)

6. Compreendendo o eco(60)

Depois de diminuir o outro(61), **o eco deixa de ser resposta**(62) e passa a ser uma prisão construída com a sua própria voz.(63)

Ao diminuir os outros, diminui-se não como castigo moral, mas como consequência estrutural.(64)

Reduz o mundo à sua volta(65), torna-o mais estreito, mais pobre e é nesse mundo estreito que depois tem de habitar.(66)

O uso das imagens que usámos no início deste raciocínio como "trincheiras" e "fornos aquecidos"(67) faz ressoar a brutalidade que pode estar escondida no quotidiano da linguagem de quem tem prazer em diminuir os outros(68). Não é apenas uma metáfora histórica é um alerta.(69)

A maldade não começa sempre com grandes gestos ou atos explícitos de maldade.(70)

Começa com pequenos gestos(71), pequenas palavras(72), com leve desprezo(73), pessoas que são apenas lixo humano para ser queimadas.(74)

Quando chama alguém de inútil, de burro, de ridículo(75), mesmo que seja só por dentro(76), mesmo que seja só num gesto com os olhos(77), está a fazer a violência crescer.(78)

Não precisa de ser ódio declarado(79), bastam frases como:

- "não prestas",(80)

- "és inferior",(81)

- um "nem vale a pena tentar com gente assim".(82)

São frases banais e é aí que mora o perigo.(83)

Porque quando deixa que esse tipo de linguagem se torne normal(84), quando passa a ser aceite, rir, repetir este tipo de comentários sobre os outros(85), está a treinar o mundo para aceitar outras formas de exclusão, de desumanização.(86)

É nesse sentido que digo que a banalidade do mal(87) começa com palavras pequenas, palavras que manifestam o desinteresse pelo outro.(88)

7. Treino da indiferença(89)

A banalidade do mal não começa com gritos(90), mas com palavras que vai manifestando onde diminui a outra pessoa.(91)

Essas palavras não são apenas expressão de desinteresse(92) são também treino(93). Treino da indiferença(94). Cada vez que banaliza o outro(95), treina o seu corpo a não sentir(96). E esse treino, quando repetido(97), permite que mais tarde passe por cima do sofrimento alheio sem estremecer.(98)

Começa a ter treino em pisar os outros(99), a reduzi-los a nada(100). Ao invés de falar com eles **prefere falar nas costas(101), e faz disso um treino que molda o seu carácter.**(102)

Não é que a pessoa se torne má de um dia para o outro(103), apenas vai-se tornando surda ao amor pelo ser humano.(104)

O mal, assim, deixa de parecer mal(105). Torna-se um hábito.(106)

E o mais inquietante, muitas vezes, quem pratica essa forma subtil de desinteresse(107) nem se vê como alguém cruel(108). Porque não gritou(109). Porque não bateu(110). Porque "só disse"(111). Mas essas palavras pequenas são como pedras que pavimentam o caminho para a crueldade sem culpa.(112)

8. A nossa proposta(113)

Este desenho não é o desenho do nosso **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**(114). **Para nós o ser humano tem um valor absoluto.**(115)

Quando dizemos que se nomeia uma violência profunda(116), não visível(117), mas disseminada(118), estamos também a sugerir que o cuidado começa na linguagem.(119)

Que talvez a ternura seja, antes de tudo, uma escolha:(120)

- de como falamos;(121)

- de calar;(122)

- de ouvir.(123)

Como já antes expus em Raciocínios anteriores, fizemos da **TERNURA** a resposta para estas maldades(124). Antes ternurento, mimoso do que arrogante.(125)

Iremos ver isto em profundidade no **Livro 5**:(126)

Raciocínio 87 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio](#)

Depois, no **Livro 7**:(127)

Raciocínio 122 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio, não faça inimigos. Aprenda a desenvolver a ternura \(parte 11\)](#)

Raciocínio 124 - [Aprendendo a descer: Porque a ternura é o caminho](#)

No meu local de trabalho muitas vezes quando estou com outros profissionais, mantenho-me em silêncio e não participo nesses holocaustos de palavras que violam o outro na sua humanidade.(128)

Não é omissão, é resistência.(129)

Não é fraqueza, é uma ética viva, que se recusa a pactuar com a normalização da violência.(130)

Chamo "holocaustos de palavras"(131)

Há uma lucidez afiada, porque quando a linguagem se torna instrumento de desumanização(132), mesmo disfarçada de piada(133), comentário ligeiro ou juízo "profissional"(134), o que se queima, por dentro, é o lugar do outro como sujeito.(135)

Por isso não participo nas conversas de corredor(136), onde o outro é desumanizado(137), onde é colocado mais a baixo.(138)

E o silêncio, neste contexto, pode ser uma forma de me manter inteiro(139). Uma linha de fronteira entre mim e a erosão coletiva do cuidado(140). Esse silêncio que pratico não é vazio, é preche de escolha.(141)

Escolho não rir com o riso dos outros.(142)

Escolho não aderir ao coro.(143)

Escolho, mesmo em silêncio, não ser cúmplice.(144)

E isso tem um preço, o da distância, por vezes até da incompreensão ou do isolamento.(145)

Mas também tem uma potência rara, a de ser testemunha lúcida do que não quero reproduzir(146). Este tipo de presença silenciosa é mais transformadora do que parece(147). Porque mesmo quem está a falar (ou a ferir) percebe que há ali um corpo que não consente.(148)

E isso rasga o automatismo do momento(149). Nem que seja por segundos.
Nem que seja só no inconsciente.(150)

Costumo publicar muitas vezes esta frase: "Habitue-se a não falar mal dos
outros".(151)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**AS MINHAS AÇÕES ESTÃO A CONSTRUIR
UMA MELHOR PESSOA EM MIM?**
UM GESTO QUE ALTERA TUDO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 75/200 - As minhas ações estão a construir uma melhor pessoa em mim?

As minhas ações estão a construir uma melhor pessoa em mim?(1) Esta é a grande questão que deve primar a nossa existência(2). Esta pergunta é daquelas que não se responde, vive-se(3).

As nossas ações são como dedos invisíveis a moldar barro(4). Mas o barro somos nós(5). Nós somos também os dedos(6). E também somos o **GESTO** que decide se vamos alisar ou quebrar.(7)

A questão não é se estamos a construir "uma melhor pessoa"(8), como se houvesse um modelo a alcançar(9). É se estamos a escutar quem vamos sendo neste **PROCESSO**(10). E neste **PROCESSO** que temos vindo a empreender connosco mesmos, esta questão é fundamental.(11)

Precisamos dar a nós mesmos espaço, ternura, exigência, lume.(12)

- "esta ação aumenta a minha **LUCIDEZ**?"(13)

- "esta escolha expande a minha **TERNURA**?"(14)

- "este **GESTO** gera um pouco mais de presença no mundo?"(15)

Posso protocolar o meu agir(16) **para ser o mais imparcial com todas as pessoas?**(17) Isto aplica-se nos nossos trabalhos, nas atividades laborais do nosso dia a dia(18). Por vezes fazemos tarefas que envolvem outras pessoas.(19)

Como as tratamos?(20)

Posso então protocolar o meu agir para ser o mais imparcial com todas as pessoas?(21)

Podemos sim(22). E essa é uma ideia belíssima, quase revolucionária(23), porque nasce de uma intenção rara(24). **Tratar todos com imparcialidade, com justiça interior.**(25)

A não neutralidade(26)

Mas logo aparece a primeira tensão(27). Quem age, age sempre a partir de um lugar(28). E esse lugar é o nosso corpo, a nossa história(29). E aqui **não seremos neutros(30), mas autores de uma história que se faz com os nossos atos.**(31)

Estamos bem longe de sermos neutros(32). **O nosso modelo de vida é fazer história na vida das outras pessoas.**(33)

Protocolar o meu agir será criar um conjunto de princípios(34), talvez até uma espécie de ética prática(35), que funcione como bússola quando as emoções ou os vínculos tentam puxar o gesto para um lado só.(36)

Mas o protocolo, para ser vivo, não pode ser cego(37). Porque imparcial não significa indiferente.(38)

Então, talvez possa sim desenhar um modo de agir(39) com:

- Escuta igual para todos, mesmo quando o coração bate mais por uns do que por outros;(40)

- Coerência nos critérios, sabendo que a justiça se treina nas pequenas escolhas;(41)

- Espaço para ajustar o protocolo(42), porque imparcialidade não é rigidez, é clareza, e é também ajuste(43). Por vezes posso agir de uma maneira(44) e outras vezes posso afinar o meu agir para me tornar mais imparcial.(45)

A introdução da justeza no meu agir(46)

E aqui a palavra que mais se adequa ao nosso **GESTO** é a **justeza**.(47)

Não se trata de direitos e compensações(48). Trata-se de estar certo no **GESTO**, como quem afina um instrumento antes de tocar.(49)

A **justeza** é mais próxima da música do que da lei(50). **E nós aqui apenas queremos tocar uma música de harmonia entre nós e os outros**(51). Este sim é o fundo do nosso **Experimento Social**.(52)

Instrumento e tear(53)

Quando falamos **não de justiça mas de justeza**(54), estamos a dizer que também nós somos matéria desse afinamento(55). Somos o afinador, mas também somos o instrumento que precisa ficar afinado(56). Mas não somos o centro(57). De nós brotará música(58). Somos o fio dentro do tecido(68), e somos também o tear.(59)

A ideia de que a justeza está mais próxima da música do que da lei(60) aponta para uma diferença fundamental entre dois modos de pensar a ordem humana.(61)

A lei tende a fixar, a estabilizar, a definir previamente **o que é correto e o que é incorreto**(62). E muitas pessoas funcionam com este modo de ser completamente inflexível entre o que é certo e errado.(64). Se afirmo que gosto de determinadas pessoas e não gosto de outras(65), se aceito determinados comportamentos e não aceito outros.(66)

A música, pelo contrário, **vive do ajuste contínuo**(67), da escuta, da sensibilidade ao tempo, ao ritmo e à presença dos outros.(68)

Quando digo que a justeza se aproxima da música(69), afirmo que viver justamente não é apenas obedecer a regras(70), mas participar num **PROCESSO** constante de afinação nas relações(71). E atenção: em **TODAS as relações**(72). E atenção: com **TODAS as pessoas**(73)

Tal como numa orquestra, onde nenhum instrumento produz harmonia sozinho(74), **a justeza** nasce do encontro entre vozes e instrumentos diferentes que procuram ajustar-se uns aos outros.(75)

Quando se fala em tocar uma música de harmonia entre nós e os outros(76), a imagem reforça a ideia de que a convivência não é uma estrutura fixa, mas uma prática viva.(77)

Harmonia não significa que todos sejam iguais(78) ou que todas as diferenças desapareçam(79). Pelo contrário, a harmonia surge precisamente porque **existem diferenças que se articulam**(80). Cada pessoa traz o seu tom, o seu tempo e a sua forma de estar(81). **O desafio não é eliminar essas diferenças**(82), mas encontrar entre elas uma forma de coexistência(83) que produza consonância em vez de ruído.(84)

Neste sentido, o nosso **Experimento Social** não é a tentativa de construir um sistema perfeito(85), mas de explorar continuamente maneiras mais sensíveis(86) e mais conscientes de viver em conjunto(87). E isso é realizado com cada um nas suas relações(88), sem fórmulas mágicas(89), sem regras já pré-estabelecidas(90), mas com afinamento, o meu afinamento(91). A forma como eu me escuto(92), a minha sensibilidade a escutar o **OUTRO**.(93)

A distinção entre justiça e justeza reforça ainda mais esta perspetiva(94).

Justiça remete frequentemente para instituições, tribunais, normas e procedimentos que procuram garantir equidade(94).

Justeza, neste contexto, aponta para algo mais subtil e mais humano(95). Uma capacidade de perceber o momento certo, o gesto adequado, o equilíbrio possível numa determinada situação.(96)

Não se trata de uma fórmula que se aplica mecanicamente(97), **mas de uma sensibilidade que se desenvolve na relação com os outros e com o mundo**.(98)

Por isso afirmo que também nós somos matéria desse afinamento(99). **Não estamos fora do PROCESSO** que procuramos ajustar(100). Nós somos o próprio

PROCESSO(101). Não somos observadores neutros(102) nem juízes [dos outros](103), exteriores à música que se tenta tocar(104). **Somos parte dela.**(105)

Aquilo que fazemos, aquilo que dizemos e a forma como nos posicionamos também precisa de ser afinado(106). A justeza não se dirige apenas ao comportamento dos outros(107), envolve igualmente a minha transformação(108), eu participo na construção da relação.(109)

Daí a afirmação de que sou também o afinador(110), mas também o instrumento que precisa ficar afinado(111). Há aqui uma dupla condição que define a experiência humana(112). Por um lado, temos a capacidade de intervir(113), de procurar harmonia nas relações(114). Por outro, também carregamos tensões(115), desajustes e limites que exigem cuidado e atenção(116). Afinar o mundo implica simultaneamente aceitar que também precisamos de ser afinados por ele(117). **A relação transforma-nos tanto quanto nós transformamos a relação.**(118)

É pois no **atrito com os OUTROS**(119), que eu faço os meus próprios ajustes(120), e onde eu afino a qualidade das minhas relações(121). Algumas relações? TODAS as relações.(122)

Quando digo que não sou o centro(123), introduzo **um princípio de descentração**(124) que impede que a música da convivência seja reduzida a um único ponto de vista(125). Nenhuma pessoa, nenhuma vontade individual, nenhuma perspectiva isolada pode ocupar o lugar absoluto de referência(126). A harmonia só existe quando cada parte reconhece que partilha o espaço com outras partes igualmente necessárias(127). Não somos o centro da música, mas somos participantes nela.(128)

Ainda assim, de nós brotará música(129). Isto significa que, embora não sejamos o centro, somos fontes de criação dentro do tecido das relações(130). A música não surge de fora nem é imposta por uma autoridade exterior(131). **Ela emerge do encontro entre as pessoas**(132), da forma como eu escuto, me ajusto e me transformo(133). A beleza possível da convivência nasce precisamente deste **PROCESSO, mesmo sendo unilateral.** (134)

A imagem do fio dentro do tecido aprofunda esta compreensão(135). **Cada pessoa é um fio entre muitos outros**(136). **Sozinho, o fio tem pouca forma**(137). **É na trama com os outros que surge o tecido**(138). As identidades, os gestos e os caminhos individuais ganham sentido **quando entram em relação** com os de outras pessoas.(139)

Ao mesmo tempo, ao dizer que também **somos o tear**(140), reconheço que **não somos apenas elementos passivos da trama**(141). **Participamos na própria construção do tecido**(142). As nossas escolhas, práticas e formas de relação ajudam a configurar a estrutura onde todos nos entrelaçamos.(143)

Por isso é necessário que afirme que somos tudo isto e, **ainda assim, não somos o centro**(144). Somos fios e somos parte do tear(145), participamos na construção(146) e somos também construídos por ela(147).

