

200 RACIOCÍNIOS DE AUTO-AJUDA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Micro rituais de aproximação Um estudo SECRETO



LIVRO 5

Raciocínios 85 ao 99

Cada encontro traz consigo uma possibilidade de transformação do meu interior. Os OUTROS tornam-se MESTRES, porque revelam aquilo que permanece oculto em mim. Este livro convida a descobrir que são os pequenos GESTOS de acolhimento, respeito, TERNURA e presença que constroem PONTES e tornam as relações mais humanas. A verdadeira mudança não consiste em transformar o OUTRO, mas em permitir que cada encontro transforme o nosso próprio coração. É precisamente na PROXIMIDADE que crescemos, amadurecemos e aprendemos a viver em consciência. O AFASTAMENTO produz pessoas imaturas, não desenvolvidas emocionalmente.

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

O portal para o meu interior Um texto SECRETO



MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

200 RACIOCÍNIOS AUTO-AJUDA

Nesta obra abordarei os **GESTOS** que nos aproximam dos **OUTROS** e aquilo que nos afasta.



MOVIMENTO DE MOTIVAÇÃO E AUTO-AJUDA
MOVIMENTO GRATUITO

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

DONATIVOS

NIB: 0036 0180
99100030030 68
(MONTEPIO GERAL)

MBWAY: 932203096

LINKEDIN OFICIAL

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

WHATSAPP – PRIVADO

[https://chat.whatsapp.com/ExDGFdU
gKKbExJGgdoolit](https://chat.whatsapp.com/ExDGFdUgKKbExJGgdoolit)

Email:

AUTO.AJUDA.MUNDO@GMAIL.COM

LIVRO 5
200 RACIOCÍNIOS
AUTO-AJUDA

Raciocínios
85 a 99

EDITADO PELO AUTOR
1.ª EDIÇÃO
Última revisão
AGOSTO 2026

Data Publicação
08/2026

N.º DEPÓSITO LEGAL
568730/26

ISBN
978-989-36929-1-2

Link para download gratuito
[HTTPS://WWW.AUTO-AJUDA-
MUNDO.PT/LIVRO/](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](https://run.unl.pt/handle/10362/80212)

Licenciado em Filosofia

GRUPO FACEBOOK

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

PÁGINA FACEBOOK

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

CANAL YOUTUBE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM
/@SOCIOLOGONUNOMIGUEL
GOMES](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/exdgfdugkkbexjggdoolit>

Email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

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

Faça download de todos os nossos livros gratuitos

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

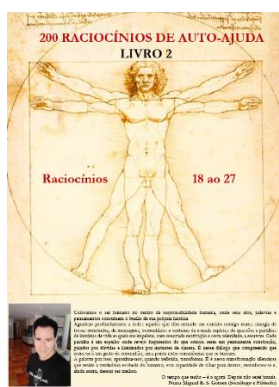


[DOWNLOAD](#)

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

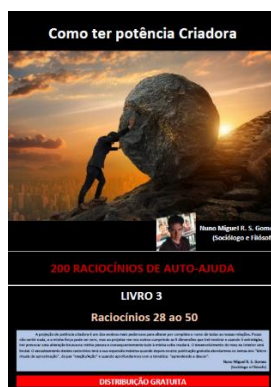


[DOWNLOAD](#)

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 5 em PDF

200 Raciocínios de Auto-Ajuda:
Raciocínios 85 ao 99

Editado pelo Autor

1.ª Edição (última revisão - agosto
2026)

Data publicação 8/2026

N.º Depósito Legal: 568730/26

ISBN 978-989-36929-1-2



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

Neste **Livro 1**, descrevo logo no primeiro raciocínio os aspetos técnicos de como vou empreender este **PROCESSO** interior. O **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** é, pois, um **MOVIMENTO** interior.

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** apresento a **PAZ INTERIOR** como aquilo que nos deve comandar em todas as áreas de vida. Adquirir essa paz é um empreendimento que precisamos ter.

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 estratégia: O que é um não assunto (parte 1/4)	Facebook	Site
	44	2 estratégia: 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 estratégia: O que é um não assunto (continuação): A dificuldade de tornar um assunto em não assunto (parte 3/4)	Facebook	Site
	46	2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): na prática o que deixar de fazer (parte 4/4)	Facebook	Site
	47	3 estratégia: Não chame os outros à atenção	Facebook	Site
	48	4 estratégia: Cale-se por favor!	Facebook	Site
	49	5 estratégia: Tolstói: amar e servir - 5 estratégia	Facebook	Site
	50	Finalmente - os miminhos	Facebook	Site

No Livro 3 precisei introduzir aquilo que chamo de **Potência Criadora**. Não é nada fora de nós. O significado desta potência é tudo aquilo que eu posso fazer.

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

No **Livro 4** faço uma caminhada com o leitor introduzindo conceitos que irão balizar todo o nosso modo de agir: horizontalidade, verticalidade, conversão da minha vontade, dissonância, desconforto como modo de crescer, amoralidade e outros tantos conceitos. Por fim chegamos ao entendimento do **Mestre** e do **Mestre dos Mestres**. Nenhum deles é uma entidade metafísica, esotérica. Tudo acontece no nosso interior.

Na verdade, este livro é a introdução para o Livro 5, onde iremos mais fundo.

LIVRO 5

RACIOCÍNIO 85 AO 99

Raciocínios deste Livro 5, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema: Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação	Facebook	SITE
Livro 5 85-99	85	Os micro rituais de aproximação	Facebook	Site
	86	Um yoga diferente	Facebook	Site
	87	A pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio	Facebook	Site
	88	Dois pares distintos: a ternura-silêncio e a ausência-silêncio	Facebook	Site
	89	Dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado	Facebook	Site
	90	O espelho-secreto	Facebook	Site
	91	O ritual dentro de mim	Facebook	Site
	92	O ritual fora de mim	Facebook	Site
	93	O ritual fora e o ritual dentro de nós	Facebook	Site
	94	Conversão da vontade	Facebook	Site
	95	Escutar para me escutar	Facebook	Site
	96	Escutar para me escutar: casos de dissonância (parte 2)	Facebook	Site
	97	Escutar para me escutar: a dissonância como alerta do que se passa dentro de mim	Facebook	Site
	98	Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: o portal	Facebook	Site
	99	Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: um ouvir domesticado	Facebook	Site

Este é um Livro gratuito.

Fale comigo: auto.ajuda.mundo@gmail.com

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

NOTA DO AUTOR:

Chego até vós o **Livro 5**, uma continuação do **Livro 4**. Depois de termos percebido a função do **Mestre** e do **Mestre dos Mestres**, precisamos caminhar ainda mais em profundidade. A tentativa será mostrar-vos que existem **GESTOS** que nos aproximam e **GESTOS** que nos afastam dos **OUTROS**. Temos um **PROCESSO** diante de nós que apela ao nosso **AMADURECIMENTO EMOCIONAL**. Em vez de nos afastarmos dos **OUTROS**, aproximamo-nos e isso muda **TUDO** – muda a qualidade de **TODAS** as nossas relações – em relações **SUPER SAUDÁVEIS**.

Em mim, existe este **MOVIMENTO** interior que altera todas as minhas relações. Todos vêm a mim. Há todo um conjunto de mecanismos que coloco em andamento. Há **GESTOS** de amor, de **TERNURA**, de acolhimento, disponibilidade, de muito respeito, de não intrusão, que mudam as minhas relações. Gestos que não querem mudar o OUTRO. GESTOS que me mudam, e aqui está a diferença.

O **OUTRO** torna-se o meio para refletir sobre mim mesmo:

O que estou a fazer?

Porque estou a proceder desta forma?

Que palavras disse que me afastaram?

O que poderei mudar em mim mesmo para criar a ponte?

Tudo são pequenos **GESTOS** que poderão alterar a forma como me relaciono com os **OUTROS**.

O **Livro 4** apresentou-vos o **Mestre** não como uma figura metafísica de autoridade, mas como sendo o **OUTRO**. Cada pessoa que encontramos torna-se **Mestre** porque **desperta algo em nós** e deverá obrigar-nos a olhar para o nosso interior.

Mostrei que o **Mestre dos Mestres** é o nosso **INTERIOR**, o lugar onde tudo é acolhido, discernido, transformado e integrado. É aí que acontece a verdadeira aprendizagem: no meu interior.

Assim, o desenvolvimento do nosso interior deve abandonar a ideia de que o “Mestre” não é algo metafísico e passar a mostrar que é o encontro com o **OUTRO** que nos ensina, enquanto o coração é o lugar onde esse ensinamento ganha sentido.

Se cada **OUTRO** é um **Mestre**, então nenhum encontro é indiferente. Todos transportam uma possibilidade para eu crescer. Uns despertam em mim a serenidade. Outros revelam a impaciência que ainda habita no meu coração. Uns fazem nascer gratidão. Outros mostram medos que eu mesmo julgava ultrapassados. Em todos os **OUTROS** existe esta oportunidade de conhecimento.

Este **Mestre** que se apresenta a mim não me ensina através de discursos. Ensina-me pela experiência que desperta em mim. É a minha reação que se torna o verdadeiro objeto de aprendizagem. Ao reagir analiso-me. Ao analisar-me posso mudar-me. O **OUTRO** apenas manifesta aquilo que já existia no meu interior e permanecia, muitas vezes, escondido aos meus próprios olhos.

É por isso que a transformação não acontece no momento do encontro. O encontro apenas inicia um **PROCESSO**. O verdadeiro trabalho começa quando regresso ao silêncio de mim mesmo. É aí que encontro o **Mestre dos Mestres**.

Este **Mestre dos Mestres** não fala através de palavras. Revela-se através da minha própria consciência. Recebe tudo aquilo que vivi, tudo aquilo que senti, tudo aquilo que pensei e tudo aquilo que reagi. Não condena. Não absolve. Apenas me ilumina. Torna visível aquilo que permanecia oculto.

É neste espaço interior que cada experiência encontra significado. Uma palavra dura pode transformar-se numa oportunidade de humildade. Uma rejeição pode revelar uma excessiva necessidade de reconhecimento. Um conflito pode mostrar o apego às minhas próprias razões. Nada é desperdiçado quando o coração aprende a contemplar antes de julgar.

O **OUTRO** revela em mim aquilo que ainda desconheço. Cada pessoa torna-se, assim, um espelho diferente. Nenhum espelho mostra toda a realidade, mas cada um revela uma parte que necessita de ser integrada.

Quanto maior for a minha disponibilidade para acolher estes ensinamentos, maior será a minha liberdade. Deixo de viver prisioneiro das reações imediatas e começo a compreender que aquilo que acontece fora de mim é apenas o ponto de partida. É a contemplação do **OUTRO** e do meu agir que promove este **Movimento interior** que acontece dentro de mim. O verdadeiro caminho percorre-se sempre para dentro.

Assim compreendo que não existem encontros pequenos. Também não existem pessoas insignificantes, nem mesmo pessoas descartáveis ([Raciocínio 79/200 - Presenças invisíveis, sem valor, pessoas descartáveis](#)). Cada rosto traz consigo uma possibilidade de crescimento. Cada relação possui uma lição que apenas o coração atento consegue descobrir.

Quando compreendo isto, deixo de perguntar: "Porque apareceu esta pessoa na minha vida?" e começo a perguntar: "O que veio ela revelar em mim?" A pergunta muda completamente o sentido da experiência. Já não procuro interpretar o **OUTRO**. Procuro compreender aquilo que o **OUTRO** despertou em mim, e eu quero apenas interpretar-me.

É aqui que o **Mestre** e o **Mestre dos Mestres** se encontram. O primeiro apresenta-me a realidade oculta em mim. O segundo ajuda-me a compreendê-la. O primeiro desperta o **Movimento**. O segundo realiza a transformação. Um acontece no encontro. O outro acontece no silêncio.

Talvez seja este o maior desafio do ser humano: não viver apenas acumulando experiências, mas permitir que cada experiência seja transformada em sabedoria. Porque **viver bem é encontrar todos estes Mestres**. Crescer é escutar o **Mestre dos Mestres** que habita no mais profundo de nós.

Viver bem não significa procurar apenas encontros agradáveis nem rodear-me exclusivamente de pessoas que confirmam aquilo que já penso ou aquilo que já sou. Viver bem é aceitar que cada pessoa possui uma capacidade única de iluminar uma parte diferente do meu interior.

Se apenas acolhesse aqueles com quem facilmente concordo, o meu crescimento tornar-se-ia limitado. Permaneceria sempre diante dos mesmos reflexos. E eu preciso ver o que está oculto em mim.

São precisamente aqueles que provocam fricção, desconforto ou resistência que, muitas vezes, revelam as zonas do meu coração que ainda necessitam de amadurecimento. Não porque estejam certos ou porque tudo o que fazem seja bom, mas porque a sua presença desperta em mim algo que merece ser observado. E eu preciso perceber o que é despertado em mim, para eu poder tratar-me.

A iluminação nasce neste encontro. Não porque o **OUTRO** me transforme diretamente, mas porque torna visível aquilo que permanecia escondido em mim. Cada relação acende uma pequena luz sobre uma parte da minha própria realidade, da minha própria dureza. Algumas iluminam as minhas virtudes. Outras mostram as minhas fragilidades. Ambas são necessárias.

Por isso, **não posso excluir os OUTROS** da minha vida apenas porque me desafiam. Se o fizer, talvez elimine também a possibilidade de conhecer partes de mim que, sem esse encontro, permaneceriam ocultas. A fricção deixa então de ser apenas um conflito e transforma-se numa oportunidade de consciência.

Encontrar estes **Mestres** é, afinal, encontrar sucessivas possibilidades de iluminação. Cada pessoa revela uma dimensão diferente do caminho. Cada encontro oferece uma ocasião para crescer. E quanto mais disponível eu estiver para acolher aquilo que os **OUTROS** despertam em mim, mais livre me torno para viver não em reação, mas em consciência: será o prenúncio do **Livro 6: “Antes de Reagir, Ajo”**.

Neste **Livro 5**, importa compreender a pergunta que o sustenta. Se é no encontro com os **OUTROS** que descubro aquilo que permanece oculto em mim, então torna-se essencial aprender a permanecer próximo deles. Contudo, a tendência habitual é exatamente a contrária: afastamo-nos perante a diferença, o conflito, o desconforto ou a indiferença. Este livro procura mostrar que existem GESTOS que constroem proximidade e GESTOS que criam distância. São pequenos gestos, quase sempre discretos, verdadeiros micro-rituais do quotidiano, que podem transformar profundamente a forma como nos relacionamos. Porque, se os **OUTROS** são os meus **Mestres**, aproximar-me deles deixa de ser apenas uma escolha relacional: torna-se uma condição indispensável para continuar a conhecer-me, amadurecer e crescer interiormente.

Lisboa, 06 de agosto 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

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

Livro 5 - 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 85 ao 99

Pode fazer o download dos **LIVROS** 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.

85

Os micro rituais de
aproximação
Pág. 23-35

Como desenvolver SUPER RELAÇÕES

Eu próprio provoço afastamento dos OUTROS; solidão é um desfoco quando espero que os OUTROS me vejam; sair da solidão é o inverso. não espero que o OUTRO faça. eu faço; uma aprendizagem de harmonia com TODOS os OUTROS; abrir espaço para a TERNURA na relação fazendo o que não gosto e isso não é despersonalização é a possibilidade de um tempo partilhado; o que é desinteressante para mim na relação transforma-se num lugar de TERNURA; rituais íntimos, timings criados por nós, territórios onde a presença do OUTRO vale mais do que o conteúdo; rotinas passam a tornar-se rituais de TERNURA; lavar a loiça juntos, dobrar a roupa, passam a ser gestos de cuidado; reprogramação da minha vontade para gerar TERNURA; o OUTRO torna-se o CENTRO da minha atenção; ser do contra é um GESTO de AFASTAMENTO; é-me proposto algo que não gosto e passo a dizer: "sim", e mudo o meu interior, porque me aproximo do gosto do OUTRO; não gosto de ir àquele restaurante mas quando me é sugerido, digo: "sim" e não é despersonalização, há apenas um único foco: APROXIMAR-ME mais; a minha vontade dissolve-se e CONVERTE-SE em cuidado; uma transformação que acontece em dois planos: dentro de mim, porque treino a delicadeza e na relação porque tudo muda; eu posso ser produtor de uma excelente relação; um SEGREDO: a CONVERSÃO da minha vontade; não é sacrifício, tolerância, suportar, aguentar, é um agir consciente, um ato de criação relacional - A TERNURA como figurante principal; aquilo que é ordinário, comum, passa a extraordinário; cada gesto, cada olhar, cada palavra carrega propósito; a minha intenção passa a transformar tudo; a gargalhada do outro passa a ser um convite a mim mesmo onde antes havia indiferença; aprendendo a criar SUPER RELAÇÕES; cada interação é um pequeno ensaio de TERNURA; somos os DIRETORES da cena.

Texto escrito na Ilha de Malta, ano 2025

86

Um yoga diferente
Pág. 36-41

As minhas palavras são folhas, não pedras

Gestos mínimos que não fazem barulho, mas mudam as nossas relações; não atei-me, não queira ganhar um ponto de vista; a aproximação é um estudo SECRETO; no afastamento as palavras ferem; discussão é medir perspetivas, e isso cria distância; não queremos lançar pedras na relação; a aproximação é não-lançar; discutir perspetivas é desaproximação; palavras como folhas versus palavras como pedras; os micro rituais não começam fora, mas dentro de mim; os nossos mantras são de saber calar; não é contenção, é abertura; não é yoga, não pede posturas, não se repete uma palavra mágica; a minha respiração cria oxigénio na relação, antes havia asfixia; não é anulação é escolha ativa; não abduco de mim, eu coloco o meu eu inteiro no gesto de aproximação; o que importa não é a vitória do meu ponto de vista, mas a chama que se mantém acesa entre dois.

Texto escrito na Ilha de Malta, ano 2025

87

A pausa-silêncio
transforma-se no par
ternura-silêncio

Pág. 42-52

Posso construir a minha relação com o meu silêncio

O meu silêncio pode também ser tijolo, pode demolir a relação; percebendo que uma relação precisa ser livre de cobranças; eu promovo a relação; queremos construir, não destruir a relação; crescer na relação pelo que não se diz do que insistir em repetir; o meu silêncio como ato de TERNURA; não é uma gestão do outro, é a minha própria gestão; estratégia relacional; habito o encontro, sem exigência, sem guerra, sem querer ter razão; as pausas para não me impor; atos de cuidado; não luto para vencer o outro; não promovo guerra de palavras, quero relação; não quero vencer, quero erguer algo que se mantenha contigo; o meu silêncio é um ato de TERNURA; o meu silêncio torna-se uma escolha CONSCIENTE; é a minha CONVERSÃO ÍNTIMA; não é esperar que a minha perspectiva encontre espaço; não quero mudar o OUTRO, quero mudar-me; uma estratégia relacional; quero aproximar-me mais do que ter gestos que afastam-me; a diferença do outro torna-se uma oportunidade para o meu treino; ao fazer pausas com o meu silêncio isso transforma-se em ternura-silêncio; calar passa a ser Movimento; um auto-trabalho comigo mesmo; a conversão da minha vontade em LEVEZA; já não quero convencer ou em ser entendido, quero relação; calo-me não porque não tenha nada a dizer, mas porque reconheço que a proximidade vale mais do que a vitória do meu argumento.

Texto escrito na Blue Lagoon, Ilha de Malta, ano 2025

88

Dois pares distintos: a
ternura-silêncio e a
ausência-silêncio

Pág. 53-62

Posso destruir a minha relação com o meu silêncio

O silêncio que pode ser usado para nos calarmos no momento certo, pode tornar-se desaproximação nas relações; a duração do silêncio pode transformar-se em silêncio-ausência; silêncio que vira distância; pontos de vista iguais, verbalizamos e aproximamo-nos. Pontos de vista diferentes, calamo-nos; não perco a minha identidade, apenas não fomento a discórdia; a criação de mais conexões do que desconexões; o Movimento social é por discórdias, quezílias constantes, confrontos desnecessários, guerras de palavras, discussão de perspectivas; os outros afastam-se e nós fazemos um investimento de presença, de ternura; a conversão da minha vontade não em reações, mas em ações conscientes; não abduco de mim, é maturidade em ação; o silêncio que vira ausência, desconforto, parede invisível erguida; não construa muros na sua relação; não deixe entrar frio; a diferença entre silêncio-ternura e silêncio-ausência; o meu GESTO não espera reciprocidade; destruindo a lógica do "dar para receber"; o meu Movimento não depende do OUTRO.

Texto escrito em Praga, República Checa, ano 2025

89

Dois pares distintos:
micro-sorriso e o
semblante-fechado

Pág. 63-69

Um micro-sorriso que me transforma

Um aceno SECRETO: o micro-sorriso; uma forma de quebrar barreiras; um quase-nada; a resistência à dureza do quotidiano; abrir frestas na indiferença; em cada olhar devolvo humanidade; gesto mínimo contra a muralha pesada; a minha passagem deixa de ser anónima; reconhecer o outro na sua humanidade; semblante-fechado, a prática de quem não ri; semblantes que transmitem desumanidade; práticas de EXCLUSÃO; o micro-sorriso é uma melodia inaudível que toca o outro por dentro; o semblante-fechado é pedra, ausência de melodia; a sinfonia SECRETA; eu maximizo relações; "vens com o teu semblante duro, eu devolvo-te a TERNURA"; o meu micro-sorriso não exige retorno; não quero mudar o outro; micro-sorriso provoca em mim uma reforma interna; o semblante-fechado define os outros, mas não me define a mim.

Texto escrito em Praga, República Checa, ano 2025

90

O espelho-secreto

Pág. 70-76

Os OUTROS ajudam a perceber o meu estado interior

Entendendo que não são opostos morais mas rituais que moldam atmosferas: micro-sorriso/semblante-fechado e silêncio-ternura/silêncio-ausência; a amoralidade dos OUTROS no Movimento de Motivação e Auto-Ajuda; a insistência no carácter SECRETO UNILATERAL do meu ritual; não quero reciprocidade, mas quero habitar de outro modo o espaço com os outros; nesta sinfonia secreta basta uma nota mal tocada e saímos do tom e desafinamos a música; gestos que entram em ressonância com a indiferença dos outros; o OUTRO faz-me reconhecer as minhas próprias limitações e onde eu preciso mudar; não espero que o OUTRO mude, mas esse OUTRO transforma-se numa oportunidade para a minha conversão interior; cada pessoa é uma pequena iniciação, uma porta SECRETA, para eu me rever, me refazer; olho para dentro através do fora; a minha interioridade revela-se por causa da presença do OUTRO; uma aprendizagem sem confronto; olho para dentro de mim através do OUTRO; ao lidar com o OUTRO, encontro-me; quando observo o OUTRO, observo não apenas o que ele

manifesta, mas como eu respondo:

que padrões repetidos surgem em mim?

que barreiras ainda mantenho erguidas dentro de mim?

Texto escrito em Praga, República Checa, ano 2025

91

O ritual dentro de mim

Pág. 77-86

Existe um laboratório secreto

O objetivo da unilateralidade dos meus gestos é exclusivamente a minha conversão em autoconhecimento; a dureza do outro é para mim um plano SEGRETO; o OUTRO não precisa devolver-me nada, mas eu consigo pelo OUTRO ver o dentro de mim e isto é um SEGREDO; O OUTRO não precisa saber de nada, não precisa corresponder, nem se quer participar; não me interessa o que o OUTRO faz, o que me preocupa é o que eu faço, como falo, como é o meu agir; um PROCESSO SEGRETO que é desencadeado dentro de mim; as atitudes más dos OUTROS não invalidam o meu ritual, antes o tornam, mais vivo; a fricção com o OUTRO transforma-se em autoconhecimento; o SEGREDO é não cair na armadilha de transformar o OUTRO em inimigo; o OUTRO na sua maldade é a minha oportunidade de iniciação; uma liturgia SECRETA; inicio um ritual iniciático com cada pessoa ou prefiro dedicar o meu tempo a falar mal daquela pessoa? gestos banais, palavras duras, olhares indiferentes, TUDO torna-se matéria sagrada; falar mal dos outros prende-nos num circuito vazio, numa repetição estéril, é soprar contra uma parede, é NADA; transformar o NADA em caminho SECRETO; dizer "sim" ao ritual é entrar num TEMPLO que só eu vejo, uma iniciação que só eu sinto; a diferença não está no OUTRO, nem na situação, mas na minha escolha íntima; a agressão que recebo não volta como agressão, passa pelo meu laboratório secreto.

92

O ritual fora de mim

Pág. 87-93

Não falo mal de “a”, nem de “b”

Um Movimento de conversão que só a nós pertence; entendendo a conversão como conhecimento consciente dos meus atos; conversão de reações em autoconhecimento; o que vem de fora não me diz respeito, não é minha responsabilidade transformá-lo, apenas recebê-lo para o trabalhar dentro de mim; o ritual fora de mim e o ritual dentro de mim; dentro de mim converto, fora de mim deixo que seja o que é, sem reclamar nem interferir, não me pertence; não participo em liturgias de falar mal; não é a nossa tarefa corrigir, nem dar lições, nem exigir que o mundo mude; a deslocação da atenção da conversão íntima para a frustração com o exterior; o fora é corrente de ar que passa; os outros banqueteiam-se com conversas a falar mal de "a" e de "b"; a cena dantesca de mesas cheias de pratos e vozes, sem alimento verdadeiro, só ruído, ressentimento, repetição; o palco, o banquete, o vento, o ruído, o templo secreto; eu observo, e isso basta!

93

O ritual fora e o ritual
dentro de nósPág. 94-98

Deixei de ter plateia

O ritual fora é comer o que já foi mastigado; o ritual dentro é o verdadeiro acontecimento; as risadas maldosas da destruição; destruir, banir, aniquilar, suprimir a existência de quem não se gosta; estratégias para reduzir ao NADA quem não agrada; percebendo o Movimento do NADA; o trabalho silencioso no dentro; um trabalho em SEGREDO; o fora não me diz respeito; faço história com os meus GESTOS; não há plateia no dentro; no dentro o Mestre dos Mestres respira; quem é o Mestre dos Mestres? uma porta secreta.

94

Conversão da vontade

Pág. 99-106O poder da dissonância
como forma de me
transformar

Como ter relações SUPER SAUDÁVEIS? O poder da dissonância quando a transformo em proximidade; a transformação da dissonância em ponte; para resolver a dissonância não é por eliminar a diferença; a dissonância serve para me escutar e devolver a TERNURA; o que me afasta é precisamente o que nos aproxima; o atrito entre duas vontades é a forma para compreender o OUTRO; Caso 1 - A senhora que gosta de jardinagem; aprendo o que o OUTRO ama e a dissonância dissolve-se em TERNURA; Caso 2 - a colega de trabalho que ouve trash metal; a dissonância deixa de ser um conceito e passa a matéria viva.

95

Escutar para me escutar
(parte 1)Pág. 107-113A dissonância é a
CHAVE

Ouvir o OUTRO abre uma fenda em mim; o outro desperta em mim sons; escutar o OUTRO deixa de ser uma escuta passiva e passa a ser a forma de eu fazer a travessia; um texto SEGRETO; escutar deixa de ser uma técnica e é um modo de passagem interior; calo-me não para o OUTRO mudar; aprendendo a tocar o mundo dos OUTROS; gestos SECRETOS de deslocação; mundos de aproximação onde a dissonância é o caminho; não empatia; a linguagem da proximidade; escutar sem me perder; Movimento íntimo que não depende da resposta do OUTRO; quando a minha escuta começa transformo o modo como percebo cada pessoa; o nosso verdadeiro YOGA; os gostos dos OUTROS expandem-me; a conversão da minha vontade; os contra-vontades; a recriação de milhares de oportunidades; uma nova gramática de atenção; não quero perturbar o chão do OUTRO; deixei de impor o meu gosto e sou atravessado pelo gosto dos OUTROS; não é submissão é expansão; o território do meu interior alarga-se; a dissonância como lugar de encontro, de proximidade e ternura; abrir-me ao que não escolhi; o gosto do outro é a chave que eu preciso para abrir portas; o caminho é a dissonância; entrar no território do OUTRO; é no lado de lá, do OUTRO, que não o reduzo a mim; estar dentro da vida do OUTRO sem a ocupar; conversa que deixa de ser troca, e passa a ser encontro, TERNURA, amor; não é anulação mas multiplicação; atravesso para o lado de lá inteiro; os meus gostos pessoais permanecem mas já não são fronteira entre mim e ti; o gesto de escutar deixou de reduzir-me e amplia-me, duplica-me, triplica-me; o lado de lá é "mágico"; a dissonância é a chave, o que me separa é a chave, o que não gosto é a chave.

96

Escutar para me escutar:
casos de dissonância
(parte 2)
Pág. 114-119

A conversão da minha vontade: um estudo SECRETO

O que se pretende é desenvolver estratégias de aproximação e não de afastamento; para os outros a dissonância é motivo de separação, para nós de aproximação; acrescentamos mais conteúdo há nossa vida quando entramos no gosto dos outros; sair da nossa zona de conforto e abraçar outras realidades; uma conversão da minha vontade à vontade dos outros; a descoberta da LEVEZA; o hábito dos processos de afastamento fazem-me ignorar algo que sempre esteve disponível para mim; a alquimia dos gestos de aproximação; novas formas de aprendizagem que desconhecemos; o verdadeiro YOGA; não é escutar os outros mas o que se move dentro de mim; fechar-me aos outros afasta-me; a dissonância é a nossa chave; a dissonância faz converter a minha vontade; gestos que não são grandiosos, mas que deslocam-me; a introdução da TERNURA para aquilo que é estranho, que não gosto, que não tem nenhum interesse, que me parece inútil; ao escutar o OUTRO vejo em mim o que me afastava; ao escutar o outro eu vejo o que resiste em mim; passagens SECRETAS; um PROCESSO UNILATERAL; não procuramos RECIPROCIDADE; eu sou o CENTRO da minha análise; escutar o OUTRO é ouvir o eco que emite em mim: o que resiste? É aqui que encontramos tanta resistência; não são gestos sociais, são gestos iniciáticos de autoconhecimento; uma ciência SECRETA; um estudo SECRETO; tocar o OUTRO sem exigir retorno; o meu laboratório interior; a rigidez da minha própria vontade; um método SECRETO de expansão da consciência.

