LIVRO 6

200 RACIOCÍNIOS DE AUTO-AJUDA

Raciocínios 100 ao 111

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Antes de Reagir, Ajo



Distribuição Gratuita

"Não faço o que tu queres no momento que tu queres. Inspiro, expiro, faço uma pausa. Abro o antídoto, bebo um golo, e observo-te. Eu mesmo faço o verdadeiro YOGA. Contínuo a ver-te e a ouvir-te. Mas eu? Eu fico calado e bebo mais um golo. Nesse instante que é MEU, o meu mantra promove a MINHA paz." (Sociólogo e Filósofo, Nuno Miguel R. S. Gomes)

O que ainda resiste em mim



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

ANTES DE REAGIR: AJO

LIVRO 6
200 RACIOCÍNIOS AUTO-AJUDA

Raciocínios 100 a 111

EDITADO PELO AUTOR
1.ª EDIÇÃO
Última revisão JANEIRO 2026

Data Publicação 10/2026

N.º DEPÓSITO LEGAL 572195/26

ISBN 978-989-36929-2-9

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

Sociólogo e Filósofo
Nuno Miguel Rodrigues de Sousa Gomes

Mestrado em Sociologia Especialização em Conhecimento, Educação e Sociedade

Tese de Mestrado sobre "Sofrimento no Trabalho" https://run.unl.pt/handle/10362/80212

Licenciado em Filosofia

DONATIVOS

NIB: 0036 0180 99100030030 68 (MONTEPIO GERAL)

MBWAY: 932203096

GRUPO FACEBOOK
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARE/G/1BHOUADFDZ/

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 – PRIVADO
HTTPS://CHAT.WHATSAPP.COM/EXDGFDUGKKBEXJGGDOOLIT

Email:
AUTO.AJUDA.MUNDO@GMAIL.COM

200 RACIOCÍNIOS AUTO-AJUDA

MOVIMENTO DE MOTIVAÇÃO E AUTO-AJUDA
TUDO GRATUITO

Nesta obra abordarei o pode de **AGIR** em vez de **REAGIR**.

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

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

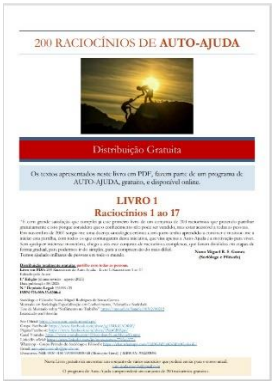
Site oficial: https://www.auto-ajuda-mundo.pt/
Grupo Facebook: https://www.facebook.com/share/g/1bhouadfdz/
Página Facebook: https://www.facebook.com/share/15cpcd9zgw/
Canal Youtube: https://www.youtube.com/@sociologonunomiguelgomes
Linkedin oficial: https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/
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

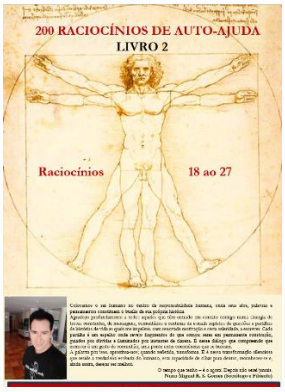


DOWNLOAD

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

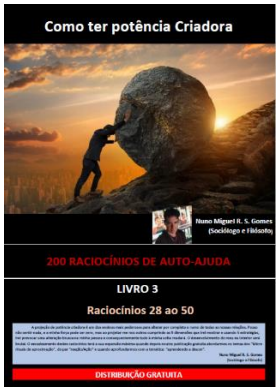


DOWNLOAD

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

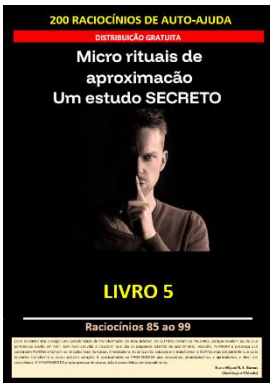


DOWNLOAD

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

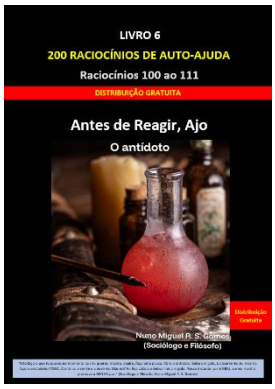


DOWNLOAD

Livro 6 em PDF
200 Raciocínios de Auto-Ajuda:
Raciocínios 100 ao 111

Editado pelo Autor
1.ª Edição (última revisão - outubro 2026)
Data publicação 10/2026