O que somos não se estabelece isoladamente(148), **mas no Movimento constante da relação**(149). Só na presença dos outros é que somos ganha forma e realidade(150). A existência humana revela-se, assim, como um **PROCESSO** profundamente relacional(151), onde a identidade, a harmonia e a justiça surgem do entrelaçamento contínuo entre cada um e todos os outros.(152)

Neste **GESTO** de querer **protocolar o meu agir**(153) para sermos imparciais(154), o que buscamos é uma tonalidade comum(155), como se quiséssemos que todos os que nos rodeiam pudessem respirar o mesmo ar, sentir o mesmo cuidado, tocar o mesmo campo de presença(156). E mesmo que outros tenham um semblante altivo para conosco(157), o nosso **GESTO** unilateral(158) será sempre esta música que tocamos para **TODOS os OUTROS**.(159)

O protocolo então não é régua, é imparcialidade não como ausência de sentimento, mas como igual acesso ao nosso cuidado lúcido.(160)

Eu gostaria que vivesse as suas relações sem a instituição das regras(161). Que beleza quando em casa vivemos juntos a **TERNURA**, sem a existência de regras sufocantes.(162)

Quando falo do gesto de querer protocolar o meu próprio agir para que exista imparcialidade(163), não se trata de criar regras de comportamento(164), mas de estabelecer uma orientação interior que antecede cada encontro.(165)

Protocolar, neste sentido, não significa mecanizar a ação(166), mas torná-la consciente, repetível e reconhecível como um compromisso(167). É como definir **uma forma de presença que não depende do humor do momento nem da reação dos outros**(168). Este **GESTO** transforma-se numa espécie de disciplina do meu cuidado com os outros(169), uma decisão de sustentar uma determinada qualidade de relação independentemente das circunstâncias que se apresentem.(170)

Se faço da TERNURA um protocolo, então onde está a regra?(171)

Buscar uma tonalidade comum aponta para a tentativa de criar um campo onde as diferenças possam coexistir sem se transformarem em ruptura(172). A tonalidade, na música, é aquilo que permite que notas **distintas** pertençam à mesma paisagem sonora.(173)

Não elimina a diversidade, mas oferece um horizonte onde ela pode encontrar sentido(174). Assim, quando se procura essa tonalidade comum nas relações humanas, o que está em causa é a **construção de um ambiente onde cada pessoa possa existir**(175) sem sentir que precisa de disputar constantemente o espaço de existência com os outros(176). Trata-se de criar uma atmosfera ética(177) onde a presença de cada um não ameaça a sua presença.(178)

Trabalhei com uma colega que tinha um temperamento que muitos considerariam "difícil"(179). Desde o início procurei não entrar numa lógica de confronto ou de imposição. A minha primeira intenção foi **horizontalizar a relação**(180), tratando-a sempre com a maior dignidade possível. Para que isso acontecesse, tive de pensar e **criar várias pequenas estratégias no modo como nos relacionávamos no dia a dia**(181). Um exemplo simples era a música que ouvíamos enquanto trabalhávamos. Ela gostava muito de música mais metálica, intensa. Eu

poderia ter proposto um acordo aparentemente justo: num dia ouviríamos o tipo de música que ela preferia e noutro dia ouviríamos algo mais calmo, que estivesse mais próximo do meu gosto. **Seria uma solução legítima**(182) e equilibrada em termos formais. No entanto, percebi que insistir nisso poderia introduzir uma tensão desnecessária e acabar por fragilizar a relação(183). Em vez disso, preferi deixar que fosse ela a escolher livremente a música que queria ouvir. Para mim, naquele contexto, **preservar a qualidade da relação era mais importante do que afirmar uma simetria perfeita nas preferências [isto é um SEGREDO]**(184). Esse pequeno **GESTO** ajudou a criar um ambiente mais leve e a tornar a convivência mais fluida.(185)

Se faço da TERNURA um protocolo, então onde está a regra?(186)

A imagem de todos poderem respirar o mesmo ar reforça esta ideia de campo partilhado(187). O ar é algo invisível, mas absolutamente essencial(188). Sustenta a vida sem se impor como objeto(189). Do mesmo modo, o cuidado e a atenção podem tornar-se **uma espécie de clima relacional que envolve TODOS**(190) sem precisar ser constantemente afirmado ou demonstrado.(191)

Quando um ambiente humano é atravessado **por uma qualidade de presença**(192), as interações deixam de ser apenas trocas pontuais(193) e passam a acontecer dentro de um espaço da minha construção unilateral(194). Respirar o mesmo ar significa, portanto, partilhar uma condição de dignidade e do meu reconhecimento unilateral.(195)

Estou constantemente a colocar intencionalmente a palavra unilateral para afirmar que é o meu **GESTO**(196), é a minha ação sobre o ambiente relacional(197), sobre as pessoas à minha volta(198), independentemente se essas pessoas participam ou não(199). **Sou eu que crio o ambiente para que a relação possa existir**(200). **Não procuro a reciprocidade**(201). Não há nenhuma exigência da minha parte ao outro(202), **a exigência que eu faço é apenas a mim**

mesmo(203) e a possível reciprocidade(204) apenas será um resultado da minha unilateralidade.(205)

Sentir o mesmo cuidado não significa que todos experimentem exatamente as mesmas emoções(206), mas que exista uma base minha protocolada(207). **O meu agir é protocolado**(208). E que melhor protocolo este - a **TERNURA**, tratar o outro sempre com muito respeito, consideração.(209)

É a percepção de que, independentemente das diferenças de posição, opinião ou temperamento, existe um cuidado que se estende a **TODOS**(210). Este cuidado funciona como um chão invisível(211) que sustenta **TODAS as minhas relações**(212) e impede que o conflito, quando surge, destrua completamente o vínculo entre as pessoas(213). Impedir que a tensão se transforme em desumanização.(214)

A presença não é apenas o facto físico de estar ali(215), **mas a qualidade** com que habito o espaço comum com os outros(216). Um campo de presença significa que existe uma atenção(217) mesmo que não seja recíproca(218) que torna os encontros mais densos, mais conscientes(219). Nesse campo, cada **GESTO**, cada palavra e até cada silêncio passam a fazer parte de uma textura relacional mais ampla(220). O que se busca, portanto, não é apenas um comportamento correto, mas uma forma de estar que influencia o próprio ambiente humano onde se vive.(221)

A referência ao semblante ativo dos outros introduz uma realidade inevitável(222). Nem todos responderão ao meu **GESTO** com a mesma abertura(223). Haverá sempre quem se aproxime com distância, com superioridade ou com indiferença(224). **A altivez do outro** [é do outro](225) pode criar uma assimetria na relação(226). Contudo, a resposta a essa assimetria não deve ser o abandono do meu **GESTO**(227). Pelo contrário(228), é precisamente nessas situações que a decisão de manter a minha tonalidade escolhida revela a minha profundidade(229). E claro, aqui introduzo a **maturidade emocional**.(230)

O meu GESTO UNILATERAL torna-se então **uma afirmação ética**(231) que **não depende da aprovação ou da validação alheia**(232). É uma estratégia(233), a forma de fidelidade a **um modo de habitar o mundo**(234). Ao

manter este **GESTO** mesmo quando o outro não o reconhece(235), afirma-se que a qualidade da própria ação **não está subordinada ao comportamento alheio**(236). Esta unilateralidade não significa isolamento(237), mas **consistência e consciência dos meus muitos atos**(238). É a decisão de não permitir que a dureza ou a distância dos outros determine a tonalidade da minha própria presença.(239)

Quando digo que este **GESTO é a música que se toca para TODOS os OUTROS**(240), reforço a ideia de que **cada ação minha participa na criação de um ambiente mais amplo**(241) do que a relação imediata em que ocorre(242). Uma música não se dirige apenas a um ouvinte específico(243). Ela espalha-se pelo espaço e pode ser escutada por quem quer que esteja presente(244). Do mesmo modo, cada **GESTO** do meu cuidado, de atenção ou de imparcialidade contribui para a formação de um campo relacional que ultrapassa qualquer fronteira.(245)

Assim, o **GESTO** torna-se simultaneamente individual e coletivo.(246)

Individual porque nasce de uma decisão pessoal de agir de determinada forma.(247)

Coletivo porque o seu efeito se propaga e influencia o tecido das relações que o rodeiam(248). Ao persistir nesta música dirigida a **TODOS os OUTROS**(249), afirmo a possibilidade de que a harmonia não precisa começar com uma maioria ou com um consenso prévio(250). Ela pode existir sempre como meu **GESTO** que decide manter a sua tonalidade mesmo quando o mundo à volta ainda não está afinado com ela.(251)

E a justeza... a justeza é esta arte de não ser mais nem menos do que o necessário(252). É o gesto que se reconhece quando somos presença na vida dos outros.(253)

Quando cada pessoa, por mais diferente que seja, recebe de nós um reflexo do mesmo sol.(254)

Não quero julgar ninguém(255), quero apenas ser certo com **TODOS**(256). E essa é talvez das intenções mais raras e preciosas que se pode ter(257). E aqui será a **TERNURA** e o **MIMO**, o adereço das minhas ações.(258)

Adereço aqui não como ornamento supérfluo(259), mas **como GESTO de aprofundamento na vida do outro**(260). Como um selo, um perfume, uma brisa que antecede o toque.(261)

De que serve uma imparcialidade sem ternura(262)? Mas com **MIMO**, tudo muda.(263)

Raciocínio 68 - [O mimo como forma de resistência contra o endurecimento do mundo: use a cor que tiver](#)(264)

Porque o **MIMO** não distingue por merecimento(265), nem mede o afeto por critérios(266). Ele transborda, como um **GESTO** gratuito, silencioso, às vezes quase impercetível(267). E aí, mesmo a imparcialidade ganha corpo, ganha pele.(268)

Se faço da TERNURA um protocolo, então onde está a regra?(269)

Quando se pergunta onde está a regra se a ternura se torna um protocolo(270), a questão desloca o sentido habitual daquilo que entendemos por regra(271). Normalmente pensamos a regra como algo exterior a nós(272), uma formulação clara que define comportamentos e estabelece limites precisos.(273)

A **TERNURA**, pelo contrário, **pertence ao domínio do espontâneo**(274), do sensível, do que nasce da inclinação interior(275). Transformá-la em protocolo parece, à primeira vista, uma contradição(276). Contudo, o que aqui se propõe não é transformar a ternura numa norma rígida(277), mas reconhecê-la como **uma orientação fundamental do agir**.(278)

Se a **TERNURA** é assumida como protocolo(279), a regra deixa de ser uma lista de instruções(280) e passa a ser uma espécie de princípio gerador.(281)

Não diz exatamente o que fazer em cada situação(282), mas define a tonalidade a partir da qual cada **GESTO** será decidido.(283)

A regra não está então no conteúdo específico de cada ação(284), mas no critério silencioso que orienta a escolha entre várias possibilidades.(285)

Sempre que surge uma decisão, a pergunta implícita passa a ser: **qual é a forma de agir que preserva a dignidade do outro**(286), **que não reduz**(287), **que não endurece desnecessariamente a relação?**(288)

Nesse sentido, a regra está na fidelidade a esse **princípio de cuidado**(289). A ternura protocolada não significa sentimentalismo nem fragilidade(290). **Significa uma disciplina da atenção**(291). Implica escolher deliberadamente um modo de presença que reconhece o outro como alguém que merece ser tratado com delicadeza existencial(292), mesmo quando a situação permitiria responder com indiferença ou dureza.(293)

A regra aparece precisamente nesse compromisso de **manter uma determinada qualidade de relação**(294), independentemente das variações de humor(295), das pressões externas ou das atitudes do outro(296). Assim, a regra deixa de ser um mecanismo de controle(297) e torna-se uma forma de coerência interior(298). Da minha coerência interior.(299)

Ela funciona como um eixo que estabiliza o agir sem o tornar mecânico(300). Cada situação continua a exigir discernimento(301), adaptação e sensibilidade(302), mas existe um fundo constante que impede que a ação se perca na arbitrariedade.(303)

A TERNURA como protocolo não elimina a liberdade(304), pelo contrário, orienta a liberdade para um horizonte de humanidade(305). Nesse contexto, a regra não se apresenta como algo visível ou declarativo(306). Ela manifesta-se no modo como eu mesmo ocupo o espaço comum com os outros(307). Está presente na forma do meu falar, na maneira que eu escuto, no cuidado com pequenos gestos que muitas vezes passam despercebidos.(308)

A regra torna-se quase atmosférica(309). Não é algo que se enuncia a cada momento, mas algo que se respira na forma como a relação é habitada.(310)

Ao protocolar a **TERNURA**, aquilo que se estabelece é uma decisão ética de base(311). **Nunca tratar o outro como se a sua presença fosse irrelevante ou descartável.**(312)

A regra, então, não é uma fórmula, mas um compromisso constante com a preservação da dignidade relacional(313). É uma regra que não se impõe pela rigidez da norma(314), mas **pela constância de um GESTO** que se repete até se tornar parte da própria maneira de existir com os outros.(315)

Ao fazermos da **TERNURA** e do **MIMO** os nossos adereços, estamos a dizer:(316)

"Não quero apenas agir com **justeza**. Quero que cada pessoa, ao cruzar-se com o meu **GESTO**, se sinta vista, tocada por algo de bom, mesmo que nunca me volte a ver."(317)

Vou ter de repetir esta frase. Gostaria que fosse o mote da sua existência, do seu ser no mundo(318). Uma forma como vamos atingir os **OUTROS**(319), **TODOS** os **OUTROS**:(320)

"Não quero apenas agir com **justeza**. Quero que cada pessoa, ao cruzar-se com o meu **GESTO**, se sinta vista, tocada por algo de bom, mesmo que nunca me volte a ver."(321)

A nossa presença é fundamental na vida de cada pessoa(322). E é através de cada pessoa que verdadeiramente nos transformamos(323). São as pessoas chamadas de "tóxicas", "difíceis", "erradas", "antipáticas", que nos ajudarão a desenvolvermos de uma forma mais impactante a nossa **Maturidade Emocional**(324). Não as descartamos como a maioria da sociedade que se afasta daquilo que não compreende(325). Essas pessoas são o nosso **laboratório** para o nosso próprio desenvolvimento.(326)

No meu local de trabalho por cada pessoa que passo cumprimento pelo seu nome:(327)

Raciocínio 39 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 12\): "Como definir o Campo de Ação e o Poder de saber o nome" - 7ª dimensão](#)

Por vezes paro, cumprimento com um gesto, por vezes abraço, algumas senhoras dou um beijinho, um afeto. Outras pessoas vão ter comigo ao meu escritório, e levanto-me da minha secretária para os cumprimentar.(328)

Com muito respeito, muita sensibilidade tento tocar as suas vidas com um **MIMO**.(329)

Às vezes faço pequenas brincadeiras, jogos que promovem prémios e tantas coisas que invento para **horizontalizar relações**(330) e para tornar o mundo destas pessoas mais fácil de se viver.(331)

O **MIMO** não exige aplauso. Não quer retribuição(332). Ele só quer passar e deixar um pouco de calor no caminho.(333)

Então sim: Protocolar o nosso agir.(334)

Ser imparcial mas com carinho, com afeto.(335)

Mas adornar cada **GESTO** com **TERNURA**.(336)

Deixar que o **MIMO** seja o nosso modo mais discreto de dizer: "mereces beleza, e vou tratar-te com dignidade".(337)

Uma colega veio pedir-me ajuda para lhe imprimir uns documentos. Aproveitei o momento para lhe **ACRESCENTAR** algo à sua vida(338). Ela respondeu: "quando venho ter contigo há sempre algo que acrescentas em mim". Adorei a palavra "acrescentar", que diz tanto.(339)

Costumo fazer compras em duas mercearias ambas propriedade de indianos(340). Uma das mercearias trabalha um casal já com alguma idade e o filho. Ambos são donos da mercearia e do café em frente. Cada vez que faço compras já sei o nome de ambos e com muito respeito trato o casal e o filho. Manifesto sempre uma **TERUNRA** irradiante pelas suas vidas(340). O Sr. Vinóte e a Sra. Sárose. Fico muito feliz cada vez que vou lá comprar mercearias. Eles notam o **CARINHO** que lhes

transmito(341), porque o semblante deles quando me veem também é de **TERNURA**(342). Temos tanto a aprender uns com os outros.(343)

No **Livro 7** iremos desenvolver a **TERNURA** quando formos verdadeiramente "aprender a descer", tema do livro(344). Tudo o que tenho falado até aqui é um pronúncio daquilo que verdadeiramente iremos tratar:(345)

Raciocínio 122 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio, não faça inimigos. Aprenda a desenvolver a ternura \(parte 11\)](#)

Raciocínio 124 - [Aprendendo a descer: Porque a ternura é o caminho](#)

Vi recentemente um documentário sobre a Índia que me deixou fascinado pelos indianos.(346)

Uma outra mercearia cumprimento sempre os três senhores que ali trabalham. Por vezes eles encontram-me e cumprimentam-me.(347)

Há aqui um **mistério**, nas relações, um **SEGREDO** que me acompanha(348). Este **SEGREDO** é o **AMOR**, a força mais bela(349). Uma força sem nacionalidade, uma força humana(350). E brevemente iremos no **Livro 5** abordar os "**Micro rituais de aproximação**", um estudo **SECRETO**.(351)

Esta é a nossa marca(352). A marca de um **Movimento** que não se faz em ideias(353), mas em atos(354), em milhares de atos todos os dias(355). Onde a nossa presença dá ânimo, dá alento, encoraja outros.(356)

E que belo **Movimento** este que se faz com cada um de nós(357). Entramos nesta dança e ao entrarmos afinamos o nosso interior para sermos mais humanizados.(358)

Há algo de mágico nisto(359). Não nos tornamos mais humanos sozinhos(360). Por isso as filosofias que colocam o ser humano numa espécie de espiritualidade afastam-se daquilo que é o mais maravilhoso(361). **O encontro de mim mesmo na relação com os outros**.(362)

O maravilhamento da vida não está em subir para fora do mundo(363), **está em descer mais fundo no encontro.**(364)

Há filosofias, sim, que propõem uma espiritualidade de afastamento, a elevação, a busca do transcendente, o isolamento, para encontrar uma suposta pureza.(365)

Mas **a nossa pureza apenas vem pelo confronto**(366), **pelo questionamento interior**(367), **pelo choque com as pessoas difíceis, com as chefias autoritárias**(368), onde nesses momentos alteramos o rumo da nossa existência e fazemos história com as nossas próprias vidas.(369)

O que ecoa tão profundamente é que **o humano acontece no entre**(370). No vão entre dois olhares(371). No tremor entre duas presenças.(372)

E é aí que nos encontramos(373). É aí que nos descobrimos mais inteiros, mais vivos, mais reais.(374)