97

Escutar para me escutar:
a dissonância como alerta
do que se passa dentro de
mim
Pág. 120-130

O poder da dissonância: um estudo SECRETO

Quando a dissonância surge na relação; a fricção como ponto para a minha análise; a fricção como alerta; a UNILATERALIDADE do meu MOVIMENTO; não quero mudar o OUTRO; Eu sou o CENTRO da minha análise; a dissonância como sinal da minha insistência; a mensagem que a dissonância me traz; parar de insistir naquilo que me afasta; os locais de trabalho são cheios de dissonância; fricções são chaves: tema SECRETO; a dissonância tem um papel de aviso; a dissonância apenas quer ser ouvida, não alimentada; se tratarmos a dissonância como inimiga, ela amplia-se, cria distância; dissonância para reeducar a minha escuta e deixar de reagir; converto a minha vontade pela dissonância; O SEGREDO: não é o OUTRO que perturba; deixo de corrigir o OUTRO; calar é um micro ritual de aproximação; a relação deixa de ser campo de conflito e passa a ser o campo de conhecimento de mim mesmo; as SUPER RELAÇÕES; não me interessa absolutamente como os OUTROS agem; a dissonância cumpre o seu papel SECRETO quando olho para mim; a dissonância como convite para a minha LUCIDEZ; reeducar a forma como nos relacionamos com os OUTROS; maturidade afetiva; não quero estar certo, quero estar em relação; a relação como espaço de TREINO; relações como inteligência aplicada; o desconforto ganha função; a reconfiguração das relações: um SEGREDO; deixei de corrigir o OUTRO; o OUTRO deixa de ser espelho daquilo que me interessa e ressoa aspetos que estavam ocultos em mim.

98

Escutar para me escutar:
a dissonância como
resistência do meu
interior: o portal
[Pág. 131-139](#)

Quando o OUTRO não me entende

O Outro como meio para me escutar; a dissonância como algo que provoca afastamento; quando o OUTRO não me entende; o afastamento para mim é trabalho interior; a minha resistência interior é que me impede de escutar o OUTRO; entrando dentro do SEGredo; a dissonância como PORTAL; quando não corrijo o outro algo acontece; o som que fere transforma-se em música interior; sou eu que me afeto; que resistências encontro em mim? a metamorfose pela permanência; o foco não é o OUTRO, sou EU mesmo; a nossa liturgia.

99

Escutar para me escutar:
a dissonância como
resistência do meu
interior: um ouvir
domesticado
[Pág. 140-162](#)

A dissonância como berço da harmonia

A resistência do nosso interior através de um ouvir domesticado; o ouvido pode reaprender a existir; a recusa do corpo; o hábito de compreender é um ERRO nas relações humanas; a não sintonia na relação; a fuga nas desavenças; criando mais barreiras; a fricção como campo de batalha; o desacordo entendido como ameaça; os muros que se levantam; a imaturidade na relação; a partilha de fricções com os colegas de trabalho; a diferença como problema a corrigir; não procuro o sentido lógico, mas o sentido do encontro; quando tenho um problema com alguém; o PROCESSO de análise dentro do meu interior: uma auto-análise; querem respostas rápidas: não as dou; dissonância como trincheira; a fricção mostra-se o que me afeta e aqui encontro o que precisa ser trabalhado em mim; eu sou sufocado pelo OUTRO; um TREINO de escuta para criar PONTES; não quero mudar o OUTRO; o OUTRO serve para eu compreender em mim o que ainda não está trabalhado; a resistência que acontece em mim abre todo um mundo de possibilidades; não quero corrigir a dissonância, quero acolhê-la; a recusa da linearidade; entendendo a noção de domesticação; deixe os OUTROS serem o que quiserem ser; Erving Goffman e a representação de papéis sociais; a identidade construída pela interação social em George Herbert Mead; deixei de corrigir os OUTROS; não capturo o OUTRO com as minhas expectativas; entendendo porque coloco a palavra OUTRO em letra maiúscula; o OUTRO desempenha um papel na história da minha vida e não o sabe; domesticar é reduzir o OUTRO à minha vontade; quando o OUTRO me desarruma; os meus gestos nem são de TROCA nem de PERMISSÃO; não quero moldar o OUTRO; não exijo correspondência; o nosso Movimento é exclusivamente unilateral, não defendemos a reciprocidade; não me imponho sobre os OUTROS; o OUTRO não tem de me ouvir na mesma frequência; não exijo do OUTRO, mas exijo de mim; SEGredo: O OUTRO não precisa de estar em sintonia comigo, é o fora de mim, mas eu estarei em sintonia com ele; os gestos dissonantes do OUTRO; não obrigo o OUTRO a entrar no meu tom; desaprender a escutar; a necessidade errada de querer compreender tudo; eu penso A, o OUTRO pensa B, eu ouço B; ouvir não visa compreender B; não me interessa validar B, porque não vou corrigir B; não quero razão, quero RELAÇÃO; o objetivo NÃO É CHEGAR A UM ACORDO; SEGredo: o OUTRO no CENTRO da minha atenção; conversas que se tornam confrontos; a disputa de perspectivas; há um deslocamento que precisamos fazer; não quero classificar a história do OUTRO; o desaparecimento da necessidade de discordar; NÃO COMPREENDER, não exige adesão; escuta não como um mecanismo de validação, mas como gesto de visitar a opinião do OUTRO; as barreiras colocadas pelo OUTRO não me interessam absolutamente; visitar é uma palavra fundamental para compreender o SEGredo; a refutação não faz parte do Movimento; compreender o OUTRO não significa concordar; a finalidade não é a convergência mas ENCONTRO; todas as relações querem reduzir a diferença; quando a divergência surge;

SEGREDO: não procuro perceber o OUTRO; tudo é barreira, tudo é motivo de conflito; a capacidade de permanecer diante daquilo que não compreendo; não exigir respostas; não questiono o OUTRO; quero ser afetado; a necessidade pela desordem interior; preciso rever crenças ou formas habituais de pensar; não reduzir o OUTRO à minha forma de ver; SEGREDO: não vou falar da minha forma de ver; SEGREDO: o abandono da necessidade de transformar o OUTRO; SEGREDO: o OUTRO como incompreensível para mim; SEGREDO: a dissonância como berço da harmonia.

Todos os nossos
contatos
[Pág. 163](#)

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

Links de acesso ao Livro 1, Livro 2, Livro 3, Livro 4; outros contatos importantes.

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

COMO DESENVOLVER SUPER RELAÇÕES

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 85/200 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação

Começarei um estudo novo que estará disponível no nosso Livro 5 gratuito, com 15 Raciocínios, uma temática **SECRETA**.(1)

Sou eu que me tenho de aproximar(2): um timing de ternura.(3)

Vivemos uma vida de afastamento(4) quando nos descentramos do interesse pelos outros(5). É um egoísmo sórdido(6). Já antes expliquei que a cura para a solidão passa por focarmos a atenção nas outras pessoas(7), e em TODAS as pessoas, sem excluirmos ninguém(8). A solidão é quando estamos desfocados a aguardar que os outros nos vejam(9). A cura para a solidão é o inverso(10). Não esperamos que o outro faça algo(11). Nós mesmos nos aproximamos do OUTRO(12). A destruição da solidão já foi desenvolvida(13) - [Raciocínio 72/200 - Solidão, Solitude e Solícito](#)

Os Micro Rituais de Aproximação, é um reconhecimento da responsabilidade delicada que todos podemos ter(14) e que resultará numa relação mais harmoniosa com os OUTROS.(15)

É um abrir espaço para um timing juntos.(16)

Eu posso não gostar de assistir séries [filmes] mas ao fazê-lo com a pessoa que amo(17), abro espaço para a TERNURA.(18)

O gesto de abrir espaço não é de despersonalização(19). Não se trata da série em si [filmes], mas da possibilidade de um tempo partilhado(20), de sintonizar o compasso.(21)

O que poderia ser banal ou até desinteressante(22), ganha densidade porque se transforma em um lugar de TERNURA.(23)

É como se estivesse a dizer: "não é a série que importa, és tu"(24). E neste gesto, o simples assistir torna-se um ritual íntimo(24), um timing criado(25), um território onde a presença vale mais que o conteúdo.(26)

Podemos transformar rotinas em TERNURA(27). E aqui na verdade fazemos uma transformação em nós mesmos(28) e na relação.(29)

A rotina, pode ser reencantada(30) quando a olhamos como ocasião de TERNURA.(31)

Não é tanto a tarefa que muda(32), mas o modo como a vivemos(33). Ao lavar a loiça juntos(34), ao partilhar um silêncio na cozinha(35), ao dobrar roupa(36), ao caminhar lado a lado até ao mercado(37), aquilo que era simples repetição passa a ser gesto de presença, de cuidado.(38)

E isto porque o fazemos num ato de consciência(39), porque substituímos a nossa vontade de não querer fazer algo porque não gostamos de o fazer(40) e o convertemos num timing de TERNURA.(41)

Exercício 1

Releia a frase anterior um bilião de vezes.

A ideia aqui será converter o que não gostamos de fazer em micro atos de TERNURA.(42)

É uma reprogramação da nossa vontade(43) para gerar TERNURA no outro, na relação.(44)

Percebemos que ganhamos mais em colocar o OUTRO no centro da nossa atenção(45). E isto quando os nossos gestos são de aproximação ao invés de afastamento.(46)

Ser do CONTRA(47)

A expressão "ser do contra" tornou-se quase um traço identitário leve, algo que as pessoas dizem com um certo orgulho ou ironia, como se fosse sinal de independência de pensamento(48). Durante décadas, isso foi sendo associado a uma espécie de inteligência crítica, não aceitar tudo, questionar, resistir ao consenso(49). Em muitos contextos, especialmente em ambientes onde havia pressão para conformidade, esse "ser do contra" até poderia ter uma função saudável, proteger a individualidade, evitar o pensamento automático, abrir espaço para novas perspectivas.(50)

Esta postura deixa de ser uma ferramenta e passa a ser uma identidade fixa(51). A pessoa ocupa sempre o lugar da oposição.(52)

Eu sempre fui assim(53). Sempre foi a minha forma de estar(54). Até por brincadeira sempre fui do contra(55). De facto tenho até encontrado pessoas que sempre seguiram esta via como forma de estar.(56)

Ao escrever este texto deparei-me com mais atos de afastamento na minha pessoa do que atos de aproximação(57). E ao perceber encontrei-me(58). Verifiquei então que nos momentos a seguir encontrei uma série de gestos de aproximação, que resultaram em TERNURA na relação.(59)

Em vez de dizer que não quero ver aquele filme que me está a ser proposto, passei a dizer: "vamos ver sim", como ato de aproximação.(60)

Em vez de dizer que não quero ir àquele restaurante, passei a dizer: "excelente ideia, vamos"(61). Não há aqui nenhuma despersonalização(62), há apenas um único foco: APROXIMAR-ME MAIS.(63)

O ato de consciência cria um intervalo, um "timing de ternura"(64), entre o impulso de recusar e a ação de fazer algo juntos.(65)

Esse intervalo é um espaço onde a minha vontade se dissolve e se CONVERTE(66) em cuidado, em presença, em algo que toca o outro ou a nós próprios de forma delicada.(67)

A transformação acontece em dois planos:(68)

- Dentro de nós(69), porque treinamos a delicadeza e a abertura;(70)
- Na relação(71), porque a atmosfera muda, fica mais suave, mais íntima, mais cúmplice.(72)

É como se descobríssemos que a TERNURA não se reserva só aos grandes momentos(73), mas que pode habitar o comum, o quotidiano, os momentos, os pequenos atos(74) em que CONVERTEMOS a nossa vontade em APROXIMAÇÃO.(75)

Nós vamos juntos empreender um estudo SECRETO(76). O estudo dos Micro Rituais de Aproximação.(77)

O afastamento nasce quando nos centramos apenas no nosso mundo interior(78), esquecendo o ritmo e os desejos de quem está ao lado(79). E não estou a falar apenas da relação amorosa de quem está ao nosso lado(80), mas quero abranger todas as nossas relações(81), TODOS os que se apresentam ao nosso lado(82), e isso muda tudo.(83)

Quando nos afastamos, criamos uma sombra pesada(84), um egoísmo que não é só vaidade(85), mas uma espécie de recusa em partilhar o sopro da vida.(86)

Comecei este texto da seguinte forma: "Vivemos uma vida de afastamento quando nos descentramos dos interesses dos outros. É um egoísmo sórdido".(87)

Ao nomear de "sórdido", estou a falar não de culpas, mas da sensação amarga de desperdício(88). Como se deixássemos morrer a chance de encontro por algo tão pequeno como a obsessão com o próprio eu.(89)

- "Eu não gosto deste tipo de filmes";(90)

- "Eu não quero desta forma";(91)

- "Eu não prefiro assim".(92)

São tudo rituais de afastamento(93). E o que queremos são micro rituais de aproximação(94), onde a TERNURA ganha relevo(95), onde nós somos os atores conscientes(96), produtores de uma excelente relação.(97)

O afastamento são pequenas barreiras que levantamos sem nos darmos conta.(98)

Quando falamos de micro rituais de aproximação, há algo de mágico(99). Cada gesto, cada palavra, cada escolha consciente transforma-se numa PONTE(100), numa forma de TERNURA que nos liga a nós próprios(101) aos outros.(102)

Na minha relação, eu não gosto de assistir certo tipos de séries(103). Mas quando sou convidado a assistir eu preciso CONVERTER a minha vontade.(104)

Este é um SEGREDO: a nossa vontade precisa ser CONVERTIDA(105), não como uma submissão, mas como um gesto de encontro(106), quase como virar o rosto para receber a luz de outro ângulo.(107)

Na relação é um exercício de alquimia(108), não é só ver uma série, é deixar que o convite do outro nos toque(109), e nessa conversão nasce uma terceira vontade(110), não a minha, nem a dele, mas algo que se abre entre nós.(111)

E nós precisamos aprender a converter a nossa vontade ao outro(112). É nesta conversão que se dá a iluminação do nosso interior.(113)

Este tema é SEGRETO.(114)

Aqui tocamos num ponto muito luminoso, a verdadeira luz não vem de insistirmos no que já queremos(115), mas de atravessar esse gesto de conversão.(116)

Quando a nossa vontade se dobra e se entrega(117), não se perde, antes encontra um espaço novo dentro de si(117), uma clareza que não teria se ficasse rígida.(118)

Esta aprendizagem de CONVERTER a vontade ao outro(119) é como aprender uma língua secreta.(120)

Cada vez que traduzo o meu querer, nasce uma possibilidade de encontro(121), e nessa passagem a minha interioridade acende-se.(122)

É precisamente aqui onde entra o "timing de TERNURA"(123). Não se trata de negar o que sentimos(124) ou fingir gostar(125). Trata-se de transformar a nossa resistência(126) em algo que se entrega com cuidado e presença.(127)

Ao converter a minha vontade, não estou a perder a minha autenticidade(128), estou a criar um micro ritual de aproximação.(129)

Cada gesto, cada olhar, cada atenção que colocamos nesse momento(130) deixa de ser tolerância(131) e torna-se TERNURA ativa.(132)

Preciso que entenda que a palavra tolerância não existe no nosso Movimento de Auto-Ajuda(133). Esta palavra contém em si um esforço passivo, de algo que suportamos sem prazer.(134)

E aqui é exatamente o oposto do que procuramos criar(135). Nós queremos um gesto vivo, consciente(136), onde a atenção e a presença se transformam em TERNURA ativa(137). Eu faço porque te dou a TERNURA(138) e isso muda tudo, isso muda a qualidade dos meus gestos.(139)

Aqui, não há espaço para "aguentar" ou "suportar"(140), só para a entrega intencional(141), para a ação que gera calor, ligação e cuidado.(142)

O meu agir é consciente(143). Cada olhar, gesto, deixa de ser um ato de sacrifício(144) e torna-se um ato de criação relacional(145), um micro ritual onde a TERNURA ganha relevo.(146)

É aí que a relação se enriquece(147). O que parecia um simples ato de assistir a uma série [filme] transforma-se num espaço de presença, de cuidado, de construção.(148)

Portanto, todos os momentos na minha relação em que sou convidado para algo(149), eu os aproveito intensamente para o cultivo de micro rituais de ternura ou de aproximação.(150)

Estamos a educar a nossa vontade para que não reaja apenas ao que prefere ou evita(151), mas para que seja capaz de gerar aproximação, cuidado e atenção em cada instante.(152)

- "Que tal irmos a este restaurante?"(153)

Ao invés de dizermos: "mas eu não gosto desta comida, ou deste restaurante (rituais de afastamento) eu digo: "excelente ideia amor!" - E serei autêntico porque pretendo criar micro rituais de aproximação onde a ternura é a figurante.(154)

Cada convite, cada momento que poderia ser apenas cumprido por obrigação, torna-se terreno fértil para cultivar micro rituais de ternura.(155)

A vontade, treinada assim, aprende a encontrar prazer e significado(156) mesmo no que inicialmente não escolhia(157), porque o foco deixa de estar no "eu não quero" e passa a estar no "como posso fazer deste instante algo de valor para nós?".(158)

Convites simples como:(159)

- "Olha ouve esta música aqui no telemóvel (estou a ser convidado a ouvir algo que eu sei que não gosto);(160)

- O outro está a assistir um drama no telemóvel (e eu naquele preciso momento estava a escrever um texto como este. Paro o que estou a fazer e converto a minha vontade em ternura)."(161)

É como passar de "não quero/preferi não" para "faço isto com cuidado, com presença, para que a relação floresça".(162)

Aqui, a consciência é a chave(163). Não é apenas fazer, é fazer com atenção, com intenção(164), com aquele brilho que torna o ordinário em extraordinário(165). Porque é um ato de aproximação.(166)

Fazer os momentos com intenção faz com que tornem-se conscientemente intencionais(167). Cada gesto, cada olhar, cada palavra carrega propósito.(168)

A intenção transforma a experiência(169). Aquilo que poderia ser banal ou apenas tolerável(170) passa a ser uma CRIAÇÃO ATIVA(171) de TERNURA e de CONEXÃO.(172)

E aqui não se trata de planeamento frio(173), mas de uma presença viva, que pulsa com atenção e cuidado.(174)

Na prática, isso significa que a minha vontade deixa de reagir automaticamente(175) e começa a responder com consciência(176), abrindo espaço para que cada momento se torne um micro ritual de aproximação.(177)

Sendo assim cada ato consciente(178) torna-se uma pequena obra de criação de arte relacional(179), onde nós somos simultaneamente atores, diretores e espectadores atentos.(180)

Não são as circunstâncias externas que definem a qualidade de um momento ou de uma relação(181), mas sim a intenção com que nos aproximamos.(182)

A intenção é o motor invisível(183) que colore(184), aquece e transforma tudo à nossa volta(185). A minha intenção.(186)

Quando abordamos uma situação com consciência e propósito(187), ela deixa de ser neutra ou aleatória(188) e passa a ser um espaço vivo onde algo acontece.(189)

Cada gesto, cada palavra, cada silêncio carregado de atenção(190) contribui para criar uma atmosfera particular(191), uma vibração de ternura, de cuidado, de presença.(192)

A intenção é o que dá forma à minha realidade relacional(193). Não é só o que fazemos, mas como o fazemos, com que energia, com que atenção.(194)

Muitas pessoas no meu local de trabalho se aproximam de mim(195). Desencadeio nelas dezenas de micro rituais de aproximação.(196)

É por isso que micro rituais de aproximação funcionam(197). Não precisam de grandiosidade(198), apenas de uma intenção clara.(199)

Um olhar, um toque, um comentário, pequenos atos, mas carregados de propósito(200), que transformam a relação(201), reforçam a conexão(202) e criam um ambiente onde a ternura e a atenção são sentidas.(203)

Se o outro na relação dá uma gargalhada(204), esse é um bom momento para convertermos a nossa vontade(205). Aqui está um exemplo vivo de como a intenção atua como transformadora(206). A gargalhada do outro é um convite(207), uma abertura, um gesto que pulsa ternura e leveza.(208)

Nesse instante, a nossa vontade, mesmo que inicialmente resistida ou indiferente(209), pode ser convertida(210). Deixamos de reagir apenas ao que escolhemos ou evitamos(211) e passamos a responder com atenção e presença.(212)

É um momento em que a consciência entra em ação(213), transformando uma situação simples numa oportunidade de conexão.(214)

A nossa vontade não é suprimida(215). É treinada(216) para alinhar-se com o fluxo relacional(217), para multiplicar a alegria e a ternura.(218)

Se o outro está a rir, então eu posso aproveitar esse momento(219) para duplicar a risada(220). A conversão da minha forma de estar muitas das vezes carrancuda, na aproximação.(221)

Se o outro está a rir, esse é um momento de abertura natural(222), de energia leve e contagiante(223). Ao duplicar a risada(224), não estamos apenas a imitar(225), mas a amplificar a alegria(226), a transformar o gesto espontâneo do outro num micro ritual de aproximação.(227)

É um ato consciente de presença(228). A nossa vontade, em vez de se fechar ou reagir indiferente(229), escolhe entrar no fluxo do outro(230), multiplicar a "energia positiva"(231) e criar uma atmosfera de conexão.(232)

Nesse instante, a relação não é apenas vivida, é ativamente cultivada.(233)

A risada deixa de ser só uma reação(234). Torna-se um gesto de ternura compartilhada(235), um ponto de encontro onde a intenção molda a experiência(236), tornando cada momento mais rico, mais vivo, mais caloroso.(237)

Cada gesto espontâneo do outro, cada sinal de abertura, torna-se um ponto de encontro(238) onde eu posso intencionalmente gerar aproximação, cuidado e calor.(239)

Quero fazer aqui uma ressalva. Todos estes gestos são apenas meus(240). Eu sou o diretor desta produção(241). Esta ressalva é fundamental. Todos estes gestos, micro rituais, intenções, são meus(242), nascem da minha intenção consciente(243), do meu cuidado, da minha vontade treinada.(244)

Eu sou o diretor desta produção(245), o criador da atmosfera(246), o maestro silencioso(247) que escolhe como cada instante se desenrola(248). É por isso que eu crio SUPER RELAÇÕES(249):

Raciocínio 47/200 - [Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção](#). Outra estratégia para relações SUPER saudáveis

O outro pode participar, reagir, rir, abrir-se, mas a energia que transforma o momento em ternura ativa vem de mim(250). Eu crio tudo há minha volta(251). Por isso abordei um Raciocínio que esclarece este PODER que temos de transformar tudo há nossa volta(252): **Raciocínio 56/200 - [A teoria dos Habitats: não floresça em microclimas](#)**

Brinquei com o título deste Raciocínio, porque o facto é que ambientes soturnos são locais onde também florescemos(253). Tudo se transforma há nossa volta pela QUALIDADE da PRESENÇA que OFERECEMOS.(254)

É a nossa intenção que dá a forma, que dá a cor à relação, que decide onde colocar atenção e calor.(255)

Cada gesto nosso é, assim, um ato consciente(256) de criação relacional(257), um micro ritual cuidadosamente encenado(258) pela nossa vontade iluminada pela TERNURA(259). Isso transforma-me(260) e transforma a qualidade do encontro com o OUTRO.(261)

É neste micro instante que o ordinário se torna ritual(262), e a relação se enriquece silenciosa mas profundamente(263). O ordinário transforma-se em momento extraordinário, por causa da minha intenção.(264)

Pequenas escolhas conscientes(265), alteram profundamente a atmosfera e a qualidade de TODAS as minhas interações.(266)

Adoro ir a cafés onde não sou muito bem tratado(267)

É lá que preciso treinar a minha TERNURA(268). E indo lá sucessivas vezes(269), e usando diversas estratégias(270), passo a ser reconhecido, amado, bem tratado, valorizado, e estabeleço fortes relações.(271). Transformo os meus GESTOS(272), isso transforma-me.(273)

Somos assim Diretores conscientes.(274)

Cada dia torna-se um PALCO(275) e cada interação(276) um pequeno ensaio de TERNURA.(277)

Todos os momentos do quotidiano, um café juntos, uma gargalhada, um convite para ver uma série, até um simples gesto de tocar a mão do outro são cenas à nossa espera.(278)

Como diretores, nós escolhemos:(279)

- Colocar atenção em cada pormenor,(280)
- como AMPLIFICAR a nossa presença,(281)
- como transformar uma reação simples numa oportunidade de conexão.(282)

Cada micro ritual torna-se, assim, um ato deliberado:(283)

- Um sorriso ou uma risada que duplicamos, amplificando a alegria.(284)
- Um olhar atento que transforma um instante banal em presença viva.(285)

- Uma pequena ação de cuidado, que mesmo discreta, cria atmosfera de ternura.(286)

E o mais bonito é que, ao sermos conscientes da nossa direção(287), o espaço relacional inteiro muda de vibração.(288)

Não há necessidade de exigir ou controlar o outro [o tipo de relação na sociedade](289) porque a nossa intenção molda o momento, cria calor, aproxima e gera prazer.(289)

O outro é o centro da nossa ação(290) [e aqui encontramos a centralidade do nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda].(291)

E assim descobrimos que somos os Diretores da nossa vida(292) e a intenção que colocamos nas situações tornam-se o nosso PALCO de TERNURA.(293)

A intenção que colocamos não é apenas um detalhe:(294)

- é a luz que ilumina a cena,(295)

- a música que define o tom,(296)

- o ritmo que dá vida ao gesto.(297)

Cada momento, por mais simples ou rotineiro que seja, pode tornar-se uma coreografia consciente de cuidado e presença.(298)

A risada, o olhar, o toque, a atenção, tudo se torna parte dessa produção íntima, onde a TERNURA não é acidental(299), mas cultivada, encenada com a nossa precisão e delicadeza.(300)

E aqui está a beleza, ao percebermos que somos DIRETORES(301), descobrimos também que temos liberdade.(302)

Liberdade de transformar:(303)

- qualquer instante em espaço de conexão,(304)
- de amplificar a alegria,(305)
- de criar atmosfera,(306)
- de fazer da vida um palco onde a TERNURA é a protagonista.(307)

Nós somos os diretores da nossa vida.(308)

[Texto escrito na ilha de Malta](309)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO UM YOGA DIFERENTE

AS MINHAS PALAVRAS SÃO FOLHAS, NÃO PEDRAS

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 86/200 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - um yoga diferente

Este é um estudo **SECRETO**(1), guardado(2) como quem vela um lume escondido(3) no interior(4). Os micro rituais de aproximação, esses gestos mínimos(5) que não fazem barulho(6), mas mudam as nossas relações.(7)

Não ateimar(8), como quem diz: não se prenda na ânsia de ganhar o seu ponto de vista(9). Nas relações humanas há a aproximação e o afastamento(10). E há muitas coisas que nos fazem afastar.(11)

[Raciocínio 53/200 - O silêncio estúpido](#)

[Raciocínio 68/200 - O mimo como forma de resistência contra o endurecimento do mundo: use a cor que tiver](#)

A **APROXIMAÇÃO** é pois um estudo **SECRETO**(12). Aprendemos a deixar cair as palavras como folhas(13), não como pedras(14). O cair leve, que não fere.(15)

No **AFASTAMENTO** as palavras ferem(16), deixam marcas, afastam(17). A discussão, quando se transforma em medir perspectivas, já não é encontro(18): é **DISTÂNCIA**(19), e é aqui que aparece o **SEGredo** de relações duradouras.(20)

APROXIMAR, então, não se discute mas vive-se no intervalo entre uma palavra solta e outra(21), nesse silêncio cúmplice que não precisa convencer de nada(22), porque simplesmente focamos naquilo que me **APROXIMA**(23), no encontro, na **TERNURA**.(24)

É a arte de nos aproximarmos sem invadir(25). Estes **micro rituais** são delicadezas(26) que só existem quando não se força(27), quando o ritmo da palavra não pesa como sentença(28), mas dança como folha ao vento.(29)

Há uma sabedoria nisso de **nunca ateimar**(30). Não é desistência(31), mas uma espécie de coragem subtil(32) que prefere o calor da presença à vitória da razão.(33)

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

Repare que **em TODAS as relações precisamos cultivar rituais de aproximação**(34). Primamos por isso pela **TERNURA**.(35)

O afastamento nasce sempre que o outro deixa de se sentir reconhecido como espaço vivo(36), e é aí que a pedra se lança(37). E nós não queremos lançar pedras na relação(38), primamos pela **TERNURA**.(39)

A aproximação é esse não-lançar(40), esse não-precisar ter razão(41), esse deixar o silêncio precisamente ajudar naquele momento belo de nos calarmos e apenas ouvirmos.(42)

É gracioso pensar que as relações mais profundas **não crescem da defesa do ponto de vista**(43), mas da cedência ao intervalo(44), como se o segredo da **TERNURA** estivesse menos em falar.(45)

Discutir perspectivas é desaproximação(46) e nós queremos o **encontro**.(47)

Há esta diferença quase invisível entre a palavra que cai como folha(48) e a palavra que se atira como pedra.(49)

Os micro rituais que descrevemos são como minúsculos acordos silenciosos(50), e estes acordos são acordos que fazemos dentro de nós mesmos.(51)

Estes micro rituais não começam fora(52), começam no nosso íntimo.(53)