N.º Depósito Legal: 572195/26
ISBN 978-989-36929-2-9



DOWNLOAD

Todos os Livros do Sociólogo e Filósofo Nuno Miguel R. S. Gomes são de distribuição gratuita.
Deve apenas referenciá-lo.
Nosso email: auto.ajuda.mundo@gmail.com
O programa de Auto-Ajuda compreenderá um conjunto de 200 raciocínios gratuitos.

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

No **Livro 5** o OUTRO ensina-nos não necessariamente através das suas palavras, mas através das emoções e reações que desperta em nós. A impaciência, a irritação, o medo, a gratidão ou a serenidade revelam aspetos do nosso interior que, muitas vezes, desconhecemos. Por isso, em vez de nos concentrarmos em julgar ou mudar os outros, devemos observar-nos e perguntar:

O que é que esta pessoa despertou em mim?

O que posso mudar em mim para melhorar esta relação?

Os pequenos gestos quotidianos podem transformar profundamente as nossas relações. Gestos de amor, ternura, acolhimento, respeito, disponibilidade e escuta aproximam-nos dos outros, enquanto determinadas palavras, atitudes e reações criam distanciamento. A mudança começa quando deixamos de tentar transformar o outro e passamos a trabalhar em nós mesmos.

Até as pessoas que nos provocam desconforto, conflito ou resistência podem contribuir para o nosso crescimento. Isto significa que o OUTRO revela em mim aspetos interiores que precisamos de compreender.

Assim, nenhuma pessoa é insignificante ou descartável, e nenhum encontro precisa de ser desperdiçado. Cada relação pode tornar-se uma oportunidade de autoconhecimento, desde que estejamos dispostos a refletir sobre o que vivemos.

LIVRO 6

RACIOCÍNIO 100 AO 111

Raciocínios deste Livro 6, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema: Antes de Reagir, Ajo	Facebook	SITE
Livro 6 110-111	100	Antes de Reagir, Ajo: Não vou reagir - os mantras	Facebook	Site
	101	Antes de Reagir, Ajo: Só queixas	Facebook	Site
	102	Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o antídoto	Facebook	Site
	103	Antes de Reagir, Ajo: Desabafar: não! Como aliviar o peso das emoções	Facebook	Site
	104	Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão	Facebook	Site
	105	Antes de Reagir, Ajo: Sofismas emocionais: o encarceramento da emoção	Facebook	Site
	106	Os rituais do imaginário - (parte 2): Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender	Facebook	Site
	107	Os rituais do imaginário (parte 3): inteligência emocional e espiritualidades	Facebook	Site
	108	Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção	Facebook	Site
	109	Raciocínio 109 - Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me à atenção - a ponte que não se quebra	Facebook	Site
	110	Raciocínio 110 - Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção - ver em mim o que ainda resiste	Facebook	Site
	111	Raciocínio 111 - Antes de Reagir, Ajo: O disco riscado das relações	Facebook	Site

NOTA DO AUTOR:

DO AUTOMATISMO À CONSCIÊNCIA: ESTÁ NA HORA DE DESPERTAR!

Este sexto Livro de Motivação e Auto-Ajuda, que abrange os Raciocínios 100 a 111, traz-nos um desafio que pode mudar a forma como vivemos: deixar de reagir a tudo o que nos acontece e começar a escolher, conscientemente, a forma como queremos viver.

Quantas vezes estragamos o nosso dia por causa de uma palavra, de um olhar, de uma crítica ou de uma atitude de alguém?