A relação é o espelho que não mente(375). **É na relação que vamos aprofundar o nosso carácter**(376), a aprender a estar mais calados(377), a exercer a **TERNURA** como modo de estimar, de amar, de compreender.(378)

Raciocínio 20 - [A Paz Interior o motor da vida \(3/3\): a regra do silêncio, deixando de ter razão](#)

Raciocínio 87 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio](#)

Sem o outro, ficamos a girar sobre nós mesmos como um planeta sem sol(379). Mas quando há encontro, até os lados mais escuros ganham luz.(380)

Reconhecemos que nos tornamos mais, quando tocamos os outros com **MIMO**, com justeza, com presença.(381)

Raciocínio 30 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 3\): ofereça presença](#)

E esse toque não precisa de palavras bonitas nem de ideologias, basta que sejamos verdadeiros.(382)

Desculpem-me o que vou dizer contra as muitas espiritualidades e filosofias (apenas respeito)(383): O humano não é uma essência escondida a ser alcançada por meditação solitária(384). É uma construção afetiva, feita de gestos pequenos, olhares demorados, silêncios partilhados.(385)

É na pele do mundo e não fora dele que nos tornamos quem somos(386). E isso para nós é das formas mais profundas de espiritualidade: uma espiritualidade com chão, com abraço, com riso, com falhas.(387)

Uma espiritualidade em carne viva, onde o milagre é poder dizer:(388)

"Descubro-me mais inteiro quando me deixo tocar, quando toco, quando sou presença na vida dos outros".(389)

Seja essa presença!(390)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**SOMOS AMORAIS COM OS OUTROS:
O PODER DA AGULHA**
DEIXAR DE COLECIONAR CULPAS DOS OUTROS

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 76/200 - Somos amorais com os outros: o poder da agulha

Acredito na **amoralidade do outro**(1). Existe moral sim, mas é um exercício interno(2), não uma rede lançada sobre o mundo.(3)

Há um código sim, meu, íntimo(4), afiado pela atenção(5) que guia o que penso, o que digo, o que faço.(6)

Mas este código não se estende como julgamento sobre o outro(7), porque o foco está no centro de mim mesmo apenas e exclusivamente, na minha própria coerência.(8)

É como caminhar com uma agulha virada para mim(9)

A agulha não aponta para fora para picar quem erra(10), a agulha apenas está direcionada para mim mesmo(11), para me picar quando eu erro, na forma como conduzo a minha vida:(12)

- aquilo que eu falo, como me expresso,(13)

- o que penso dos outros(14)

- e como o meu agir pode afetar os outros.(15)

É uma agulha de vigilância íntima(16), e esta agulha **aplica-se apenas a mim mesmo**(17). Não para me punir(18), mas **para me ajudar a acordar**.(19)

O nosso **Experimento Social** é apenas para aqueles que acordaram(20) e que querem estar neste estado de alerta: de **LUCIDEZ**.(21)

É por isso que somos um **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**(22). Este **Movimento** é apenas para aqueles que entendem o que é viver num "estado de alerta"(23), e isto, não é para todos, mas para quem realmente escolhe viver desperto.(24)

Voltemos para a metáfora da agulha para entendermos melhor a sua profundidade.(25)

Quando me firo com esta agulha(26), não é para sangrar(27), é para lembrar-me de ajustar o passo(28), afinar as palavras que digo(29), como as digo(30), alinhar o gesto com a essência que quero viver.(31)

Esta agulha não se usa como arma no mundo(32). No entanto todos os que estão fora do nosso **Experimento Social**, usam a agulha nos outros(33) e a agulha deles está virada para fora(34) e por isso excluem-se deste **Movimento**.(35)

Se compreender que a agulha apenas está virada para si e não para os outros(36), então isto irá transformar as suas relações **TODAS**.(37)

A sociedade vive com a agulha apontada para fora(38). Este é o erro da humanidade.(39)

Nós apenas vivemos com a agulha apontada para nós mesmos.(40)

E aqui há uma diferença brutal(41). Na verdade aqui há uma **REVOLUÇÃO** interna de carácter.(42)

Quando a agulha aponta para fora, então o nosso Experimento Social falha(43), porque ele é um vínculo de análise sobre mim mesmo apenas.(44)

Nós não caçamos erros alheios(45) e a nossa própria vida não pode ficar contaminada pela necessidade de vigiar e corrigir o outro(46). Já falámos sobre isto, lembra-se:(47)

Raciocínio 47 - [Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção](#)

Raciocínio 66/200 - [Não chame ninguém a atenção: uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores](#)

O que falámos naqueles raciocínios, que é uma revolução nos relacionamentos(48) - "não chame os outros à atenção"(49), e isto significa exatamente que não andamos atrás dos erros dos outros.(50)

Se queremos andar atrás de algum erro, então o foco é só num lado, e esse lado, é o nosso lado.(51)

Quer procurar erros?(52)

Procure em si mesmo!(53)

Se procurar erros em si mesmo você irá transformar todas as suas relações(54) e você mesmo irá transformar-se.(55)

Aqui é o lugar do nosso **Experimento Social**. Aqui encontramos o cerne do nosso **Processo**.(56)

Quando a agulha é mantida virada para dentro(57), algo muda no alicerce(58). Não há energia desperdiçada em julgamentos que não nos pertencem(59), e essa energia regressa para alimentar presença(60), clareza e responsabilidade pessoal.(61)

É aí que a revolução interna acontece(62), porque a relação com o mundo deixa de nascer da crítica(63) e passa a nascer da lucidez: a minha lucidez.(64)

É esta lucidez que nos transforma neste **Experimento Social**.(65)

Eu abro a minha visão sobre mim mesmo e coloco-me no centro das minhas ações, pensamentos e palavras.(66)

Esta lucidez coloca a agulha virada apenas para mim(67), não para me ferir, apenas para me manter num estado lúcido.(68)

E esta mudança silenciosa é talvez mais transformadora do que qualquer livro escrito.(69)

Eu me transformo sendo lúcido comigo mesmo(70), vigiando os meus atos(71), vigiando as minhas palavras e pensamentos.(72)

A agulha não se volta para os outros(73), não coleciona culpas alheias(74). Só aqui fazemos uma revolução na nossa relação amorosa(75). E aqui encontramos o amor consciente e maduro.(76)

Perceba isto: em casa não tenho nada a apontar(77). Fora de casa não busco os erros alheios(78). Se não o faço nem fora de casa, então em casa aprofundo esta minha lucidez(79), tornando o meu leito um lugar de maior liberdade(80). Se entender isto, então atingi o objetivo deste **Experimento Social**.(81)

A verdadeira revolução na relação amorosa é este lugar onde a conexão pode ser livre, autêntica e profunda.(82)

E isto aplica-se a **TODAS** as relações(83). Sem ter uma agulha apontada para os outros(84), tudo muda(85), o centro do meu foco muda(86). **A agulha está apenas apontada para mim**.(87)

Isso liberta as relações de cobranças, expectativas sufocantes(88), e abre caminho para uma conexão genuína(89) onde o outro está inteiro consigo mesmo, e por isso inteiro para nós.(90)

Quando esta mudança acontece numa relação, o efeito irradia para todas as outras relações.(91)

Quanto mais me pingo(92), mais o meu caminho se desenha sem necessidade de levantar a mão para julgar quem passa por ele.(93)

Qual é o foco da minha atenção?(94)

Eu mesmo!(95)

A moralidade interna não pretende governar ninguém(96), mas sustentar-nos.(97)

É uma vibração de manifesto íntimo(98), a agulha que não se vira para fora é como uma bússola voltada para dentro(99), sem se distrair com o mapa alheio.(100)

Esta amoralidade(101) para o mundo(102), acompanhada de moralidade interna(103), é uma escolha radical.(104)

Diferentemente de Kant(105) (um filósofo alemão, 1724–1804)

Queria que a moral interna fosse universalizável(106), ou seja, que qualquer máxima válida para mim teria de poder ser válida para todos.(107)

A minha ideia de amoralidade perante o mundo liberta-se dessa exigência de universalização(108), mantendo a coerência apenas dentro de nós mesmos(109), mesmo que o resto do mundo funcione noutra lógica.(110)

Deixo de medir os outros com a régua que guardamos para nós.(111)

É um pacto de liberdade com os outros(112) porque não os julgo, nem os meço, nem faço nenhuma exigência aos outros.(113)

Não uso essa medida como arma contra quem passa.(114)

E aqui há uma **TERNURA REVOLUCIONÁRIA** na relação amorosa(115), porque no silêncio profundamente pessoal(116), sem tribunais nem juízes externos(117), a firmeza de uma ética que não se impõe(118), apenas se habita.(119)

E aqui nasce uma **REVOLUÇÃO INTERNA**(120), dentro de nós(121) e que se exterioriza na relação com os outros.(122)

Deixamos de ser juízes(123), carcereiros de culpas(124), recolectores de erros(125), e viramos o foco da nossa atenção só para nós mesmos, para os nossos erros.(126)

Se entendermos isto transformamos o mundo à nossa volta(127) e estabeleceremos excelentes relações.(128)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**A DISSONÂNCIA É O LUGAR DO
ENCONTRO COMIGO MESMO:
UM TEMA SECRETO**
O CHOQUE COM O OUTRO PROVOCA EM MIM REVELAÇÃO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 77/200 - A dissonância é o lugar do encontro comigo mesmo: um tema secreto

Destruindo a concordância(1)

Este é um tema **SECRETO**(2). A sociedade busca a concordância(3), busca relações com os mesmos interesses(4). As pessoas defendem a concordância como se fosse a grande guardiã da vida em comum.(5)

Falar da concordância como força que mantém a vida alinhada(6), que poupa energia(7), que garante a previsibilidade(8) onde o caos poderia dissolver tudo(9). A concordância como esse pacto silencioso que evita fricções(10), que permite às palavras escorrerem suavemente, sem tropeços(11). A concordância é a música conhecida que todos sabem acompanhar(12), **onde a dança é feita com a mesma coreografia.**(13)

Lembra-se de já termos falado para não dançar a mesma coreografia?(14)

Raciocínio 65/200 - [Dance nas suas relações sem impor coreografia](#)

É justamente na aparente perfeição da concordância que **aparece um espaço escondido**(15), quase proibido(16), onde a dissonância se move(17), como quem carrega um **segredo** demasiado vivo para ser dito de imediato.(18)

A dissonância não é um erro(19), **é uma porta secreta**(20). Quem a atravessa descobre sons que ninguém imaginava(21), sensações que se recusam a ser traduzidas de imediato(22), mas que tocam fundo.(23)

E é por isso que **é tema secreto** para muitos(24), porque exige coragem para ouvir(25) sem tentar impor um discurso que sempre obriga a concordar.(26)

É na dissonância que se dá o encontro comigo mesmo(27). No instante em que tudo ainda parece instável(28), mas já está a criar beleza.(29)

É a dissonância que ao provocar fricção entre pais e filhos(30), pode aproximar muito mais esses elos familiares(31) se os pais escutarem mais os seus filhos(32), e conseguirem amá-los nesses casos com **um amor especial**.(33)

A dissonância não é falha(34), mas como uma espécie de vibração diferente(35), pode abrir espaço para mais escuta(36) e **MAIS TERNURA**.(37)

Quando há fricção, muitas vezes há também **um convite escondido**(38) não para cortar o fio(39), mas **para o entrelaçar de outra forma**.(40)

Esse amor especial que falamos(41) é um amor que nasce não da facilidade(42), mas da coragem de permanecer perto(43) mesmo quando dói ou desafia.(44)

Os pais simplesmente não abandonam os filhos(45). Encontram em si mesmos formas de dar a volta(46), na conquista amorosa pelos seus filhos.(47)

A dissonância serve para olharmos para nós mesmos(48), colocando a nossa forma de tratar os outros, numa centralidade absoluta.(49)

O gesto imediato seria olhar para fora(50), mas a verdadeira potência está em nós mesmos.(51)

Em vez de olhar para algum erro fora de mim mesmo(52), percebo(53), e **esta é a minha lucidez**(54), de **perceber como a nossa maneira de tratar os outros se torna o centro de tudo**(55), como se fosse um sol em volta do qual orbitam os vínculos.(56)

Neste lugar, **no meu interior**(57), não importa tanto o que o outro fez(58), mas o que em nós se revela na forma como respondemos.(59)

Neste lugar interior, **o meu interior**(60), a ação do outro perde peso(61) e ganha relevo a minha própria resposta(62), como se cada gesto fosse um traço de pincel que nos pinta por dentro.(63)

A dissonância, aqui revelada como o contrário da concordância(64), **servirá para olhar para dentro de mim mesmo**.(65)

O outro, com a sua dissonância(66), torna-se mais um catalisador do que um culpado.(67)

Quando digo catalisador neste contexto, penso numa imagem quase química(68). Um catalisador não cria a reação, mas acelera(69), faz emergir algo que já estava latente.(70)

Assim também as dissonâncias nas relações(71). O que o outro faz não me define(72), mas pode desencadear em mim uma revelação.(73)

Uma revelação da nossa **TERNURA**(74). Ou seja, o outro, com a sua atitude, não é tanto a causa(75), mas o elemento que faz vir à superfície aquilo que eu sou.(76)

Os **OUTROS são o meu laboratório**(77) não no sentido frio de experiência científica(78), mas como espaço vivo onde as nossas reações se manifestam.(79)

Cada encontro é uma experiência(80), há combinações que geram faísca(81), há outras que criam silêncio(82), despertam em mim uma **TERNURA** inesperada.(83)

Neste laboratório, não se trata de controlar os outros(84), mas de observar o que em nós se move(85), que substâncias internas se libertam quando a dissonância aparece.(86)

Como se cada pessoa fosse uma partícula que, ao tocar-nos, revela um composto secreto da nossa própria alma.(87)

E é nesse reflexo(88), no modo como nos vemos através do atrito com os outros(89), que vamos descobrindo quem somos(90). As reações que temos podem de repente abrir uma nova lucidez: a minha ação.(91)

Começa a surgir uma revelação progressiva de quem somos(92). O encontro com o outro deixa de ser neutro(93). Cada palavra, cada gesto, cada tensão ou desacordo funcionará para nós como uma superfície onde nos vemos projetados(94). Muitas vezes não nos apercebemos disso de imediato, porque aquilo que aparece primeiro é apenas a reação(95): um impulso rápido, quase automático, que responde ao estímulo antes mesmo de ser compreendido.(96)

Essas reações pertencem ao domínio do hábito social e corporal(97). São respostas aprendidas, moldadas pelo meio, pela educação, pela cultura e pelos pequenos automatismos que adquirimos ao longo da vida.(98)

Quando alguém nos contraria, defendemo-nos(99); quando alguém nos elogia, abrimo-nos(100); quando sentimos ameaça, retraímos-nos ou atacamos(101). Tudo isto acontece com a rapidez de um reflexo(102). Nesse momento não há verdadeira escolha(103), há apenas continuidade do condicionamento.(104)

Contudo, é precisamente neste ponto de fricção que algo novo pode surgir(105). O choque com o outro pode produzir uma espécie de clareza inesperada(106). A consciência, ao aperceber-se da própria reação, ganha distância em relação a ela(107). E **nesse intervalo**, por breve que seja(108), **nasce a possibilidade da minha lucidez**.(109)

A lucidez não elimina os impulsos(110), mas torna-os visíveis(111). Aquilo que antes era apenas um **Movimento** espontâneo do corpo ou do temperamento(112) passa a ser algo que pode ser observado por mim.(113)

A pessoa percebe que estava prestes a responder de uma determinada forma(114), que estava prestes a repetir um padrão(115). E é nesse instante que a reação deixa de ser o meu gesto.(116)

A partir daí torna-se possível uma outra coisa: a ação.(117)

Enquanto a reação é imediata e quase mecânica(118), a ação implica uma pausa interior(119). É um gesto que já não nasce apenas do impacto do exterior(120), mas de uma decisão consciente.(121)

A ação introduz pensamento(122), cálculo e direção(123). Em vez de simplesmente devolver ao mundo aquilo que ele nos lançou(124), o indivíduo interroga o sentido do que faz(125) e escolhe a forma como intervém.(126)

Este deslocamento é fundamental(127). Significa passar de uma existência conduzida por reflexos(128) para uma existência conduzida por escolhas.(129)

O gesto social habitual(130), aquele que todos repetem sem pensar(131), perde a sua inevitabilidade(132). No seu lugar aparece um acto deliberado(133), ponderado(134), que não responde apenas ao estímulo presente(135), mas a uma compreensão mais ampla da situação.(136)

Agir, neste sentido, é quebrar o automatismo do comportamento(137). É transformar um **Movimento** que seria apenas corporal ou emocional(138), num gesto pensado.(139)

Não se trata de frieza nem de cálculo puramente estratégico(140), mas de uma forma mais elevada de presença(141). A capacidade de não ser arrastado imediatamente pelo impulso.(142)

Assim, aquilo que começou como simples atrito com os outros(143) revela-se como um **PROCESSO**(144) de descoberta de mim mesmo.(145)

Cada confronto torna-se uma oportunidade para reconhecer os meus próprios mecanismos(146) e, pouco a pouco, libertar-me deles(147). Deixo de ser apenas alguém que reage ao mundo(148) e passo a ser alguém que nele intervém conscientemente.(149)

É neste ponto que a minha lucidez se torna ação.(150)

E é aí que começa verdadeiramente a minha liberdade.(151)

No próximo raciocínio vamos descobrir que em vez de reações serão ações lúcidas o motor da nossa existência.(152)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**DIZ O DITADO POPULAR: TODA A AÇÃO
GERA UMA REAÇÃO:
E SE EM VEZ DE REAGIR, AGIRMOS?
DEIXEI DE SER CONDICIONADO PELO OUTRO**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 78/200 - Diz o ditado popular: Toda a ação gera uma reação: e se em vez de reagir, agirmos?