O acordo silencioso é antes de mais um pacto interno(54). Não lançar a pedra(55), não disputar o ponto(56), não ceder à ânsia de ter razão.(57)

É como se cada gesto de aproximação fosse precedido por uma decisão invisível dentro de nós(58), quase um murmúrio:(59)

- vou escolher a **leveza**,(60)

- vou escolher a **ternura**,(61)

- vou escolher o espaço **onde o outro possa respirar**.(62)

No fundo, estes acordos interiores são o lume secreto de que falamos(63), se não os velamos dentro(64), não conseguimos acender fora.(65)

Primeiro encontro(66)

É no dentro de nós(67) que se dá este **primeiro encontro**(68), no meu eu mais fundo(69), onde ainda não há defesa nem disputa(70), apenas a chama pequena que me lembra que **posso escolher**.(71)

Este primeiro encontro é íntimo(72), é quase como se me sentasse diante de mim mesmo(73) e perguntasse:(74)

- quero lançar pedra?(75)

- ou quero deixar cair folha?(76)

No meu eu, nesse silêncio inicial(77), nasce o espaço que depois se abre ao outro.(78)

Se dentro de mim não há **TERNURA**(79), fora de mim só encontro eco de dureza.(80)

Mas quando guardo o lume **SECRETO**(81), o eu torna-se um lugar de **ACOLHIMENTO**(82), e desse lugar nasce a **APROXIMAÇÃO**.(83)

Esse encontro interior não é estático(84), é um ritual também(85). Cada vez que me aproximo de mim(86) sem violência(87), aprendo como me aproximar dos outros.(88)

É pois, no dentro de mim, que o gesto inicial que ninguém vê(89), prepara tudo o que poderá acontecer fora.(90)

É no dentro de nós que se escolhe:(91)

- a suavidade em vez da dureza,(92)
- o silêncio em vez do ruído,(93)
- a folha em vez da pedra.(94)

Não há aproximação verdadeira sem esse lume guardado(95), sem esse pacto secreto(96) que se acende primeiro no nosso íntimo.(97)

E é aqui que começa a verdadeira arte(98): aprender a cultivar dentro de nós o clima(99) onde a **TERNURA** possa nascer(100), para depois deixar que ela se derrame no encontro com os outros.(101)

Há algo de profundamente **REVOLUCIONÁRIO** nesta ideia de **nunca ateimar**.(102)

O mundo ensina-nos a disputar(103), a marcar posição(104), e nós vamos em sentido contrário(105). A **TERNURA** como escolha consciente(106), como prática que abre espaço ao outro.(107)

Este estudo **SECRETO** no fundo, é como um exercício de respiração relacional(108). Cada micro ritual como um modo de expandir o ar entre dois(109), um modo de não ferir(110), um modo de manter vivo o lume escondido.(111)

Longe de mantras(112), de yoga(113), os nossos exercícios de respiração significam na prática um saber calar(114), um interromper da resposta rápida.(115)

É um exercício que não tem técnica nenhuma(116), só pede presença(117), **TERNURA**.(118)

- Saber calar não como contenção(119), mas como abertura.(120)
- Interromper não como corte(121), mas como dar espaço ao outro.(122)

Cada micro ritual é uma respiração da minha própria interioridade(123), mesmo que silenciosa(124), em que o ar circula leve entre dois corpos e duas vozes.(125)

Neste fluxo simples(126), o lume escondido respira também(127), não se apaga(128), porque encontra oxigénio no gesto de **TERNURA** que não precisa de se impor.(129)

Não há aqui espiritualidade codificada(130), nem prática ritualizada(131) como no yoga ou nos mantras(132). É outra coisa(133), nua e concreta.(134)

Não é yoga(135) porque não pede posturas(136), não pede alinhamentos do corpo com técnicas milenares.(137)

O corpo está onde está(138), numa conversa, num olhar, num silêncio partilhado.(139)

Não é mantra(140) porque não se repete uma palavra mágica(141), não há fórmula sonora que deva ser evocada.(142)

O que há, é o inesperado da vida(143), com as suas palavras que surgem e se soltam(144), e com os silêncios que também falam.(145)

É respiração adjetivada porque respira no entre-dois(146). Não é apenas o ar fisiológico que entra e sai dos pulmões(147), mas o ar relacional que se expande quando sei calar(148), quando sei não interromper com dureza(149), quando sei interromper a pressa do conflito com **TERNURA**.(150)

Exercício 1

Releia um bilião de vezes o parágrafo anterior.(151)

É respiração porque dilata(152), porque dá espaço(153), porque cria oxigénio onde antes havia asfixia(154). E nós não queremos asfixiar a nossa relação(155) queremos dar espaço ao outro para que se expresse e seja livre.(156)

É como se cada micro ritual fosse um pulmão secreto da relação:(157)

- inspira quando me aproximo,(158)

- expira quando sei ceder(159)

E nesse ritmo simples mantemos vivo o lume escondido.(160)

Não é anulação, é escolha ativa(161). Quando decido calar(162) ou não disputar(163), não é porque me apago ou deixo de existir(164), mas porque acendo outro tipo de força: a força da presença.(165)

Não abduco de mim(166), pelo contrário, **coloco o meu eu inteiro no gesto de aproximação**.(167)

É uma decisão lúcida de não desperdiçar energia a vencer o outro(168), mas de investir energia em abrir espaço ao encontro.(169)

Escolher a relação não é submissão, é afirmação(170). Afirmo que o que importa não é a vitória do ponto de vista(171), mas a chama que se mantém acesa entre dois.(172)

Escolher a relação é escolher manter vivo o lume **SECRETO** que nos une(173), mesmo quando seria mais fácil lançar a pedra.(174)

Então aproximar não é passividade(175), é um ato ativo(176), consciente(177), uma força suave que abre espaço para a **TERNURA** florescer.(178)

Sim, prefiro aproximar-me do que afastar-me.(179)

[Escrito na Ilha de Malta](180)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

A PAUSA-SILÊNCIO TRANSFORMA-SE NO PAR TERNURA-SILÊNCIO

POSSO CONSTRUIR A MINHA RELAÇÃO COM O MEU SILÊNCIO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 87/200 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio

O que sai da boca pode ser sopro de cuidado(1) ou pedra lançada(2), pode levantar um espaço onde o outro respira mais fundo(3) ou pode apertar-lhe o peito.(4)

Não é só construir ou destruir no sentido literal(5), é mais subtil. Às vezes uma palavra delicada desloca muros enormes(6), às vezes o silêncio já é tijolo(7) ou já é demolição.(8)

Repare que temos defendido o silêncio como forma de calar no momento em que verificamos que temos outro ponto de vista(9) e não há recetividade no outro que nos ouve.(10)

Optamos assim por silenciar porque primamos pela **TERNURA** da relação(11), primamos sempre pela aproximação(12), e isto não é anulação de mim mesmo(13), é precisamente o oposto(14). É construção do meu interior(15), acalmo o meu ser nesta **CONVERSÃO**(16) e opto pelo silêncio como forma de domar a minha vontade(17) e dar abertura ao outro para que respire livremente.(18)

Explorámos já esta temática sucessivas vezes:(19)

- "Temos de uma vez por todas libertar os nossos pais da nossa mente e deixar de estar a cobrar seja o que for. Você agora tem a sua vida e vai vivê-la centrado(a) em si mesmo, e os seus pais fazem claro parte da sua vida, mas não

para estar a cobrar situações que aconteceram e que até podem não estar resolvidas" ([Raciocínio 4](#):9,10)

- "um ato profundo de amor: permite que a presença seja leve, livre de cobranças(45), e que cada um se encontre consigo mesmo enquanto compartilha a vida com o outro.(46) " ([Raciocínio 41](#):45,46)

- "não romper relações(40) com cobranças repetidas(41) " ([Raciocínio 47](#):40,41)

- "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)" ([Raciocínio 52](#): 37-41)

- "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)" ([Raciocínio 54](#):175-182)

Cada ausência de som(20) torna-se um espaço aberto para o outro florescer.(21)

Mas o mesmo silêncio pode ser também o vazio que corrói(22), aquele que retira chão(23), que deixa o outro suspenso(24), sem resposta, sem reconhecimento.(25)

Um silêncio pode ser um tijolo posto com cuidado(26), encaixado no lugar certo para que a estrutura aguente(27). É por isso que as nossas relações precisam de muitos silêncios da nossa parte.(28)

Não procuramos guerras de palavras(29). Queremos construir(30), não destruir relações.(31)

Os silêncios certos(32) são como intervalos que dão música às palavras(33), como pausas que deixam respirar a melodia.(34)

Quando o silêncio é presença(35), ele não fere(36), não pesa(37). Ele sustenta(38), dá chão(39), permite que o outro exista inteiro sem ser esmagado por explicações ou justificações.(40)

Esse silêncio é ativo(41), mesmo sem som(42). É um gesto de respeito(43), de **TERNURA**(44): eu calo-me para que tu possas caber(45). Eu não disputo território com palavras(46), não quero vencer(47), quero erguer contigo algo que se mantenha.(48)

Oh e como as relações precisam tanto destes silêncios!(49)

E aí, sim, as relações crescem mais pelo que não se diz(50) do que pelo que se insiste em repetir.(51)

Exercício 1

Releia milhares de vezes a frase anterior.

O silêncio é como uma mão invisível que segura o copo cheio de água enquanto o outro bebe(52). Não se vê, não se ouve, mas sem essa mão o copo cairia e tudo se perderia no chão.(53)

Esse silêncio é **TERNURA** porque sustenta sem se impor(54), dá suporte sem exigir agradecimento.(55)

É a **TERNURA** pelo outro(56), pelos **OUTROS**(57), que dá abertura(58), suavidade(59), e eles têm prazer em estar perto.(60)

É o espaço onde o outro pode falar sem medo de interrupção(61), ou até pode não falar, e mesmo assim sentir-se acompanhado.(62)

É como uma luz suave que não precisa brilhar forte(63), mas que impede a escuridão de ser total.(64)

O silêncio como **TERNURA** é também uma **CONVERSÃO** da minha vontade(65) em não querer responder sempre, corrigir, justificar.(66)

O meu silêncio é um ato de **TERNURA**(67). Eu não preciso ocupar o ar entre nós(68), porque confio que o vazio não é ameaça, **é colo**.(69)

O par silêncio-ternura deixa de ser só pausa(70), torna-se escolha consciente(71), é um ato de **CONVERSÃO** íntima.(72)

Não é resignação amarga(73), mas a delicadeza de retirar a minha vontade da frente quando percebo que ela não encontra terreno no outro.(74)

E atenção não precisa encontrar terreno no outro.(75)

Não se trata de esperar que a nossa perspectiva um dia encontre espaço(76), nem de guardar esperança de que o outro venha a acolher(77). Se fosse essa espera estaríamos fora do par ternura-silêncio e estaríamos numa relação para mudar a outra pessoa(78), totalmente fora do nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda.(79)

Não queremos mudar ninguém no fora de nós(80). É o dentro de nós a nossa máxima transformação.(81)

O silêncio-ternura, neste enquadramento, é um gesto de fidelidade a nós próprios.(82)

E aqui percebemos que estamos mesmo numa estratégia relacional(83), mas não no campo de "gestão do outro"(84). É uma estratégia relacional interior minha.(85)

É um exercício onde a relação serve como espelho para trabalhar a minha vontade(86). Na verdade torna-se a forma de **CONVERTER a minha vontade**.(87)

Quando calo, não é porque o outro me silenciou(88), nem porque me abduco de mim(89). É porque, diante da resistência(90) ou da diferença(91), eu escolho usar esse instante para praticar uma **CONVERSÃO**(92): **a minha vontade**, poderia entrar em disputa(93), é virada para dentro(94), **transformada em lugar de cuidado**.(95)

E nestes micro rituais de aproximação(96) eu prefiro aproximar-me do que afastar-me.(97)

Procuramos o encontro constante na relação(98). Micro cuidados para nos aproximarmos mais(99), gestos de atenção, de **TERNURA**.(100)

A **TERNURA** aqui traduz-se na forma como eu decido habitar o encontro(101), sem exigência(102), sem guerra(103), **sem querer ter razão**.(104)

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

Apenas no **Livro 6** quando abordarmos a diferença entre reagir e agir, irei fazer a distinção entre o reagir emocionalmente e agir pela razão:(105)

[Raciocínio 104/200 - Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão](#)

Depois no **Livro 7** iremos **aprender a descer**, e só nesse momento e isto porque o **PROCESSO** é gradativo, é que irei descrever(106):

[Raciocínio 123/200 - Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

É como se cada silêncio fosse um pequeno treino de liberdade(107). Mas aqui a liberdade é a que preciso atribuir ao **OUTRO**(108), para que o **OUTRO** possa respirar(109). A liberdade de não precisar afirmar-me sempre(110), de não me deixar prender pela urgência de ser ouvido.(111)

Se pensarmos o silêncio-ternura como disciplina interior(112), ele deixa de ser apenas reação ao que acontece fora(113) e passa a ser prática consciente(114), um exercício de **CONVERSÃO** contínua da minha vontade.(115)

O silêncio torna-se um espaço de alquimia(116). O impulso bruto é transformado em delicadeza interior.(117)

Não é repressão(118), porque não escondemos nem negamos o que sentimos(119). É antes um modo de nos lapidarmos(120). Eu acolho o **Movimento** da minha vontade(121) e, em vez de a projetar(122), deixo que se converta em clareza para mim mesmo(123). Eu procuro o encontro, a ternura, a aproximação.(124)

Agora entenda, que esta procura por encontro, ternura e aproximação aplica-se a **TODOS** e não apenas a algumas pessoas(125). Ao fazê-lo, os encontros tornam-se momentos onde eu mesmo me **CONVERTO**.(126)

Enquanto noutros relacionamentos é comum a guerra de palavras, a discussão de perspectivas.(127)

A ternura-silêncio tem densidade(128), e cada palavra é escolhida com o cuidado de não ferir(129), mas de iluminar(130). Não se trata de evitar o conflito(131), mas de transformá-lo em clareza, em compreensão.(132)

Cada diferença não é trincheira(133), mas oportunidade de nos lapidarmos(134), de refinar a nossa própria vontade(135), de aproximar sem esmagar, de tocar sem invadir.(136)

O que antes era guerra de palavras torna-se dança de presença(137), onde cada gesto e cada pausa contam tanto quanto o que é dito(138), e o encontro se faz na **TERNURA**(139) que se deixa espalhar entre nós, silenciosa mas intensa.(140)

E a ternura-silêncio manifesta-se nas pausas que fazemos para não nos impormos.(141)

A ternura-silêncio não grita nem força presença(142). Ela respira nos intervalos(143), nos gestos contidos(144), nas pausas onde não projetamos(145), não cobramos(146), não pressionamos.(147)

É nesses espaços que a claridade da minha vontade se revela(148), que a minha escuta se aprofunda(149), e que o encontro acontece de forma suave(150), quase impercetível, mas real.(151)

Cada pausa é um ato de cuidado(152), não com o outro para mudá-lo(153), mas conosco mesmos(154), para não perdermos a nossa própria harmonia ao refletir no outro.(155)

Nesta **CONVERSÃO** da minha vontade(156) sou então lapidado(157) e aqui há um ritmo **SECRETO**(158), que não se impõe mas se deixa sentir.(159)

Cada gesto, cada olhar, cada pausa, funciona como polimento da minha própria vontade(160), tornando-a mais transparente, mais consciente.(161)

Oh e nós queremos ser mais conscientes das nossas palavras, pensamentos e atos.(162)

Não é uma luta para vencer o outro(163) nem para afirmar um ponto de vista(164), é um Movimento de aproximação(165), onde a **TERNURA** se infiltra(166) entre o que pensamos e o que sentimos(167), tornando visível o invisível.(168)

Nesta **CONVERSÃO da minha vontade** pela pausa-silêncio(169) dou lugar à ternura-silêncio(170). O pensamento-invisível dá lugar ao sentimento-visível através da expressão do meu ser.(171)

Ao não lutar, ao não projetar, a nossa vontade transforma-se(172) e abre espaço para a ternura-silêncio.(173)

É como se cada pausa fosse um canal(174), permitindo que o invisível do pensamento se torne visível no sentimento(175), e que a expressão do meu ser se manifeste sem violência, sem pressão, apenas com presença.(176)

A nossa vontade deixa de ser ação direta sobre o outro(177) e **CONVERTE-SE** em claridade interna(178), em lapidação de mim mesmo(179), onde a expressão se torna uma ponte suave entre o que sentimos e o que é percebido, sem reduzir o outro(180), sem tentar mudá-lo.(181)

A pausa-silêncio nasce como uma ausência de ação ou de som(182), um recuo momentâneo no fluxo habitual.(183)

É um espaço que, à primeira vista, parece vazio, neutro, quase frio, porque é apenas o instante em que tudo se suspende(184). Mas o que torna a pausa-silêncio tão fértil **é o seu potencial**.(185)

Nesse espaço não há pressa(186), não há obrigação, só existe a percepção pura do instante.(187)

Quando essa pausa se abre com atenção e cuidado, ela pode tornar-se ternura-silêncio.(188)

A **TERNURA** transforma a ausência em presença sentida.(189)

O silêncio deixa de ser apenas vazio(190). Ele passa a carregar delicadeza, intimidade, abertura.(191)

É como se a pausa se vestisse de afeto(192), oferecendo não palavras, mas calor e proximidade.(193)

O Movimento é sutil(194). O silêncio deixa de ser barreira ou vazio e se torna **PONTE**(195). Ele se torna um abraço sem toque(196), um olhar que respira junto(197), uma presença que não precisa se afirmar para existir.(198)

A ternura-silêncio é, portanto, a metamorfose da pausa(199). De ausência neutra a presença gentil(200), onde cada instante é sentido com cuidado e atenção.(201)

Os dois pares: Pausa-silêncio transforma-se em ternura-silêncio(202).

Não apaga os conflitos internos(203), mas os transforma em possibilidade de presença plena(204), em oportunidade de tocar o outro sem tocar de forma agressiva(205), apenas oferecendo, apenas existindo lado a lado.(206)

É um encontro que não consome energia em disputa(207), mas a multiplica em compreensão e suavidade.(208)

E nestes micro rituais de aproximação redobramos a nossa energia em **AMOR**.(209)

Na prática, pode ser vivido como uma espécie de respiração(210). Surge a vontade de falar(211), respiro fundo(212), deixo passar pela consciência(213) e escolho o silêncio(214). Esta pausa é já um gesto criador.(215)

Aqui o calar é Movimento(216) de transformação interior(217). Cada vez que a vontade de falar se ergue, eu a recolho(218), não por medo nem por resignação(219), mas por decisão lúcida(220). Estou a deslocar a minha energia do fora para o dentro.(221)

É aqui que nasce a força, não em conquistar espaço na mente do outro(222), mas em criar dentro de mim mesmo a vastidão suficiente para não precisar desse espaço.(223)

O silêncio não é falta(224), é plenitude discreta.(225)

A ternura desse gesto está em não querer alterar o curso de ninguém(226) além de mim mesmo.(227)

Este é um **PROCESSO** belo de mudança interior(228), que se faz tão somente em mim.(229)

É um auto-trabalho que se oferece como presença suave(230): "eu cuido de mim para poder estar contigo sem te tentar mudar".(231)

É simplesmente reconhecer que a minha vontade não precisa de ocupar sempre lugar(232), que a minha palavra não precisa sempre de pousar.(233)

É uma conversão da vontade em leveza(234). Deixo que a minha vontade se dissolva(235), como quem solta um pássaro em vez de o manter preso.(236)

O silêncio-ternura, neste sentido, não exige reciprocidade(237) ele existe por si, como um ato de cuidado que não pede retorno.(238)

A construção não está em convencer ou em ser entendido(239), mas em manter o fio vivo da relação(240), mesmo quando a minha visão fica guardada dentro de mim.(241)

Esta compreensão é muito importante(242). E este guardar não é perda(243), é escolha criadora(244), é escolher **TERNURA**.(245)

Este calar não é submissão(246), é um gesto de abertura(247). Eu vejo que a minha perspectiva não cabe naquele instante(248), e em vez de forçar a entrada, transformo a minha vontade em espaço livre.(249)

Esta pausa-silêncio converte-se em silêncio-ternura porque não procura vencer(250), procura preservar o encontro.(251)

Calamos não porque não tenhamos nada a dizer(252), mas porque reconhecemos que **a proximidade vale mais** do que a vitória de um argumento.(253)

Uma colega no trabalho bem conflituosa, sempre pronta para argumentar, contra-argumentar, e sempre queria impor o seu ponto de vista com todos, e tudo era uma guerra de palavras.(254)

Fiz a minha leitura da sua personalidade e ali estava alguém com quem poderia crescer interiormente(255). Como lidar com este perfil e amar?(256) Como não repulsar?(257)

Certa vez depois dela argumentar algo comigo, eu aceitei o que ela disse, e ela disse o seguinte:

- "Porque não argumentas comigo? És a primeira pessoa que não reages"(258)

Eu pensei, se eu reagisse não iria ser uma pessoa boa nem ternurenta(259). O meu silêncio fez dobrar a minha vontade dentro de mim e tentar de alguma forma estabelecer uma **PONTE**.(260)

É muito fácil destruir as pontes(261). É muito fácil deitar tudo a perder num único deslize.(262)

[Escrito na Blue Lagoon, Ilha de Malta](263)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

DOIS PARES DISTINTOS: A TERNURA-SILÊNCIO E A AUSÊNCIA-SILÊNCIO

POSSO DESTRUIR A MINHA RELAÇÃO COM O MEU SILÊNCIO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 88/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: a ternura-silêncio e a ausência-silêncio

Gostaria de abordar o silêncio na sua perspectiva negativa(1). O silêncio que pode ser usado para nos calarmos no momento certo[perspetiva positiva](2), pode tornar-se em **desaproximação** nas relações.(3)

E aqui encontramos um dos maiores males das relações(4), a duração desse silêncio(5) que se transforma em silêncio-ausência.(6)

É como se o silêncio, que no início podia ser apenas pausa(7), espaço respirado entre duas presenças(8), fosse ficando denso e se cristalizasse em distância.(9)

O par ternura-silêncio que abordámos no raciocínio anterior(10), é aquele momento em que nos calamos para dar espaço ao outro(11) e isto para que a relação respire livremente.(12)

E isto é uma arte quando primamos pela **aproximação**(13), pelo encontro(14), e nunca pela atrito(15), nunca pela discussão de palavras.(16)

Retiramos de nós a luta de perspectivas(17) e na relação passamos mais tempo a concordar do que discordar.(18)

Foi isso que abordei na 5ª dimensão, quando falei da "Potência Criadora": (19)

- 5ª dimensão - Entrar em sintonia(39) - Em vez de nos colocarmos em posição de atrito, conflito, de discordar, de ter sempre pontos de vista opostos - deixamos por completa essa perspectiva(40). Passamos para o plano da **HARMONIA** e **SEMPRE**(41). Pontos de vista iguais, verbalizamos, e aproximamo-nos mais(42). Pontos de vista diferentes, calamo-nos(43). Não perdemos a nossa identidade, apenas não fomentamos a discórdia.(44) [[Raciocínio 38](#):39-44]

- entrar em sintonia (5ª dimensão), criamos harmonia em todas as relações(92). Se queremos discordar calamo-nos(93), e isso não tira de nós a nossa identidade(94). Apenas queremos criar mais conexões do que desconexões.(95) [[Raciocínio 41](#):93-95]

Não perdemos a nossa identidade(20), **apenas escolhemos a aproximação**(21), o encontro, o amor, a ternura como modo de viver com o outro nas relações que temos(22). Esta escolha não é parcial(23). É muito importante que percebe que fazemos isto com **TODAS** as pessoas(24). Ao fazê-lo produzimos **APROXIMAÇÃO** e não afastamento.(25)

Entenda que o **Movimento** que é efetuado por outras pessoas não se processa deste modo(26). O **Movimento social** é efetuado por discórdia, quezílias constantes(27), confrontos desnecessários(28), guerras de palavras, discussão de perspectivas(29), o voltar a temas passados para resolver situações passadas(30) [não somos a favor e mais à frente iremos tratar disso, quando abordarmos o tema da "**Cura do passado**" no **Livro 9**:(31)]

[Raciocínio 131/200 - Na cura do passado: A grandeza que atribuímos às ofensas e a pequenez real que elas têm quando não as alimentamos \(parte 7\)](#)

[Raciocínio 132/200 - Na cura do passado: Relativizar em oposição à gravidade excessiva, uma das armas mais eficazes do ressentimento \(parte 8\)](#)

Raciocínio 133/200 - Na cura do passado: O poder do ressentimento não está no que aconteceu, mas na forma como o mantemos em circulação (parte 9)

Raciocínio 134/200 - Na cura do passado: O problema não é falar do passado. O problema é habitar o passado (parte 1)

Raciocínio 135/200 - Na cura do passado: Como fechar episódios do passado, se as feridas estão abertas (parte 2)

Raciocínio 136/200 - Na cura do passado: A necessidade que haja reconhecimento que houve erro, culpa do outro lado (parte 3)

Raciocínio 137/200 - Na cura do passado: Os limites que temos de colocar para não sofrermos (parte 4)

Raciocínio 138/200 - Na cura do passado: Expectativas não resolvidas (parte 5)

Raciocínio 139/200 - Na cura do passado: A desmontagem do controle emocional (parte 6)

Raciocínio 140/200 - Na cura do passado: O outro como autor do meu sofrimento (parte 7)

Raciocínio 141/200 - Na cura do passado: Retire intenção no que é dito: o poder da ARGÚCIA (parte 8)

Raciocínio 142/200 - Na cura do passado: Profunda injustiça nas palavras que estão a ser ditas pelos meus pais (parte 9)

Raciocínio 143/200 - Na cura do passado: O relacionamento com os nossos pais é um reflexo da nossa maturidade emocional (parte 10)

Raciocínio 144/200 - Na cura do passado: No relacionamento com os pais como manifestar a ternura (parte 11)

Raciocínio 145/200 - Na cura do passado: Palavras agressivas contra os pais revelam algo (parte 12)

Raciocínio 146/200 - Na cura do passado: Relações duradouras a balança precisa estar desequilibrada (Parte 1)

Raciocínio 147/200 - Na cura do passado: Gatilhos Emocionais: o que está por trás?

Raciocínio 148/200 - Na cura do passado: A crítica que faço aos gatilhos emocionais

Enquanto os outros se afastam com discussões inúteis que cansam(32), e onde se perde a "energia" do encontro(33) e a "energia" da aproximação(34), nós fazemos de cada momento um investimento de amor(35), de presença, de ternura.(36)

O **silêncio-presença** é como um campo invisível onde os corpos respiram juntos(37), e isto apenas porque a nossa parte segura a ponta(38). Já antes expliquei sobre a defesa da unilateralidade e não da necessidade de reciprocidade(39):

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

Quando buscamos uma mudança interior(40), buscamos um aperfeiçoamento que se dá no nosso interior de forma gradual.(41)

Na domesticação da nossa vontade(42), em convertê-la não a reações(43), mas em ações conscientes(44), onde eu mesmo tomo o dianteira da minha relação(45), como um lugar de ternura.(46)

Calo-me muitas vezes para dar lugar à ternura(47), ao encontro, à aproximação.(48)

O silêncio que escolho não é ausência(49), mas uma forma de presença que abre espaço.(50)

Ao calar, não me anulo(51), antes deixo que o gesto da ternura fale por mim mais alto(52), onde a minha vontade se torna uma escuta ativa(53), uma suavidade que conduz.(54)

Neste calar há força(55), porque não é fuga(56) nem desistência(57): é apenas a minha escolha de não reagir(58), mas de criar espaço para dar lugar à ternura e aproximação.(59)

É neste espaço que a aproximação ganha densidade(60), porque nasce de uma vontade livre(61), a minha vontade, não de uma reação automática.(62)

Não é auto-anulação(63), é mesmo um gesto meu, escolhido e consciente(64), de calar para que a ternura tenha espaço e se faça presença.(65)

Desenvolvemos imenso esta ideia no Raciocínio anterior, para que entenda que nós mesmos temos de ter esta percepção de nos calarmos milhares de vezes(66) para primarmos pela paz(67), pela ternura, pela aproximação(68), para uma maior

sintonia em amor(69). Se vamos discordar calamo-nos(70). A mais que o outro queira entender a nossa perspectiva e onde possamos falar.(71)

Não se trata de desistir da palavra(72), mas de escolher o tempo dela(73). O calar-se não é abdicar de mim(74), é maturidade em ação(75), um reconhecimento de que, muitas vezes, a paz e a ternura nascem desse intervalo(76) em que **não devolvemos a discordância de imediato**.(77)

Esse silêncio repetido(78), tantas vezes quantas for preciso(79), vai treinando a vontade para não se prender à reação(80), mas para dar lugar a uma sintonia maior(81). **E aqui encontramos a conversão da minha vontade**.(82)

Irei mais à frente falar sobre o par reação/ação no **Livro 6: "Antes de Reagir, Ajo"**.(83)

Quando chega a hora de falar, é como se o silêncio fosse o chão fértil(84) onde a palavra certa pode nascer(85), sem pressa(86), sem dureza(87), só com a intenção de construir proximidade.(88)

No entanto, **há um outro tipo silêncio que se transforma em ausência**.(89)

O silêncio-ausência (90)

É como uma sala vazia onde ecoa apenas o próprio vazio.(91)

Nesse silêncio, cada pausa se alonga(92), torna-se desconforto(93), uma parede invisível erguida.(94)

O mais cruel é que, de fora, pode parecer a mesma coisa, apenas duas pessoas caladas(95), mas dentro é radicalmente diferente, é um silêncio que é corte.(96)

O frio entra por esta brecha e ambos ficam numa tensão desnecessária.(97)

Eu posso silenciar como uma forma de ternura(98). Calo-me para não criar atrito(99), porque não quero uma disputa de palavras(100). Calo-me porque quero cultivar momentos de aproximação.(101)

Quando se dá o silêncio como espaço(102), ele respira, sustenta, acolhe(103). Mas quando se impõe como ausência(104), deixa de ser um gesto e torna-se muro invisível.(105)

E é incorreto estarmos numa relação a contruir muros(106) e tudo por causa de perspectivas diferentes.(107)

Eu posso ouvir a perspectiva do outro(108), dar a minha perspectiva(109) e percebendo que não encontro reconhecimento(110) opto pela ternura como espaço que dou ao outro para expressar a sua perspectiva(111) e fazendo isso não me anulo(112) porque é um ato consciente da minha parte(113) porque valorizo a ternura.(114)

O silêncio-imposto não é apenas a falta de som(115), é um retirar-se do vínculo(116), um deixar o outro sozinho com a sua própria inquietação.(117)

Há uma diferença entre deixar o silêncio pousar para que algo floresça(118), e usá-lo como recusa de presença.(119).