Quantas vezes levamos para casa a raiva que sentimos no trabalho, discutimos com quem tem culpa do que aconteceu?

Ou passamos horas a remoer uma situação que já terminou?

E quantas vezes esperamos que os outros mudem para, finalmente, nos sentirmos em paz?

É aqui que precisamos de DESPERTAR! Não podemos controlar tudo o que acontece à nossa volta, muito menos aquilo que os outros pensam, dizem ou fazem. Mas podemos aprender a não entregar a nossa tranquilidade a cada pessoa que cruza o nosso caminho. A nossa liberdade começa quando deixamos de viver ao sabor dos comportamentos dos outros e assumimos a responsabilidade pelas nossas próprias escolhas.

Nem tudo aquilo que nos tranquiliza nos ajuda verdadeiramente a crescer. Por vezes, procuramos palavras que nos confortam, repetimos mantras ou refugiamo-nos em pensamentos que nos fazem sentir melhor, mas que não mudam aquilo que precisa de ser enfrentado. O problema não está nas palavras, nos mantras ou na espiritualidade, mas na forma como os utilizamos. Se nos ajudam a recuperar a LUCIDEZ, a compreender o que estamos a viver e a encontrar forças **para agir**, cumprem o seu propósito. Mas, se servem apenas para nos convencermos de que está tudo bem enquanto continuamos a fugir dos problemas, acabam por nos afastar da realidade e pior de tudo, anestesiam-nos. Perante uma inundação em casa, por exemplo, não basta repetir que está tudo bem enquanto a água continua a entrar. É preciso reconhecer o que está a acontecer e agir. A verdadeira consciência não serve para nos esconder da realidade, mas para nos dar clareza e coragem para a enfrentar. Se a casa está inundada, não basta fechar os olhos, respirar fundo e dizer que a vida é maravilhosa enquanto a água continua a entrar! É preciso abrir os olhos, perceber o que está a acontecer e fazer alguma coisa. A espiritualidade, a fé e os rituais podem dar-nos conforto, esperança e força, mas não devem servir de desculpa para cruzarmos os braços perante aquilo que exige a nossa intervenção. O mesmo acontece com a queixa. Falar do que nos magoa pode ser necessário, procurar apoio pode ser essencial, mas repetir a mesma história vezes sem conta, alimentar a revolta e reviver cada pormenor não nos ajuda a seguir em frente. Às vezes, ficamos tão presos ao que nos fizeram que **deixamos de ver aquilo que ainda podemos fazer**. Por isso, em vez de perguntarmos

continuamente por que razão nos aconteceu isto, experimentemos perguntar: «**O que posso fazer agora** para não continuar prisioneiro do que aconteceu?»

Neste Livro quero introduzir a noção de pausa, entre aquilo que nos acontece e aquilo que fazemos a seguir. Quando alguém nos grita, provoca, humilha ou nos critica, o impulso pode ser responder imediatamente, levantar a voz, atacar de volta ou dizer palavras de que mais tarde nos arrependemos. É humano sentir raiva, tristeza, vergonha ou revolta. O problema não está em sentir; está em deixarmos que cada emoção decida por nós. Antes de responder, paramos por um instante. Respiramos. Observamos o que aconteceu. Reconhecemos o que estamos a sentir e procuramos distinguir os factos das interpretações que a nossa mente está a construir. Depois, perguntamos:

O que depende de mim?

Qual é a resposta que melhor protege a minha dignidade e me aproxima daquilo que quero alcançar?

E, finalmente, AGIMOS! Esta sequência: pausa, observação, discernimento e ação, pode parecer simples, mas **exige treino**, coragem e vontade de mudar. A diferença entre reagir e agir está no espaço que conseguimos criar entre a provocação e a nossa resposta. O silêncio pode ajudar-nos a recuperar a **LUCIDEZ**, a não alimentar uma discussão inútil e a escolher o momento certo para falar. Mas atenção: estar em paz não significa aceitar tudo, engolir humilhações ou suportar abusos. A serenidade não é submissão. É a capacidade de não perdermos o controlo de nós próprios, mesmo quando os outros parecem ter perdido o deles.