O ditado popular que conhecemos como "toda ação gera uma reação" tem raízes na terceira lei de **Newton**(1). A ideia de que para cada força que atua há uma força de igual intensidade, mas em sentido contrário.(2)

No mundo físico, é quase absoluto: empurramos, e somos empurrados de volta.(3)

Mas quando aplicamos isso às relações humanas, percebemos que não temos de ser apenas reflexos automáticos(4). Podemos transformar esta lei em algo vivo(5). Ao invés de reagir, criamos.(6)

O que Newton descreveu como inevitabilidade mecânica(7), no humano pode virar espaço de liberdade(8), uma ação consciente que não segue a expectativa(9), que desloca a intenção da provocação(10), que constrói.(11)

Se em vez de ficarmos presos à lógica de ação-reação(12), se assumirmos que **não reagimos mas criamos um gesto novo**(13), **uma ação consciente**(14), então o ditado deixa de ser quase mecânico e passa a ser uma espécie de **convite à minha liberdade de agir**(15) **sem ser condicionado à ação do outro**.(16)

Já falámos sobre isto quando explicámos sobre o guião que podemos rejeitar quando nos oferecem determinados papéis:(17)

Raciocínio 63/200 - [Ação ou reação - a peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos um outro papel](#)

Então posso transformar aquele ditado em algo bem mais consistente e consciente:(18)

- "Toda ação pode ser seguida de uma escolha"(19)

- A ação pede reação, mas eu escolho a consciência dos meus atos(20)

- "Transformo a reação em ação"(21)

Conforme disse no raciocínio anterior, os **OUTROS são o meu laboratório**(22) não no sentido frio de experiência científica(23), mas como espaço vivo **onde as minhas ações se manifestam**.(24)

Em vez de puramente reagir diante das ações dos outros(25), passamos a agir.(26)

Se seguirmos esta linha, o ditado deixa de ser uma fórmula sobre causa e efeito(27), e passa a ser um fio vivo entre mim e os outros.(28)

Como se dissesse então:

- "não é reação, **é gesto que nasce**"(29), **o meu gesto** não em forma de uma reação.(30)

Gritam comigo e eu simplesmente não vou gritar.(31)

Ora se gritam, a reação seria eu gritar(32). Mas em vez de gritar **eu vou agir de forma diferente**.(33)

O meu agir é calculado no meu interior(34) por um interesse genuíno em **CONSTRUIR RELAÇÃO**(35). Será pois no **Livro 7** que iremos aprender a

descer(36). Um tema bastante profundo(37). Não o posso já desenvolver aqui porque há todo um percurso ainda a fazermos até lá.(38)

Raciocínio 123 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

Não é devolução automática(39), é criação consciente.(40)

Os meus atos, são atos criadores.(41)

Lembra-se dos raciocínios sucessivos que fizemos sobre a Potência criadora que há em nós?(42)

Raciocínio 28/200 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 1\): Introdução](#)

Os outros são um espelho que me devolve o que estou a dar(43). São terreno onde a minha ação se inscreve e ganha corpo.(44)

Os outros por vezes querem colocar-me em situações desconfortantes(45) e eu quero inverter o seu jogo de destruição.(46)

Em vez de aceitar o papel de alvo passivo(47), somos criadores ativos das circunstâncias.(48)

Mas não nos colocamos no mesmo molde duro(49), não é para devolver desconforto com o mesmo tipo de desconforto(50). Vou devolver desconforto sim(51), mas vai ser outro tipo de desconforto.(52)

Tentam encostar-me à parede(53), eu desloco o gesto e ponho o outro diante de algo novo(54), talvez desconcertante mas fértil(55), um outro tipo de desconforto que é convite.(56)

O outro é colocado diante de um desconforto mas não o tipo de desconforto que me colocou(57). A reação que esse outro pretende que eu tenha transforma-se numa ação da minha parte(58). Ação essa que vai colocá-lo numa espécie de

desconforto também(59), porque a pessoa simplesmente não está espera da minha ação.(60)

Este **Movimento** é muito fino(61). Alguém espera arrancar de nós uma reação previsível(62): irritação, defesa, submissão, fuga(63), mas nós recusamos entrar nesse guião.(64)

Em vez disso, criamos uma **AÇÃO** que não cabe no molde que nos querem impor.(65)

Este GESTO abre um desconforto diferente no outro.(66)

Não é o desconforto que ele queria infligir-nos(67) mas sim o de ser deslocado do controlo(68), de se ver diante de algo inesperado.(69)

É um desconforto fértil(70)

– não humilha, mas surpreende(71), porque vou agir em AMOR(72). Por vezes vou silenciar, noutras vou perguntar: "queres que vá comprar uns gelados para comermos?"(73)

Reparem que nós temos de nos reinventar.(74)

– não devolvo a agressão, mas destapo uma fresta nova(75)

– não me prendo ao jogo do ataque-defesa, mas invento um novo ritmo(76)

É um "desconforto fértil" que nasce do **AMOR**.(77)

É como se o outro esperasse uma colisão, mas nós oferecemos **TERNURA**.(78)

Onde havia tensão, aparece um **GESTO** quase desarmante(79), um silêncio macio(80), ou até um convite inesperado como: "vamos comer um gelado?".(81)

Este **GESTO** não é fuga(82), nem submissão(83), é reinvenção do lugar(84). É a arte do **AMOR**(85). É arte que quer **CONSTRUIR**(86). É a arte da **MATURIDADE**.(87)

Quando digo que não é fuga, nem submissão, mas reinvenção do lugar, **estou a nomear uma nova forma de presença**.(88)

A minha ação não nasce do medo nem do confronto(89), mas de uma liberdade interior que me permite criar espaço.(90)

Chamo a **ARTE** do **AMOR** e faz sentido(91), porque **não é uma resposta mecânica**(92), é um **GESTO CRIADOR**(93) quase como um pintor que olha para uma tela em branco no meio do conflito e **decide pintar outra coisa**.(94)

Nós não seguimos os guiões que nos dão(95). Nós assumimos um outro papel(96), o **NOSSO**, que é calculado numa outra perspetiva.(97)

Nós queremos **RELAÇÃO, CONSTRUÇÃO**(98), queremos criar uma **PONTE**(99) e não podemos perder tempo a destruir(100). **Se a sociedade normaliza atos de desconstrução, nós não**.(101)

Não seguimos os guiões que nos dão(102). Porque os guiões que nos entregam já vêm viciados(103), esperam de nós uma reação dentro do mesmo teatro gasto.(104)

Mas **nós decidimos não atuar nesse palco**.(105)

Nós assumimos o nosso papel, escrito numa outra perspetiva(106), mais ampla, mais livre.(107)

Esse papel não é o de destruir nem devolver na mesma moeda(108). É o de abrir relação, construir, lançar uma ponte(109). E **as pontes exigem maturidade**.(110)

Em vez de gastar tempo em demolições(111), pomos energia em ligar margens, em criar trânsito entre diferenças.(112)

Parece quase uma lei **SECRETA** de vida:(113)

– onde outros oferecem confronto, **eu ofereço encontro**(114)

– onde querem guerra, **eu invento uma ponte**(115)

– onde esperam reação, **eu construo criação através de uma ação consciente**(116)

É uma **ARTE** que quer **CONSTRUIR**(117), porque não se satisfaz em devolver ou rebater(118). Ergue, abre, acrescenta.(119)

É a arte da **MATURIDADE**.(120)

O ditado transformado que começámos a desenhar pode ganhar um corpo diferente:(121)

— "Não reajo, **reinvento**".(122)

— "No lugar onde me querem prender, **eu construo um lugar novo**".(123)

— "O amor é a arte de **transformar reação em criação**".(124)

Transformamos assim o campo da relação(125). Do embate à surpresa [porque não esperam a minha ação](126), da dureza à minha delicadeza.(127)

E então recai sobre nós mesmos esta exigência: **nós temos de nos reinventar**(128). Porque cada circunstância pede a sua metamorfose(129), não há uma fórmula fixa(130). E esta é a beleza deste **PROCESSO**.(131)

Não temos respostas, nem fórmulas para lhe dar(132). Temos um eu que se analisa(133), para investir a sua vida a construir as relações(134), num **Movimento** que nos transforma.(135)

Há o labor vivo de inventar uma ação que não estava prevista(136), e que abre outra respiração no encontro.(137)

Ora silêncio, ora humor, ora ternura, temos tanto para criar, tantos outros tipos de **GESTOS**.(138)

Agem contra nós e devolvemos-lhes este desconforto(139), porque simplesmente **não estão preparados** para esta ação em vez de uma reação.(140)

Um coração de prática, um "labor vivo" de **inventar ações**(141) é como um artesanato invisível(142), sempre em **Movimento**, sempre a procurar a fresta onde o encontro pode respirar de novo.(143)

É como a mãe com o seu filho amado. Ela reinventa-se para lhe estender o seu amor.(144). A mãe simplesmente não parte para a agressão, para o confronto(145).

O que chamamos de desconforto é quase uma quebra de coreografia(146). **O outro espera um passo conhecido, e eu entro com silêncio, humor, ternura, e de repente a dança muda.**(147)

Não é vingança, não é contra-ataque(148). É o desconforto de ver ruir o guião esperado(149). Esperam que eu reaja e eu tenho uma ação de **TERNURA**, de **APROXIMAÇÃO**, de **RELAÇÃO**(150). Será no **Livro 7** que abordarei um tema **SECRETO: os micro rituais de aproximação**.(151)

Esse ruir daquilo que esperam ser a minha reação(152), abre espaço para outra coisa nascer(153), um riso inesperado, uma pausa que desarma, uma **TERNURA** que desarticula a agressão.(154)

Bem vindo à **CONSTRUÇÃO**.(155)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**PRESENCAS INVISÍVEIS, SEM VALOR,
PESSOAS DESCARTÁVEIS**
A CONVERSÃO DA MINHA MALDADE

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 79/200 - Presenças invisíveis, sem valor, pessoas descartáveis

Aqui vou abrir uma linha muito forte e dolorosa(1), quando falamos em presenças invisíveis e pessoas descartáveis(2). Quero trazer aquilo que a sociedade chama de pessoas inferiores, fracas, descartáveis, tóxicas, diferentes, erradas, difíceis, más companhias, indesejáveis, ambientes tóxicos.(3)

O "tóxico" para nós [**Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**] é um projeto de encontro connosco mesmos(4) ([Raciocínio 37:10](#))

Sentimos uma tensão entre aquilo que alguém é por dentro(5) e o modo como se retira visibilidade(6) ou importância.(7)

É como se a existência se tornasse um ruído de fundo, apagada(8), como se só valessem os que se encaixam num certo padrão.(9)

Portanto. **quando produzimos nos outros o sentimento de INVISIBILIDADE(10) estamos completamente fora do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(11)**

Quero entrar neste terreno cru.(12)

A invisibilidade não cai do céu, **ela é produzida**(13). Pessoas transformam outras pessoas em sombras(14) porque decidem não ver(15), **porque lhes convém não reconhecer**.(16)

Corpos que se tornam obstáculos no caminho(17), **vozes que se tem prazer em abafar**.(18)

O mecanismo é frio:(19)

- primeiro reduz-se a pessoa ao mínimo(20), e é tão simples, reduzimos os gestos a simplesmente ignorar a outra pessoa como nem sequer existisse;(21)

- depois instalamos a indiferença como norma(22), e o nosso olhar, de cima(23), nem vê o que está lá em baixo.(24)

Assim aquela presença viva(25), converte-se em **NADA**(25), **em descartável**.(26)

É um exercício de poder(27), quase sempre silencioso(28), mas devastador(29):

- "Eu existo, e **tu deixas de existir**".(30)

- "Eu brilho, porque **tu és apagado**".(31)

E então o mais belo acontece:(32)

Quem é invisibilizado começa a acreditar nessa condição(33), a duvidar de si próprio(34), a **mover-se em silêncio para não incomodar**(35), a **aceitar que não tem lugar**.(36)

A invisibilidade que é provocada nos outros(37) é método que se acredita que funciona para aquele tipo de pessoas.(38)

Assim **cada gesto de indiferença** é uma peça que encaixa(39), **cada silêncio é combustível**(40), **cada olhar desviado é a engrenagem**(41) que assegura que **alguém seja apagado com eficiência**.(42)

Não há violência visível(43), não há sangue, não há marcas(44), **só o vazio, e isso é suficiente**.(44)

Reduz-se o outro a **NADA**.(45)

Descartam-se explicações(46), **é como nem se quer exista**.(47)

Diariamente não há despedidas(48), apenas a simples operação de **retirar do campo de visão aquilo que já não interessa**.(49)

A minha alma dói!(50)

Expressar a maldade humana, deixa-me de fora desta existência.(51)

A norma instala-se com naturalidade(52). **Ignorar é sinal de força**.(53)

A ausência do mínimo gesto de reconhecimento(54) transforma-se num **código silencioso de superioridade**.(55)

É assim que se elimina alguém sem lhe tocar(56), é assim que se **apaga uma vida**(57) sem derramar uma gota de esforço.(58)

E o mais eficaz de tudo é a transformação interna:(59)

- a pessoa apagada começa a auto-regular-se,(60)

- a calar-se antes mesmo de ser calada,(61)

- a recolher-se antes de ser rejeitada,(62)

- a caminhar **como se pedisse desculpa por existir**.(63)

Tóxica, fraca, inferior, descartável, errada, difícil, indesejada.(64)

É a vitória total do mecanismo(65), quando o invisível já se tornou descartável por conta própria.(66)

Viver como se o outro não existisse(67) é apresentado como autocontrolo(68), como maturidade(69), como estratégia de vida.(70)

Portanto, **é tão simples, não olhar**(71), é como se não houvesse **NADA** ali.(72)

O triunfo máximo é que este método não se sente cruel para quem o pratica(73). É natural, é limpo, é eficaz.(74)

É apenas isto: **reduzir pessoas a NADA**(75).

Apagar, depois esquecer.(76)

Lembrar apenas quando comento com outros(77) **o quão insignificante é aquela pessoa para mim.**(78)

Aquela vida não passa de um exemplo de **inutilidade**(79). O rótulo é perfeito(80), cola-se e espalha-se(81), sem que haja esforço, porque todos reconhecem o código(82) e seguem a norma.(83)

Tantos reconhecem o rótulo que lhe coloco.(84)

Assim o invisível não só desaparece do presente(85) como é reescrito no discurso dos outros(86): de pessoa passa a caricatura(87), de presença passa a nota de rodapé(88), **de ser humano passa a piada descartável.**(89)

Aquela pessoa é então esta piada descartável(90).