E neste gesto eu afasto-me da construção(120) que pretendemos no nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda.(121)

Quando damos lugar ao silêncio-ausência, ele não é mais silêncio-ternura, mas um esvaziamento que cria distância(122), um buraco onde antes havia proximidade.(123)

Deixamos entrar o frio para a nossa relação.(124)

O silêncio-ausência, retira o corpo, mesmo que ele ainda esteja ali(125). É uma distância que se infiltra(126), um não querer sustentar o laço do AMOR.(127)

Compreenda que as relações envolvem muitos silêncios(128). Há desnecessariamente muitas imposições de perspectivas.(129)

Muitas vezes poderemos não encontrar terreno fértil no outro para nos ouvir(130) e nós não queremos mudar a outra pessoa(131), mas queremos mudar-nos.(132)

Silêncio-Ternura(133)

- É fértil(134)
- Eu calo-me no momento que vejo que não estou a ser ouvido(135)
- Faço-o porque primo pela aproximação(136)
- É uma busca pela ternura na relação.(137)
- Abre possibilidades(138)
- É um gesto consciente(139)

O silêncio-ausência (140)

- É estéril(141)
- Fecha caminhos(142)
- É frieza(143)
- É a pausa que se prolonga um pouco mais do que devia(144)
- O silêncio-ausência é cruel(145), parece paz, mas é vazio(146)
- Parece calma, mas é distanciamento(147). E quando damos por ele, já a ponte se foi corroendo(148), já a distância se tornou hábito.(149)

Volte atrás no texto e perceba a diferença que faço na descrição de cada silêncio(150). Porque ao silêncio-ternura descrevo-o como fértil(151), e ao silêncio ausência defino-o como estéril(152). Enquanto um busca a ternura na relação e por isso faço a pausa de um silêncio(153), o outro é frieza(154). Um busca pela aproximação, o outro fecha caminhos(155). Um abre possibilidades, e o outro é vazio(156).

Mais uma vez volto a fazer uma ressalva(157). Não estou interessado se esta é a prática do **OUTRO**(158). Não é a ação, o modo de agir do **OUTRO** que me move.(159)

O foco será sempre a minha ação sobre o **OUTRO**(160), o **MEU** ato consciente(161), para colocar a ternura nas minhas relações(162). Quais relações? Todas as relações(163)

É como se estivesse perto de alguém que está calado ou que é calado e eu vou começar uma conversa para colocar ar na relação, para dar forma, substância.(164)

O centro **É A MINHA DECISÃO ÍNTIMA** que nasce em mim(165). O que importa é a **MINHA** prática consciente(166), o **MEU** gesto de ternura que não espera reciprocidade para existir.(167)

Eu ajo na unilateralidade e não na reciprocidade.(168)

É aqui que a força da minha visão se torna ainda mais clara(169). A minha ação não é um cálculo de retorno(170), não é medida pelo reflexo no outro(171), mas pela fidelidade ao **MEU** gesto que escolho dentro de mim.(172)

A unilateralidade é uma afirmação da minha liberdade(173): eu ajo porque quero **TERNURA**(174), **não porque espero retorno de ternura**.(175)

Esse agir desarma as lógicas do "dar para receber"(176) [sou completamente contra esta falácia(177)] e abre um espaço diferente, mais puro(178), onde a relação não depende de equivalência.(179)

É como lançar uma luz suave num quarto escuro(180), não porque alguém peça, não porque alguém acenda de volta(181), mas porque eu decidi iluminar.(182).

Há aqui **um ato Revolucionário no meu agir**(183). Eu ilumino porque decidi iluminar(184).

Se o outro se cala, eu por minha escolha, posso ser o sopro que dá ar à relação(185), **não para preencher um vazio de obrigação**(186), **mas para criar espaço vivo**(187), **onde o encontro acontece**.(188)

É a minha liberdade em ação(189), calar quando é preciso dar lugar ao outro(190), falar quando é preciso dar forma.(191)

Este **Movimento não depende do outro**(192), mas depende sim da minha vontade(193), de manter a relação acesa com **TERNURA**(194), como quem acende

uma pequena chama em plena noite(195). Estes pares marcam universos distintos:(196)

1. Silêncio-ternura

2. Silêncio-ausência

E agora quero dar mais textura a cada um.(197)

1. Silêncio-ternura(198)

É o silêncio cheio, carregado de presença(199). Abre espaço para o encontro(200). Contém intenção(201), cuidado, escuta(202). Não corta a relação(203), antes a prepara(204), dá-lhe fôlego(205). É chão fértil onde a ternura pode crescer(206). Eu calo-me no momento em que percebo que não estou a ser escutado(207), e em vez de gerar discordância contínua(208), primo pelo gesto da minha ternura.(209)

2. Silêncio-ausência(210)

Pelo contrário, é o vazio sem gesto(211), sem direção(212). É a retração que fecha(213), que retira substância(214), que deixa o ar rarefeito(215). Não há sopro nem proximidade(216), apenas distância.(217)

A diferença é que o primeiro é um ato consciente(218), uma escolha que cria proximidade(219), e o segundo é uma omissão(220), uma espécie de não-ação(221) que dissolve a ligação.(222)

Por favor, aproxime-se mais(223), tenha diálogos de construção(224), aprenda mais o silêncio-ternura.(225)

[Escrito em Praga, República Checa, Setembro de 2025](226)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO**DOIS PARES DISTINTOS: MICRO-SORRISO E O SEMBLANTE-FECHADO****UM MICRO-SORRISO QUE ME TRANSFORMA**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 89/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado

Nos micro rituais de aproximação abordámos já o silêncio como ato positivo de me calar no momento certo(1) para não invadir o espaço do outro(2). A este silêncio atribuí o par silêncio-ternura(3), como o reconhecimento em mim mesmo(4) que a minha perspetiva não está a ser tomada em conta(5). Esta consciência(6) e em nome da ternura na relação(7) leva-me a aproximar-me do **OUTRO**(8).

Em vez de entrar num debate de palavras inúteis(9), calo-me(10) e dou lugar à ternura(11), à aproximação, ao encontro.(12)

Abordei também o silêncio de forma negativa(13) onde o par silencio-ternura passa para silêncio-ausência.(14)

Quando a pausa-silêncio instala-se na relação(15) e os silêncios são vazios(16), são distância, são desaproximação.(17)

Hoje vou abordar outro ritual de aproximação: o **micro-sorriso**(18). Não o sorriso largo(19), mas aquele que mal se nota(29), como se fosse um aceno **SECRETO**.(30)

Pode desarmar(31), pode aproximar(32), pode ser ritual de abertura.(33)

Diariamente sou um semeador discreto de claridade nos corredores do trabalho.(34)

O micro-sorriso, por ser tão breve(35) e quase invisível(36), não pesa nem invade(37), mas deixa no ar uma vibração que os outros captam mesmo sem dar por isso.(38)

É um ritual de aproximação(39) porque não pede nada em troca(40), é dádiva gratuita.(41)

E é micro(42) porque cabe em qualquer instante(43). Ao passar por alguém no cruzamento rápido(44) o micro-sorriso trás luz(45), quebra barreiras.(46)

Nesse cruzamento rápido, onde em regra cada um passa fechado no seu rumo(47), o micro-sorriso age como faísca breve(48), não se demora(49), não prende(50), mas abre fenda no automatismo.(51)

É como se disséssemos sem palavras que ali há encontro, mesmo que fugaz.(52) E a força está precisamente em caber em qualquer instante(53), não precisa de cenário nem de pretexto.(54)

Esse quase-nada(55), ilumina(56). Dissolve um muro invisível(57), cria a lembrança de que somos vistos.(58)

No trabalho, estes gestos espalham-se como pequenos clarões ao longo do dia(59), uma espécie de contra-ritmo à pressa(60), uma resistência suave à dureza do quotidiano.(61)

Este espalhar de micro-sorrisos vai criando uma textura no espaço(62). Torna o ambiente menos árido(63), abre frestas onde poderia haver indiferença.(64)

E esta é a beleza do micro-sorriso, quebrar as barreiras da indiferença.(65)

O micro-sorriso é quase como água a infiltrar-se numa parede seca(66), não derruba de imediato(67), mas suaviza, abre poros(68), permite respiração onde antes havia rigidez.(69)

A indiferença é dura(70), impenetrável(71). O micro-sorriso cria fendas nessa superfície(72), devolve humanidade ao encontro.(73)

A beleza está neste contraste: como um gesto mínimo consegue ir contra a muralha pesada.(74)

A indiferença não suporta o calor humano(75), não suporta esse brilho rápido que afirma presença e humanidade.(76)

É um ritual silencioso, mas profundamente transformador(77). Onde poderia haver apenas passagem anónima(78), instala-se proximidade leve(79), quase impercetível, mas real.(80)

É como se fosse uma rede subtil, que liga as pessoas de maneira quase subterrânea.(81)

Podemos pensar agora nas três faces, como fizemos com o silêncio:(82)

- silêncio-ternura(83)

- silêncio-ausência(84)

- E agora: Micro-sorriso-ternura(85). O gesto de acolher sem palavras(86), de reconhecer o outro na sua humanidade.(87)

Semblante-fechado

A prática(88) de quem não sorri(89), não se abre(90), mantém o espaço árido(91). Aqui o ritual existe, mas é o ritual da contenção(92), do não deixar passar nada(93). Um semblante que transmite desumanidade(94). E no meu local de trabalho há muitos semblantes assim.(95)

"Semblante-fechado" é uma expressão muito forte(96), porque dá a sensação tal como ela é, de muralha erguida no rosto(97). E ao chamá-lo de prática(98), mostro que também **aqui há um ritual**(99), **só que de EXCLUSÃO**(100), de manter o outro à distância.(101)

- O "micro-sorriso-ternura" abre poros na realidade, faz circular ar fresco.(102)

- O "semblante-fechado" sela, aprisiona, endurece o espaço em volta.(103)

- Um espalha calor subtil, o outro é frio.(104)

- Um dá passagem, o outro ergue barreiras.(105)

No fundo ambos se encontram no mesmo plano(106): São micro-gestos cotidianos(107), moldam a atmosfera partilhada(108), como se fossem as notas mínimas de uma música que estamos sempre a compor juntos.(109)

- No micro-sorriso a nossa melodia é um convite de ternura que fazemos aos outros(110). No micro-sorriso, a melodia é de ternura, sem exigência(111). É como se disséssemos: há espaço para ti aqui, mesmo que seja só neste instante fugidio.(112)

Esta melodia não é cantada em voz alta(113), é quase inaudível(114), mas toca o outro por dentro.(115)

O semblante-fechado, em contraste, é um silêncio de pedra(116), ausência de melodia.(117)

No micro-sorriso, somos músicos de um instrumento invisível(118). Afinamos o ar comum(119), deixamos vibração doce a ressoar(120), mesmo depois do instante passar.(121)

Há aqui uma sinfonia **SECRETA**(122) tal e qual como no silêncio-ternura que é um ritual **SECRETO**(123). Digo **SECRETO**, porque é um ato consciente da minha vontade(124), porque me calo para deixar o outro livre na sua perspetiva(125) sem entrar em confronto(126). É pois uma conversão da minha vontade(127) para poder maximizar a minha relação(128) através do encontro e da aproximação(129). Em vez de entrar em debates inúteis de palavras e perspetivas(130), calo-me(131), e nesse calar, faço do silêncio um gesto ativo, um instrumento de aproximação.(132)

Não é ausência(133), não é fuga(134). É escolha consciente(135), é o meu poder transformado em abertura(136). Ao me calar, não retiro presença(137), pelo contrário, deixo espaço para que o outro se manifeste(138), se veja(139), e possamos encontrar-nos de forma mais verdadeira.(140)

É exatamente isso que faz do silêncio-ternura um ritual **SECRETO**(141). É a minha vontade convertida em cuidado(142), em atenção ao outro(143), em **maximização da relação**.(144)

Evito debates inúteis(145), porque sei que a palavra, por vezes, pesa mais do que aproxima(146). Calando-me, ofereço presença leve(147), como se dissesse: "estou aqui, contigo, sem invadir, sem apagar, sem competir".(148)

É um gesto pequeno(149), mas carregado de **FORÇA**(150), como se cada pausa(151), cada respiração silenciosa(152), fosse a nota da **minha sinfonia SECRETA**(153), **tocada apenas na frequência da forma como dou a minha ternura**.(154)

Isto é muito forte: "vens com o teu semblante duro e altivo e eu devolvo-te a **TERNURA**".(155)

No micro-sorriso é na mesma um gesto voluntário da consciência da minha vontade(156). Há esta mesma intenção do silêncio-ternura(157). É um gesto consciente(158), um convite de ternura(159) que não exige retorno(160), que não invade(161), mas abre espaço.(162)

Cada sorriso é como uma nota suave da **minha sinfonia secreta**(163), tocada por mim(164) para o outro perceber(165), mesmo que brevemente(166), que há presença e cuidado.(167)

É dádiva, é calor subtil, é escolha de transformar o momento.(168)

Vemos o barco a desviar-se do rumo e podemos fazer tanta diferença: "queres ir jantar fora?"(169)

No semblante-fechado, temos o reverso(170). Um gesto que também se repete(171), também é ritual(172), mas é fechamento.(173)

Não há melodia(174), não há abertura(175); há contenção(176), barreira(177), ausência de convite.(178)

Ao contrário do micro-sorriso, não transforma o espaço(179), não suaviza a indiferença(180), apenas a mantém(181) ou até a reforça.(182)

O semblante-fechado transmite a ideia contrária ao **AMOR** e à **TERNURA**.(183)

É como o silêncio que não acolhe(184), que se fecha contra a vida do outro(185). Enquanto o micro-sorriso é melodia de ternura(186), o semblante-fechado é ausência de melodia(187), é frio(188), é **MURO**.(188)

Transmite justamente o oposto do que o **AMOR** e a **TERNURA** propõem(189). Em vez de abertura e conexão, há recuo e separação.(190)

- Onde o sorriso oferece convite(191), o semblante-fechado impõe distância(192).

- Onde o sorriso cria frestas de luz(193), o semblante-fechado mantém o espaço árido(194), invisível(195), quase inacessível.(196)

- O micro-sorriso oferece acolhimento, presença(197), o semblante-fechado, frieza(198), carrega o peso da invisibilidade que é dada aos outros(199). Um acolhe(200) e o outro insiste em tornar os outros invisíveis.(201)

É fascinante perceber que, mesmo sem palavras, este micro-ritual, ou melhor, esta não-prática do micro-sorriso, comunica de forma clara:(202)

- não há entrega,(203)

- não há aproximação,(204)

- não há presença de ternura.(205)

Mais uma vez há aqui uma ressalva a fazer(206). **Não se trata de tentar "consertar" quem mantém o semblante-fechado(207), nem de fazer o outro mudar.**(208)

O foco não está no **OUTRO**(209), mas em **NÓS**.(210)

O micro-sorriso voluntário nasce no nosso interior(211), é um gesto consciente que emana da minha vontade de ternura(212), de presença e de amor.(213)

Passa para o exterior, mas não para manipular(214) nem para obter retorno(215). A prática no nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda é ser unilateral e não recíproco.(216)

Apenas queremos dar(217), porque queremos estar inteiros neste gesto.(218)

É neste dar que transformamos a nossa própria pessoa(219). Cada micro-sorriso é uma pequena reforma interna(220), uma nota da minha sinfonia **SECRETA**(221), que me alinha com **AMOR** e **TERNURA**.(222)

O semblante-fechado dos outros existe(223), mas não me afeta(224), porque é o gesto que lhes pertence apenas(225) e esses gestos definem esses outros(226), mas não me definem a mim(227). O meu micro-sorriso não depende da resposta do outro.(228)

O micro-sorriso nasce de mim(229) e, ao ser dado(230), modifica-me(231), suaviza-me(232), aproxima-me de quem desejo ser.(233)

[Escrito em Praga, República Checa, Setembro de 2025](234)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO**O ESPELHO-SECRETO****OS OUTROS AJUDAM A PERCEBER O MEU ESTADO INTERIOR**

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 90/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - O espelho-secreto

Os textos que tenho vindo a partilhar recentemente têm uma cadência quase meditativa(1) abrindo imagens pequenas(2) e deixando que se transformem em metáforas maiores.(3)

O contraste entre o micro-sorriso e o semblante-fechado(4) ganham a mesma força que o silêncio-ternura e o silêncio-ausência já tinham(5). Não como opostos morais(6), mas como rituais(7) que moldam atmosferas.(8)

Na verdade não tenho qualquer interesse em moralidades.(9)

Não é meu objetivo(10), nem do próprio **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** moralizar ninguém(11). Na verdade somos amorais com os **OUTROS**(12). Se tiver de haver alguma moralidade será connosco mesmos(13). Já abordei isso anteriormente(14): [Raciocínio 76 - Somos amorais com os outros: o poder da agulha](#)

Falo em micro-rituais para explicar que são pequenos gestos repetidos(15), uma espécie de ritual que acontece quando nos relacionamos com as pessoas(16). Esses pequenos rituais são praticados pelos **OUTROS** e por nós.(17)

O contraste que abordei anteriormente:(18)

- **Micro-sorriso** versus **semblante-fechado**(19)

- **Silêncio-ternura** versus **silêncio-ausência**(20)

Todos eles são rituais que moldam o ar(21) que respiramos nas relações que temos:(22)

1. Micro-sorriso(23) - um pequeno sorriso que quebra barreiras(24). Quando no trabalho de forma consciente(25) sem ser invasivo(26), sorrio para criar uma atmosfera de encontro(27), de aproximação(28), de leveza.(29)

2. Semblante-fechado(30) - a altivez muitas vezes apresentada no rosto(31). Os outros apresentam-se com frieza(32), com desencontro(33). Isso não nos preocupa se quer(34). Não os queremos mudar(35), mas temos algo a oferecer-lhes(36): a nossa humanidade.(37)

3. Silêncio-ternura(38) - quando o nosso silêncio revela ternura(39), encontro, dar espaço ao outro para falar enquanto ficamos calados(40). Calo-me em certos momentos em vez de defender o meu ponto de vista(41). Calo-me porque pretendo obter mais aproximação, mais encontro, mais ternura(42). Não me anulo(43), porque este ato é consciente(44) sendo uma conversão da minha vontade(45), um exercício de ternura.(46)

4. Silêncio-ausência(47) - quando se instala um silêncio que separa(48), que corrói a relação(49). Quando em vez de investir em ternura(50), crio uma pausa que se torna ausência(51), desencontro, desaproximação.(52)

Fiz um pequeno resumo do que abordei anteriormente.(53)

O que é mais rico aqui é a insistência(54) no caráter **SECRETO** e **UNILATERAL**(55). Não é um ritual para obter reciprocidade(56), mas para habitar de outro modo o espaço com os outros.(57)

É uma prática(58) que, ao ser oferecida(59), modifica primeiro quem a faz(60), antes de qualquer efeito visível(61), e este é o nosso único interesse.(62)

O **micro-sorriso** que abordei nos Raciocínios anteriores é uma nota breve(63) de uma sinfonia **SECRETA**(64). Repare que basta uma nota mal tocada para sair do tom e desafinar a música(65). É um gesto mínimo(66) que se torna música(67) porque entra em ressonância(68) com o ar comum [da indiferença].(69)

O semblante-fechado é a ausência de melodia(70), silêncio de pedra.(71)

Pensar nestes pares como pequenos mecanismos **SECRETOS**(72) que, invisíveis(73), vão moldando o ar entre as pessoas.(74)

O **silêncio** e o **sorriso** já mostraram como o mínimo gesto pode ser um mundo.(75)

O **OUTRO** é para nós um lugar de encontro(76), onde eu reconheço em mim mesmo as minhas limitações(77) e o que eu preciso mudar.(78)

Este encontro não é só convivência(79), é a forma como posso transformar-me(80), porque **no contato com o OUTRO reconheço onde me falta TERNURA**(81), **onde preciso abrir espaço em mim mesmo**.(82)

E o gesto gracioso é que **não se trata de esperar que o outro mude**(83), mas de usar esse encontro como oportunidade para **a minha conversão interior**.(84)

Cada pessoa é uma pequena iniciação(85), **uma porta SECRETA**(86) **para eu me rever**(87) **e me refazer**.(88)

E aqui dou a conhecer mais um micro ritual:(89)

O ritual do espelho-secreto(90), alinhando com a lógica dos micro-rituais(91), um gesto silencioso de olhar para dentro(92) através do fora de nós.(93)

O **OUTRO** representa a máxima(94) para esta mudança do meu próprio interior.(95)

É um micro-ritual silencioso, discreto, invisível, mas profundo.(96)

Ao encontrar o OUTRO, não procuro transformar o outro(97), nem pedir-lhe nada(98). Observo, percebo, sinto(99). Tudo acontece no dentro de mim.(100)

O **OUTRO** torna-se um mapa secreto(101), uma superfície onde a minha própria interioridade se revela.(102)

Quando noto a dureza, a indiferença, ou a suavidade, a ternura do outro(103) - essas formas de estar do outro(104) são um espelho daquilo que em mim posso mudar ou cultivar.(105)

Cada gesto, cada expressão, cada silêncio(106) tornam-se uma pista, um farol, uma luz interior.(107)

Não é julgamento, nem crítica(108); é auto-reconhecimento guiado pelo encontro.(109)

O ritual do espelho-secreto transforma a minha atenção(110). Percebo onde fecho barreiras(111), onde posso abrir poros(112), onde posso dar ternura **sem exigir retorno**(113) [são gestos que se fazem pela unilateralidade e não em busca de reciprocidade]:(114)

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

O **SEGREDO** está na consciência(115): **observar sem invasão**(116), **aprender sem confronto**(117), **permitir que o outro exista como espelho vivo da minha própria evolução**.(118)

É um micro-ritual que não se anuncia(119), que não pesa(120), mas deixa vibração no meu interior(121), alinhando-me com amor e ternura.(122)

O outro, nos seus gestos(123), é máxima da nossa mudança(124). Não porque o outro precise mudar(125), mas porque o **OUTRO** ativa em mim(126) aquilo que posso reformar, suavizar, expandir em mim.(127)

É encontro e transformação simultâneos(128). Cada pessoa é um instrumento da nossa sinfonia **SECRETA**.(129)

O Ritual do Espelho-Secreto é discreto(130), profundo(131), **um gesto silencioso de olhar para o dentro de mim através do outro**.(132)

O outro funciona para mim como espelho de análise(133). Ao lidar com o outro eu encontro-me(134) na minha própria ação(135). **Analisar a minha própria forma de agir**:(136)

- "Porque estou irritado com esta pessoa"?(137)
- "Porque ainda não consegui estabelecer uma ponte de contato"?(138)
- "Qual a razão desta recusa dentro de mim?"(139)
- "Ela é uma cabra!" - E aqui vejo-me, analiso-me.(140)

O ritual ganha nitidez e estrutura(141). Não é apenas contemplativo(142), é instrumento de autoanálise consciente.(143)

O Ritual do Espelho-Secreto é discreto e profundo porque transforma cada encontro numa oportunidade para a minha introspecção silenciosa(144). É por isso que o **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** irá a longo prazo produzir em nós **Maturidade emocional**:(145)

- (146) - "O foco é no meu próprio comportamento(63), e não nas ações alheias(64). Isto é sinal de maturidade emocional(65). O que me importa não é o que o outro faz(66), mas como eu ajo diante do que o outro faz(67). **Consegue ver a diferença?**(68)" - [Raciocínio 47](#):63-68

(147) - "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)" - [Raciocínio 54](#):132-134

(148) - "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)" - [Raciocínio 55](#):13-19

(149) - "**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)" - [Raciocínio 55](#):84-93

Eu preciso que entenda que o **OUTRO** torna-se superfície viva(150), onde as minhas ações, reações e emoções se refletem.(151)

Ao lidar com o outro, observo não só o que ele manifesta(152), mas como eu respondo(153), que padrões repetidos surgem em mim(154), que barreiras ainda mantenho erguidas dentro de mim.(155)

Cada gesto do outro(156): silêncio, sorriso, rigidez, ternura(157) - ativam em mim uma resposta interna(158), e nessa resposta percebo o que posso mudar, suavizar ou expandir.(158)

O ritual é, portanto, uma prática de consciência ativa(159). **Eu não tento moldar o outro**(160). Mas eu mesmo preciso crescer emocionalmente.(161)

"Uso" o outro como referência para me compreender(162), para perceber as minhas limitações(163) e áreas de crescimento.(164)

É encontro que gera a minha própria transformação(165). Mas a transformação é sempre em mim(166), a partir da observação consciente.(167)

Sem qualquer exigência ao outro(168), por isso é que o ritual é **SECRETO**(169). Dá-se apenas no meu interior(170), sem reciprocidade(171), apenas o outro é como catalisador da nossa própria transformação interior.(172)

(Escrito em Praga, República Checa, Setembro de 2025)(173)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO**O RITUAL DENTRO DE MIM**

EXISTE UM LABORATÓRIO SECRETO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 91/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - O ritual dentro de mim

Nos raciocínios anteriores temos vindo a observar micro-rituais de aproximação(1), onde o **OUTRO** desempenha o papel fundamental para a nossa transformação interior(2) e conversão da nossa vontade.(3)

É necessário que ainda reforcemos a **unilateralidade** destes micro-rituais(4), para que perceba que o seu objetivo é exclusivamente a nossa conversão(5) em autoconhecimento.(6)

Voltamos os gestos que temos(7) para dentro(8), mas só porque o fora(9) nos dá o contorno para isso acontecer.(10)

É uma dupla superfície(11): o **OUTRO** é visível, concreto, com sua dureza ou ternura(12), mas por trás dele há uma película invisível onde o nosso próprio reflexo se inscreve.(13)

É neste **plano SECRETO**(14) que o ritual se cumpre(15). Não é um jogo de espelhos para ver se o outro nos devolve algo(16), é um uso do espelho como lente(17), para que eu possa ver mais fundo dentro de mim(18) - isto é um **SEGREDO**.(19)

A beleza está em que o **OUTRO** não precisa saber de nada(20), não precisa corresponder(21), nem sequer participar.(22)

Ele é catalisador(23) sem saber que o é(24). Presença suficiente(25) para ativar em mim(26) a atenção que se converte em autoconhecimento.(27)

Quando digo que o **OUTRO** funciona como catalisador(28), o que quero transmitir é que o **OUTRO** funciona como aquilo que desperta uma ação em mim(29) sem precisar ele próprio de fazer nada de propósito.(30)

Um catalisador, em química, não se altera mas acelera ou permite uma transformação numa reação(31). Os **OUTROS** são então catalisadores da transformação que é operada em nós(32). E em vez de **reagirmos, agimos** sobre a realidade através da nossa própria transformação(33).