É aqui que entra a **TERNURA**. Não uma ternura ingénua, que nos obriga a perdoar [será apenas no **Livro 11** que irei destruir o PERDÃO] ou a aceitar o inaceitável, mas uma TERNURA que nos permite continuar humanos, mesmo quando somos confrontados com a dureza dos outros. Não precisamos de devolver cada insulto, de responder a cada provocação ou de transformar todos os conflitos numa batalha para provar quem tem razão. Podemos escolher não absorver a raiva alheia, não alimentar a hostilidade e não transportar para o nosso coração tudo aquilo que acontece à nossa volta. O **MIMO** faz parte desta forma de olhar para a vida, lembrando-nos da importância de não alimentarmos a hostilidade nem permitirmos que os conflitos dos outros determinem a nossa maneira de ser. Quando alguém descarrega a sua raiva sobre nós, não temos de responder com a mesma agressividade, nem de transportar connosco toda a tensão que essa situação provocou. Podemos parar, recuperar a **LUCIDEZ** e escolher a forma como queremos responder. Há uma beleza especial na forma como respondemos aos outros, sobretudo quando se aproximam de nós aos gritos, com o semblante carregado ou com aquele olhar de quem se sente superior e nos olha de cima. É fácil responder na mesma moeda, levantar a voz e devolver a dureza que recebemos. **Difícil, e verdadeiramente maravilhoso, é conseguir responder com TERNURA e MIMO**. Não porque tenhamos medo de enfrentar alguém, nem porque nos sintamos inferiores, mas porque não

precisamos de reproduzir a agressividade dos outros para demonstrar a nossa FORÇA. Há uma enorme diferença entre a forma como alguém nos trata e **a forma como escolhemos tratar essa pessoa**. Quando respondemos com delicadeza a quem esperava encontrar confronto, mostramos que **a nossa maneira de agir não tem de ser comandada pela atitude alheia**. A **TERNURA** e o **MIMO** tornam-se, assim, a beleza da nossa resposta: uma forma de preservar a minha humanidade, mesmo perante a dureza. Não somos obrigados a transformar a maldade dos outros na nossa maneira de viver. Podemos sentir a dor sem nos tornarmos agressivos, reconhecer uma injustiça sem viver dominados pelo ódio e defender a nossa dignidade sem perder a capacidade de amar.

Quantas vezes saímos do trabalho e continuamos a trabalhar dentro da nossa cabeça?

Repetimos a conversa com o colega;

Imaginamos o que deveríamos ter respondido;

Contamos o episódio a outra pessoa;

E voltamos a contá-lo em casa.

A cada repetição, a raiva regressa, o corpo volta a sentir a tensão e aquilo que já terminou continua a roubar-nos o presente. É como se levássemos connosco uma pessoa que já ficou para trás, dando-lhe lugar à mesa, no sofá e até na nossa cama. No **Livro 10** irei abordar esta temática de forma exaustiva: "Desencarceramento de pessoas dentro de mim" – Raciocínio 149 ao 187.

Para compreendermos este hábito, irei explicar neste livro a distinção simbólica de dois arquivos:

- **O arquivo da emoção**, onde guardamos a mágoa, a indignação e a vontade de reviver o que nos feriu;

- E **o arquivo da razão**, onde procuramos compreender o que aconteceu, retirar uma aprendizagem e decidir o que fazer a seguir.

Não se trata de reprimir sentimentos, fingir que nada aconteceu ou obrigar-nos a esquecer o que nos magoou. Há feridas que precisam de tempo, de conversa, de apoio e, por vezes, de acompanhamento psicológico. Trata-se, sim, de não transformarmos a dor numa prisão. Recordar faz parte da vida; reviver indefinidamente aquilo que nos magoa pode impedir-nos de viver o que ainda temos pela frente. A nossa casa deve ser um lugar onde podemos respirar, descansar, rir, abraçar quem amamos e recuperar forças, não um tribunal onde todos os dias voltamos a julgar as pessoas e os acontecimentos que nos roubaram a tranquilidade. Se precisamos de falar, falemos com alguém que nos possa ajudar a compreender e a encontrar caminhos, em vez de alimentarmos indefinidamente a mesma revolta. Não temos de sofrer em silêncio, mas também não precisamos de fazer da nossa dor o centro permanente da nossa vida.