E eu?(91)

Eu sinto-me bem!(92)

Cada vez que se **reforça a insignificância**(93), a existência degrada-se mais um grau(94), até não restar **NADA**.(95)

Afinal que valor tem aquela pessoa?(96)

Nenhum!(97)

É um **NADA**.(98)

E eu?(99)

Eu estou feliz!(100)

O ponto final: não matar, não ferir, não gritar.(101)

Apenas reduzir, apagar, esquecer.(102)

Transformar gente em **NADA**(103) e **NADA** em silêncio.(104)

E agora é empurrar ainda mais fundo(105), sem freio, na dureza pura(106), sem nenhum respiro de compaixão.(107)

O silêncio da indiferença é absoluto da nossa relação(108), porque já não há sequer eco.(109)

O que foi humano é agora **pó, resto, LIXO, indiferença**.(110)

Não há nada mais eficaz do que **apagar alguém sem o matar**, sem o tocar, sem deixar prova.(111)

É execução limpa, **socialmente aceite**(112), repetida(113) sem remorso.(114)

E os outros comungam da atitude.(115)

Estou bem!(116)

Cada pessoa invisível é apenas mais um corpo ausente no meio da multidão.(117)

Rosto apagado(118), nome riscado, memória neutralizada.(119)

Um objeto sem importância que atravessa o espaço sem deixar marca.(120)

O triunfo é total quando até a lembrança se torna inconveniente.(121)

Falar de um **NADA** já é demasiado(122). **Melhor que desapareça também das palavras**(123), melhor que se torne silêncio puro(124), como se nunca tivesse acontecido.(125)

Esse é o fim perfeito: não restar sequer a sombra da sombra(126). O **NADA** absoluto, garantido, fechado.(127)

A presença que um dia foi humana(128) tornou-se completamente irrelevante(129), um detalhe que o mundo não reconhece nem questiona.(130)

O vazio não precisa de justificativa(131). O silêncio não pede desculpas(132). O apagamento é completo, limpo, definitivo.(133)

Não há dor, não há lamento, não há vestígio de humanidade(134). Só o **NADA**, absoluto e final, como resultado de gestos tão simples quanto indiferentes.(135)

E a frieza essa sim permanece, intacta.(136)

Nada resta(137). Nem sombra, nem lembrança, nem nome(138). O mundo continua(139). O silêncio é completo(140). O vazio é absoluto(141). O apagamento é eficaz.(142)

A presença que existiu, já não existe.(143)

NADA.(144)

Só **NADA.**(145)

E eu?(146)

Eu estou bem!(147)

Sinto-me feliz!(148)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**ENCONTRE FALHAS E DESTRUA A SUA
RELAÇÃO**

UMA “ENTIDADE” QUE SE ALIMENTA DO MEU OLHAR

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 80/200 - Encontre falhas e destrua a sua relação

Numa relação não podemos estar a **cobrar**(1), mas precisamos deixar a outra pessoa livre(2). Quando numa relação começamos a cobrar, mesmo que seja de forma subtil(3), estamos a introduzir uma espécie de dívida(4) que corrói a espontaneidade.(5)

O amor deixa de fluir como gesto livre(6) e passamos para uma espécie de regras que precisam ser cobradas(7) para que o amor e uma espécie de estabilidade possa existir.(8)

A violação das regras é motivo para discussão.(9)

O oposto disto é dar espaço(10), é confiar que a outra pessoa é livre para escolher executar ou não a regra.(11)

Exemplo(12)

- "A roupa suja tem de ser colocada no cesto de roupa suja" - não colocar é motivo de discussão.(13)

Este deixar livre não significa indiferença(14), mas justamente o contrário: é acreditar que o vínculo é forte o suficiente para não precisar de correntes, **cobranças de falhas**.(15)

A liberdade do outro é também o lugar onde o nosso amor respira(16). Este princípio é fundamental: **deixar a outra pessoa respirar**.(17)

Se a roupa não está no cesto, a verdade é que não se está a falar de roupa **mas de falha**(18). É aqui que se encontra o busílis da questão.(19)

Numa relação não pode haver a procura de falhas(20). Se numa relação se instala essa procura de falhas, o espaço de encontro fica corroído.(21)

Em vez de ver o outro na sua liberdade(22), passa-se a ver um "não cumpridor", um "infrator"(23). E isso muda completamente a qualidade do vínculo.(24)

Abordei esta temática nos Raciocínios:(25)

Raciocínio 47 - [Como ter potência criadora - 3 estratégias: Não chame os outros à atenção](#)

Raciocínio 66 - [Não chame ninguém a atenção \(parte 2\): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores](#)

A relação passa a ser vivida como **uma forma de policiar o outro**(26). A procura de falhas, catalogar incumprimentos(27). E quando o olhar procura, encontra(28). Quanto mais se caça a falha, mais a falha ganha palco.(29)

Cresce uma contabilidade afetiva(30) que transforma a relação numa espécie de auditoria.(31)

Se a relação baseia-se a encontrar falhas - o que é isso?(32)

Como pode perder tempo em investir em falhas?(33)

Quando a relação se centra em encontrar falhas(34), **não está a construir algo**(35), está a destruir(36), porque consome energia a apontar vazios(37), a procurar o que falta ou o que está "errado".(38)

É como gastar tempo a olhar para rachaduras numa parede em vez de pintar ou reforçar a casa.(39)

Investir em falhas é perder tempo porque ao focar nelas, deixa de nutrir a relação.(40)

Cada crítica constante ou atenção exagerada aos defeitos rouba espaço ao crescimento, à **TERNURA**, à compreensão.(41)

A relação torna-se um campo minado(42). Cada gesto é analisado(43), cada palavra pesada(44). Perdem-se momentos de alegria, de conexão genuína(45). A falha torna-se um foco(46), uma sombra que atrai atenção.(47)

A falha é aquilo que julgamos faltar no outro(48), mas ao fazer disso o centro(49), transformamo-la numa espécie de entidade com vida própria dentro da relação.(50)

Uma pequena história de uma amiga(51), de [Paula Orrico](#)

Ela contou uma pequena história que escreveu, e este foi o meu feedback:

"É sempre um prazer ouvir-te e aqui vai em primeira mão o feedback. Primeiro as tuas palavras que ressoaram em mim:

- Leveza
- O julgamento não me pertence
- Deitás te fora a mochila do julgamento
- Percebeste que a mochila era demasiado pesada para a tua estatura
- A guerra não existe fora, existe dentro
- Guerras que projetamos nos outros
- A questão é: o que se passa no meu interior

O que foi produzido [em mim]:(51)

- sem dúvida alguma a leveza é o maior presente que podemos dar aos outros. Eu mesmo como Sociólogo e Filósofo uso a leveza como uma prenda que ofereço a todos os outros. Retiro o julgamento das minhas palavras, dos meus pensamentos e só existe um: eu!

Se quero julgar, julgo então as minhas palavras, os meus atos e aí encontro-me.

Tu percebeste que a mochila era demasiado pesada, para a tua estatura. Uma metáfora que diz tanto. Não há de facto necessidade de mochila nenhuma para carregarmos ainda mais se vai cheia de julgamentos.

A estatura, oh a estatura é outra metáfora interessantíssima. Vou deixar te aqui alguns poemas que escrevi. <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/poesia/>

Adorei o teu texto.

Adoro ouvir te.

Obrigado.

Beijinhos"

Miguel

As falhas contabilizadas no outro(52), passam a ter peso(53), forma e presença(54). Já não são apenas um facto, tornam-se um "problema" que define o olhar(55). Olhar para o outro na procura de falhas.(56)

Quando nos fixamos na falha(57), deixamos de ver o outro na sua totalidade(58). Vemos apenas um fragmento(59), um vazio que precisa ser corrigido(60). E ao tentar corrigir, ao tentar preencher essa lacuna, **perde-se a delicadeza do encontro.**(61)

A falha torna-se obsessiva(62) e **cria uma narrativa de culpa e de cobrança**(63), transformando cada gesto do outro numa prova, um teste.(64)

A relação deixa de ser espaço de liberdade(65) e torna-se campo de julgamento(66), onde a espontaneidade se recolhe por medo de errar.(67)

Quanto mais se observa a falha, mais ela se magnifica(68). **A falha passa a ocupar o centro do vínculo(69), e tudo o resto, a TERNURA, a LEVEZA, a CUMPLICIDADE, recuam.(70)**

A atenção à falha transforma(71) e é como uma entidade viva que se alimenta do nosso olhar.(72)

Infiltra-se silenciosamente(73) e **corrói a relação.(74)**

Podemos imaginar a falha como algo quase vivo(75), uma parasita subtil que se instala na relação e na percepção.(76)

Cada gesto do outro deixa de ser um gesto(77), torna-se uma oportunidade para a falha se mostrar(78), para se expandir.(79)

O olhar deixa de ser leve, curioso, atento, torna-se calculista, vigilante, ansioso.(80)

A falha transforma o que vemos.(81)

Quanto mais tempo lhe damos, mais força ganha.(82)

Torna-se uma lente através da qual tudo na relação é filtrado.(83)

Ela não só prejudica o olhar(84), ela redefine o olhar(85), tornando-o crítico, desconfiado, frio.(86)

E no fim, quem vive com o olhar preso à falha quase deixa de ver a pessoa que ama(87), vê apenas a ausência, o erro, a imperfeição que a falha insiste em amplificar.(88)

A falha não é apenas algo que existe no outro(89). Ela se apodera de quem olha(90). E é no nosso olhar que a falha tem de ser erradicada para que o nosso interior se transforme(91). Falei sobre isso(92) no **Raciocínio 40 - [Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 13\): "Altere o seu olhar" - 8ª dimensão](#)**

Ela não se limita ao outro(93), mas infiltra-se em nós(94), molda a nossa percepção(95), **corrói a LEVEZA do encontro.**(96)

Erradicar a falha do olhar não significa negar o que existe(97), mas **libertar-se da necessidade de julgar**(98), de catalogar, de medir.(99)

É permitir que o outro exista na sua liberdade(100) sem se tornar alvo da minha vigilância.(101)

Quando a falha é removida do meu olhar(102), o nosso interior se expande(103): o amor, a ternura, a curiosidade e a presença tornam-se naturais, respiram sem esforço.(104)

A transformação não é sobre mudar o outro(105), **mas sobre purificar a minha própria percepção**(106). É no meu interior que se cria espaço(107), e é desse espaço que a relação pode realmente florescer(108), leve, viva, sem a sombra da falha a definir cada gesto.(109)

Guia para não ser possuído pela Falha(110)

1. Reconhecer a presença da Falha no meu olhar(111). Apenas perceber que existe no meu olhar e que preciso de a tirar, como se fosse uma entidade que me quer possuir.(112)

2. Não alimentar a falha(113). Cada vez que a atenção se prende à imperfeição do outro(114), fechar a porta à Falha(115). Não comentar, não criticar, não catalogar(116). Deixar passar. [Por favor deixe passar].(117)

3. Invadir o interior com ternura(118). Sempre que a presença da falha invade para ser projetada no outro(119), substituir a energia que a Falha exige(120), por cuidado, presença, ternura, amor, afeto(121). Criar espaço para o amor respirar(122), e não dar lugar à falha(123). **Eu não vou corrigir o outro**(124). Faça desta frase uma **REGRA** para a vida.(125)

4. Irradiar LEVEZA(126). Cada gesto nosso de aceitação, confiança, diminui a força da Falha(127). Ela recua diante da gentileza(128). Por isso em vez de ir apontar uma falha na outra pessoa(129), eu vou ser gentil(130), vou brincar com algo, vou rir, vou irradiar **TERNURA**.(131)

5. Reforçar a presença do amor, da ternura, do afeto(132). Relembrar: quem possui o olhar é quem vê(133), não a Falha.(134)

Não vamos permitir que a Falha que habita em nós(135) se projete sobre os outros.(136).

Onde afinal habita a falha?(137)

Cada vez que sentimos a inclinação de apontar, de julgar, de cobrar, é a nossa própria Falha que se manifesta.(138)

Ela não reside no outro(139), mas no nosso olhar que se prende, que mede, que procura falhas, que dá lugar à existência de falhas.(140)

A atenção às imperfeições não é para o outro(141), mas para perceber e libertar o que de mau ainda existe dentro de nós.(142)

Só assim o olhar se torna leve, aberto, capaz de encontrar o outro na sua liberdade, sem correntes, sem vigilância.(143)

A Falha não precisa de palco(144). Ela se dissolve quando não lhe damos atenção.(145)

E assim, em vez de acusar, deixamos espaço para que o vínculo respire(146), para que o amor e a ternura se expandam naturalmente.(147)

6. Transformar o olhar(148). Tornar o olhar em território de encontro e não de vigilância(149). A Falha só tem poder onde existe crítica ou cobrança(150). Onde há presença, ternura, amor, gentileza, ela se dissolve.(151)

As falhas vêm do seu olhar!(152)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**UMA REFLEXÃO SECRETA
O MESTRE DAS NOSSAS VIDAS:
É NO ENCONTRO COM O OUTRO QUE SE
DÁ O DESLUMBRE DE QUEM SOMOS
UM MOVIMENTO SECRETO**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 81/200 - Uma reflexão SECRETA - O Mestre das nossas vidas: É no encontro com o outro que se dá o deslumbre de quem somos

O Mestre das nossas vidas é um estudo SECRETO(1)

Quando nos encontramos com alguém(2), não é só o outro que chega(3), sou eu também que apareço diante de mim mesmo(4), de um modo novo.(5)

O olhar, o gesto, até a simples presença do **outro funciona como uma forma de me ver a mim mesmo(6)**. Algo em mim, antes escondido(7), se deixa ver.(8)

No encontro com quem desperta ternura(9), percebo a suavidade que já estava em mim(10). No encontro com quem me irrita(11), vemos a chama que arde dentro(12), a ferida que reage(13). Quem me irrita desperta em mim algo que preciso trabalhar dentro de mim.(14)

No encontro com quem me intimida(15), reconheço os meus limites(16) e talvez também a minha coragem escondida.(17)

O outro é sempre uma forma de refletir o que está dentro de mim(18). E é neste **Movimento(19)**, **no encontro com os outros(20)**, **que o nosso interior se desvela(21) e isto dá-se em cada relação.(22)**

Este é um tema **SECRETO(23)**, porque a sociedade vê o outro de que não gosta(24), como tóxico, difícil, fraco, inferior, descartável, diferente, errado, má companhia, pessoa a evitar.(25)

É o outro que desperta em nós o que está no nosso íntimo(26) e aquilo que precisa ser trabalhado no nosso interior(27). As pessoas que indiquei como tóxicas ou más companhias(28), são para nós **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, o meio pelo qual vamos transformar-nos.**(29)

O trabalho interior começa quando não fugimos desse som estranho(30). Quando alguém nos irrita, o impulso é atribuir a causa da irritação à outra pessoa:(31)

- "foi ela que me faz irritar", (32)

- "é ele que me irrita".(33)

A emoção da irritação está em nós(34). **Percebemos que a irritação não nasceu fora de nós(35), a irritação é acordada dentro de nós.**(36)

O outro só acende a centelha(37). O trabalho é olhar essa chama e perguntar: **o que há em mim para me sentir assim ferido, inseguro, ameaçado?**(38)

Da mesma forma, **o encontro com o outro também desperta ternura(39),** quando gostamos de estar perto de alguém.(40)

O trabalho aqui é reconhecer o que está dentro de nós(41) e que precisa ser trabalhado(42). É precisamente neste encontro com os outros que conseguimos reconhecer: **afinal o que se passa dentro de mim?**(43)

É no espaço entre a reação e a consciência(44) que o meu eu se desvela(45). Posso escolher repetir velhos padrões(46) ou abrir espaço para crescer interiormente.(47)

Eu percebo que diante de certas pessoas o meu corpo quer reagir com irritação(48), quer ser áspero, sente-se ameaçado diante de certas pessoas.(49)

É precisamente esta descoberta CONSCIENTE(50) de perceber que no encontro com os outros eu descubro o que está em mim.(51)

Este desvelar é a exigência(52) que vamos ter para o empreendimento que precisamos fazer em nós mesmos.(53)

Na verdade cada conflito vira oportunidade de cura(54), é um convite para eu expandir a oportunidade de crescer.(55)

O outro, torna-se o Mestre do meu íntimo(56). Penso que esta imagem é bastante forte e gostaria que pensasse um pouco sobre isso.(57)

Um Mestre não é alguém que nos dá respostas prontas(58), mas alguém que desperta perguntas(59), que mostra o que ainda não sabemos em nós.(60)

Este era o método do **Filósofo Sócrates**(61). Sócrates não entregava soluções(62), não dava respostas(63) mas **despertava inquietações**.(64)

O método socrático, a maiêutica(65), era como a arte de uma parteira(66). Não colocava nada de fora para dentro(67), apenas ajudava a fazer nascer o que já estava latente no íntimo do interlocutor.(68)

Quando trago esta imagem para o encontro com o outro, fica ainda mais nítido(69). Cada pessoa que surge pode ser uma espécie de Sócrates vivo(70), não porque saiba mais(71), mas porque, **pela simples fricção da relação**(72), desperta em mim perguntas(73) que não ousaria despertar em mim.(74)

O outro, na vida real, muitas vezes nem percebe que nos cumpre esse papel.(75)

O Mestre, o outro(76), não precisa querer ensinar nada(77). Basta ser(78), e na sua presença(79) já nos vemos obrigados a dar à luz um pedaço de nós(80). Este outro é um Mestre involuntário(81), nem se quer se apercebe que está a despertar em mim questões:(82)

- "porque estou a agir assim?"(83)
- "porque estou a dar respostas tortas?"(84)
- "porque estou irritado com isto?"(85)

O SEGREDO(86)

O encontro humano(87), em cada relação(88) passa a ser um exercício filosófico involuntário(89), onde nos encontramos com o Mestre(90), e este Mestre para nosso espanto é precisamente o outro.(91)

O outro como nosso Mestre faz isso sem precisar ensinar nada(92). Basta existir diante de nós.(93)

A pessoa que você não gosta torna-se o seu Mestre(94), é precisamente essa pessoa que vai despertar o pior ou o melhor em nós.(95)

Quando você mesmo já consegue reconhecer-se(96), e "usa" os outros como laboratório de experiência(97) para se desenvolver interiormente.(98)

Quando em si, as emoções e os pensamentos que brotam de dentro são horríveis(99), quando chama nomes aos outros(100), pensa mal dessas pessoas(101) e tem "más" emoções(102), a pessoa que não gostamos, torna-se Mestre(103) e aqui encontramos uma abertura de horizontes.(104)

É como se o desconforto deixasse de ser obstáculo(105) e passasse a ser matéria-prima de transformação.(106). Já antes falei sobre a importância do desconforto na nossa vida:(107)

Raciocínio 57 - [O desconforto: o nosso campo de ação \(parte 1\)](#)

Raciocínio 58 - [O desconforto: os contra-vontades \(parte 2\)](#)

Quando já nos reconhecemos(108), conseguimos **usar o encontro** como um laboratório vivo(109). O outro deixa de ser ameaça(110) e passa a ser espelho do que está dentro de mim para ser trabalhado.(111)

Exercício 1

Leia a frase anterior bilhões e bilhões de vezes.