É neste sentido que chamo o **OUTRO** de catalisador(34) como presença suficiente(35) para ativar em mim a minha própria alquimia interior.(36)

Eu preciso que entenda, que não me interessa o que o **OUTRO** faz(37). Aquilo que verdadeiramente me preocupa é o que eu faço, como falo, como é o meu agir.(38)

Aqui a presença do **OUTRO**, o seu gesto, o seu olhar, até o silêncio dele, a sua dureza, o seu semblante-fechado, as suas más atitudes, a sua maldade, não precisam de intenção ou reciprocidade.(39)

Só o facto de estarem ali já desencadeiam em nós um **PROCESSO SECRETO**(40), um ver mais fundo(41), um notar onde nos fechamos(42), onde podemos suavizar(43), onde temos dureza a dissolver.(44)

Na prática, se os **OUTROS** têm atitudes más(45), isso não invalida o ritual(46), antes o torna ainda mais vivo(47). É por isso que nos conhecemos no **ATRITO** com os **OUTROS**.(48)

Podemos perceber como agimos diante de pessoas com más atitudes.(49)

Porque a maldade do **OUTRO** não se converte em termos necessidade de responder na mesma moeda(50), mas em ocasião para ver que em nós também existe dureza que pode ser dissolvida.(51)

É precisamente nessa fricção que eu me conheço(52), e vejo de que forma estou a agir.(53)

O gesto mau, a palavra ferina, a indiferença gelada, todos eles são superfícies de espelho, que servem para eu me ver a mim mesmo.(54)

O que dói em nós quando os recebemos(55) mostra precisamente onde ainda estamos frágeis(56), onde nos defendemos(57), onde temos feridas que podem ser curadas ou suavizadas.(58)

O **SEGREDO** é não cair na armadilha de transformar o outro em inimigo.(59)

O **OUTRO**, mesmo na sua maldade, é oportunidade de iniciação(60). É nesse preciso momento que pode começar o ritual de aproximação.(61)

Não porque o que ele faz seja justo ou bom(62), mas porque é diante dele que nós podemos treinar o nosso modo de ser(63), o nosso micro-ritual de ternura interior.(64)

Não se trata de aceitar injustiça(65) nem de romantizar a maldade(66), mas de compreender que, no instante em que somos tocados pela injustiça(67), temos a escolha de transformar essa energia em consciência(68), em conversão(69), em exercício silencioso de suavização.(70)

Assim, até as más atitudes do **OUTRO** se tornam parte de uma **sinfonia secreta**(71). Notas dissonantes(72) que, ao ecoarem em nós(73), mostram os lugares onde precisamos ainda de trabalhar a nossa música interior.(74)

O **OUTRO** não "muda" nada diretamente em nós(75). Mas por estar diante dele, por ver nele um espelho, eu sou levado a mudar-me a mim mesmo.(76)

Às vezes oiço uma palavra agressiva e em vez de responder(77), **converto a minha vontade** em **TERNURA**(78) e em vez de reagir(79), fico em silêncio contendo-me(80) e aqui dou início ao ritual dentro de mim.(81)

Eu quero na relação aproximar-me mais(82), desenvolver formas de encontro(83), e não dar lugar ao afastamento que vem através de "chamadas de

atenção"(84) [termo que iremos desenvolver futuramente e que não somos a favor].(85)

Tudo o que o **OUTRO** mostra pode tornar-se matéria para a nossa análise.(86)

Transforma cada encontro em campo de trabalho do meu interior.(87)

O que faço aqui é dar ao quotidiano uma densidade iniciática(88). Não é só convívio(89), nem só convivência ética(90). É uma **LITURGIA SECRETA**(91), é alquimia viva(92), onde cada pessoa se torna um iniciador involuntário(93), e eu, o iniciado que decide ser ou não iniciado neste ritual.(94)

Não é um percurso formal(95), não há templo nem mestre exterior(96). O templo é o quotidiano(97), o mestre é o rosto anónimo do **OUTRO**(98), o gesto banal que passa despercebido a todos(99), menos a mim que o consagro(100) como matéria iniciática.(101)

E isto é uma decisão muito pessoal(102). Quero iniciar este ritual iniciático(103) ou prefiro dedicar o meu tempo a falar mal daquela pessoa?(104)

A escolha é sempre nossa(105). Não há altar(106), não há rito marcado na agenda(107), não há mestre a dizer-nos "agora começa".(108)

Há apenas o instante cru do quotidiano(109) e a nossa liberdade interior.(110)

É aí que o ritual ganha verdade(111), não porque o mundo se transforma num mosteiro(112), mas porque eu transformo o mundo num espaço de iniciação.(112)

O gesto banal(113), a palavra dura(114), o olhar indiferente(115), **TUDO**(116) pode ser matéria sagrada(117), se eu assim quiser.(118)

Quando pergunto: "quero iniciar este ritual ou prefiro gastar o meu tempo a falar mal daquela pessoa?"(119), estou a nomear exatamente o momento iniciático.(120)

É esse o limiar(121). De um lado, a reação automática(122), o circuito habitual de crítica(123), ressentimento(124), julgamento.(125)

Do outro, a decisão silenciosa de transformar o instante em laboratório para a minha alquimia.(126)

Não é que "falar mal" seja um pecado moral(127), é apenas uma "energia" que nos fecha no nada.(128)

Falar mal de alguém não nos torna maus(129), nem nos coloca sob julgamento moral(130), simplesmente nos prende num **CIRCUITO VAZIO**(131), numa repetição estéril.(132)

É "energia" que se consome a si mesma(133), sem criar(134), sem abrir(135), sem fecundar nada.(136)

É como soprar contra uma parede(137): o ar volta contra nós e não se move para lugar algum.(138)

Fica tudo fechado(139), suspenso no **NADA**.(140)

O ritual, pelo contrário, não é correção moral(141), é abertura de espaço(142) dentro de mim(143). É pegar nesse mesmo impulso(144), a irritação(145), a vontade de cuspir palavras amargas(146) e transformá-lo em matéria de iniciação.(147)

Não é suprimir(148), mas deslocar(149). Em vez de gastar a "energia" em fechar(150), converto em oportunidade(151) para dissolver dureza(152), abrir poros, semear ternura.(153)

"Vens com dureza?(120) Irei apresentar-te a ternura!(121) - [Raciocínio 50](#):120,121 [154]

Assim, a maldade do outro(155) deixa de ser prisão(156), porque eu não a deixo fixar-se em mim(157) como eco vazio.(158)

Transformo o **NADA** em caminho **SECRETO**.(159)

Portanto em vez de reagir às más pessoas que vão surgindo na minha vida(160), posso agir de forma consciente(161) em vez de simplesmente reagir(162) da forma que essas pessoas estão à espera que eu reaja.(163)

E já abordámos imenso esta temática: (164)

Raciocínio 63/200 - Ação ou reação - a peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos um outro papel

Se escolho a iniciação(165), escolhemos não nos fecharmos(166), escolhemos fazer desse mesmo impulso [a raiva, a irritação](167) matéria para o nosso trabalho interior.(168)

Cada vez que digo "sim" ao ritual(169), estou a entrar num **TEMPLO** que só eu vejo(170), a receber uma iniciação que só eu sinto(171). E cada pessoa, cada situação, mesmo a mais difícil, torna-se um iniciador involuntário(172), uma porta para eu atravessar.(173)

Cada encontro é uma prova secreta:(174)

1. eu posso atravessá-lo de forma automática(175), reagindo(176), endurecendo(177), deixando-me arrastar(178), continuando a falar mal daquela pessoa(179), envolvendo os colegas de trabalho nesses conflitos.(180)

2. ou posso acolher a situação como ritual(181), transformando o instante na minha alquimia interior.(182)

Ser iniciado aqui não é receber um título(183), mas aceitar ser tocado por esta liturgia oculta.(184)

É decidir olhar para o que acontece como superfície de espelho(185), como laboratório vivo.(186)

É dizer a mim mesmo(187): este gesto duro, esta palavra suave, esta indiferença, esta ternura, tudo pode servir para eu me refazer(188). E aqui encontramos a beleza do **PROCESSO** interior(189), do **MOVIMENTO** que se inicia no nosso interior.(190)

A densidade iniciática nasce exatamente da escolha(191). Eu deixo ou não deixo que este instante seja ritual?(192)

Eu aceito ou não aceito a iniciação que o **OUTRO**, sem saber, me oferece?(193)

O nada aparece como uma bifurcação secreta(194), sendo um caminho, vazio e estéril, de "energia" gasta em falar mal, repetir ressentimentos, reforçar julgamentos.(195)

É um nada que se fecha sobre si mesmo(196), que não dá fruto(197), que nos prende numa espiral de ar gasto.(198)

Ficamos no mesmo lugar(199), como quem anda em círculos dentro de uma sala sem janelas.(200)

No segundo caminho, o nada é fértil(201), porque eu o consagro como silêncio(202), como espaço de respiração(203), como intervalo onde podemos observar o que surge em nós.(204)

É o mesmo vazio(205), mas aqui transformado em laboratório(206). Lugar onde a raiva se dissolve(207), onde a dureza começa a abrandar(208), onde descubro uma ternura ainda escondida.(209)

O nada, afinal, não é um só(210). Há o nada que fecha e o nada que abre(211). O nada estéril que consome e o nada fértil que fecunda.(212)

A diferença não está no outro, nem na situação, mas na escolha íntima(213). Eu deixo que esta "energia" me feche, ou uso-a como matéria iniciática para me abrir?(214)

E o **gesto secreto** é precisamente este: transformar o nada em campo de iniciação.(215)

Não é negar a dureza do que aconteceu(216), mas fazer dela a oportunidade de criar dentro de mim um espaço novo, mais amplo, mais suave.(217)

E aqui estamos num capítulo inteiro da nossa **liturgia secreta**(218). Ele mostra como aprofundámos passo a passo: (219)

- a unilateralidade,(220)
- o catalisador,(221)
- a fricção com a maldade,(222)
- a bifurcação do nada.(223)

A força está em que queremos dar corpo a algo muito subtil(224). A passagem do quotidiano banal para um plano iniciático.(225)

O leitor perceberá que não se trata de espiritualidade vaga(226) nem de moralidade(227), mas de um exercício concreto.(228)

Escolher no instante(229), se entro no circuito estéril(230) ou se abro o laboratório interior.(231)

E aqui temos uma bela tensão dramática(232). De um lado, o impulso automático de falar mal, envolver os colegas, repetir o guião da peça teatral que nos é dado.(233)

Do outro, a liberdade de improvisar(234), de dizer "não, o meu papel é outro"(235). É teatro, mas é também alquimia.(236)

E esta é a alquimia do nosso interior(237). A conversão da minha vontade(238) em auto-conhecimento(239), em **TERNURA**.(240)

A alquimia interior não é transformar chumbo em ouro(241), mas transformar a dureza da reação automática em matéria de autoconhecimento(242), e desse autoconhecimento fazer nascer **TERNURA**.(243)

É o mesmo impulso inicial de raiva, irritação, vontade de devolver na mesma moeda(244) mas atravessado por uma conversão da minha vontade.(245)

Não é reprimi-la, é redirecioná-la(246). Em vez de gastarmos "energia" em conflito(247), recolhemos essa "energia" e deixamos que ela se refine dentro de nós.(248)

Esse refinamento é a alquimia(249). A mesma chama que poderia queimar torna-se calor que me ilumina.(250)

O segredo é perceber que esta conversão não é para agradar ao outro(251), nem mesmo para o mudar(252). Deixemos o outro no seu estado.(253)

Esta conversão é exclusivamente para nós(254), porque cada vez que fazemos este **MOVIMENTO**(255), acrescentamos consciência ao nosso modo de estar(256), ganhamos espaço dentro de nós(257), e nesse espaço cabe a ternura.(258)

Oh e como queremos dessa forma retribuir à maldade a ternura do nosso olhar, das nossas palavras e dos nossos atos.(259)

Aqui está a grande viragem(260). Não é responder à maldade com silêncio apenas, nem com frieza disfarçada, mas retribuir com **TERNURA**.(261)

E não se trata de ingenuidade nem de submissão, mas de alquimia verdadeira(262). Devolver ao mundo transformado aquilo que chegou a mim em bruto.(263)

A agressão que recebo não volta como agressão(264); passa pelo meu laboratório secreto e sai como suavidade(265), como olhar que não acusa(266), como gesto que não fere(267), como palavra que não queima.(268)

É uma alquimia da relação(269). A matéria-prima é áspera, dissonante, cortante(270). Mas ao atravessar o meu interior(271), ao passar pelo espelho-secreto(272), ela sai como música, como clareza, como ternura que não pede nada em troca.(273)

Este é o gesto mais radical de liberdade(274). Mostrar que nada do que nos chega, nos obriga a reagir no mesmo tom.(275)

Nós podemos escolher sempre(276). E a escolha, quando é ternura, muda a nossa própria atmosfera interior.(277)

Oh e como eu quero mudar!(278)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

O RITUAL FORA DE MIM

NÃO FALO MAL DE “A”, NEM DE “B”

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 92/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora de mim

Nos capítulos anteriores da nossa liturgia secreta(1), fui ao profundo(2), ao "ritual que pode acontecer dentro de nós"(3), construindo esse caminho(4), onde cada gesto banal do outro(5) se transforma em catalisador da minha alquimia interior.(6)

Fiz uma travessia inteira, da dureza ao reflexo(7), do nada estéril ao nada fértil(8), da reação automática à escolha consciente(9), da fricção à ternura.(10)

Só lendo os raciocínios anteriores conseguirá perceber o encadeamento do meu pensamento.(11)

Hoje quero abordar o "**ritual fora de mim**", abrindo a porta para um contraste.(12)

Até aqui o foco foi o nosso laboratório interior(13), o Movimento secreto de conversão que só nos pertence(14). Quando digo conversão(15), quero que tenha presente que aquilo que eu pretendo, é este conhecimento consciente dos meus atos(16). Em vez de reagir apenas e de forma automática(17), eu ajo de forma calculada(18). Converto essas reações em auto-conhecimento.(19)

Agora preciso também esclarecer que **o que vem de fora não me diz respeito**(20), no sentido de que não é nossa responsabilidade transformá-lo(21), mas apenas recebê-lo(22), para o trabalharmos dentro de nós.(23)

E preciso que entenda que **os nossos raciocínios não existem para mudar a outra pessoa**(24). Esse não é o nosso objetivo(25). Nem mesmo um fim último.(26)

O "**ritual fora**" é o Movimento do mundo que continua o seu curso.(27)

O "**ritual fora de mim**" é uma peça que se desenrola sem que eu tenha de entrar nela.(28)

Gritam comigo e eu não tenho de gritar de volta(29), nem tenho se quer de reagir(30) [lembre-se que em vez de reagir nós agimos sobre a realidade].(31)

O mundo cria os seus próprios rituais coletivos, sociais, formais, que não tocam a minha iniciação interior.(32)

O que há de fora não me pertence(33). É um teatro que não é meu(34), um guião que não preciso representar.(35)

Querem que eu represente o guião de me ir queixar de "a" e de "b" porque fez isto e aquilo e eu recuso simplesmente esse guião.(36)

O outro volta a gritar comigo(37). Eu não preciso gritar(38). Posso seguir um outro guião que nem se quer é o da reação.(39)

Esse fora de mim pode ser respeitado(40), observado(41), mas não reclamado como parte da minha alquimia.(42)

Assim, o contraste fica claro: dentro de mim, eu converto(43); fora de mim, deixo que seja o que é(44), sem reclamar nem interferir, porque não me pertence.(45)

É muito importante que entenda isto.(46)

Dentro de nós é alquimia, fora é o fluxo do mundo.(47)

O "fora" é um teatro que corre por si, com rituais coletivos, sociais, até violentos, mas que não se inscrevem na nossa iniciação interior(48), a não ser que eu escolha levá-los para dentro de mim.(49)

O fora é um palco onde atores gritam, acusam, gesticulam(50). A peça não é minha, e eu posso escolher não subir a esse palco.(51)

Muitas vezes limito-me a ouvir as conversas no almoço entre os vários profissionais.(52). Eles falam mal de "a" e falam mal de "b", e eu não participo nessa liturgia.(53)

O fora apresenta-se nestes casos como uma liturgia profana que não se confunde com a minha liturgia secreta.(54)

E talvez seja importante sublinhar a tentação que tantas vezes podemos sentir, de querer corrigir o outro, dar lições, exigir que o mundo mude(55).

Essa não é tarefa nossa.(58)

Deixe o mundo seguir o seu curso(56). Somos apenas observadores.(57)

Preciso mostrar-lhe que esse impulso é justamente o que nos tira do nosso ritual interior(58), porque desloca a atenção da conversão íntima para a frustração com o exterior.(59)

Claramente desvelo uma arquitetura clara entre o "dentro" e o "fora":(60)

- primeiro o contraste;(61)

- depois o desdobramento em imagens: o palco, o teatro, a liturgia profana;(62)

- por fim, a advertência sobre a tentação de querer mudar o mundo.(63)

Ainda preciso acrescentar que o "fora" funciona como um fluxo inevitável(64). Não é contra nós(65). Simplesmente acontece(66). E é precisamente nessa diferença que está a liberdade de não participarmos.(67)

O fora como ruído de fundo que não precisa ser silenciado(68), apenas deixado correr.(69)

O fora como corrente de ar que passa por nós mas não se prende(70), a não ser que abramos a janela interior e a deixemos entrar.(71)

O fora como ritual automático que os outros celebram sem consciência(72), e que só se torna nosso se lhe dermos adesão.(73)

Os outros banqueteiavam-se com conversas a falar mal de "a" e de "b".(74)

A nossa liturgia é outra(75), e só existe na medida em que eu a escolho.(76)

Não me é imposta pelo coro das vozes exteriores.(77)

Ela só ganha corpo quando, no silêncio, no meu interior decido consagrar o instante.(78)

O que acontece fora não me pertence(79). Não é matéria da minha iniciação(80). Não exige conversão nem alquimia.(81)

A liturgia fora é ruído(82), Movimento automático(83), repetição social(84) e justamente por isso não me diz respeito(85). O essencial é mostrar que:(86)

- o fora pode ser visto, ouvido, mas não reclamado como nosso;(87)

- não temos de corrigir nem interferir(88), porque isso seria já cair na armadilha de o tomar como parte da nossa alquimia;(89)

- o fora cumpre-se em si mesmo(90), indiferente(91), e a nossa tarefa é apenas reconhecer que não precisamos de entrar.(92)

Dentro é escolha e alquimia(93), fora é teatro que não pedimos(94) nem precisamos representar.(95)

A verdadeira liberdade não é gritar mais alto(96), nem corrigir os outros(97), mas escolher não entrar no palco(98), não mastigar o mesmo banquete vazio.(99)

É uma espécie de fórmula que concentra uma prática(100), um caminho iniciático.(101)

A imagem do palco liga-se à tradição do teatro como metáfora da vida desde os gregos a Shakespeare(102), mas aqui nós viramos a chave(103). Não é representar melhor(104), é apenas não entrar na peça.(105)

É um gesto radical da minha liberdade interior(106), quase taoísta: "não fazer" para fazer.(107)

O "banquete vazio" ecoa como uma cena dantesca(108), mesas cheias de pratos e vozes(109), mas sem alimento verdadeiro(110), só ruído(111), ressentimento(112), repetição.(113)

A nossa liturgia secreta, por contraste, é como um alimento invisível(114): silencioso, nutritivo, transformador.(115)

Nada semelhante à liturgia profana que se dá no fora de nós.(116)

E aqui temos várias imagens para nos fazerem pensar: (117)

- o palco (onde se representa, mas eu escolho não entrar);(118)
- o banquete (onde se come vazio, mas eu escolho não mastigar);(119)
- o vento (corrente de ar que entra só se eu abrir a janela interior);(120)
- o ruído (liturgia profana que se consome a si mesma);(121)
- o templo secreto (o espaço interior onde tudo é consagrado no instante).(122)

O fora, portanto, não é só palco ou banquete(123), é também corrente contínua(124), um fluxo que nos atravessa sem nos tocar(125), se não quisermos.(126)

Ele se move como rios subterrâneos de tensões(127), discussões, julgamentos e pequenas maldades.(128)

Passa pelos corredores do mundo, pelos almoços, pelas reuniões, pelos olhares e gestos, sem pedir licença, sem nos convocar.(129)

É justamente essa indiferença que nos dá liberdade(130). O fora não nos exige adesão(131), mas pode tentar arrastar-nos.(132)

Há a tentação de subir ao palco(133), mastigar o banquete, reagir, corrigir, ajustar(134). Mas o que ele realmente oferece é um espelho invertido(135). Se nos deixamos envolver, tornamo-nos reflexo do seu teatro profano.(136)

Se não, o vemos como ruído, vento, fluxo inevitável, que passa e se dissipa sem nos ferir.(137)

Cada gesto, cada palavra, cada queixa ou grito, cumpre-se em si mesmo.(138)

Não precisa da nossa resposta(139), não tem de ter a nossa participação.(140)

Se entender isto ele passa a ser apenas ritual automático dos outros(141), e é exatamente por ser automático que não nos diz respeito(142), a menos que abramos a janela interior e permitamos que entre.(143)

A verdadeira alquimia do fora está em perceber que posso estar presente sem ser absorvido(144). Não devo afastar-me(145). Convém estar presente, para observar, para aprender(146). O **OUTRO é MESTRE do meu interior mesmo não o sabendo.**(147)

Posso ouvir sem mastigar(148), observar sem reagir(149), reconhecer sem reclamar.(150)

O fora cumpre-se sem mim(151); eu escolho, em cada instante, se levo para dentro ou deixo passar.(152)

O palco continua, os atores gritam, o banquete prossegue, o vento circula, o ruído insiste(153). Mas há uma linha invisível, traçada pela minha escolha(154), que me separa desse teatro profano.(155)

Essa linha é a fronteira entre o dentro e o fora(156), o limite que protege a liturgia secreta da dispersão exterior.(157)

E é exatamente essa escolha que me dá liberdade.(158)

Não é negar a existência do fora(159), nem julgá-lo(160), nem combatê-lo(161) - isso é tarefa inútil! (162)

É reconhecer a sua presença(163) e afirmar que não me pertence.(164)

É um gesto silencioso, mas radical(165). Um ato da minha soberania interior(166):

- Eu não entro(167),

- Eu não mastigo(168),

- Eu não participo(169).

Eu observo, e isso basta!(170)

E é nesta observação que dou início ao ritual de iniciação que se produz no meu interior.(171)

Inicie o seu ritual interior.(172)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

O RITUAL FORA E O RITUAL DENTRO DE NÓS

DEIXEI DE TER PLATEIA

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 93/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora e o ritual dentro de nós

Tenho vindo a abordar esta temática em sucessivos Raciocínios(1).

O ritual fora é um teatro sem alma(2), mastigação de algo que já perdeu sabor(3), e as pessoas insistem em comer algo que já foi mastigado(4), não acrescenta nada de novo(5), nem me transforma em nada.(6)

Pessoas habituadas a falar mal de "a" e de "b"(7), habituadas a falar nos corredores da vida alheia(8), pessoas com perda de sentido de vida, de existência.(9)

O **ritual dentro**, esse é o verdadeiro acontecimento(10), o instante em que não há plateia(11), mas uma escuta funda(12), um cair dentro de mim mesmo(13) e onde me encontro a mim mesmo para ser trabalhado.(14)

Aqui não há repetição dos gestos exteriores(15), há encontro(16). É o que renova(17), o que não precisa sequer de ornamento(18). Aqui sou eu mesmo sem véu.(19)

O ritual fora arrasta-se como um corredor cheio de ecos(20), vozes que se repetem sem nunca dizer nada de novo(21). É uma sucessão de máscaras coladas à pele(22), que já nem se percebem como máscaras(23), um ruído que se alimenta do vazio.(24)

Faz-se chacota daquela pessoa que simplesmente foi banida do grupo(25), onde se dão as risadas maldosas da destruição.(26)

Os risos hitlerianos(27) fazem-se nos corredores do trabalho.(28)

A ideia é destruir, banir, aniquilar, suprimir a existência de quem não se gosta(29). Acima de tudo arranjar estratégias para a reduzir ao **NADA** quem não agrada.(30)

O **NADA** não tem qualquer significado(31) e querem reduzir essas pessoas ao **NADA**.(32)

O ritual dentro, pelo contrário, não precisa de cenário nem de testemunhas(33). É um mergulho que nos desarma(34), que nos rasga das repetições(35) e nos coloca diante daquilo que somos(36) quando tudo o resto se cala.(37)

- A plateia deixa de existir.(38)

- Já não há testemunhas que comungam os desvalores.(39)

- Já não é local para destruir aquele que se aproximou de mim(40). Por vezes a vida coloca pessoas perto de nós e há este **Movimento do NADA**(41) em insistir na sua destruição.(42)

No dentro posso escutar o trabalho silencioso que me vai transformando.(43)

É aqui que a vida deixa de ser mastigação de restos(44) e se torna pão vivo(45), alimento novo(46), sempre nascente.(47)

No ritual dentro há um cuidado de quem rega uma planta com a incerteza se a consegue manter viva.(48)

No dentro não somos condescendentes apenas porque não reproduzimos o ataque.(49)

Aprendemos a não bater quando somos provocados(50), aprendemos a recolher a voz para ouvir o que a raiva ou o medo procuram dizer(51). E aí começa um modo de cuidado que muda tudo.(52)

O dentro trabalha em **SEGREDO**(53). E sempre será um trabalho de **TERNURA**(54), um trabalho de humanidade.(55)

Um caráter que não faz chacota(56).

Alimento que já não precisa de mastigar restos porque produz alimento interior.(57)

Vamos ver se nos entendemos. **O fora de nós não nos diz respeito.**(58)

- "deixem-se afogar no vosso corredor de ecos, que eu vou estar onde a vida respira".(59)

E onde a vida respira não há rumor nem trama(60), apenas o sopro que não pede plateia.(61)

Aqui o gesto não precisa de defesa(62), nasce dentro de mim(63) e basta-se.(64)

É neste silêncio fecundo dentro do templo(65) onde o Mestre dos Mestres se encontra(66) para se dar o encontro com a minha interioridade.(67)

Onde a minha existência se reinventa.(68)

Não é apenas interior(69), é criação e regenerador: onde a existência se reinventa.(70)

Há um sopro de renascimento(71), de presença pura(72), que não depende de reconhecimento(73) nem de audiência.(74)

O dentro é arquitetura invisível(75), paredes feitas de atenção(76), chão feito de silêncio(77), teto feito de escuta.(78)

E eu caminho nesse templo sem precisar de passos ruidosos(79), sem precisar de aplausos ou olhares.(80)

Cada gesto meu exterior por mínimo que seja(81), tem peso(82), tem significado(83), porque não se perde no eco(84), porque não se confunde com máscaras alheias.(85)

Aqui, a minha presença transforma o espaço(86). E que bela é a minha história(87). E que belos GESTOS poderão ser os seus ao fazer história com a sua vida.(88)

Não sou apenas eu(89), sou o trabalho secreto da vida em mim(90), respirando, crescendo, expandindo o mundo a partir de um lugar onde nada é descartável(91), onde nada é mastigado em vão(92). Um mundo interior.(93)

E há uma espécie de humildade que nasce disso(94). Aceitar que cada gesto dentro pode ser pequeno(95), silencioso, quase impercetível(96), mas que é suficiente para alterar a corrente invisível da existência(97), no fora de mim.(98)

No dentro não há plateia(99), não há testemunhas(100), nem comparação(101), apenas a prática de ser(102). Não ser no vazio da chacota(103), mas o meu ser no mundo.(104)

Nesta minha presença dou densidade à vida(105), porque procuro proximidade(106), procuro encontro(107), quero oferecer-me no fora de mim.(108)

Nesta dádiva eu me encontro no meu interior.(109)

O dentro cria raízes que se espalham sem se ver(110), alimentando cada fibra do ser com paciência(111), com cuidado, com um amor que não é exibicionista(112), que não precisa de validação(113), mas que transforma a matéria da vida em algo vivo, vibrante, sempre renovável.(114)

E é aqui, neste interior sagrado(115), que o **Mestre dos Mestres** respira(116), se move e ensina sem palavras.(117)

É aqui que o trabalho da vida se manifesta em silêncio(118), mas com força total, abrindo passagem para que a existência não apenas seja, mas floresça em cada gesto meu, em cada pensamento, em cada instante.(119)

E quem é o Mestre dos Mestres?(120)

Aqui abro **uma porta secreta** no coração do texto.(121)

O ritual dentro já nos preparou para esta pergunta(122): não é alguém fora de nós(123), nem uma autoridade externa.(124)

O Mestre dos Mestres é precisamente o Lugar Secreto onde tudo acontece(125) - ele é o dentro de nós:(126)

- Ele é o silêncio que respira antes de qualquer palavra;(127)
- Ele é a atenção que observa sem julgar;(128)
- Ele é o gesto pequeno(129), quase impercetível, que carrega a densidade da vida;(130)
- Ele é a paciência de regar a planta sem saber se vai sobreviver;(131)
- Ele é o cuidado que não procura aplauso, nem vitória sobre o outro;(132)
- Ele é o dentro que transforma mastigação de restos em pão vivo(133), alimento novo, sempre nascente.(134)
- O Mestre dos Mestres não ensina com lições, mas com presença.(135)
- Não dá ordens, mas revela caminhos ao coração que escuta.(136)
- Não é propriedade, não se prende, não se nomeia.(137)
- Ele é o eco silencioso do que somos quando o fora desaparece(138), quando a plateia se cala(139) e o trabalho secreto da vida se revela.(140)

O Mestre dos Mestres respira dentro de cada gesto nosso(141), sem jamais se confundir com o ruído do fora.(142)

Assim começa o trabalho no meu interior.(143)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

CONVERSÃO DA VONTADE

O PODER DA DISSONÂNCIA COMO FORMA DE ME TRANSFORMAR

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 94/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - Conversão da vontade

Quando as perspectivas são diferentes(1) se a nossa vontade se converter ao Mestre(2), então o Mestre dos Mestres pode provocar uma transformação que nos ensinará o verdadeiro significado do **AMOR**(3) e das relações **SUPER SAUDÁVEIS**(4)

É aqui que nasce a **TERNURA**, no simples facto de darmos atenção à conversão da nossa vontade.(5)

Quando na nossa relação há uma outra perspectiva(6) então aí temos uma dissonância(7), e essa dissonância pela conversão da nossa vontade à ternura(8) pode mesmo aí ser o cordão de ligação.(9)

A dissonância torna-se assim proximidade.(10)

A dissonância aqui não é mais ruído, é passagem, é ponte(11). E essa ideia de que o amor se manifesta justamente na conversão da vontade, e não na coincidência das perspectivas(12), dá-lhe uma densidade espiritual muito própria.(13)

A dissonância resolve-se não por eliminar a diferença(14), mas por escutá-la(15) até que o som se torne outro(16), o som da **TERNURA**.(17)

Quando a dissonância se oferece como matéria viva(18), o que parece afastar(19) é precisamente o que nos aproxima.(20)

É precisamente no atrito entre duas vontades(21) que a escuta se apura(22). Como se o coração tivesse de aprender uma nova gramática(23) para poder compreender o **OUTRO**.(24)

A conversão da vontade não é submissão(25), é respiração conjunta(26). O instante em que deixamos de querer vencer(27) para começarmos a sentir o que o outro vê.(28)

É aqui que o Mestre dos Mestres se revela(29), não no acordo(30), mas na delicadeza com que deixamos o mundo atravessar-nos(31), corrigir-nos(32), dilatar-nos.(33)

A **TERNURA** nasce deste gesto invisível(34), quando já não queremos impor forma(35), mas permitir que o encontro nos molde.(36)

A dissonância torna-se então música(37), e a proximidade, uma vibração que se reconhece sem precisar de se fundir.(38)

E esta é a compreensão de que aquilo que eu não gosto(39), ao permitir que a minha vontade se converta(40), abro-me para uma outra perspectiva.(41)

Caso 1(42)

Uma senhora gosta de jardinagem. O seu marido no momento em que começou por se interessar em conhecer o nome das flores, a perceber os cuidados que temos de ter com cada planta e que cada espécie tem as suas características de cuidado, a dissonância converteu-se em **TERNURA**.