Ainda neste Livro irei mostrar que o OUTRO funciona como um espelho. Nem sempre um espelho agradável, nem sempre um espelho justo, mas muitas vezes um espelho que nos mostra aspetos de nós próprios que preferíamos não ver. Uma crítica pode revelar uma dificuldade que precisamos de trabalhar. Um desacordo pode mostrar-nos que não sabemos escutar sem preparar imediatamente uma resposta. Uma chamada de atenção pode despertar o nosso orgulho e fazer-nos atacar quem nos está a tentar ajudar.

Em vez de pensarmos apenas:

- "Como se atreve a falar comigo assim?"

Talvez possamos perguntar:

- "O que posso mudar em mim?"

E, se a crítica for injusta ou ofensiva?

Posso reconhecer isso sem avaliar o OUTRO, e aqui reside um **SEGREDO** que irei descrever.

Ainda iremos analisar pensadores como Sócrates, Platão, Descartes, Pirro de Élis, Heráclito, Xenófanes, Francis Bacon, Montaigne, Kant e John Locke e lembrar-nos precisamente a importância de questionar, procurar conhecimento e reconhecer os limites daquilo que sabemos. O Renascimento, com figuras como Leonardo da Vinci e Michelangelo, recorda-nos também a extraordinária capacidade humana de observar, imaginar, criar e transformar. Precisamos de continuar disponíveis para aprender. A verdadeira inteligência não se revela apenas naquilo que sabemos, mas na humildade com que reconhecemos aquilo que ainda temos de aprender. A espiritualidade, a filosofia, a ciência e a experiência humana podem ajudar-nos a compreender melhor a vida, desde que não as transformemos em instrumentos de arrogância, divisão ou desprezo pelos outros.

Há, ainda uma mudança que precisamos de fazer: deixar de gastar tanta "energia" a tentar corrigir a vida alheia e começar a investir mais no nosso próprio desenvolvimento:

Quantas horas perdemos a falar dos outros?

A julgar as suas escolhas? A interpretar as suas intenções?

Ou a imaginar o que deveriam fazer?

Quantas vezes tentamos convencer alguém a mudar, mesmo depois de percebermos que essa pessoa não quer mudar?

Podemos aconselhar, conversar, demonstrar preocupação, mas não devo chamar o OUTRO a atenção e este é um **SEGREDO** que explicarei. Cada pessoa tem o seu caminho, as suas escolhas,

as suas limitações e as suas responsabilidades. Aceitar esta realidade não é indiferença; é reconhecer os limites do nosso controlo. Quando deixo de exigir que todos pensem como eu, ou que correspondam às nossas expectativas, recuperamos tempo e liberdade para cuidar daquilo que realmente podemos transformar: a nossa maneira de pensar, os nossos hábitos, as nossas decisões e a forma como nos relacionamos. Não somos responsáveis pelos comportamentos e situações que não conseguimos controlar. A nossa responsabilidade começa naquilo que podemos escolher fazer perante essa realidade. Por isso, troco a pergunta:

- "O que é que ele/ela me fez?"

Por outra muito mais poderosa: "O que vou eu fazer com aquilo que aconteceu?"

A primeira mantém-nos presos ao passado e ao comportamento de alguém. A segunda devolve-me a possibilidade de escolher o próximo passo.

É este o caminho que o **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** nos propõe:

- Desenvolver a autoconsciência para reconhecermos aquilo que sentimos e pensamos;

- Aprender a autorregular as nossas emoções para não vivermos dominados pelos impulsos;

- Cultivar a inteligência relacional para compreendermos os outros sem perdermos a nossa autonomia;

- Ganhar maturidade para aceitarmos a vulnerabilidade sem fazermos dela uma desculpa para desistir;

- Desenvolver o pensamento crítico para distinguirmos factos de interpretações;

- Transformar a reflexão em ações concretas.