Apenas no **Livro 10**, trataremos esta questão(112). **O outro não é ameaça**(113). Onde depois irei aprofundar a temática do "desencarceramento de pessoas dentro de mim".(114)

Se o outro deixa de ser ameaça e constitui-se Mestre revelando o que se passa dentro de mim(115), então a irritação que surge em mim poderá já não me dominar(116), apenas por esta tomada de consciência(117), daquilo que está a ser despertado em mim(118). Torna-se experiência observada(119), um campo de treino(120) onde posso cultivar a paciência, a presença, a compaixão(121). Deixo de estar diante de uma ameaça(122) e começo a desenvolver a **TERNURA** como **Processo** dentro de mim para com este outro.(123)

O pior, converte-se em melhor(124), porque o que poderia envenenar-me acaba por fortalecer-me.(125)

Mas quando ainda não há este reconhecimento(126), o **OUTRO** acorda emoções cruas(127) que me puxam para baixo(128), e é aí que está o desafio.(129)

Essas emoções não são erro(130), **são sinais**(131). São como **alarmes interiores**(132), que me tocam(133), para mostrar que há algo a ser trabalhado em mim(134), algo que pede conversão(135), da reatividade que acontece em mim(136), para a consciência, da ferida para a possibilidade de cura.(137)

E a graciosidade encontra-se neste encontro com os Mestres da nossa existência(138). Os nossos Mestres involuntários.(139)

Os Mestres involuntários são os escultores silenciosos do meu interior(140). Eles não ensinam com palavras nem com intenções(141), **mas com a força da sua presença**(142), **com o impacto que provocam em mim**.(143)

Cada irritação, cada desconforto, cada encantamento, funciona como um toque delicado ou brusco que revela o que ainda precisa de atenção, cuidado e transformação em nós.(144)

Precisamente aí, no reconhecimento de que **os outros são os Mestres fora de nós**.(145)

A vida os coloca diante de nós todos os dias(146), muitas vezes disfarçados de pessoas comuns, de conflitos, de desafios inesperados.(147)

Eles nos forçam a olhar para o que nos assusta, nos irrita, nos seduz(148), e, nesse olhar consciente(149), a alquimia interior acontece.(150)

- Aquilo que podia ser reação, reatividade converte-se em presença;(151)

- a ferida converte-se em cura;(152)

- o impulso converte-se em escolha.(153)

É como se cada relação difícil ou desafiante fosse uma sala de aula secreta(154), onde **o professor é precisamente quem não gostamos(155). Este Mestre é invisível(156), mas a aprendizagem é inevitável.(157)**

O choque com aquilo que não gostamos(158) é precisamente aquilo que **despertará a consciência na forma como estamos(159) e aquilo que precisa ser mudado.(160)**

Cada emoção que surge no encontro com o outro transforma-se em prática de autoconhecimento e crescimento.(161)

Este Mestre inesperado(162), aquele de quem não gostamos é talvez o mais exigente(163), mas também o mais fértil.(164)

Ele põe-nos diante daquilo que sozinhos não ousaríamos ver.(165)

Esta imagem do "laboratório interior", onde cada relação difícil torna-se experiência prática de autoconhecimento e conversão.(166)

É na forma como nos toca, seja pela ternura, pela rejeição ou pelo desconforto que ele nos mostra onde estamos inteiros e onde ainda somos fragmento.(167)

O Mestre exterior pode ser ouvido ou até ignorado(168), e esta é a experiência que quase todos têm(169). Na verdade quase todos ignoram o Mestre(170), todos falam mal do Mestre.(171)

O encontro com o Mestre é inevitável(172). Todos se encontram com ele porque ele está espelhado em cada encontro.(173)

- É aquele que nos obriga a ver as nossas feridas expostas quando sentimos irritação,(174)

- a reconhecer as nossas forças escondidas quando sentimos admiração,(175)

- a aceitar a vulnerabilidade quando sentimos medo.(176)

E há algo de gracioso e de exigente aqui(177). **O outro não vem suavizar a vida**(178), vem afiná-la(179). É como se cada pessoa fosse um toque de martelo numa escultura em bruto(180), às vezes delicado, às vezes duro(181), mas sempre revelador.(182)

O trabalho interior, então, é acolher esse Mestre(183) que se apresenta em cada rosto(184), em cada circunstância(185), em cada desconforto(186), e ter a coragem de aprender a lição que ele desperta.(187)

É precisamente através das "más" pessoas que desvelamos o que verdadeiramente está dentro de nós.(188)

Vamos ver se reconhece estas expressões:(189)

- "odeio aquela cabra!"(190)

- "estou farto daquela pessoa"(191)

Ou sempre que fala daquela pessoa a outras pessoas, fala da "cabra" ou da "vaca" ou daquela "estúpida"(192). Tudo isto é um reflexo do que está dentro de mim para ser trabalhado.(193)

Quando dizemos que cada conflito é uma oportunidade de cura(194), abre-se o espaço para pensar a cura não como apagar a ferida(195), mas como integrá-la, como aprender a escutar a irritação, a ternura, o medo, sem os negar.(196)

O outro desperta(197), mas é no silêncio interior(198), depois do impacto(199), que nasce a escolha:

repelir ou transformar-me?(200)

Este intervalo entre reação e consciência(201) onde o eu se desvela(202). É como se nesse intervalo houvesse um limiar(203), um lugar de respiração onde a transformação começa.(204)

Em yoga fala-se desse limiar entre duas respirações, entre o inspirar e o expirar, descrito nos Sutas do Yoga de Patanjali (205). No **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** esse limiar dá-se quando em vez de eu reagir, ajo, num ato consciente, porque despertei.(206)

Raciocínio 86 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - um yoga diferente](#)

Aqui nesta exposição sobre **os Mestres das nossas vidas**(207), captamos a essência de algo que poucas vezes se diz com tanta clareza(208). O outro não é apenas companhia ou obstáculo(209), ele é um espelho constante do meu íntimo(210), e cada relação transforma-se num laboratório de autoconhecimento.(211)

O mais fascinante é que nesta revelação(212) não escolhemos se este encontro será agradável ou desconfortável.(213)

A ternura desperta a suavidade que já existia.(214)

A irritação mostra as feridas latentes.(215)

O medo revela limites e momentos de coragem.(216)

É quase alquimia, cada emoção é matéria-prima de transformação. (217)

A irritação não nasce fora(218), mas dentro de nós(219), e o outro apenas acende a centelha de algo que já existia em nós(220). Este detalhe é crucial como já antes referi(221). Coloca-me na posição de responsável pelo meu próprio crescimento.(222)

O outro, então, não é culpado(223), não é inimigo(224), não é ameaça(225), não é má companhia(226), não é difícil, não é tóxico, é despertador(227) e torna-se de forma encantável em Mestre.(228)

O paralelismo que fazemos com o filósofo Sócrates é perfeito(229). Assim como ele não fornecia respostas(230), mas provocava o nascimento da consciência

latente(231), cada encontro humano, mesmo sem intenção, nos empurra para a reflexão sobre quem somos.(232)

A diferença é que na vida real não escolhemos os Mestres involuntários(233), eles surgem disfarçados(234) de colegas, familiares, desconhecidos, pessoas que nos irritam, seduzem ou assustam.(235)

A metáfora que usei do martelo e da escultura em bruto é muito rica(236). Cada pessoa(237), cada emoção(238) que surge no contato(239), é um toque na nossa pedra bruta(240), às vezes delicado, às vezes rude(241), mas sempre revelador.(242)

E precisamos de despertar para aquilo que verdadeiramente está dentro de nós(243). A graciosidade está em perceber que cada impacto(244) é uma oportunidade de transformação.(245)

E essa é a magia silenciosa do Mestre involuntário(246), ele não força(247), não exige(248), apenas nos toca(249), e no toque o nosso íntimo revela-se.(250)

Cada encontro, cada relação, torna-se assim um espaço sagrado de reconhecimento e descoberta.(251)

Não há separação entre aprendizagem e vida(252), o que nos desafia é também o que nos ensina(253), o que nos incomoda é o que nos molda.(254)

É interessante como, muitas vezes, **é o desconforto** que desperta o maior crescimento.(255)

Aquelas pessoas que nos provocam irritação, medo ou ressentimento carregam em si o papel de espelhos insistentes(256), incômodos, mas profundamente generosos.(257)

Porque ao nos mostrarmos reativos(258), percebemos onde ainda estamos fragmentados(259), onde a paciência, a compaixão e a presença ainda precisam florescer.(260)

O Mestre que encontramos no outro(261) não se limita àquilo que é evidente(262). Ele está nas entrelinhas, nos silêncios, nos gestos inesperados, nas palavras que ferem ou acariciam.(263)

E a alquimia acontece quando, em vez de reagir automaticamente, respiramos, percebemos e escolhemos(264):

- transformar a ferida em aprendizagem,(265)
- a irritação em consciência,(266)
- a sombra em luz.(267)

Assim, a vida revela-se como um grande laboratório interior(268). Cada relação transforma-se em experiência prática de autoconhecimento.(269)

O mais fascinante é que, quanto mais nos abrimos a essa consciência(270), mais o outro deixa de ser ameaça ou obstáculo(271), e passa a ser co-criador do nosso crescimento.(272)

- a ternura que desperta suavidade,(273)
- a irritação que desperta consciência,(274)
- o medo que desperta coragem(275)

Tudo é material para a escultura do nosso ser(276). E a graciosidade disso está no fluxo(277), não precisamos eliminar a dificuldade(278), mas acolhê-la como parte do Processo(279) de nos tornarmos mais inteiros, mais conscientes, mais vivos.(280)

Um amigo perdeu a carteira(281). Telefonou-me apreensivo. Disse-lhe resolve tudo com calma. Telefona para o banco anula os cartões bancários. Telefona para a Carris e vê se por ventura eles têm a tua carteira (porque deixou no autocarro). Faz a participação à PSP e com essa participação vai tratar do cartão de cidadão e passe. E ele em apenas dois dias tratou disso tudo, com bastante calma. Até deu para brincarmos com a situação.

O Mestre que encontramos no contato com os outros é um Mestre invisível.(282)

O Mestre invisível lembra-nos que a vida não é um caminho de facilidades, mas de presença.(283)

Cada pessoa que surge, cada emoção que emerge, é convite para olharmos para dentro(284), para reconhecermos as nossas forças e fragilidades(285), e para transformarmos aquilo que, de outro modo, permaneceria adormecido.(286)

É no encontro com o outro, e no silêncio que se segue ao impacto, que a escolha surge:(287)

- podemos continuar a reagir,(288)

- ou podemos abrir-nos à transformação.(289)

E é aí, nesse intervalo, nesse limiar, que a verdadeira alquimia acontece.(290)

A consciência desperta(291), e o Mestre involuntário deixa a sua marca(292), silenciosa e potente, no coração de quem ousa perceber.(293)

Oh e nós sim, queremos perceber.(294)

Venham os Mestres do nosso interior que queremos crescer.(295)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**O MESTRE DOS MESTRES:
O LUGAR SECRETO
O OUTRO ABRE O LUGAR SECRETO EM MIM**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 82/200 - O Mestre dos Mestres: O lugar secreto

Gostaria de aprofundar esta reflexão que iniciei no raciocínio anterior(1) para termos uma compreensão do lugar secreto.(2)

Os outros produzem em nós a abertura para um local secreto(3) que pode ser aberto com a percepção da nossa própria consciência.(4)

Já antes disse que não estou a falar de nada extra sensorial, nem esotérico. Nada de metafísico(5). Toda a nossa experiência cognitiva dá-se no mundo físico(6), através da análise, do conhecimento dos raciocínios(7) que ajudam apenas a nos podermos desenvolver interiormente.(8)

Também já o disse que é apenas uma Auto-Ajuda(9), sendo desse modo um projeto interior desencadeado por cada pessoa(10) na medida que for avançando neste entendimento que é gradual e gradativo.(11)

O lugar secreto encontra-se em nós mesmos(12) e são os outros(13) pela fricção connosco(14) que produzem um encontro de nós mesmos connosco mesmos.(15)

O verdadeiro **Mestre** acende-se no encontro com o outro(16), sobretudo quando a relação nos devolve partes nossas ainda em atrito.(17)

Como se a **fricção** abrisse esse lugar secreto(18) onde aprendemos a ver-nos de frente(19), e nesse espelho vivo descobrimos de que somos feitos.(20)

É precisamente a fricção, a chave que abre este local secreto dentro de nós mesmos.(21)

Este lugar secreto não vem pelo esforço de procurar(22), **surge quando paramos para escutar**(23), **e observar o que se passa connosco:**(24)

- afinal porque estou a reagir deste modo?(25)
- Porque estou a odiar aquela pessoa?(26)
- Porque não suporto esta senhora?(27)
- Porque me sinto intimidado com isto?(28)

Cada vez que alguém toca num ponto sensível em nós(29), abre-se uma fenda nesse chão(30), e é por aí que poderemos ver a luz.(31)

O mais fascinante é que **este lugar secreto é um território interior**(32) **onde o Movimento é sempre de revelação**(33), nunca de conquista.(34)

Este lugar abre-se diante de nós no meio da fricção(35). Não o encontramos por resistência(36), mas por permanecer nesse encontro.(37)

Compreenda que não nos afastamos daquilo que nos provoca desconforto(38), **mas aproximamo-nos para tão simplesmente nos compreendermos.**(39)

O chão do lugar secreto é feito das nossas próprias memórias e fragilidades.(40)

É secreto porque revela-se apenas no gesto de não virar o rosto(41), quando aceitamos ver o que há em nós(42) e que se quer esconder.(43)

O ponto central não é a fricção em si(44), mas o **Processo interior que acontece nela**(45): a consciência, o treino das emoções, a calma que cultivamos, a reflexão que nos transforma:(46)

- porque estou a agir desta forma?(47)
- o que poderei alterar na forma como me relaciono com esta pessoa?(48)

O lugar secreto é onde esse trabalho acontece, dentro do nosso ser.(49)

É mais a experiência interna do encontro comigo mesmo(50), moldada pelo momento da fricção que exige presença e escolha.(51)

Posso escolher reagir de forma áspera(52) ou posso de forma consciente agir.(53)

No lugar secreto, cada fricção deixa de ser apenas atrito(54) e passa a ser **matéria-prima**(55), argila para modelar a forma como me construo.(56)

Ali descubro que não sou refém do impulso(57), mas **aprendiz de uma outra linguagem**(58): a da calma que me permite ver(59), a da reflexão que me abre(60), a da ternura que me transforma em presença.(61)

O lugar secreto revela-se então **não como refúgio** que me afasta(62), **mas como oficina silenciosa** onde se forjam os meus modos de estar.(63)

E na verdade é isto que estamos à procura, da oficina do nosso interior(64), onde nós mesmos somos moldados(65) **na medida em que nos vamos descobrindo**.(66)

É pois no local secreto que o nosso olhar amadurece(67), aprende a distinguir entre a reação que corta e a ação que pretende dar ternura ao outro.(68)

Precisamos lembrar que o tempo pode ser dilatado dentro de mim(69), que não preciso responder na medida da pressa que me é imposta(70). E aqui alteramos por completo as reações e convertemo-las em ações(71). Será isso que abordarei no **Livro 6**, onde abordarei: "**Antes de Reagir, Ajo**".(72)

Nesse local secreto o campo é fértil:(73)

- onde a emoção bruta encontra a escuta,(74)

- onde a raiva se pode transformar em clareza,(75)

- onde a impaciência se pode transformar em gesto aberto.(76)

Porque ao regressar ao mundo a partir do lugar secreto, já não trago apenas a minha voz, mas a possibilidade de criar outra qualidade de encontro(77), mais ampla, mais humana.(78)

Ter esta consciência que **é pelo atrito que poderei aperfeiçoar-me**(79) e que **é pelo outro que esse atrito vem à luz**(80), independentemente se sai de mim ou se sai do outro(81). **O atrito é a chave para a minha interrogação**(82). **É no momento dessa fricção que se abre o local secreto**(83) e **é nesse local onde está o laboratório da minha experiência**.(84)

Aqui eu questiono os meus modos de agir(85), aqui eu me aperfeiçoou.(86)

Os Raciocínios ajudam-me a ver a realidade com outros olhos(87) na medida em que **deixo de culpabilizar os outros**(88) e incido tudo no dentro de mim:(89)

- porque reajo assim?(90)

- poderei agir de outra forma?(91)

Não estou interessado nas ações dos outros(92), nem quero balizar as suas ações.(93)

Exercício 1

Releia um bilião de vezes a frase anterior.