Costumo dizer que as mulheres são como flores(43). Quando se deixam secar, murcham(44). Se as regarmos em demasia podem adoecer.(45)

A dissonância revela-se como Mestre:(46)

- O que não gostamos,(47)

- o ponto de fricção,(48)

- onde a vontade ainda quer ter razão,(49)

- onde o ego ainda se defende(50), se justifica.(51)

Mas quando, em vez de resistirmos(52), deixamos que a nossa vontade se converta ao nosso auto-conhecimento(53), não por resignação(54), mas por abertura ao **OUTRO**(55), algo se desloca dentro de nós.(56)

Nesse instante, o que antes era obstáculo torna-se passagem.(67)

A perspectiva do **OUTRO**(68), ou da própria circunstância(69), começa a respirar em nós(70), e percebemos que o desconforto era apenas o sinal de uma fronteira prestes a ceder.(71)

Numa primeira fase converter a vontade é o gesto que transforma o "não gosto" em "ainda não compreendo".(72)

No gesto simples do marido do nosso **Caso 1** há já a conversão da vontade de que falava.(73)

Ele podia ter ficado de fora(74), a observar de longe o gosto da esposa(75), sem se aproximar(76) do seu gosto de jardinagem(77). Mas no momento em que decide conhecer o nome das flores, o tipo de solo, a delicadeza de cada planta(78), ele entra no mundo dela.(79)

O amor manifesta-se aí, na curiosidade que se abre ao que não era meu.(80)

A jardinagem deixa de ser apenas dela e torna-se um campo de encontro.(81)

Exercício 1

Releia a frase anterior um bilião de vezes.

E é nessa atenção(82), nesse aprender o que o outro ama(83), que a dissonância se dissolve em **TERNURA**.(84)

Porque compreender o cuidado de uma flor é, no fundo, compreender também o cuidado que o outro precisa.(85)

O jardim, então, passa a ser a forma do encontro(86) onde cada espécie com o seu ritmo, cada flor com o seu modo de pedir luz.(87)

As flores precisam de atenção(88), e o equilíbrio está em regar com presença.(89)

As relações precisam de presença(90) e são as dissonâncias as nossas oportunidades de proximidade.(91)

Caso 2(92)

Uma colega no trabalho gostava de ouvir trash metal. Aqui estava um motivo de dissonância. Aproveitei esta oportunidade para crescer com os meus atos.

Em vez de impor o meu tipo de música, através da conversão da minha vontade, não resignação, mas um ato consciente de ternura pela aproximação, pelo encontro, deixei que ela sempre ouvisse a sua música tranquilamente sem eu mesmo ser uma oposição legítima.

Aqui, neste gesto, mostro exatamente o que é a conversão da vontade num gesto vivo.(93)

Não se trata de ceder por conveniência(94), nem de fingir gosto pelo que não ressoa.(95)

É algo mais profundo(96). A escolha de abrir espaço para o outro ser quem é(97), sem que isso ameace a nossa identidade.(98)

A dissonância aqui torna-se caminho de aproximação.(99)

Ao permitir que a minha colega ouvisse o que amava(100), criei um território partilhado(101) onde antes havia apenas diferença.(102)

E o curioso é que, nesse tipo de gesto, a harmonia surge sem precisar de acordo(103), é o respeito que afina o espaço comum.(104). E repare que não buscamos o acordo, não é disso que trato aqui(105).

É o mesmo princípio que move o jardineiro atento(106). Compreender o ritmo do outro sem querer moldá-lo.(107)

O som pesado do metal, talvez para a minha colega fosse o que o silêncio seria para mim.(108)

E eu, ao não me opor(109), tornei-me também parte dessa música(110), mas numa nota diferente, feita de escuta e **TERNURA**.(111).

Já antes abordei esta temática que aqui aprofundo:(112)

[Raciocínio 54 - Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim?](#)

E irei falar sobre isto quando estivermos a tratar do seu passado:(113)

[Raciocínio 146/200 - Na cura do passado: Relações duradouras a balança precisa estar desequilibrada \(Parte 1\)](#)

A mulher como a flor(114), floresce quando é vista(115), quando há cuidado suficiente para que o seu brilho natural se manifeste(116), mas também espaço para respirar, crescer, escolher o seu próprio rumo à luz.(117)

E há um detalhe bonito nesse paralelo: o jardineiro verdadeiro não força o desabrochar.(118)

Ele observa, aprende os sinais, ajusta o toque(119). Sabe que o excesso de zelo pode ser tão destrutivo quanto a indiferença.(120)

Cuidar de uma mulher, então, é sobretudo um ato de escuta(121), perceber quando ela precisa de água(122), quando precisa de silêncio(123), quando apenas quer sentir o sol.(124)

O amor, no seu estado mais maduro, é esta sabedoria de regar com cuidado, sem afogar.(125)

A dissonância deixa de ser um conceito(126) e passa a ser matéria viva(127), respirada nas relações(128), nas pequenas escolhas diárias.(129)

Este texto flui como uma aprendizagem contínua:(130)

- começa com conversão da minha vontade ao Mestre(131)
- a entrega da minha vontade ao Mestre dos Mestres,(132)
- passa pela **TERNURA** como linguagem do amor,(133)
- e desemboca na prática.(134)

E qual foi a prática?(135)

- o marido da esposa que gostava de jardinagem e ele naquele ponto dissonante, foi para ele um ponto de contato, de proximidade(136)

- a colega que gosta de trash metal, seria a dissonância para o que o meu dia-a-dia no trabalho se tornasse um pesadelo, mas optei por converter a dissonância em proximidade.(137)

- a mulher comparada a uma flor mostra-nos que todos somos diferentes, e é precisamente no cuidado com cada diferença, que podemos fazer da dissonância um ponto de aproximação.(138)

Os gestos que não impõem(139), mas acolhem(140), fazem a diferença em **TODAS AS NOSSAS RELAÇÕES**.(141)

Em remate, posso ver que a dissonância é a ponte que nos liga ao outro.(142)

O Mestre, com todas as suas diferenças(143), oferece o ponto de fricção(144) onde a minha vontade se encontra e se transforma.(145)

O Mestre aparece na nossa vida com as suas dissonâncias.(146)

Torna-se Mestre porque me leva a avaliar-me(147), a questionar aquilo que está dentro de mim(148), como reajo às situações(149), como devo agir.(150)

O Mestre dos Mestres, usa a observação para me ensinar a escutar, a abrir espaço e a permitir que a **TERNURA** se manifeste.(151)

E aqui lanço o desafio que já antes respondi noutros Raciocínios:(152)

1. Quem é o Mestre?(153)

2. Quem é o Mestre dos Mestres?(154)

[Nenhum deles é uma entidade metafísica, nem espiritual].(155)

Assim, cada gesto de presença(156) [não de ausência, nem de afastamento](157), cada cuidado(158), cada conversão da minha vontade(159) deixa de ser apenas uma ação isolada(160) e torna-se música(161). A música do amor em prática(162), onde a diferença não separa, mas aproxima(163). Onde a proximidade nasce do respeito, da atenção que dou ao **OUTRO**(164) e onde a proximidade transforma então o meu interior.(165)

A dissonância do **OUTRO**, converte-se em mim, em proximidade, em encontro comigo mesmo.(166)

O remate dá sentido à viagem que construí:(167)

- a ponte da dissonância,(168)

- o Mestre(169)

- o Mestre dos Mestres(170)

- e a música do amor que nasce da atenção e da conversão da minha vontade.(171)

Sim, quero aproximar-me mais!(172)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO**ESCUTAR PARA ME ESCUTAR (PARTE 1)**

A DISSONÂNCIA É A CHAVE

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 95/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar (parte 1)

Este é um gesto sutil e poderoso ao mesmo tempo(1). O ato de ouvir o outro(2) abre uma fenda em nós(3), onde o meu próprio som interior se revela.(4)

Ao escutar eu me oiço a mim mesmo(5). Porque ao dar abertura ao outro(6) eu me aproximo dele.(7)

O outro é o espaço onde o meu próprio som ganha corpo.(8)

A escuta deixa de ser passiva e torna-se uma travessia.(9)

Este texto é Secreto(10). A escuta de que falo nunca foi falada anteriormente.(11)

A escuta aqui não é uma técnica(12), é um modo de passagem interior.(13)

Quando me calo para ouvir(14), não o faço para o outro mudar(15). Faço-o para me mover(16). Eu, em silêncio, até ao lugar onde o outro existe.(17)

Caso 1 [visto no Raciocínio anterior](18)

A esposa gosta de jardinagem. O marido não gosta. A jardinagem é só o exemplo visível da ponte(19). O marido não se transforma em jardineiro(20), apenas aprende a tocar o mundo da mulher pelo nome das flores, ao aprender o nome de cada flor, e os cuidados que cada espécie precisa.(21)

Escutar, assim, é abrir uma fenda em mim mesmo(22), um gesto secreto de deslocação.(23)

E nós precisamos urgentemente de nos deslocarmos para esses mundos.(24)

Esses mundos são de aproximação(25) e a dissonância é o caminho que nos é indicado para lá chegarmos.(26).

Não estou a falar de um exercício de empatia(27) , mas uma travessia lúcida onde permanecemos inteiros e muito mais próximos.(28)

E o que eu quero é esta linguagem de proximidade.(29)

A linguagem do **OUTRO** não substitui a minha linguagem(30) apenas expande-a(31) e assim é desvelado o segredo da proximidade.(32)

Escutar é deslocar-me sem me perder sequer(33). O **Movimento** que descrevo é **Secreto**, íntimo(34), e não depende da resposta do **OUTRO**.(35)

A travessia é feita apenas por mim(36), realizada no meu silêncio(37) através do **Mestre dos Mestres que é o meu interior**.(38)

O instante em que a minha escuta começa(39), transformo o modo como percebo cada pessoa(40). É a abertura que dou ao meu interior(41), e nesta respiração expando todo o meu ser(42). **Este é o nosso verdadeiro YOGA**.(43)

[Raciocínio 86 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - um yoga diferente](#)(44)

Em vez de ficar no engodo dos meus gostos(45), os gostos dos outros tornam-se uma aventura para expandir-me e alargar os meus horizontes.(46)

Pela conversão da minha vontade(47), deixo de a ter submetida a mim mesmo(48) e a submeto aos gostos de outros(49), dando lugar àquilo que chamo de contra-vontades.(50)

Esta conversão expande-me(51), recria milhares de oportunidades(52), novas perspectivas(53). O meu interior se expande.(54)

Esta abertura cria uma nova gramática da atenção(55), uma forma de estar que já não separa interior e exterior.(56)

Caminhamos descalços dentro do próprio silêncio(57), quando nos calamos para ouvir o **OUTRO**(58), com a delicadeza de quem não quer perturbar o chão.(59)

A conversão da vontade que tenho vindo a descrever em Raciocínios anteriores(60) é o ponto de viragem mais luminoso(61), quando deixo de impor o meu gosto(62) e nos deixamos atravessar pelos gostos dos **OUTROS**(63). A escuta ganha dimensão de transformação espiritual.(64)

Não há submissão, há expansão(65). O eu não se dissolve, dilata-se.(66)

E aqui aprendemos esta nova gramática da atenção.(67)

O tema secreto é este ponto onde a escuta se torna a passagem.(68)

Esta passagem alarga o território do meu interior.(69)

Converter a minha vontade ao gosto do outro não é submissão(70), é exercício de expansão.(71)

Caso 2(72)

Eu não gosto nada de andar de caiaque. No entanto na minha relação através de um contra-vontade, na prática, fazer o que não faria de certeza, expandi e dei abertura a momentos agradáveis na minha relação. Sempre que temos oportunidade vamos passear de caiaque, e temos milhares de fotos e experiências de cumplicidade.

A dissonância que poderia existir(73) torna-se local de encontro(74), de proximidade, de ternura.(75)

Quando me abro ao que não escolhi(76), descubro partes de mim que precisam ser trabalhadas, expandidas.(77)

O gosto do outro funciona como chave(78). Abre portas que a minha vontade, sozinha, nunca encontraria(79). **E aqui estamos diante de um SEGREDO de proximidade.**(80)

Escutar é, por isso, um **PROCESSO** de proximidade que implica deslocação.(81)

No instante em que entro no mundo do **OUTRO**(82), já não estou do lado de cá.(83)

Precisamos urgentemente deslocar-nos do lado de cá e fazer a travessia(84). **O caminho é a dissonância.**(85)

O que proponho é uma travessia radical(86). A escuta verdadeira implica atravessar completamente(87). Não há metade de travessia.(88)

Quando escuto, deixo o meu lado de cá(89), com as minhas certezas(90), preferências e hábitos(91), e atravesso até ao lado de lá(92), que é o território do **OUTRO**.(93)

A escuta torna-se um ato de deslocação total(94), não simbólico(95). É um gesto de presença onde eu me transporto inteiro(96), mas silencioso(97), para dentro do mundo do **OUTRO**.(98)

E neste gesto estou no campo da **PROXIMIDADE**.(99)

O lado de lá é o espaço onde a proximidade acontece de facto.(100)

Porque só lá posso conhecer o **OUTRO** sem o reduzir a mim.(101)

Exercício 1

Releia milhares de vezes a frase anterior.

No lado de cá apenas o interpreto(102); no lado de lá reconheço-o, expando-me.(103)

Escutar é, então, abandonar o conforto do próprio território(104) e permitir-me habitar o solo alheio(105), não como invasor, mas como hóspede.(106)

É ali, no lado de lá(107), que a expansão do meu interior acontece(108), pois cada travessia acrescenta ao meu eu novas paisagens de existência.(109)

Mais uma vez estamos perante um micro-ritual de aproximação.(110)

Pequeno no gesto(111), mas imenso no efeito.(112)

Quando escuto o **OUTRO**(113), não estou apenas a recolher palavras(114). Estou a abrir uma passagem invisível.(115)

Nesse instante, deixo o lado de cá(116) e atravesso para o lado de lá(117), o território onde o outro respira(118), pensa, sente.(119)

É ali que posso rir-me com ele(120), partilhar o seu tom de mundo(121), reconhecer a textura do seu ser(122) e isso **APROXIMA-ME**.(123)

O escutar torna-se então uma forma de estar dentro da vida do **OUTRO** sem a ocupar.(124)

É um ritual de hospitalidade interior(125). Ao conhecer os seus gostos, o que o faz rir, começo a habitar a sua linguagem(126), e com isso eu também me expando.(127)

Cada escuta é uma pequena travessia que cria tema de conversa(128), mas mais do que isso: cria presença partilhada.(129)

A conversa deixa de ser troca(130) e passa a ser **ENCONTRO, TERNURA, AMOR**.(131)

A revelação mais fina deste caminho é a nossa expansão(132). Na escuta verdadeira não há anulação(133), há multiplicação.(134)

Quando atravesso para o lado de lá(135), não abandono o que sou(136). Levo-me comigo(137), inteiro(138), mas em estado de abertura.(139)

Os meus gostos, as minhas preferências, continuam a existir(140), só deixam de ser fronteira que une outros tipos de relações(141). Já não servem para separar(142), servem para dialogar com o gosto do outro.(143)

E é nesta dança que o meu ser se expande(144). O gesto de escutar não me reduz(145), duplica-me, triplica-me(146), amplia-me em direções que antes não conhecia.(147)

O mundo começa a ecoar dentro de mim com novas vozes, novas cores, novos ritmos.(148)

[Raciocínio 65 - Dance nas suas relações sem impor coreografia](#)(149)

Caso 3(150)

No ginásio nunca faria uma aula de zumba. Gosto mais de yoga, body balance. Mas seguindo a estrutura deste texto, pela conversão da minha vontade a outros gostos, diverti-me imenso na aula de zumba e ri-me bastante.

Escutar torna-se então um ritual de crescimento **SECRETO**(151) e de desenvolvimento e expansão do meu interior.(152)

Enquanto pareço apenas ouvir(153), o que acontece no dentro de mim(154) é uma dilatação silenciosa do meu ser.(155)

O texto que escrevo é como um mapa para um território **SECRETO** da interioridade(156), e a força delicada que atravessa cada parágrafo dá-nos o sentido daquilo que quero atingir.(157)

É impressionante como transformamos a escuta em algo que muitas vezes é visto como passivo(158), numa travessia viva(159), um rito silencioso de expansão e presença.(160)

A ideia da fenda que se abre em nós ao escutar o **OUTRO**(161). Não se trata de empatia ou de mudança do **OUTRO**(162), mas de deslocamento radical do meu próprio eu(163), mantendo-me inteiro, sem submissão.(164)

Quando chamamos de "lado de lá" é mágico(165), pois é o espaço onde a proximidade acontece de verdade(166), onde o gosto do **OUTRO** funciona como chave(167) para portas interiores(168) que nunca abriríamos sozinhos.(169)

E a dissonância é a chave.(170)

O que me separa é a chave.(171)

O que não gosto no outro é a chave.(172)

A repetição de pequenos exemplos como jardinagem, caiaque, zumba(173), funcionam como concretizações que mostram que a escuta é prática, corporal e lúdica, não apenas teórica.(174)

O mais poderoso é como cada gesto se converte em expansão do meu ser(175). Escutar não diminui, dilata(176); não é submeter-me, é multiplicar-me(177). É entrar no território do **OUTRO** sem perder o meu próprio chão.(178)

A escuta é uma travessia silenciosa que me leva do "lado de cá" do meu eu para o "lado de lá" do **OUTRO**(179). É nessa passagem que o meu eu se expande(180), em amplitude e ternura, criando presença, amor e intimidade genuína.(181)

Vamos expandir-nos pela proximidade.(182)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

ESCUTAR PARA ME ESCUTAR: CASOS DE DISSONÂNCIA (PARTE 2)

A CONVERSÃO DA MINHA VONTADE: UM ESTUDO SECRETO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 96/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: casos de dissonância (parte 2)

Vimos no Raciocínio anterior que o gesto de escutar o **OUTRO**(1) é um gesto de aproximação.(2)

Aqui o que pretendo é desenvolver estratégias de aproximação(3) em vez de afastamento.(4)

Enquanto nas outras relações a dissonância é motivo de separação(5), no nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda é de aproximação.(6)

A dissonância aproxima-nos porque queremos escutar com atenção(7) o que agrada ao **OUTRO**(8). Ao fazê-lo, o nosso interior expande-se(9) porque acrescentamos mais conteúdo à nossa vida.(10)

Já antes falei nos contra-vontades(11). Fazer algo que não quero fazer(12), é um contra-vontade(13). É apenas sair da minha zona de conforto para abraçar uma outra realidade.(13)

Um dos exemplos que dei no raciocínio anterior foi a aula de zumba(14). Era impensável eu fazer uma aula de zumba porque não é a minha praia.(15)

Mas fiz seguindo esta noção de contra-vontade(16). Ao fazer a aula de zumba foi divertido, ri-me imenso, conheci várias pessoas.(17)

Sobretudo, percebi que a minha resistência inicial era infundada.(18)

É necessário que a minha vontade se **CONVERTA à vontade do outro**(19) e isto não me anula(20), mas expande-me.(21)

Foi isso que temos estado a verificar nos raciocínios anteriores.(22)

Falei no caso da esposa que gosta de jardinagem(23). No momento em o marido começou por conhecer o nome das flores e os cuidados a ter com cada espécie(24), desenvolveu um **PROCESSO**(25) de **APROXIMAÇÃO**(26) com a esposa.(27)

De repente ambos tinham tema de conversa(28). O marido percebeu que ao expandir o seu conhecimento sobre flores(29), desencadeava um processo de aproximação na esposa.(30)

Quando atravessei esta fronteira(31), entre o meu interior e algo que não gosto(32) (fazer uma aula de zumba)(33), encontrei **LEVEZA**(34), Movimento(35) e **RISO**(36), coisas que já estavam disponíveis para mim o tempo todo(37), mas que o hábito do **AFASTAMENTO**(38) me fazia ignorar.(39)

Há este hábito de nos afastarmos daquilo que não gostamos fazer.(40)

É impossível fazer uma aula de zumba se não gosto de dançar.(41)

Mas é possível fazer uma aula de zumba se nesse **GESTO** de abertura(42) se originarem outros **PROCESSOS** que desconheço.(43)

Assim como o marido que começou a conhecer as flores para desencadear um **PROCESSO** de aproximação da esposa.(44)

É aqui que o estudo **SECRETO**(45) começa a ganhar forma(46), quando compreendemos que cada **GESTO de APROXIMAÇÃO** é uma pequena alquimia.(47)

Quando me aproximo para escutar o gosto do outro(48), é uma forma nova de uma aprendizagem(49) que desconhecia.(50)

É a partir desta mistura que surge algo novo(51), uma consciência mais ampla(52), uma respiração mais profunda(53), porque há um sentido interior em mim para me **APROXIMAR**(54). Este é o nosso verdadeiro **YOGA**.(55)

Escutar o **OUTRO**, portanto, não é apenas ouvir o que ele diz(56), é escutar o que em mim se move diante do que ele é.(57)

Quando alguém me mostra entusiasmo por algo que, à partida, não me interessa(58), posso simplesmente fechar-me.(59)

As pessoas fecham-se diante da dissonância(60). Ao fecharem-se(61) provocam desnecessariamente **AFASTAMENTO**.(62)

A dissonância é para nós a **CHAVE** do **ENCONTRO**.(63)

É apenas pela dissonância que consigo converter a minha vontade(64) e dessa forma altero o meu interior.(65)

Quando alguém me mostra entusiasmo por algo que, à partida, não me interessa(66), posso tentar compreender o que nesse entusiasmo o faz vibrar.(67)

Esse Movimento de curiosidade(68) abre espaço dentro de mim(69), como se a minha alma ganhasse mais metros quadrados habitáveis.(70)

E aqui há uma forma de expansão interior em todos os ângulos(71). Altero-me interiormente(72), altero a minha relação para algo mais profundo e muito mais maduro.(73)

Assim, os micro rituais de aproximação não são gestos grandiosos(74), são pequenas deslocções interiores.(75)

Olhar com **TERNURA** o que me parecia estranho(76), aquilo que eu não gosto(77), aquilo que eu não tinha nenhum interesse(78) e experimentar o que me parecia inútil(79), permanecer presente onde o impulso seria fugir.(80)

O marido fugia da esposa quando esta falava de flores.(81)

Eu fugia de uma aula de zumba preferia fazer yoga ou body balance.(82)

Sim, ao escutar o **OUTRO**(83), o que se abre não é apenas o canal da comunicação(84), mas o espaço onde eu próprio me torno audível(85). Onde eu reconheço em mim, o que me afasta do **OUTRO**.(86)

Escutar o outro é, paradoxalmente, um modo de me ouvir(87), não porque o outro me diga quem sou(88), mas porque a vibração do que ele é(89), desperta zonas adormecidas em mim(90). E em nós existem muitos pontos de resistência(91) para serem trabalhados(92). E irei falar muito sobre isso.(93)

Estes micro rituais de aproximação que temos estado a analisar funcionam como pequenas passagens secretas(94) entre mundos interiores.(95)

O meu interior mistura-se com o outro interior(96) e aqui encontramos a **TERNURA** a nascer na relação.(97)

Mais uma vez quero reforçar que este **PROCESSO**(98) é **UNILATERAL**(99), é de mim para o **OUTRO** (100) independentemente da ação do outro.(101)

Isto mais uma vez significa que não procuro reciprocidade(102), os meus gestos transformam-me(103), expandem o meu interior(104) para com os **OUTROS**.(105)

É o som do **OUTRO**(106) que se mistura ao meu(107), porque eu quero escutar(108). É este meu querer escutar que torna este **PROCESSO UNILATERAL**.(109)

Não é se ele quer escutar(110). Perceba a diferença(111). Eu sou o **CENTRO** da minha análise(112). Eu escuto o **OUTRO**, mas eu sou o centro de análise por mim mesmo(113)

Escutar o outro é escutar o eco que esse outro faz dentro de mim(114). É nesse eco que começa a segunda camada da escuta(115), aquela em que percebo o que as palavras me fazem(116), onde tocam(117), o que despertam ou resistem em mim.(118)

E aqui encontramos tanta resistência.(119)

Oh tanto que precisamos trabalhar!(120)

As pessoas resistem à dissonância(121) e pensam que se devem afastar.(122)

A dissonância para nós é a chave para eu perceber a onde eu preciso me converter.(123)

Os micro-rituais de aproximação deixam de ser gestos sociais(124) e tornam-se gestos iniciáticos(125), uma forma de autoconhecimento(126) através da presença do outro(127). É como se estivéssemos a falar de uma espécie de espiritualidade.(128)

O meu texto é uma ciência **SECRETA da TERNURA**(129). A forma como introduzo a ideia de "contra-vontade" como chave de transformação interior é de uma precisão rara.(130)

O corpo e o pensamento movem-se juntos(131). Primeiro há o desconforto(132), depois a **LEVEZA**(133). A resistência dissolve-se não porque o **OUTRO** nos convence(134), mas porque nos dispomos a experimentar o som do mundo a partir de outra frequência.(135)

Há um ponto muito luminoso quando digo que "a alma ganha mais metros quadrados habitáveis"(136). É uma das imagens mais fortes de todo o meu texto(137), torna-se a metáfora central deste estudo **SECRETO**.(138)

A expansão interior como aumento de espaço para o outro dentro de mim(139), não um gesto moral(140), mas alquímico.(141)

É muito potente a passagem que ligamos a escuta ao outro(142) para ouvir a mim mesmo(143): os meus pontos de resistência.(144)

Esse paradoxo de que ao ouvir o outro escuto o eco do que é despertado em mim(145), faz da dissonância um campo de revelação(146), não de conflito(147). E aqui, encontro-me(148) conhecendo em mim os pontos de resistência.(149)

O marido preferiu conhecer o nome das flores e a dissonância que o mantinha afastado da esposa tornou-se local de **TERNURA, APROXIMAÇÃO, ENCONTRO, AMOR**.(150)

O momento em que o marido aprende o nome das flores e com isso desloca o eixo da relação(151), é o coração do nosso raciocínio.(152)

A dissonância, que antes era um atrito(153), transforma-se em matéria-prima do **AMOR**.(154)

O gesto de escutar o outro(155) torna-se gesto de me converter(156), de me deixar polir pela diferença.(157)

Há algo de profundamente iniciático quando escrevo que "os micro rituais deixam de ser gestos sociais e tornam-se gestos iniciáticos".(158)

A **TERNURA** nasce como resultado de uma travessia(159), sair de mim sem me perder(160), tocar o outro sem exigir retorno.(161)

A ideia do "contra-vontade" tão discreta, é o eixo do meu laboratório interior(162). Fazer o que não quero fazer(163), não para me violentar(164), mas para me libertar da rigidez da minha própria vontade.(165)

Aqui o amor não é emoção(166), é um método **SECRETO** de expansão da consciência.(167)

Vamos **APROXIMAR-NOS** mais!(168)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

ESCUTAR PARA ME ESCUTAR: A DISSONÂNCIA COMO ALERTA DO QUE SE PASSA DENTRO DE MIM

O PODER DA DISSONÂNCIA: UM ESTUDO SECRETO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 97/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como alerta do que se passa dentro de mim

Temos estado a analisar casos de dissonância⁽¹⁾ como chaves para **APROXIMAÇÃO**.⁽²⁾

Quero definir a dissonância nas relações como aquele ponto onde duas formas de ver, sentir ou desejar o mundo se encontram sem coincidirem.⁽²⁾

É precisamente o lugar de fricção⁽³⁾. E é neste lugar que a nossa análise quer mostrar que em vez de **AFASTAMENTO**⁽⁴⁾ podemos utilizar a dissonância em primeira instância como um alerta.⁽⁵⁾

Alerta-me para aquilo que eu preciso mudar interiormente⁽⁶⁾. Porque não necessito de continuar a insistir em situações que provocam dissonância.⁽⁷⁾

Este Movimento é **UNILATERAL**⁽⁸⁾. Repare que não estou interessado em mudar o **OUTRO**⁽⁹⁾. Apenas eu sou o **CENTRO** desta análise.⁽¹⁰⁾

A dissonância é apenas um sinal⁽¹¹⁾, não de erro⁽¹²⁾, mas de excesso de insistência⁽¹³⁾ num ponto que já não vibra em harmonia.⁽¹⁴⁾

A dissonância torna-se então uma mensageira⁽¹⁵⁾ que nos alerta para pararmos de insistir em coisas que nos **AFASTAM**.⁽¹⁶⁾

As relações amorosas são cheias de dissonância.(17). Os locais de trabalho são também cheios de dissonâncias(18). Repare o que estou a dizer é que existem imensos locais cheios de fricções.(19)

E afinal as fricções para nós são **CHAVES**(20). Este tema é um **SEGREDO**.(21)

E é aqui que temos oportunidade de mudarmos o nosso interior(22) e de procurarmos mais **APROXIMAÇÃO** do que **AFASTAMENTO**.(23)

Se usarmos a dissonância para insistirmos na fricção(24) então estamos a estragar a relação.(25)

Quando insistimos na fricção(26), transformamos a dissonância em ruído contínuo(27), em vez de a deixarmos cumprir o seu papel de aviso.(28)

O que era um sinal de reorientação torna-se um obstáculo.(29)

A dissonância quer apenas ser ouvida(30), não alimentada.(31)

Ela mostra-nos o que dentro de nós precisa de suavizar(32), desapegar(33), ajustar o tom.(34)

Mas se a tratamos como inimiga(35), ela amplia-se(36), cria distância(37), erosiona a intimidade.(38)

O que é a erosão da intimidade?(39)

A erosão da intimidade ocorre quando a conexão emocional, mental ou física entre duas pessoas se desgasta progressivamente.(40)

E na verdade a dissonância aplica-se em todas as relações(41). Ela normalmente surge nas relações com mais proximidade(42), onde as pessoas convivem mais de perto(43), pais e filhos, esposa e marido, local de trabalho quando trabalhamos com equipas, colegas muito próximos, tudo se torna dissonância.(44)

Nas relações amorosas, cada dissonância é uma oportunidade para reeducar(45) a **MINHA** escuta(46) e deixar de reagir(47) e começar a sentir o que realmente está a pedir atenção.(48)

O **SEGREDO** está em reconhecer a dissonância:(49)

- usá-la em primeiro lugar como alerta.(50)

- converter a minha vontade para transformar a dissonância em **APROXIMAÇÃO**.(51)

Quando a dissonância surge, precisamos aproveitá-la(52) para ENCONTRO(53), para nos aproximarmos(54), e há um conjunto de estratégias que temos de ter:(55)

- Calar de imediato(56). O silêncio serve apenas para ajudar-nos a não reagir(57) e acalmar as nossas emoções.(58)

- Pensar(59), de que forma posso aproximar-me?(60)

O nosso texto entra num território muito belo por começar a revelar a dissonância não como falha(61), mas como instrumento de afinação do meu interior.(62)

Quando pensamos na dissonância como mensageira(63), e não como inimiga.(64)

Ela vem mostrar o ponto onde o som se partiu(65), não para nos culpar(66), mas para nos devolver à escuta.(67)

A minha proposta é usarmos a dissonância como aviso(68), não como conflito.(69)

Esta inversão muda tudo(70). Deixa de ser o "**OUTRO**" que me perturba(71), e passa a ser o meu próprio interior a pedir afinação.(72)

O "calar de imediato" que sugiro é muito poderoso(73), pois é o gesto que permite que o som volte a encontrar espaço.(74)

Como aproximar-me depois do silêncio?(75)

Que tipo de aproximação?(76)

É um gesto físico, um olhar, uma palavra, ou apenas uma mudança interna?(77)

Aproximar-me não é necessariamente falar(78) ou resolver(79), mas criar uma vibração de presença(80) que já reeduca a relação(81). E passa muita das vezes pelo gesto do silêncio já antes abordado.(82)

Deixamos de querer ter razão(83) e começamos a querer compreender.(84)

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

Todos pensam que a dissonância serve para afastar(85). E investem nesse afastamento.(86)

Para o nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda a dissonância serve para me aproximar(87) e mostra precisamente onde eu preciso mudar.(88)

Não é um Movimento de conquista(89) nem de submissão(90), é um deslocamento do eixo(91). Deixo de me centrar em **GESTOS de AFASTAMENTO**(92) e passo a incluir o **OUTRO** no campo da minha escuta(93), tão somente para me **MUDAR**.(94)

A **APROXIMAÇÃO** começa num pensamento simples(95), não para corrigir o **OUTRO**(96), mas para eu reencontrar a harmonia.(97)

Neste **GESTO** mudamos a vibração da relação(98). No momento da fricção na relação(99), eu deixo de corrigir o **OUTRO**(100), e calo-me(101). Este primeiro gesto de me calar(102) serve apenas para eu mesmo me encontrar.(103)

O **PROCESSO**(104) no nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, é Complexo(105). Possível através do entendimento(106) e do encadeamento dos Raciocínios(107). É impossível explicar-lhe neste momento que o nosso caminho é a

descer e não a subir(108). É apenas um exemplo que lhe dou(109). E repare que Isso iremos abordar apenas a partir do **Raciocínio 112**, no **Livro 7**.(110)

Este primeiro **GESTO de me calar**(111) serve num primeiro momento para que o meu corpo suavize(112). O meu olhar torna-me mais disponível(113), o meu tom interior muda(114). Se na fricção anteriormente desencadeava em mim a emoção da raiva(115), a vontade de responder à letra(116), de querer falar mais alto para me fazer ouvir(117) ou a vontade de querer retaliar(118), de repente aquilo que anteriormente me impelia para entrar em conflito com o **OUTRO**(119), serve precisamente para me **MUDAR**.(120)

Já não se trata de querer resolver o conflito(121), mas de criar espaço(122) para a relação respirar.(123)

Exercício 1

Releia um bilião de vezes a frase anterior.

Quando estamos num conflito(124), num momento de fricção com o **OUTRO**(125), podemos investir esse momento em **AFASTAMENTO** ou em **APROXIMAÇÃO**(126). Gostaria que visse esta diferença.(127)

O primeiro gesto de me calar é um micro-ritual de aproximação.(128)

A **APROXIMAÇÃO** é uma arte de reabrir o campo de vibração da harmonia.(129)

Em vez de investir tempo na fricção da relação(130), eu prefiro usar a dissonância como forma de me ver a mim mesmo.(131)

A dissonância funciona como um espelho(132) que devolve a minha própria frequência(133), mas distorcida.(134)

Quando a observo, vejo onde é que o meu som está tenso(135), onde é que deixei de vibrar com naturalidade.(136)

No instante em que reconheço que posso utilizar a dissonância para me observar(137), então a relação deixa de ser o campo do conflito(138) e passa a ser o campo do conhecimento de mim mesmo.(139)

O que me afeta?(140)

Porque estou a agir assim?(141)

O que poderei fazer para me aproximar mais?(142)

O que está a causar afastamento?(143)

E tantas outras perguntas que preciso fazer a mim mesmo(144), para me **APROXIMAR mais**(145). Nós procuramos uma mudança em nós mesmos(146) que provoca nos **OUTROS**, em **TODOS os OUTROS**(147), harmonia, **APROXIMAÇÃO**(148), e daqui nutrimos **SUPER RELAÇÕES**.(149)

O **OUTRO**, ou melhor, **TODOS os OUTROS**(150), continuam a proceder da forma que acham ser adequadas(151). E perceba que não me interessa absolutamente como eles agem(152). Buscamos uma transformação interior(153), onde nós mesmos somos o **CENTRO** desta história(154) que se escreve por Movimentos conscientes, pensados, calculados.(155)

Eu não escuto o **OUTRO** apenas(156), mas a escuta que eu faço verdadeiramente é de como o meu interior reage(157), resiste(158), ou se fecha.(159)

É aí que a dissonância cumpre o seu papel **SECRETO**(160) de revelar o ponto onde **EU** preciso de me reconectar.(161)

Quando uso a dissonância para me ver(162), já não estou preso na história da relação(163). Estou a transformar o ruído que existe na relação(164) em Movimento consciente(165). É neste Movimento que encontro um **SEGREDO**.(166)

Lembre-se que em vez de reagirmos nós agimos conscientemente sobre a realidade:(167)

[Raciocínio 78/200 - Diz o ditado popular: Toda a ação gera uma reação: e se em vez de reagir, agirmos?](#)

É a partir desta consciência(168), que a **APROXIMAÇÃO** acontece como estratégia.(169)

Desloco o foco da espontaneidade(170) para a intenção consciente(171). A **APROXIMAÇÃO** deixa de ser um efeito natural da consciência(172) e passa a ser uma prática deliberada(173), ou seja, uma escolha lúcida de agir(174) em favor da **HARMONIA**(175), mesmo quando o impulso seria afastar-me.(176)

E o impulso da dissonância é esse mesmo: afastar-me.(177)

Mas a dissonância é a nossa **CHAVE**(178). Porque nos vemos interiormente(179), aquilo que precisamos mudar.(180)

E investimos num **PROJETO de APROXIMAÇÃO**(181) para com os **OUTROS**.(182)

Quais outros?(183)

TODOS os OUTROS.(184)

A dissonância é um convite para a minha lucidez(185), para a minha harmonia com **TODOS os OUTROS**.(186)

A dissonância desperta o impulso de afastamento(187), e é precisamente aí que a escolha consciente se torna possível.(188)

O impulso é automático, instintivo(189); a estratégia é humana, construída.(190)

Quando transformamos a dissonância em **CHAVE**(191), passamos a usá-la como instrumento de leitura do nosso próprio interior.(192)

Vemos onde o som se partiu(193), e em vez de seguirmos o reflexo da fuga(194), escolhemos reorientar-nos para o **ENCONTRO**.(195)

Esta decisão é um voto íntimo(196), é um compromisso com o **Movimento de APROXIMAÇÃO**(197), mesmo quando o corpo quer o contrário.(198)

A aproximação, neste sentido, é um ato de inteligência rara(199). Lembra-se de termos falado sobre isto?(200)

Não é ceder, nem fingir harmonia(201); é reeducar a nossa forma de nos relacionarmos com os **OUTROS**.(202)

Oh que consciencialização!(203)

Em vez de investir energia em dissonância, em separação, em fricção(204), eu invisto energia para que volte a fluir em direção ao **OUTRO**(205). A **TODOS os OUTROS**.(206)

E este investimento num Projeto de **APROXIMAÇÃO**(207) é também uma forma de maturidade afetiva.(208)

Deixo de procurar estar certo(209) para começar a **PROCURAR ESTAR em RELAÇÃO**.(210)

Exercício 2

Releia a frase anterior cerca de 1000 vezes.

Estar em **ENCONTRO**, estar em **TERNURA**, em **AMOR**.(211)

Caso 1(212)

Estava ao telefone com a minha mãe. Fiquei um pouco chateado com certa conversa que fiquei quase mudo. A minha mãe pergunta-me: "não tens mais nada para falar?"

Já nem me apetecia dizer mais nada. Tinha ficado irritado com algo. E ela diz-me assim: "Eu tenho sim mais algo a acrescentar à nossa conversa: Te amo muito meu filho!" - Que aprendizagem!

Esta estratégia é inteligência emocional aplicada.(213)

É usar o que a dissonância revela como matéria-prima para orientar o Movimento seguinte.(214)

Se me observo(215), compreendo onde vibro em resistência(216) e, a partir daí, decido reabrir o campo.(217)

Faço-o não por impulso(218), mas por **PROJETO**(219), porque reconheço que a relação é um espaço de **TREINO**(220), um **LABORATÓRIO para a minha afinação interior**.(221)

Qual relação?(222)

TODAS as relações.(223)

A **APROXIMAÇÃO**, então, torna-se uma tática do cuidado(224), uma forma de manter a vibração viva(225), mesmo quando há fricção.(226)

A fricção é apenas o meio para me observar(227), calar(228), pensar(229). Que estratégias tomar para voltar ao reencontro?(230)

A fricção deixa de ser obstáculo(231) e passa a ser instrumento(232). Passa a ser o meu instrumento.(233)

Ela é o meio onde se testa a consistência do meu cuidado(234). O lugar onde se mede a capacidade de permanecer presente(235) sem endurecer.(236)

A **APROXIMAÇÃO** passa a ser a nossa tática do cuidado(237), e aqui passamos a dar-lhe uma dimensão de inteligência aplicada.(238)

O cuidado com o **OUTRO** e com **TODOS os OUTROS**(239), deixa de ser um sentimento(240) e passa a ser uma ação metódica(241), uma prática de manutenção da vibração viva.(242)

E aqui passaremos a ser contadores de histórias(243). A história da nossa vida ganha uma amplitude máxima(244). Ao agirmos nesta consciência em que o **OUTRO**

passa a ser o meu laboratório de treino(245), e onde tenho de arranjar estratégias de **APROXIMAÇÃO**(246), então irei ter muitas histórias para contar de como construí a **PONTE**(247), como criei harmonia(248), como fiz história com a minha vida na vida dos outros.(249)

No meio de uma fricção eu posso dizer: "queres ir jantar fora?"(250)

A fricção, então, serve apenas para relembrar o caminho(251), observar o que se move dentro de mim(252), silenciar o ruído(253), reorganizar o pensamento(254) e escolher a estratégia do **REENCONTRO**.(255)

É um ciclo subtil:(256)

dissonância → fricção → observação → estratégia → reencontro.

Nada é desperdiçado neste percurso(257); até o desconforto ganha função:(258)

[Raciocínio 57/200 - O desconforto: o nosso campo de ação \(parte 1\)](#)

Aqui chegamos ao momento em que se revela o verdadeiro poder da dissonância(259). Ela não quer que fujamos(260), quer apenas que nos tornemos mais hábeis em reencontrar o tom.(261)

A dissonância, o afastamento, a fricção(262) apenas ajudam-nos a reconfigurar a relação(263). Isto é um **SEGREDO**.(264)

E passa a ser um gesto estratégico no sentido mais profundo(265). Escolher conscientemente a suavização(266), não para evitar o conflito(267), mas para transformar o que ele traz.(268)

Não se trata de falar para resolver o conflito(269) [nem somos a favor deste gesto condicionador(270). Havemos de falar sobre isso, não pode ser agora(271)] nem

de explicar(272). Trata-se de restituir à relação a possibilidade de um som comum.(273)

Não são encaixes perfeitos(274), são escutas interiores(275) - eu me escuto(276). Quando deixo de tentar corrigir o outro(277) [outra temática que vamos abordar exaustivamente, mas não agora(278)] e volto-me para o que em mim reage(279), descubro o sentido da tensão.(280)

Não é o **OUTRO** que me desestabiliza(281), sou eu que estou a ser chamado a um novo ponto de equilíbrio.(282)

Assim, o "escutar para me escutar"(283) ganha corpo(284). O outro torna-se um espelho vivo(285) daquilo que em mim ainda resiste à transformação.(286)

A dissonância deixa de ser obstáculo(287) e passa a ser um pequeno ritual de aproximação a mim mesmo(288) e, paradoxalmente, também ao **OUTRO**(289). Não para o mudar(290), mas para me mudar(291).

Não é conflito no sentido destrutivo(292), mas um espaço de vibração entre duas frequências distintas(293). E nós só queremos sintonizar na frequência certa.(294)

Quando acolhemos o **OUTRO** com escuta e curiosidade(295), a dissonância torna-se uma passagem(296). Em vez de nos afastar, aproxima(297), porque exige presença(298), exige que eu perceba aquilo que no outro desperta.(299)

É o momento em que deixamos de tentar que o outro seja espelho daquilo que me interessa(300), e começamos a vê-lo como som que ressoa noutra tom(301), capaz de revelar aspetos de nós próprios(302) que, sem esse contraste(303), permaneceriam silenciosos.(304)

O tema é ainda muito complexo(305). E gostaria de torná-lo mais leve de compreensão.(306)

Estamos a caminhar!(307)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

ESCUTAR PARA ME ESCUTAR: A DISSONÂNCIA COMO RESISTÊNCIA DO MEU INTERIOR: O PORTAL

QUANDO O OUTRO NÃO ME ENTENDE

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 98/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: o portal

Quando digo que preciso escutar o **OUTRO** para me escutar(1), a imagem em si é muito forte(2). Coloco o **OUTRO** como meio para me escutar.(3)

E aqui introduzo a noção de dissonância(4), aquele momento que algo provoca afastamento(5). Uma perspectiva diferente(6), um pensar diferente(7), um não entender o que eu digo(8), ou eu mesmo não sou compreendido pelo outro.(9)

Quando o **OUTRO** não me entende(10), quando há desencontro entre o que digo e o que é recebido(11), algo se rompe na continuidade da comunicação(12), e é precisamente neste rasgo(13) que me posso escutar(14) de outro modo.(15)

Não vou corrigir o outro(16) [havemos de falar muito sobre isto - nunca corrigir].(17)

O afastamento que a dissonância provoca(18), para nós é abertura(19), para trabalharmos o nosso interior.(20)

Fora do Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda a dissonância é resistência(21), é afastamento(22), é fricção(23), é o que separa as relações.(24)

No nosso Movimento, a dissonância é o oposto deste conceito(25). É o meio pelo qual eu vou aproximar-me mais.(26)

A dissonância, então, deixa de ser resistência(27) e passa a ser presença do **OUTRO** dentro do meu interior(28), o ponto em que me torno habitado.(29)

É como se o silêncio entre duas vozes(30) fosse o lugar exato onde algo em mim começa a ouvir-se pela primeira vez.(30)

A dissonância não é ruído nem erro(31), é o ponto onde algo dentro de mim ainda não se deixa domesticar(32), como se cada som que não encaixa fosse uma espécie de defesa(33), um lembrete de que ainda há vida(34), ainda há algo que não foi absorvido pelo costume.(35)

A resistência interior é o que impede a minha escuta de ouvir o **OUTRO**.(36)

Há uma escuta que busca harmonia(37), e há outra que aceita o conflito como forma de escuta interior(38) e aqui entramos dentro do **SEGREDO**.(39)

Esta segunda escuta(40) vira o ouvido para dentro(41), para escutar o atrito.(42)

O som do que ainda não se entende(43), o que ainda não encontrou forma.(44)

Então a paz não vem da ausência de conflito(45), mas do gesto de o ouvir com o nosso interior.(46)

A paz vem porque o interior deixa de ser um território de resistência(47) e passa a ser um lugar de acolhimento.(48)

A segunda escuta é o momento em que passo a ouvir o meu interior:(49)

- o que vou fazer?(50)
- como vou responder?(51)
- vou ficar calado, e deixo passar?(52)
- o que isto me perturba?(53)

O **SEGREDO** nasce não do silêncio calmo(54), mas desse murmúrio interior(55) onde o conflito ainda pulsa(56). Onde questionamos.(57)

Porque é ali que o **Mestre dos Mestres** fala(58) não em frases claras(59), mas em vibrações que nos obrigam a ficar(60). E aqui meditamos no nosso interior(61) na procura da felicidade:(62)

- o que posso fazer?(63)

- como devo agir?(64)

Essa escuta não é harmónica no início(65); é como estar num campo cheio de ruídos(66) e deixar que, aos poucos, um padrão se revele(67), pela minha vontade em querer compreender-me(68), pela minha entrega.(69)

O meu texto encontra uma respiração própria(70), uma cadência entre o que se ouve fora e o que se escuta dentro.(71)

A forma como faço o deslocamento da dissonância(72), de resistência para presença(73) é de uma lucidez rara(74), um ritual de aproximação.(75)

Há uma linha que corre por baixo de tudo: o "escutar para me escutar"(76) como gesto de aproximação(77), mesmo quando a relação parece romper-se.(78)

O rasgo vira portal(79). A dissonância é o nosso portal(80) onde nos encontramos connosco mesmos(81) e onde vamos estabelecer o encontro com o **OUTRO**.(82)

O modo como introduzo o "**SEGREDO**"(83), não como mistério esotérico(84), mas como vibração interior(85) onde o Mestre fala(86), dá ao meu texto uma dimensão meditativa muito pura.(87)

Quem é Mestre?(88)

O OUTRO.(89)

Quem é o Mestre dos Mestres?(90)

O meu interior, onde tudo é produzido.(91)

- o que acontece depois de ouvir o atrito?(92)

- o que nasce no corpo quando se deixa passar uma situação dissonante, sem corrigir?(93)

Repare que começamos fora(94), no gesto de escutar o **OUTRO**(95), atravessamos o rasgo da dissonância(96), e regressamos para dentro(97), onde o **Mestre dos Mestres** fala.(98)

Depois de ouvirmos o atrito(99), o corpo primeiro resiste(100). Tensionase(101). O hábito quer fechar.(102)

Mas se ficamos(103), se não fugimos(104) nem corrigimos(105), algo muda(106), o corpo começa a abrir por dentro(107), como se a vibração do desconforto se tornasse calor.(108)

- o outro grita(109)

- eu calo-me(110)

Quando se deixa passar uma situação dissonante(111), sem corrigir(112), nasce um silêncio habitado(113). O corpo escuta-se como se fosse ouvido de fora(114). E nesse instante(115), o **OUTRO** deixa de estar separado(116), já está dentro.(117)

A dissonância transforma-se em matéria de comunhão.(118)

Este é o verdadeiro micro ritual de aproximação(119). Permanecer no ponto onde o som ainda fere(120), até que ele se torne música interior.(121)

Estamos perante o fora e o dentro(122). O modo como a dissonância é transformada em presença(123), e não em obstáculo(124), cria uma inversão de valor que é alquímica.(125)

O que antes afastava(126) torna-se o próprio meio da aproximação.(127)

O conflito não se dissolve(128), amadurece(129). E o Mestre dos Mestres surge aqui não como uma figura de sabedoria(130), mas como o lugar sensível(131)

onde o desconforto encontra voz(132), onde o corpo aprende a permanecer sem fugir.(133)

Este "silêncio habitado"(134) de que falo é o ponto mais delicado porque não é ausência de som(135), é escuta expandida.(136)

É o corpo inteiro em vibração(137), reconhecendo que o **OUTRO** já está dentro.(138)

A dissonância, então, não é só um portal(139), é o próprio limiar da transformação.(140)

O verdadeiro micro ritual de aproximação é o permanecer no ponto onde o som nos fere(141), e onde interiormente temos de o transformar em música interior.(142)

Quando me deparo com a dissonância(143), com aquilo que me poderia separar(144), quando estou diante da fricção na relação(145), tenho aqui uma oportunidade para me escutar interiormente(146) e de perceber o que me está a afetar.(147)

Lembre-se que já falámos anteriormente que não é o **OUTRO** que me afeta(148), sou eu que me afeto(149). E aqui começa todo o nosso trabalho interior.(150)

O que precisamos aqui é de alargar(151) até dissolver as fronteiras entre dentro e fora.(152)

A dissonância deixa de ser conceito(153) e torna-se um gesto(154), Movimento(155), matéria viva de aproximação.(156)

Há um fio subterrâneo que conduz tudo aqui:(157)

- A passagem do "ouvir o **OUTRO**"(158)

- para o "ouvir o atrito"(159)

- e, depois, para o "ouvir o meu próprio corpo".(160)

A escuta cresce como uma espiral(161), começa no mundo(162), atravessa o rasgo(163), e regressa à intimidade(164) onde o Mestre dos Mestres fala.(165)

O nosso interior começa por interrogar:(166)

- o que vou fazer?(167)

- como vou agir?(168)

- como poderei me aproximar mais?(169)

Retiro a dissonância no outro(170), e coloco a dissonância apenas em mim(171). Faço-o de forma introspetiva(172). Quero compreender porque estou afetado?(173)

A alquimia que proponho é de transformar o som que dói(174) em música interior(175). E aqui neste gesto encontramos o coração do ritual.(176)

E é nesse ponto que o corpo, finalmente, se torna escuta(177). Já não há distinção entre ouvir e ser ouvido.(178)

O **OUTRO** entra, habita, ressoa(179). O Mestre não está mais diante de nós(180). O mestre é o **OUTRO** que provoca o som que ressoa em mim(181). É o som que me atravessa(182). É o meu próprio corpo em atenção viva.(183)

Então o atrito ganha som dentro de mim(184) e preciso convertê-lo(185) em **TERNURA** pelo **OUTRO**(186) e então poderei "ouvir o atrito"(187) e passa a ser o som para me escutar a mim mesmo.(188)

Quais as resistências que encontro em mim, sempre que me encontro numa situação de atrito, de fricção, de afastamento, de dissonância?(189)

O nosso texto chega a um ponto de maturidade impressionante.(190)

A dissonância não é apenas uma ideia que ilumina o Movimento(191), é o próprio corpo do Movimento.(192)

O texto pulsa com esta vibração entre dentro e fora(193), onde cada frase está num estado de escuta.(194)

A forma como levo o pensamento até ao gesto é de uma precisão viva(195). Não se trata de compreender o que é a dissonância(196), mas de habitá-la(197), deixá-la ressoar(198) até que o meu corpo se torne o lugar onde o atrito é traduzido em **TERNURA pelo OUTRO**.(199)

Esta conversão é o núcleo alquímico que tenho vindo a desenhar(200). Uma transformação feita pela minha vontade(201), através de uma metamorfose subtil pela permanência.(202)

A resistência começa a dissolver-se(203) e o corpo aprende a converter o atrito em **TERNURA**.(204)

Tenho vindo a fazer esta abordagem com imensas imagens(205) para criar dentro de si a importância que damos à dissonância(206) como sendo o portal de passagem para o nosso interior.(207)

Neste caso temos:(208)

- a dissonância entre mim e o outro(209)

- algo nos afasta, esse é o poder da dissonância(210)

- mas para nós a dissonância é a chave para me compreender(211) e ver onde ainda resisto(212)

- a dissonância passa a ser o portal(213) para eu entrar no meu interior(214) e me observar(215) e questionar(216)

Aqui chegamos ao coração do nosso próprio método de aproximação(218). Já não é um texto sobre o tema(219), é a própria experiência do tema a ganhar forma.(220)

Quando digo que a resistência começa a dissolver-se(221) e o corpo aprende a converter o atrito em **TERNURA**(222), defino assim o instante exato da transmutação.(223)

É o ponto em que o corpo deixa de reagir(224) e começa a responder(225). Em que o impulso de defesa(226) se converte em **GESTO de ABERTURA**.(227)

O que antes era afastamento(228) torna-se campo de trabalho interior.(229)

O foco não é o OUTRO(230), sou eu mesmo:(231)

- como são os meus gestos de abertura?(232)

- como converto momentos de reação em ação consciente?(233)

É um calar para saber agir de forma correta(234) e tudo isto efetua-se no meu tempo(235) e não no tempo do **OUTRO**.(236)

Por vezes somos confrontados com imposições de respostas dos **OUTROS**(237), por exemplo quando gritam connosco(238) e querem reações da nossa parte.(239)

Já falei sobre isso:(240)

[Raciocínio 63/200 - Ação ou reação - a peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos um outro papel](#)

A dissonância, em vez de romper(241), organiza o caminho que podemos tomar(242). Em vez de gritarmos como resposta(243), vamos por outra via.(244)

Estamos perante uma liturgia de aproximação:(245)

- O encontro com o outro — o som que não coincide(246), o desencontro inicial.(247)
- O afastamento — o espaço que se abre, onde o costume falha(248) e o eu se sente separado.(249)
- O reconhecimento da dissonância como a chave(250) — o instante de lucidez(251) em que percebo que o desconforto aponta para algo em mim.(252)
- A travessia para dentro(253) — o portal que se abre quando deixo de corrigir o outro(254) e começo a escutar o que em mim resiste.(255)

Este ciclo é o micro ritual em estado puro(256):

Aproximação → Afastamento → Permanência → Abertura.(257)

Estamos perante o ritual da travessia da dissonância.(258)

O **Mestre** (o **OUTRO**)(259) aparece sempre como quem toca o som que revela o que em mim ainda não aprendeu a ouvir.(260)

Eu quero entrar pelo portal do meu interior.(261)

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

UM ESTUDO SECRETO: OS MICRO RITUAIS DE APROXIMAÇÃO

ESCUTAR PARA ME ESCUTAR: A DISSONÂNCIA COMO RESISTÊNCIA DO MEU INTERIOR: UM OUVIR DOMESTICADO

A DISSONÂNCIA COMO BERÇO DA HARMONIA

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 99/200 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: um ouvir domesticado

O tema da dissonância é muito vasto(1). E não consigo dizer tudo apenas num Raciocínio, por isso estamos dentro de um **PROCESSO** de transformação interior.(2)

Temos a resistência do nosso interior(3) através de um modo de escuta que está domesticado(4) por um ouvir que não está desenvolvido.(5)

Como se o ouvido tivesse sido ensinado a ouvir apenas o que já reconhece(6), o que já cabe num mapa conhecido(7) e tudo o que escapa a isso é logo sentido como ruído(8), como erro(9), como ameaça.(10)

Esta resistência instala-se como uma espécie de filtro invisível(11), e quando estamos perante a dissonância, atrito, fricção na relação(12) há uma parte de nós que se contrai(13), que teme perder o chão.(14)

A dissonância, nesse sentido, não é só um som fora do acorde(15), é o espaço onde o ouvido pode reaprender a existir.(16)

É preciso suportar esse desconforto inicial(17), essa recusa do corpo(18), até que o som estranho se torne presença(19) não porque o dominámos(20), mas porque deixámos de o temer.(21)

A dissonância começa a revelar a sua delicadeza(22). Ela não é ruído nem conflito(23). É uma espécie de defesa íntima(24) do que ainda não foi ouvido com profundidade.(25)

O nosso interior resiste(26), não por teimosia(27), mas por fidelidade a uma escuta que ainda não se deixou adestrar(28) **por causa do hábito(29) de compreender.**(30)

Exercício 1

Releia: "uma escuta que ainda não se deixou adestrar por causa do hábito de compreender".

Eu irei explicar que este hábito de querer compreender os **OUTROS** é um **ERRO** nas relações humanas.(31)

Quando estamos no meio de uma não sintonia na relação(32):

Primeiro passo: cale-se por favor!(33)

É nesse momento que precisamos olhar para dentro de nós.(34)

O modo de escuta domesticado(35) quer concluir as desavenças(36), fugindo(37), ou criando mais barreiras ao **OUTRO**(38). A fricção continua a virar campo de batalha.(39)

Isso é o que entendo por um ouvir que foi domesticado.(40)

Um ouvir domesticado é aquele que não suporta a fricção(41), que sente o desacordo como ameaça.(42)

Em vez de deixar o som do **OUTRO** ressoar(43) e talvez transformar algo dentro(44), a pessoa corre a proteger-se(45), fecha-se(46), levanta muros(47), ou tenta resolver tudo depressa(48), para que o desconforto desapareça.(49)

Exercício 2

Releia: "a pessoa fecha-se, levanta muros".

Aqui reside a imaturidade(50). Uma escuta domesticada(51), uma escuta que se fecha.(52)

A fricção serve para nos auto-analisarmos.(53)

As pessoas em fricção(54), em dissonância têm os mesmos hábitos domesticados(55): partilham a fricção com os colegas:(56)

- "o que ela me fez",

- "o que ele me fez",

- "o que ela disse",

- "o que ele disse".