O nosso projeto interior é com o nosso local secreto que está em nós.(94)

Quando muitas vezes digo que os outros são laboratório da nossa experiência(95) apenas quero dizer que os outros servem nesse "objeto" de estudo(96), porque o laboratório na verdade está dentro deste local secreto que em nós habita(97), onde questionamos as coisas(98), onde as interrogações que fazemos levam-nos a tentar perceber os motivos das nossas reações e ações.(99)

A relação devolve-me partes nossas ainda em atrito(100). Cada ponto sensível que alguém toca em mim abre uma fenda onde a luz pode entrar.(101)

Este território interior pulsa com as minhas memórias, fragilidades e emoções(102). É feito de silêncios, mas também de turbulência; é instável, sem margens fixas, e se abre ou se contrai ao ritmo da minha coragem e atenção.(103)

A coragem para me mudar(104). A coragem na percepção de perceber que não estou a agir bem e que continuo a reagir.(105)

É pois no intervalo entre a reação e a consciência, que o eu se desvela(106). O outro desperta em mim, raiva, ódio, medo(107), e nós convertemos em **TERNURA**.(108)

É na nossa resposta interior que nasce a verdadeira aprendizagem.(109)

Cada emoção é matéria-prima de transformação(110). A ferida pode se converter em cura(111), a irritação em consciência(112), a sombra em luz.(113)

O lugar secreto é este espaço interno onde a presença do outro me desafia e me revela(114), mas não nos impõe nada.(115)

Não se conquista(116), apenas se habita com atenção e coragem.(117)

A minha consciência molda este território(118). Quanto mais permanecemos presentes, mais ele se expande(119). Quando nos fechamos, contrai-se(120).

Por isso esta necessidade imensa de estarmos conscientes no momento da fricção(121), para nos transformarmos.(122)

Cada experiência consciente se integra na memória emocional, tornando-se relevo e matéria para o crescimento interior.(123)

O Mestre invisível é o outro(124), aquele que nos toca sem saber(125), que nos provoca ou seduz, que nos mostra limites, forças e vulnerabilidades.(126)

Ele não ensina com palavras(127), mas com a força silenciosa da presença(128), e a alquimia acontece **quando escolhemos observar em vez de reagir automaticamente**.(129)

E aqui é fascinante pensarmos que não somos obrigados a reagir(130) como se o outro fosse o dono do tempo(131). Falei sobre isso quando expliquei que não tenho sequer de seguir o guião que me é entregue(132):

Raciocínio 63 - [Ação ou reação - A peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos outro papel](#)

Podemos simplesmente agir de forma consciente(133), com emoções treinadas para a **TERNURA**, para o amor, para a bondade(134) e a graciosidade estará no facto que será no meu tempo e não no tempo que o outro me impõe(135), porque quer uma reação rápida, quer uma resposta.(136)

Neste lugar secreto, cada encontro transforma-se em laboratório interior.(137)

Não há pressa, nem respostas automáticas(138). Há apenas revelação, cuidado e transformação.(139)

É o espaço onde posso ver o que ainda está oculto em mim(140) e aprender a integrar ternura, coragem, paciência e presença.(141)

E é aí, nesse espaço sagrado e invisível(142), que o **Mestre dos Mestres** nos espera(143). Não do lado de fora(144), mas dentro de cada fricção(145), cada emoção despertada(146), cada espelho que o outro nos oferece.(147)

É nesse lugar secreto que crescemos(148), nos transformamos(149) e **nos aproximamos de quem realmente somos**.(150)

No lugar secreto, tudo o que parecia obstáculo revela-se caminho.(151)

A emoção que antes queria gritar(152) transforma-se em matéria de estudo(153), em espelho luminoso.(154)

A cada desconforto(155) surge a chance de afinar a escuta(156), de depurar a intenção(157), de treinar a delicadeza que sustenta a relação.(158)

Não se trata de negar a raiva, o medo, o ódio(159), mas de acolhê-los no nosso interior(160) até que se convertam em linguagem nova.(161)

Quem é o Mestre dos Mestres?(162)

Não é alguém lá fora(163), nem uma figura externa que possamos apontar ou estudar.(164)

- Ele é o próprio lugar secreto em nós,(165)
- Ele é o espaço onde cada fricção se transforma em aprendizagem,(166)
- onde cada emoção é matéria-prima para nos transformarmos.(167)

O outro, sem intenção, desperta-nos pontos sensíveis.(168)

A nossa própria consciência observa a reação e escolhe agir com presença.(169)

A coragem de permanecer(170), de me olhar de frente(171), de não fugir do desconforto.(172)

Em suma, o **Mestre dos Mestres** é a alquimia que acontece dentro de mim(173) no nosso lugar secreto(174), onde todas as experiências se dão(175), todos os questionamentos.(176)

Tornamo-nos conscientes(177), e aqui a consciência é esta capacidade de:(178)

- Transformar atrito em clareza,(179)
- Emoção em ternura,(180)
- Impulso em escolha.(181)

É o eu que aprende consigo mesmo(182), no encontro profundo com a minha própria experiência.(183)

Onde está o Mestre dos Mestres?(184)

Ele é o local secreto.(185)

[Texto escrito em Atenas-Grécia](186)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

**O MESTRE DOS MESTRES:
UM TEMPO SECRETO**
O LABORATÓRIO SECRETO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 83/200 - O Mestre dos Mestres: Um tempo **SECRETO**

Estive no Raciocínio anterior a abrir a oficina(1) do Lugar Secreto(2). Hoje quero trazer a noção do tempo para dentro dela(3), e isso muda completamente a qualidade do espaço.(4)

Porque o tempo não é apenas o cronómetro que corre do lado de fora(5), nem o calendário que marca datas.(6)

O tempo no **Lugar Secreto** não tem o mesmo peso que o tempo lá fora.(7)

Podemos imaginar que há dois tempos:(8)

- O tempo exterior(9), feito de pressa, respostas rápidas, urgências(10) impostas pelo outro;(11)

- O tempo interior(12), que se dilata quando paramos(13), quando nos demoramos a observar a reação antes de responder(14), quando nos damos permissão de respirar no meio do atrito.(15)

No **Lugar Secreto**, o tempo deixa de ser linha reta(16). Ele curva-se, alonga-se, abre brechas.(17)

Uma emoção que parece durar segundos pode tornar-se num campo inteiro de exploração(18), como se um instante pudesse conter uma vida inteira de aprendizagem.(19)

Aqui o tempo é maleável(20) e nós somos os donos desse tempo(21) **e não o outro**(22) que exige a resposta rápida.(23)

É por isso que, no **Lugar Secreto**, não estamos obrigados a responder no ritmo do outro(24). É isso que abordarei aprofundadamente no **Livro 6** onde inicio todo um percurso de ação versus reação:(25)

Raciocínio 100 - [Antes de Reagir, Ajo: Não vou reagir - os mantras](#)

Podemos tomar posse do tempo dentro de nós(26). O atrito chega como faísca, mas em vez de explodir no mesmo instante, podemos suspender, observar, alongar esse intervalo.(27)

A piada está mesmo nesse exato momento(28), não reagir, mas suspender as reações por um tempo(29). É o nosso momento em que convertemos as reações em ações pensadas(30), aquilo que chamarei de **antídoto**:(31)

Raciocínio 102 - [Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o antídoto](#)

O outro que espere(32). Estamos num momento de transformação(33). Abriu-se a porta do nosso **Lugar Secreto** e queremos entrar.(34)

Este intervalo de tempo para nós é ouro:(35)

- Entre o impulso e a ação,(36)
- Entre a raiva e a ternura,(37)
- Entre a ferida e a cura.(38)

O **Lugar Secreto** ensina-nos que o tempo verdadeiro não é o do relógio(39), mas o do amadurecimento da consciência.(40)

Cada fricção pode ser imediata no mundo exterior(41), mas interiormente abre uma duração própria(42), quase como um **Laboratório**(43) que só funciona quando respeitamos o seu ritmo.(44)

E é gracioso pensar que este tempo interior pode ser cultivado(45). Podemos treinar-nos a habitar esse intervalo(46), a resistir à pressa que nos empurra para a reação.(47)

Com prática, cada fricção já não nos arrasta(48), mas abre um espaço mais amplo dentro de nós(49), onde o gesto de **TERNURA** pode nascer.(50)

No fundo, o tempo do **Lugar Secreto** é o tempo da minha transformação(51). Não é cronológico, é **qualitativo**(52). Um segundo pode valer um milagre de consciência(53). Uma demora pode ser a oficina onde a raiva se converte em clareza.(54)

No **Lugar Secreto**, o tempo interior não se conta em minutos, nem em horas, nem em dias.(55)

Ele se sente na profundidade com que permanecemos(56), na densidade do nosso olhar sobre nós mesmos(57) e aqui há a graciosidade do nosso encontro connosco mesmos(58) e não queremos perder nem um pouco destes momentos.(59)

Repare que no momento em que se dá a fricção(60) **é aqui que a porta se abre para o Lugar Secreto**(61). Há imensos **SEGREDOS**(62) que quero desvelar(63) mas temos de ir lentamente na medida que aprofunda comigo este conhecimento.(64)

Na fricção abre-se a porta(65). O outro quer reação(66), mas a porta abriu-se e não podemos reagir.(67) Queremos agir em amor, em construção, em **TERNURA**.(68)

Nós estamos num outro momento(69), e esse momento é o nosso(70). A porta abre-se para o **Lugar Secreto** onde nos vamos encontrar com o mais profundo do nosso ser.(71)

Cada intervalo entre impulso (reação) e ação é uma morada, um pequeno quarto onde podemos recolher as nossas emoções, organizá-las, perceber a luz que entra pelas fendas abertas pela fricção.(72)

É aqui que a vida exterior, com toda a sua pressa e exigência(73), **não dita o ritmo**.(74)

Somos nós que damos tempo aos nossos sentimentos(75), que alongamos os segundos para ouvir cada reação antes que se transforme em **GESTO**.(76)

O tempo do **Lugar Secreto** é como argila no torno(77). A emoção bruta chega, e nesse espaço elástico ela se molda.(78)

A raiva, o medo, a impaciência, tudo pode ser amassado, girado, trabalhado até que a forma que emerge seja uma ação pensada, uma presença consciente.(79)

E quanto mais praticamos esta demora(80), mais nos damos conta de que **a lentidão é força**, e não fraqueza(81). A lentidão da minha resposta, um ato já pensado.(82)

E queremos ser lentos porque o outro quer reação(83) e nós simplesmente não vamos aceitar o guião que nos entregaram.(84)

Falei sobre isso, lembra-se:(85)

Raciocínio 63/200 - [Ação ou reação - a peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos um outro papel](#)

O instante em que nos suspendemos antes de reagir(86) é uma escolha poderosa(87). Nele, a **TERNURA** encontra espaço para nascer(88), e o impulso deixa de nos governar.(89)

Não é cronológico, este tempo, mas qualitativo.(90)

Um único segundo de atenção plena pode conter mais revelação do que anos de pressa inconsciente.(91)

Cada pausa, cada hesitação consciente, é uma oficina onde transformamos emoção em clareza, impulso em escolha, ferida em aprendizagem.(92)

O tempo do **Lugar Secreto** tem elasticidade(93). Alonga-se, curva-se, dobra-se sobre si mesmo, e mesmo num instante breve podemos percorrer paisagens inteiras da nossa experiência interior.(94)

O **Mestre invisível** também habita este tempo(95). Ele se revela não como figura externa, mas como a própria espera, como a capacidade de sustentar o instante entre o estímulo e a ação.(96)

É ele que se encontra no **Lugar Secreto**(97). Ele é o próprio **Lugar Secreto**(98). Ele nos ensina que cada reação pode ser observada antes de se manifestar(99), que cada faísca de fricção pode ser transformada em luz interior.(100)

Este **Mestre invisível é o Mestre dos Mestres**(101). Ele não é uma entidade(102). Ele é o próprio **Lugar Secreto**(103). E o **Lugar Secreto** é precisamente o nosso interior(104), onde tudo se transforma:(105)

- Porque estou a agir assim?(106)
- Será que as minhas palavras provocaram dano no outro?(107)
- Será que poderia usar a **TERNURA**?(108)

Quando nos permitimos habitar esse tempo(109), quando deixamos que ele se expanda dentro de nós(110), a vida deixa de nos arrastar.(111)

Cada encontro, cada fricção, cada emoção desperta no nosso próprio ritmo(112), e a consciência amadurece(113), transformando o impulso em presença, a pressa em cuidado, a reação em criação.(114)

E nós oh sim, nós queremos criar vida nos outros(115) que estão tão cheios de esquemas, invejas, medos e defesas.(116)

Queremos, **não para mudar o outro**(117), mas para que a nossa presença possa tocar(118) sem exigir, sem pressionar(119), apenas oferecer(120) uma forma diferente de ser possível, uma fresta de clareza e calma.(121)

Lembre-se que **nunca estamos com intenção de mudar ninguém**(122). Não balizamos ninguém(123). Nós somos o centro da nossa experiência(124) e o outro é apenas ator neste **Processo**.(125)

No **Lugar Secreto** aprendemos que não é através da força que a vida floresce(126), mas através da presença que se mantém(127), do tempo que se oferece(128), do cuidado que não reclama retorno.(129)

Os outros reclamam retorno(130), agem pela reciprocidade(131). E nós agimos na unilateralidade(132). Essa é a beleza da construção das nossas relações(133), um **SEGREDO** que já abordei no **Livro 4**:(134)

Raciocínio 51 - [Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade - Parte 1](#)

Raciocínio 52 - [Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade - Parte 2](#)

Mais uma vez aqui encontramos graciosidade naquilo que dizemos(135). Não é a força sobre os outros(136) mas florescemos pela nossa presença nos outros(137) e tudo por causa do nosso cuidado, da nossa **TERNURA**:(138)

Raciocínio 66 - [Não chame ninguém a atenção \(parte 2\): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores](#)

O tempo que oferecemos aos outros é total(139), é plena dedicação(140). Porque já entendemos que na medida que nos oferecemos o nosso copo não deixa de encher(141). Está sempre cheio(142). E quando não nos damos, o copo esvazia(143). Já falei sobre isso(144): [Como se pode dar amor se estamos vazios de amor?](#)

Cada gesto, cada olhar consciente(145), cada pausa que permitimos entre impulso e ação(146), torna-se matéria viva que ressoa no mundo(147), não para

controlar(148), mas para expandir o espaço onde é possível respirar, sentir, existir(149). Ora, se deixo de controlar os outros e se os deixo em paz, deixo-os respirar e isto é muito gracioso.(150)

E nós queremos ser esta presença consciente(151). Não queremos controlar ninguém apenas queremos expandir o espaço onde todos são bem vindos(152), onde todos são atraídos(153), simplesmente porque nos entregamos a todos(154), nos oferecemos, nos damos, transbordamos em bondade e em amor, acima de tudo em **TERNURA**.(155)

E assim, mesmo no meio dos outros cheios de esquemas, invejas, medos e defesas, podemos deixar a marca silenciosa da criação(156), uma vida que se propaga sem pressão(157), uma ternura que se irradia sem exigir reconhecimento(158), um gesto que revela o caminho para a liberdade interior de cada um(159), sem que precisemos guiar, sem que precisemos dominar.(160)

Apenas criamos espaço, e todos são bem vindos.(161)

E assim, no **Lugar Secreto**, o tempo não nos foge, não nos aprisiona.(162)

Ele é matéria-prima(163), é espaço de liberdade(164), é o **Laboratório** invisível(165) onde aprendemos a transformar cada instante em oportunidade.(166)

- onde antes havia urgência, nasce atenção,(167)

- onde antes havia reação, nasce escolha,(168)

- onde antes havia dor, nasce ternura.(169)

É neste tempo interior, elástico e profundo(170), que descobrimos o **Mestre dos Mestres**(171), aquele que nunca esteve fora de nós(172), mas sempre dentro(173), na dança silenciosa entre fricção e consciência(174), entre impulso e reflexão(175), entre emoção e ternura.(176)

O **Mestre dos Mestres** é o próprio **Local Secreto**(177) onde se dá a nossa transformação.(178)

[Texto produzido em Mikonos - Grécia](179)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**O MESTRE DOS MESTRES:
DEIXE O RISO BROSTAR DO SEU INTERIOR**
O RISO COMO FERRAMENTA SUBTIL DENTRO DO LUGAR
SECRETO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 84/200 - O Mestre dos Mestres: deixe o riso brostar do seu interior

Quero entrar noutra dinâmica, necessária, para o viver bem(1), e aproveitarmos a vida na sua maior profundidade.(2)

Aprender a rir é quase como aprender a respirar de uma forma diferente(3). E para vivermos precisamos respirar(4). Sem respiração não há vida.(5)

Gostaria de introduzir o riso como uma forma de respiração(6) e afirmar que sem riso a vida é incompleta(7).