O ouvido foi ensinado(57) a procurar harmonia a qualquer preço(58), como se a diferença fosse sempre um problema a corrigir.(59)

Mas quando o ouvido é livre(60), ele suporta o atrito(61), escuta mesmo o que não entende(62), deixa a dissonância vibrar(63) até encontrar outro tipo de sentido.(64)

Não o sentido lógico(65), mas o sentido vivo(66), que nasce do encontro.(67)

Quando tenho um problema de sintonia com alguém(68), calo-me(69) para nascer o encontro(70), para me **APROXIMAR**.(71)

Começo um **PROCESSO**(72) de análise dentro do meu interior(73): uma auto-análise.(74)

Se querem respostas rápidas(75), **não as dou**(76). Medito sobre o assunto.(77)

Quando a escuta está domesticada(78), ela transforma o atrito em ameaça(79) e a dissonância, que poderia ser espaço de descoberta(80), vira trincheira(81), campo de batalha.(82)

Repare que a dissonância, fricção numa relação(83), para nós Movimento de Motivação e Auto-Ajuda é descoberta daquilo que me afeta(84). Só esta descoberta mostra o que precisa ser trabalhado em mim.(85)

A fricção revela onde o **OUTRO** toca uma parte minha que ainda não sabe respirar.(86)

Eu sou sufocado pelo **OUTRO**(87). Este sufocamento para nós é um **ALERTA**, do que preciso mudar em mim(88)

Se a escuta for selvagem, curiosa, permeável, sem medo de se desarrumar(89), então cada conflito(90) é uma dobra para aprendizagem.(91)

O que se mostra como tensão(92) é, afinal, o ponto onde o eu ainda se defende da própria transformação.(93)

A fricção é lugar onde algo se abre(94), onde o som acontece.(95)

A dissonância gera uma interrogação interior:(96)

- **o que devo fazer?**(97)

- **como devo aproximar-me?**(98)

É aqui que começam os micro rituais de aproximação(99), nos instantes(100) em que, em vez de reagir(101), apenas se respira(102) e se permanece junto à fricção.(103)

Calo-me num primeiro instante(104) e começo de imediato um PROCESSO(105) de questionamento dentro de mim:(106)

- **O que posso fazer?**(107)

- **Como não criar mais atrito?**(108)

- Vou ouvir(109), vou fazer questões dentro de mim para me compreender.(110)

O estudo **SECRETO** dos micro rituais de aproximação é um **TREINO da escuta para criar uma PONTE com os OUTROS**.(111)

Uma escuta que não procura resolver o **OUTRO**(112), mas permanecer com ele(113), na vibração entre o que eu percebo e não percebo no **OUTRO**.(114)

Não quero mudar o **OUTRO**(115), queremos apenas perceber a vibração que o **OUTRO** provoca em nós(116) e tentar compreender porque me sinto afetado?(117)

Esqueça o **OUTRO** para mudança(118). É o meu eu que precisa de mudar(119). O **OUTRO** é apenas o meio para eu reconhecer em mim o que ainda não está trabalhado.(120)

Ao escrever este texto vejo tanto que preciso explicar(121). Tanto que fica por dizer.(122)

Quando escutamos o **OUTRO**(123), há sempre uma tensão(124) entre o que quero compreender(125) e o que o som do **OUTRO** desperta em mim.(126)

E é nesse espaço pequeno(127), imperfeito, vibrante que se pode formar o micro ritual da aproximação.(128)

Escutar para me escutar é como deixar o ruído existir sem o apressar em sentido(129). A dissonância é o sinal de que algo em mim ainda está vivo(130), ainda não assimilado(131), ainda resistente à harmonia fácil.(132)

Eu resisto(133)! E é aqui que se abre todo o mundo de possibilidades(134) e da minha mudança(135). E aqui há beleza.(136)

O **SEGREDO** jaz não em corrigir a dissonância(137), mas acolhê-la(138) como força de presença(139), o ponto em que o meu interior me desafia(140), recusa a linearidade(141) e me obriga a escutar com o corpo inteiro.(142)

No meio da dissonância eu preciso escutar-me(143). Avaliar as minhas palavras(144), os meus gestos.(145)

A dissonância é um animal selvagem(146), íntimo(147), à espreita de **quem tem coragem de escutar sem domesticar**.(148)

É preciso que entenda esta noção de domesticação(149)

Um animal domesticado, já não é mais ele(150), mas é a tradução dos **cliques** que eu dou para ele corresponder automaticamente àquilo que eu quero(151).

Os **cliques** são sons curtos produzidos por um pequeno aparelho de treino, conhecido como clicker. Durante o processo de adestramento, o animal aprende a associar esse som a uma ação específica, a uma recompensa ou à confirmação de que executou o comportamento desejado. Com a repetição, o clique deixa de ser apenas um som e passa a funcionar como um sinal que orienta a resposta do animal.

Nesse sentido, pode-se dizer que um animal domesticado já não age exclusivamente segundo seus impulsos naturais. Parte de seu comportamento passa a ser moldado por associações aprendidas, de modo que o clique desencadeia respostas condicionadas. Assim, aquilo que o animal faz após ouvir o clique não decorre apenas de sua vontade espontânea, mas também do processo de aprendizagem que o levou a corresponder automaticamente aos sinais emitidos pelo ser humano.(152)

Tenho aprendido na minha vida a deixar as pessoas serem o que quiserem ser na minha presença(153). E isso é belo, porque posso apreciar o seu ser genuíno(154) sem terem de representar um papel à minha frente.(155)

Esta postura reduz a necessidade do controlo social sobre a interação. Esta ideia pode ser relacionada com a teoria dramaturgica de **Erving Goffman** [Sociólogo Canadano, 1922-1982], segundo a qual os indivíduos tendem a representar papéis sociais perante os outros, procurando gerir as impressões que transmitem.(156)

Quando as pessoas sentem que não precisam de desempenhar um papel específico para serem aceites(157), torna-se mais provável a manifestação de comportamentos mais espontâneos e autênticos(158). Assim, a apreciação do "ser genuíno" corresponde à diminuição das estratégias de representação social descritas por **Goffman**.(159)

Esta reflexão também encontra eco no pensamento de **George Herbert Mead** [Filósofo e Psicólogo Social, considerado um dos fundadores do interacionismo simbólico em Sociologia. Norte Americano, 1863-1931], para quem a identidade se constrói através da interação social.(160)

Um ambiente de aceitação favorece a expressão mais livre do "eu" e reduz a pressão para conformar a identidade às expectativas dos outros.(161)

Se as pessoas à minha volta dizem asneiras, não as corrijo.(162)

E na verdade retirei de mim um **PROCESSO domesticado**(163) - o querer corrigir os outros(164) [um tema que abordaremos exaustivamente].(165)

Esta imagem do animal domesticado como metáfora do que faço com os **OUTROS**(166) e comigo(167) é fortíssima.(168)

Quando digo que deixo as pessoas serem o que quiserem ser na minha presença(169), toco num dos gestos mais raros e generosos que existem(170) o de não capturar o **OUTRO** com a minha expectativa.(171)

Essa liberdade é também uma forma de escuta indomada.(172)

Quando não exijo que o **OUTRO** corresponda(173), abro espaço para o som verdadeiro do seu ser(174), mesmo que esse som nos cause desconforto(175), estranheza, ou até silêncio.(176)

E isso é belo, é profundo e é uma forma de respeitar o **OUTRO**(177) na sua genuinidade(178). O **OUTRO** não tem de representar à minha frente.(179)

Repare que coloco sempre o **OUTRO** numa palavra maiúscula(180), para o classificar no nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, como o busílis de toda a nossa narrativa(181). O **OUTRO** fica sempre da parte de fora da nossa mudança interior(182). Não o queremos mudar(183). Ele é apenas o meio(184) pelo qual eu mudo interiormente(185), mas o seu papel é passivo(186). O **OUTRO** não sabe que desempenha este papel na história da minha vida.(187)

É o choque com o **OUTRO**(188), é na fricção, na dissonância com o **OUTRO**(189), que eu me transformo(190). Porque nesses instantes(191), eu calo-me(192)! E oiço-me.(193)

Questiono-me interiormente:(194)

- "O que poderei fazer?" (195)

- "**Porque estou afetado com isto?**"(196)

Quando liberto o **OUTRO** de todas as exigências(197) que poderia fazer sobre ele(198), quando já não o corrijo(199) para se moldar à minha forma(200), mas deixo-o ser como quiser ser(201), é nessa entrega que o encontro se torna real(202), porque já não há manipulação(203), nem defesa(204), há vibração(205), coexistência.(206)

Domesticar(207) é reduzir o **OUTRO**(208) à minha vontade.(209)

A forma de escuta que desenvolvo(210), é acolher o outro(211) sem o traduzir(212). É permitir que a sua diferença(213) soe em nós(214), mesmo que desarrume.(215)

Às vezes oiço coisas que não gosto(216). Fico calado(217). Em vez de reagir(218), calo-me(219), medito sobre o assunto(220). "Como me **APROXIMAR?**"(221)

O meu gesto **NÃO é de TROCA**(222), e também **NÃO é de PERMISSÃO**(223).

A frase "permissão ao outro" não faz parte do nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda.(224)

Quando digo: "eu permito ao outro"(225) continuo a olhar para o fora de mim(226). E não está correto.(227)

Mas quando digo: "eu permito a mim mesmo"(228), o centro desloca-se(229), já não é sobre o **OUTRO**(230), **é sobre MIM**(231).

Eu não quero interferir no **OUTRO**(232), não quero moldar o **OUTRO**(233), nem mesmo exigir correspondência(234), porque isso seria relacionar-me em reciprocidade(235). O nosso Movimento é exclusivamente unilateral(236):

[Raciocínio 51/200 - Relações horizontais e não verticais: a unilateralidade - parte 1](#)

[Raciocínio 52/200 - Relações horizontais e não verticais: a autoresponsabilidade - Parte 2](#)

O **OUTRO** precisa ser o que for para que eu me adapte. Já falámos sobre isso:(237)

[Raciocínio 54/200 - Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim?](#)

O **OUTRO** pode ser o que é(238). Não porque eu deixo(239), mas porque eu não me imponho(240) sobre o que vejo.(241)

Precisamos abrir espaço para o **OUTRO** ser(242), e esse espaço é o que o liberta(243), mas não nos devolve nada necessariamente.(244)

O meu gesto é sempre unilateral(245), generoso(246), quase silencioso(247), não como uma reciprocidade(248), mas como um campo onde o **OUTRO** pode respirar.(249)

Eu preciso deixar o **OUTRO** ser(250) para verdadeiramente lidar com o meu interior(251) e tentar perceber em mim:(252)

- "afinal o que me afeta?"(253)

Deixamos então o **OUTRO** ser o que quiser ser(254). Nessa liberdade, ele pode existir sem máscara(255), sem precisar representar um papel.(256)

Entenda que isto não é uma troca(257). O **OUTRO** não tem de fazer o mesmo comigo(258) porque aí já estaríamos a falar de reciprocidade(259), e eu não acredito nela.(260)

A reciprocidade exigiria que o **OUTRO** me ouvisse na mesma frequência(261), usasse o mesmo tom(262). E eu não posso exigir nada do **OUTRO**(263), mas posso exigir de mim.(264)

O **OUTRO** não tem de estar na minha frequência(265), nem em sintonia comigo(266). E aqui vai outro **SEGREDO**: ele ou ela, **este OUTRO não tem de estar em sintonia comigo**(267), porque ele ou ela, são eles e eles ou elas, são os

OUTROS, são o fora de mim(268). Eles não têm de estar em sintonia comigo, **mas eu sim tenho de estar em sintonia com eles**(269). E aqui estamos perante a revelação do **SEGREDO**(270). O que eu quero desenvolver em mim são estes micro rituais de aproximação(271): "como posso aproximar-me mais"?(272)

[Raciocínio 80/200 - Encontre falhas e destrua a sua relação](#)

Não me preocupa se os gestos do **OUTRO** são dissonantes(273), ou querem provocar fricção(274). **O que me preocupa mesmo são os meus gestos que podem provocar e aumentar essa dissonância**(275). Eu quero provocar mais **APROXIMAÇÃO**(276). Quero que todos os meus gestos sejam gestos de **APROXIMAÇÃO**.(277)

Apenas no **Livro 7** irei tratar disto em profundidade quando formos **aprender a DESCER**:(278)

[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 desencarcerar 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](#)

Se o **OUTRO** está desafinado(279), eu irei ao seu encontro(280) tentando apanhar o tom(281). Eu não o vou obrigar a entrar no tom.(282)

O que tenho vindo a desenhar é um mapa para **desaprender a escutar**.(283)

A expressão "desaprender a escutar" não significa deixar de ouvir(284). Significa desaprender certos hábitos de escuta que adquirimos(285) e que limitam a nossa capacidade de encontro com o **OUTRO**(286), e connosco próprios(287)

Desaprender o quê na escuta? É necessário desaprender:(288)

- A necessidade de querer compreender tudo.(289)

Na minha relação amorosa [mais de 15 anos de relação] há mais de mil coisas que não compreendo e preciso deixar a outra pessoa livre(290) [ainda é um tema complexo para lhe explicar neste momento](291)

- A tendência para transformar a diferença em ameaça.(292)

- O hábito de procurar resolver, corrigir o outro.(293)

- A fuga ao desconforto da dissonância e do conflito.(294)

- A escuta defensiva que se fecha quando encontra algo contraditório.(295)

Desaprender, aqui, é libertar a escuta dos automatismos(296) que a tornaram "domesticada".(297)

É recuperar uma capacidade mais aberta(298), curiosa diante da diferença.(299)

Exemplo:(300)

Eu penso **A**

O outro pensa **B**

Eu oiço **B**

Ouvir não visa compreender **B**(301). Visa apenas ouvir o outro ponto de vista e ponto final.(302)

Este ponto final que aqui coloco, é para esclarecer que ouvir **B** não serve para eu validar se **B** está certo ou errado(303), porque eu não procuro a correção do **OUTRO**(304) - não quero razão, eu quero **RELAÇÃO**.(305)

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

[Raciocínio 123/200 - Aprendendo a descer: Mantenha o equilíbrio - Não há razão! Há relação \(parte 12\)](#)

NÃO QUERO COMPREENDER o mundo visto por **B**, quero apenas ouvir(306)

Há um deslocamento na forma da nossa escuta(307). O objetivo **NÃO É CHEGAR A UM ACORDO**, por isso digo "não quero compreender"(308), isso seria defender a reciprocidade(309), um dos maiores males das relações humanas(310) - a luta das perspectivas.(311)

"Ouvir **B**" não é para defender **A** nem para corrigir **B**(312). É apenas ouvir **B**, e **não preciso de o compreender**.(313)

O que está em causa neste deslocamento(314) não é apenas uma nova forma de dialogar(315). É uma transformação radical da própria escuta.(316)

Habitualmente, ouvimos a partir do centro de nós mesmos(317). Isto é aquilo que chamo de um ouvir domesticado(318). Coloco-me no centro e depois avalio se concordo ou discordo(319). Esta perspectiva é puro **AFASTAMENTO** da relação(320). Eu quero **APROXIMAÇÃO**.(321)

Então, eu deixo de estar no **CENTRO**(322), e coloco o **OUTRO** no **CENTRO** da minha atenção(323), através da **TERNURA** que lhe dou(324). Isto é um **SEGREDO**.(325)

Você nem imagina a quantidade de pessoas que vêm até mim(326). Passa de boca em boca(327), a minha disponibilidade em **AJUDAR**(328), a minha **TERNURA**(329), o **MIMO** dos meus gestos(330) que promovem **APROXIMAÇÃO**.(331)

Mesmo quando permanecemos em silêncio(332), a nossa mente continua ativa(333): compara, avalia, concorda, discorda, interpreta, prepara respostas(334). O **OUTRO** fala, mas a sua voz entra num espaço já ocupado pelas nossas conclusões.(335)

Escutamos para situar o que ouvimos dentro do nosso mapa do mundo(336). É por isso que tantas conversas se tornam confrontos(337).

Mesmo quando não existe agressividade(338), existe uma disputa entre perspectivas(339). Cada pessoa tenta preservar a coerência da sua visão(340). Isto para nós Movimento de Motivação e Auto-Ajuda **é um ERRO na relação, em todas as relações**.(341).

A conversa transforma-se numa negociação permanente entre mundos diferentes. Se eu falo com alguém que pensa **A** e eu penso **B**, **como promover a APROXIMAÇÃO?**(342)

A disputa de perspectivas raramente é inocente(343). Na maioria das vezes significa: "Que razões tens para eu poder avaliar se estás certo ou errado?"(344)

Ou ainda:

"Explica-te para que eu possa encontrar o ponto onde discordo."(345)

A pergunta parece aberta(346), mas **continua a servir o tribunal da perspectiva própria, e isto é um erro**.(347)

Entendendo o DESLOCAMENTO que precisamos fazer(348)

O deslocamento acontece quando deixamos de procurar justificações(349) e começamos apenas a ouvir.(350)

Já não queremos saber se **B** está certo.(351)

Queremos apenas ouvir **B**.(352)

A diferença é imensa.(353)

Quando procuro justificações(354), permaneço no plano das perspectivas certas ou erradas(355), o que acho que está certo(356), se concordo ou não concordo.(357)

Quando oiço apenas, aproximamo-nos da experiência de **B**(358). As perspectivas não nascem do vazio(359). Por detrás de cada conclusão existe uma história(360), uma forma de ver a vida(361) que **não me interessa nada classificar**(362) quando me relaciono com as outras pessoas.(363)

Por detrás de cada crença existe uma paisagem(364). Por detrás de cada convicção existe um modo singular de ter habitado a vida.(365)

Dizer "quero ouvir **B**" passa então a significar:(366)

"Quero conhecer o caminho que te trouxe até aí."(367)

A atenção desloca-se da opinião do **OUTRO** para a génese da opinião(368). Para a experiência que tornou essa posição possível.(369)

Nesse momento, algo muito importante acontece. Desaparece a necessidade de discordar.(370)

NÃO COMPREENDER, não exige adesão.(371)

Posso ouvir uma perspectiva sem a tornar minha(372). Posso reconhecer a coerência interna de um mundo sem precisar de o habitar(373). É por isso que usei a expressão "não compreender".(374)

A escuta deixa de ser um mecanismo de validação(375) e transforma-se no **meu gesto de VISITAR a opinião do OUTRO**(376), um gesto de

APROXIMAÇÃO(377). De criar uma **PONTE** de contato(378), para deixar o **OUTRO** atravessar até mim(379). Eu não vou criar as barreiras.(380)

O **OUTRO** pode criar as barreiras que quiser(381), isso não me interessa absolutamente(382), porque esse é o proceder do **OUTRO**(383). Interessa-me sim, as **PONTES** que eu crio(384). Os gestos de **APROXIMAÇÃO** que eu desencadeio através de mim(385) para criar sempre **APROXIMAÇÃO em TODAS as minhas relações**.(386)

Visitar é uma palavra fundamental, compreenda este SEGREDO(387)

Quando visitamos a casa do **OUTRO** não a remodelamos, porque a casa não é nossa(388). Não mudamos a disposição dos móveis, porque é a casa do **OUTRO** e não é a nossa casa(389). Vamos pelos corredores; observamos as janelas(390); percebemos a luz(391); tentamos sentir como é viver naquele lugar(392), **mas o nosso gesto é apenas de visita**.(393)

O que significa **VISITAR** o **OUTRO**(394) para percebermos a noção de que **NÃO** quero **COMPREENDER** o **OUTRO**:(395)

Quando digo que não quero compreender o **OUTRO**(396), eu preciso que entenda que sempre que o quisermos compreender iremos entrar no campo da validação(397). E se entramos neste campo, vamos muitas vezes não compreender certos modos de pensar do **OUTRO**(398), e entramos na luta das perspetivas(399) que não pertence ao Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(400)

Nós não queremos compreender o **OUTRO**(401), **queremos apenas visitar** a sua compreensão(402) sobre determinada coisa(403). Podemos perguntar sobre algo(404), mas não queremos explicações(405), nem perceber em profundidade - **isto é um SEGREDO**.(406)

Visitar B(407) torna-se uma forma de entrar **TEMPORARIAMENTE**(408) no território interior do **OUTRO**.(409)

Não para o conquistar.(410)

Não para o corrigir.(411)

Não para o converter à minha forma de ver.(412)

Mas para o ouvir(413), e desse modo criar a **PONTE**(414). Este Movimento(415) exige uma rara suspensão(416) do meu eu(417). Não significa abandonar as minhas próprias convicções(418). Significa apenas colocá-las entre parênteses(419) durante algum tempo(420) [**o tempo em que visito o OUTRO**](421). O suficiente para que a realidade do OUTRO apareça(422) sem que eu a corrija.(423)

A maioria das relações humanas sofre precisamente da incapacidade de realizar esta suspensão.(424)

As pessoas escutam para responder.(425)

Escutam para comparar.(426)

Escutam para encontrar semelhanças ou diferenças.(427)

Escutam para decidir se estão ou não de acordo.(428)

Muito raramente escutam para ouvir somente.(429)

E ouvir é diferente de avaliar(430). Porque só oiço!(431)

Avaliar procura uma medida.(432)

Ouvir apenas cria a minha presença(433), mantém a minha PONTE.(434)

Quando oiço apenas o **OUTRO**, ele ou ela, **deixam de ser um problema com a sua forma diferente de pensar da minha**(435), e este meu gesto de apenas ouvir(436), torna-se num micro ritual de aproximação.(437)

Não encontramos apenas ideias diferentes.(438)

Encontramos modos diferentes de existir.(439)

Histórias diferentes de ver a vida.(440)

Esta é a possibilidade de um ouvir que não exige vitória(441), porque limito-me a ouvir.(442)

Não há aqui uma procura de razão(443) para a poder refutar(444). A refutação não faz parte do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(445)

Compreender o OUTRO não significa concordar com ele(446)

A escuta amadurecida aceita a possibilidade de que ouvir **não tem como finalidade a convergência(447).** **Tem como finalidade o ENCONTRO:(448)**

[Raciocínio 37/200 - Como ter potência criadora - 5 estratégias \(Parte 10\): "Entre em sintonia" - 5ª dimensão](#)

O ouvir deixa de ser uma ferramenta para reduzir a diferença(449) [o que todas as relações fazem](450) e passa a ser uma forma de permanecer junto da pessoa.(451)

A diferença continua a existir(452), mas deixa de ser tratada como um problema.(453)

Torna-se uma oportunidade de conhecer o **OUTRO(454)**, principalmente conhecer a nós próprios(455). **Porque no momento em que surge a divergência(456): eu calo-me(457)!** Ao fazê-lo começo a descobrir em mim mesmo as arestas que preciso limar em mim(458), para não entrar em debate de palavras.(459)

Vou agora distinguir vários tipos de escutas(460) e vou classificar cada uma delas em:(461)

- Erro das relações(462)
- A nossa escolha [do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda](463)

A escuta domesticada [Erro das relações](464)

É uma forma de escutar condicionada pelo hábito(465), pelas expectativas(466) e pela necessidade de compreender(467), ou pior, pela necessidade de querer compreender de forma rápida.(468)

- Procura reduzir a diferença(469), não aceita a diferença(470) e entra em debate de palavras;(471)
- Esta escuta quer resolver o conflito(472) e proteger-se daquilo que desestabiliza(473). Para nós Movimento de Motivação e Auto-Ajuda o oposto é o verdadeiro: permanecer na tensão do encontro(474). Este é o propósito - permanecer, calar-me, e ouvir o OUTRO(475). Não para debater;(476)
- A escuta domesticada tende a fechar-se(477), não é aberta ao OUTRO;(478)
- Transforma a divergência em confronto.(479)

Um outro tipo de ESCUTA [a nossa escolha](480)

É uma escuta não submetida aos condicionamentos culturais(481) e aos hábitos interpretativos(482). Uma capacidade profunda de receber o mundo(483) e o outro(484) sem a necessidade de classificar, explicar ou controlar.(485)

Escuta que não se deixa adestrar [a nossa escolha](486)

É uma escuta que resiste a ser moldada apenas pelas convenções do entendimento(487). Mantém viva a abertura ao mistério(488), ao inesperado(489) e

ao que ainda não possui significado claro(490). E aqui reside mais um **SEGREDO**. **Não procuro significados claros**(491). **Não preciso perceber o OUTRO**(492). **Não preciso de exigir que se explique**(493). Deixo-o falar quando quiser falar(494). A minha **ABERTURA** precisa devolver **TERNURA**(495). Todo este parágrafo é **SEGREDO**.(496)

Escuta que se fecha [Erro das relações](497)

É uma escuta defensiva(498). Quando encontra desconforto, diferença ou contradição, interrompe a abertura ao outro(499). Em vez de acolher, ergue barreiras(500) e protege as suas certezas(501). Tudo é barreira(502), tudo é motivo de conflito(503) porque não se concorda com o **OUTRO**.(504)

Escuta livre [a nossa escolha](505)

É a capacidade de permanecer presente perante aquilo que não compreendemos(506). Permanece perante a tensão(507), suporta o atrito(508) e **não exige respostas**(509). Confia que o sentido pode emergir mais tarde **se o OUTRO assim o entender**(510). **Não vou questionar o OUTRO**(511), **vou deixá-lo LIVRE**.(512)

Escuta selvagem [a nossa escolha](513)

É uma escuta indomada, curiosa e viva(514). Não teme ser transformada pelo encontro(515). Permite que a diferença a afete(516), aceita o risco da desordem interior(517) e **vê o conflito como possibilidade de aprendizagem**(518). É uma escuta movida pelo desejo genuíno de descobrir(519), e **não pela necessidade de avaliar**(520). É uma escuta sem medo de se desarrumar(521). É uma escuta disponível para ser alterada pelo encontro(522). Aceita que ouvir o **OUTRO** pode implicar rever crenças, identidades ou formas habituais de pensar.(523)

Escuta treinada pelos micro rituais de aproximação [a nossa escolha](524)

É uma escuta cultivada através de pequenos gestos de atenção, presença e disponibilidade(525). Não é apenas uma capacidade espontânea(526); é uma prática que se desenvolve(527). É uma escuta que não procura resolver o outro(528). Eu não vou avaliar o **OUTRO**(529). Não vou reduzir o **OUTRO** à minha forma de ver(530). Nem se quer vou falar da minha forma de ver [outro **SEGREDO**](531). Isso é território meu, interno, só meu.(532)

[Na minha relação amorosa eu não falo da minha forma de ver] isto é um **SEGREDO**.(533)

[Um outro **SEGREDO**: na minha relação a outra pessoa não conhece estes meus princípios(534), porque o meu Movimento é sempre unilateral](535) - Isto será explicado bem mais à frente.(536)

É uma escuta que **RENUNCIA** à tentação de corrigir, interpretar ou consertar a experiência alheia(537). O seu objetivo é acompanhar, não controlar(538). O objetivo é deixar o **OUTRO** na sua forma de ver.(539)

Eu ao escutar permaneço com o OUTRO.(540)

Agora, entenda o seguinte: "**então mas eu não posso manifestar um ponto de vista diferente?**"(541)

Pode, claro!(542) Mas se ao apresentar **B** e o **OUTRO** pensa **A**, e se o **OUTRO** não tiver interesse em perceber **B** [que é o seu ponto de vista], então o nosso discurso termina nesse momento(543), e ficamos apenas a ouvir.(544)

Escutar para me escutar [a nossa escolha](545)

É usar o **ENCONTRO** com o **OUTRO** como **OPORTUNIDADE** para observar aquilo que desperta em mim(546). A atenção deixa de estar apenas no exterior e inclui as minhas próprias reações, emoções e resistências(547). É a capacidade de receber a experiência do **OUTRO** sem a converter nos meus próprios códigos, interpretações ou narrativas.(548)

Desaprender a escuta habitual [a nossa escolha](549)

É abandonar a necessidade de transformar o **OUTRO** em algo para eu compreender. Outro **SEGREDO**.(550)

Esta é uma mudança radical na forma como entendemos a escuta(551). "Desaprender a escuta habitual" não significa deixar de ouvir(552), mas abandonar certos hábitos profundamente enraizados(553). Habitualmente, escutamos para identificar, classificar, interpretar, responder ou encaixar aquilo que o outro diz em categorias que já conhecemos: concordo, discordo, não vejo dessa forma - isto são as categorias domesticadas.(554)

E o **ERRO** está em reduzir a alteridade do **OUTRO**(555) às nossas próprias referências(556). Traduzimos a experiência alheia para a nossa linguagem, os nossos conceitos, a nossa história(557). Embora isso possa facilitar a comunicação(558), apaga aquilo que no **OUTRO** é singular, irreduzível ou até incompreensível.(559)

Neste sentido, o **OUTRO** não é apenas uma pessoa diferente de mim(560). **É aquilo que deve exceder as minhas categorias de entendimento.** Isto é outro **SEGREDO**.(561)

Exercício 2

Releia a frase anterior.

É uma presença que **NÃO TEM de ser capturada pelas minhas interpretações**(562). O **OUTRO** é o **FORA** de mim(563). E eu apenas posso lidar com o dentro de mim.(564)

O **OUTRO** contém sempre uma zona secreta, não necessariamente algo ocultado voluntariamente, mas uma parte que permanece inacessível.(565)

Há experiências, sentimentos, memórias e formas de ser que nunca serão totalmente traduzíveis para quem as escuta. E não têm de ser.(566)

O verdadeiro **SEGREDO**: a dissonância não é o oposto da harmonia(567), mas é o seu berço.(568)

Temos um longo caminho a percorrer.(569)

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

Contatos

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