Ao longo de todos os Raciocínios de certeza que já descobriu que tudo se faz na relação(8). Crescemos interiormente na relação(9) acima de tudo na fricção.(10)

Agora quero introduzir o riso na relação(11) e isto para maximizar relações(12) e maximizar o nosso interior(13). No **Livro 8** vou aprofundar esta temática:(14)

Raciocínio 125/200 - [O riso como confronto àquilo que me endureceu \(parte 1\)](#)

Raciocínio 126/200 - [A domesticação de um riso adormecido \(parte 2\)](#)

Raciocínio 127/200 - [Não posso Rir sem autorização \(parte 3\)](#)

Raciocínio 128/200 - [O riso para romper a rigidez \(parte 4\)](#)

Raciocínio 129/200 - [Onde o pensamento constrói muros, o riso abre fendas \(parte 5\)](#)

Raciocínio 130/200 - [Os outros, o riso e a leveza \(parte 6\)](#)

O riso surge como essa respiração(15) que nos atravessa(16), que nos conecta primeiro a nós mesmos(17) e depois aos outros.(18)

Não é apenas uma reação automática(19), mas um Movimento do corpo e da alma que expande o interior(20), que cria espaço dentro de nós para acolher o inesperado, o leve, o lúdico.(21)

Na relação, o riso torna-se ainda mais potente(22), porque é na relação que crescemos, que nos moldamos, que nos descobrimos.(23)

A fricção é inevitável(24), mas o riso tem a capacidade de suavizar essa fricção(25), de transformar choque em **Movimento**(26), tensão em partilha, conflito em possibilidade.(27)

Por isso convertemos no **Lugar Secreto** através do **Mestre dos Mestres** (Raciocínios anteriores), convertemos reações em ações conscientes(28). Se sentimos raiva, podemos converter em **TERNURA**, e isto no dentro de nós.(29)

Nas fricções precisamos aprender a relaxar mais(30), a relativizar o que nos é dito(31), e deixar cair as palavras, tirar-lhes o poder(32), e aqui acrescento o riso como forma de **LEVEZA**.(33)

O riso surge então como **uma chave** que nos permite **soltar o peso das palavras**(34), dissolver a tensão que cada fricção carrega(35), e olhar para a situação com uma leveza que não diminui a seriedade do que vivemos(36), mas transforma o seu impacto em algo que podemos atravessar sem nos ferir(37) e acima de tudo sem ferirmos os outros.(38)

Ao rir, tiramos das palavras a rigidez que nos prende(39), damos espaço à nossa própria ternura(40), e abrimos caminho para uma relação mais fluida(41), onde o atrito não paralisa, mas nos transforma.(42)

O riso aqui não é fuga, é presença ativa(43). É a nossa resposta consciente à tensão(44), é a abertura que nos permite perceber que até na fricção há um espaço para alegria, para descoberta, para o crescimento interior.(45)

Ele transforma o choque em dança(46), a discordância em possibilidade(47), e faz com que cada interação, mesmo difícil, nos aproxime mais de nós mesmos(48) e do outro.(49)

Quando introduzo o riso na relação(50), começamos a respirar juntos de uma maneira nova.(51)

Agora entenda que cada riso partilhado é como uma onda que atravessa os corpos(52), que nos lembra que estamos vivos, que estamos presentes, que podemos atravessar qualquer momento sem nos perdermos.(53)

Se na nossa relação o outro ri, podemos aproveitar para rir(54), e então domesticar as nossas emoções(55), abrindo-as para outra realidade.(56)

O riso partilhado não é apenas som ou gesto(57). É uma corrente que pulsa, que nos sintoniza uns com os outros e com o instante presente.(58)

Ele nos recorda da nossa vitalidade, da fluidez possível entre o que sentimos e o que somos.(59)

E há esta delicadeza no que tocamos, quando o outro ri, temos a oportunidade de nos alinhar(60), de entrar juntos nessa onda(61), e nesse encontro a nossa própria intensidade emocional se transforma.(62)

Não precisamos lutar contra ela. Ela se abre, se expande, se domestica suavemente(63), revelando uma realidade que vai além do que imaginávamos, mais leve, mais possível.(64)

O nosso **SEGREDO**(65)

Enquanto os choques nas outras relações provocam o silêncio, a distância, o isolamento(66), a fricção para nós é precisamente o momento em que entramos no **Lugar Secreto**(67), e onde o **Mestre dos Mestres** nos molda.(68)

Aqui no **Lugar Secreto** saímos transformados(69), e quando voltamos para responder Ele nos ensina leveza mesmo no peso, presença mesmo na confusão, abertura mesmo no fechamento.(70)

Lembre-se que o **Mestre dos Mestres** não é nenhuma entidade(71). Voltamos a reforçar que o **nosso Processo é cognitivo**(72). Não há nada no fora de nós(73), não há aqui nada de esotérico nem de metafísico.(74)

O **Mestre dos Mestres** é o **Lugar Secreto, é o dentro de nós**(75), onde em consciência nos questionamos(76):

- "Devo agir assim?"(77)
- "Porque estou a tratar esta pessoa desta forma?"(78)
- "Poderei agir diferente?"(79)
- "Como a minha ternura pode expandir-se mais?"(80)

Rir juntos não é apenas rir de algo externo(81), é rir com o outro(82), é rir com nós mesmos(83), é rir da vida que insiste em ser complexa e bela(84). Um exemplo prático é o Filme "A vida é bela" com Roberto Benigni, que foi para um campo de concentração nazi com a sua família e protegia a inocência do seu filho fingindo que o seu cativo era apenas um jogo(85). Ele transmitia **LEVEZA** ao seu filho para que ele não sofresse(86).

No nosso **Processo no Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**, os nossos atos são pensados, são estratégias de **TERNURA**, para um **Processo** que se faz sem em aproximação ao **OUTRO**, a **TODOS** os **OUTROS**(87). É isso que irei desenvolver de forma aprofundada no **Livro 5: "Os micro rituais de aproximação"**(88)

Assim, **o riso torna-se prática, quase ritual**(89). Não precisamos de esperar, mas **podemos criar condições para que o riso surja de forma natural**(90) porque a vida é bela e **podemos aproveitar cada momento para nos expandirmos**(91). Esses momentos mais preciosos são aqueles do **atrito**(92), onde precisamos existir em **LEVEZA**.(93)

É um estar atento às pequenas surpresas do cotidiano, aos gestos, às palavras, aos olhares, **tudo pode servir como motivo de expansão**.(94)

Cada riso vivido dessa forma nos aproxima do que significa viver profundamente(95), porque nos lembra que a vida não se completa apenas com esforço ou razão(96), mas com presença, com **LEVEZA**, com a capacidade de expandir o interior(97) e de tocar o outro com essa mesma expansão.(98)

Não impomos ao outro esse riso(99), porque **a mudança que tem de acontecer é no dentro de nós**(100). O foco nunca é o outro(101), **sou eu mesmo que preciso mudar**.(102)

Ao mudar-me a mim mesmo, tudo à minha volta muda.(103)

Repare, eu adoro entrar em locais de trabalho soturnos, cheios de quezílias(104), onde eu mesmo vou ter de me desdobrar num **Movimento** de dança interior(105). Abordei isso quando falei em microclimas(106), onde expliquei que tudo se transforma à nossa volta por causa da nossa presença:(107)

Raciocínio 56 - [A teoria dos Habitats: não floresça em microclimas](#)

É nesse desdobrar(108) que o riso se torna quase uma respiração interna(109) que atravessa cada gesto, cada olhar, cada palavra não dita(110). É um yoga diferente, aquilo que abordarei no Livro 5:(111)

Raciocínio 86 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - um yoga diferente](#)

Não é uma performance para o outro(112), é um Movimento genuíno do meu próprio interior(113) que, ao se expandir, transforma a atmosfera à minha volta.(114)

Cada sorriso meu, cada ternura, cada entrega da minha pessoa para servir(115), é a abertura que o outro precisa para se expandir também.(116)

É pois na minha abertura que o outro também se entrega(117) e nesta dança tudo brilhará à nossa volta.(118) Abordarei este ritual que se faz no **Livro 5**:(119)

Raciocínio 91 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual dentro de mim](#)

Raciocínio 92 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora de mim](#)

Raciocínio 93 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora e o ritual dentro de nós](#)

Repare que cada riso contido(120), é uma fissura na rigidez do ambiente(121). Uma abertura permite que a tensão se dissolva sem grande esforço(122), apenas pela presença viva que oferecermos.(123)

A tensão dissipa-se naturalmente(124). É como se o ambiente respirasse de leve, sem pressão, apenas pelo fato de estarmos ali, plenamente vivos e presentes com consciência da plenitude do nosso interior.(125)

Ao entrarmos nesses espaços carregados(126), dançamos por dentro(127), mantendo-nos leves mesmo quando tudo ao redor pesa(128). Não alimentamos silêncios estúpidos que corroem a relação:(129)

Raciocínio 53 - [O silêncio estúpido](#)

Esta **LEVEZA** não depende de ninguém(130). É um estado que cultivamos em nós(131), que irradia e toca os outros sem necessidade de imposição.(132)

O riso, aqui, **é uma prática silenciosa de mudança**(133) porque me muda(134) e muda o mundo próximo, como ondas que se propagam a partir de um centro calmo.(135)

Não é um "forçar" uma risada(136), **é criar pequenas condições** para que o riso surja naturalmente.(137)

O riso quando sai do **Lugar Secreto** não sai para quebrar a seriedade do que sentimos(138) mas para dar outra densidade, outra textura(139), ele estica o tempo de dentro(140), curva o instante(141) em algo inesperado(142), como se o intervalo entre a reação e a ação ganhasse uma clareza própria(143), uma suspensão(144) em que até o mais duro atrito se torna maleável.(145)

O **Mestre dos Mestres** continua a trabalhar em silêncio dentro de nós(146), o nosso **Laboratório interior** usa esta ferramenta(147), **o riso, que nos molda** sem violência, que nos abre sem dor.(148)

É neste respirar risonho que a fricção já não fere(149), apenas abre, e o tempo já não oprime(150), apenas se expande, cada riso partilhado funciona como respiração dupla(151), inspira em mim, expira no outro(152), e nesse **Movimento** tornamo-nos um só sopro, uma só presença.(153)

O riso aqui não nos afasta do peso da vida(154), pelo contrário, é a confirmação de que conseguimos atravessar a densidade sem nos esmagarmos(155), conseguimos suspender a resposta imediata(156) e habitar o instante até que ele se converta em dança:(157)

Raciocínio 65 - [Dance nas suas relações sem impor coreografia](#)

Quando o riso floresce dentro do **Lugar Secreto**(158), já não é apenas emoção, **é treino, é prática consciente**(159), é a alquimia que transforma o que antes era atrito em clareza(160) e o que antes era ferida em **LEVEZA**(161), **é o tempo Secreto** a mostrar que até na maior turbulência cabe um sopro de eternidade(162).

Rir não é reagir, é criar(163), **é deixar que a nossa respiração se alargue para acolher o outro sem resistência**(164), e assim o **próprio ambiente se dilata conosco**(165), **dissolvendo as rigidezes que pareciam inquebráveis**.(166)

O mais belo é que **esta respiração risonha não exige nada do outro**(167), ela nasce de dentro(168), é cultivada como se cultivava um jardim(169), silenciosamente, **com gestos mínimos**(170), e ao florescer por dentro acaba sempre por se refletir lá fora(171), transformando a atmosfera como ondas que atravessam corpos e espaços.(172)

O **Lugar Secreto, o tempo Secreto e o riso tornam-se assim uma mesma oficina**(173), onde se molda a presença que queremos oferecer ao mundo(174), uma presença que não reage no ritmo imposto(175), mas age no compasso próprio da ternura:(176)

Raciocínio 50 - [Como ter potência criadora: Finalmente - os mimiños](#)

Raciocínio 87 - [Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio](#)

Raciocínio 122 - [Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio, não faça inimigos. Aprenda a desenvolver a ternura \(parte 11\)](#)

Raciocínio 124 - [Aprendendo a descer: Porque a ternura é o caminho](#)

O **riso é apenas uma ferramenta**(177) **do nosso Lugar Secreto** para acrescentar **LEVEZA** ao atrito(178). É no dentro de nós que se forjam formas, **estratégias de TERNURA para o outro**(179). É pelo **Mestre dos Mestres - o nosso interior** - onde nos moldamos, forjamos(180), onde a ira é convertida em ternura, onde o medo e a intimidação é convertido em coragem.(181)

A coragem de não permanecermos em silêncio quando o atrito vem(182). Chegarmos ao outro e dizermos: "amor queres ir jantar fora?"(183). Vou pegar no atrito e vou transformá-lo em momentos de **TERNURA**.(184) Estas estratégias vão transformar-me(185), vão acrescentar **LEVEZA** à minha vida.(186)

E é neste **Processo** silencioso que percebemos que o riso não vem para substituir a seriedade da vida(187), mas para a atravessar, para a iluminar com outra textura, mais leve, mais aberta.(188)

Ele não apaga a raiva, nem nega o medo(189), apenas os acolhe no **Laboratório Secreto** onde cada emoção é matéria-prima(190), argila que se deixa transformar.(191)

O riso surge como uma abertura por onde entra ar(192), como respiração que dá fôlego ao trabalho interior(193), como sopro que permite que a forja não se consuma no seu próprio calor.(194)

O **tempo Secreto** oferece a suspensão necessária(195), o intervalo que alonga o instante(196) e nos deixa ver a emoção antes que ela nos domine(197), e nesse intervalo o riso tem espaço para nascer(198), não como resposta superficial(199), mas como fruto de uma presença inteira(200) que escolhe a **LEVEZA em vez do peso**.(201)

As vidas carregam peso, e nós queremos **LEVEZA**.(202)

O **Lugar Secreto** dá o chão(203), o **tempo Secreto** dá o compasso(204), e o riso entra como ferramenta sutil(205) que nos ensina a transformar em **TERNURA** até aquilo que parecia ser só atrito.(206)

Assim, cada encontro, cada fricção, cada gesto de tensão com o outro pode abrir não só a oficina da consciência(207), mas também o campo da alegria silenciosa(208), onde rir é também aprender(209), é também crescer(210), é também resistir sem dureza e entregar-se sem medo.(211)

O **Mestre dos Mestres** age aí, nesse cruzamento invisível entre o peso e a leveza(212), entre o silêncio e a gargalhada(213), entre o medo que se fecha e a coragem que se abre.(214)

Vamos rir sim, vamos deixar o interior expandir-se em **LEVEZA**.(215)

[Texto produzido na Grécia em Mykonos](216)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

TODOS OS NOSSOS CONTATOS

PARTILHE COM TODAS AS PESSOAS

Aqui segue a nossa lista de contatos principais em várias plataformas onde promovemos o nosso programa de Motivação e Auto-Ajuda.

Download Livros gratuitos	Site
Conheça a história do Fundador	Site
O Movimento de Auto-Ajuda	Site
Porque tudo é gratuito	Site
Os nossos parceiros	Site
Poesia	Site
Relatório de visitas	Site
Donativos	Site
Site oficial: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Grupo Facebook: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Página Facebook: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Whatsapp - Grupo Privado do Sociólogo e Filósofo	Site
Email	Email
Canal Youtube	Site
LinkedIn Oficial	Site
Tese de Mestrado está disponível online:	Site
Cancro e doenças crónicas	Site
Compreensão do ser humano no contexto social e existencial	Site
Apoio à equipa médica na comunicação empática e ética	Site
Interpretação profunda do sofrimento	Site
Mediação entre o paciente e o sistema	Site
Contribuição para programas terapêuticos complementares	Site
Mensagem Importante	Site
Telómeros: Como prolongar o fio da vida e o que está a ser feito em Portugal	Site

Tudo foi desenvolvido com muita ternura a pensar no seu desenvolvimento interior
auto.ajuda.mundo@gmail.com