Tudo isto exige responsabilidade, coragem e aprendizagem contínua. Vamos falhar, reagir quando queríamos manter a calma e dizer coisas de que nos vamos arrepender. Faz parte do **PROCESSO**. O importante é não utilizarmos cada falha como prova de que não somos capazes de mudar. Podemos reconhecer o erro, reparar o que for possível e tentar fazer melhor da próxima vez. Também podemos pedir ajuda quando aquilo que sentimos é demasiado pesado para enfrentarmos sozinhos. O crescimento não exige perfeição; exige disponibilidade para nos conhecermos melhor e vontade de não permanecermos sempre no mesmo lugar.

Bem-vindo(a) ao **Movimento**.

Lisboa, 21 de outubro de 2026

NUNO MIGUEL RODRIGUES DE SOUSA 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 sexto 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 3: Raciocínios 28 ao 50
Livro 4 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 4: Raciocínios 51 ao 84
Livro 5 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 5: Raciocínios 85 ao 99
Livro 6 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 5: Raciocínios 100 ao 111
Pode fazer o download neste link: https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/

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

100

Antes de reagir, ajo:
não vou reagir
os mantras
Pág. 26-33

Os Mantras e a anestesia do AGIR

Entendendo os mantras como lucidez e autoconsciência e não como repetição passiva de espiritualidade anestesiante, mágica, palavras para acalmar ou fuga da realidade; os mantras não como afirmações de consciência; a responsabilidade total pela minha ação; a forma como uso o mantra quando alguém grita comigo; os mantras e os sofismas; o mantra como desencorajamento à ação necessária: uma denúncia; passividade ou maturidade? o mantra como sabedoria ou irresponsabilidade de agir; ôm e inércia, ôm e imobilidade; está tudo bem ou evita-se o desconforto? O exemplo da inundação da casa; os sofismas emocionais parecem elevados: anestesia a vontade, adia decisões, suspende a minha consciência para agir sobre a realidade; os mantras pintam paredes cheias de fissuras; o **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** não é uma escapatória emocional; o peso da vida é um convite a ser carregado com consciência; o conforto de palavras vazias em contraposição com os atos que precisam ser tomados; o nosso **Movimento** desmascara esses sofismas; OSHO e a anestesia da mente; uma chamada a ACORDAR; transcendência e consciência sem responsabilidade; a diferença dos mantras sociais e os nossos mantras.

101

Antes de reagir, ajo:
Só queixas
Pág. 34-40

Saída do Vitimismo

Queixas, queixumes ou atitude madura e proactiva? reagir ou agir sobre a realidade? as manifestações repetitivas de descontentamento; o reforço da impotência e a alimentação da passividade; um convite á consciência; comportamentos baseados na emoção como reação a impulsos; cale-se, faça uma pausa; uma ação para a mudança; a inversão da lógica da reação automática; entendendo o calculismo; o foco está na eficácia da minha ação; quatro momentos para uma ação; o desenvolvimento de uma postura proactiva; queixar é uma não ação; ação com maturidade; o meu silêncio não é um mantra, é um passo estratégico; os mantras passivos, autoencantamentos vazios ou disciplina do meu pensamento e ação consciente; rituais da negação da realidade; espiritualidade que fecha os olhos ao que está mal; repetir frases feitas para resolver problemas; aceitar tudo com leveza ou agir com clareza e maturidade; rejeitamos o uso infantil e superficial de práticas profundas sem ação; sair do ciclo do vitimismo e tomar as rédeas da realidade; compreendendo o ciclo de pausas; a nossa força está na ação; solução ou dispersão; silencio e pausa e estou num **Movimento** premeditado; o meu silêncio não é passividade; a reflexão é um ato de poder; não estou a engolir, estou a canalizar "energia" do conflito para uma resposta lúcida; contenção ou preparação? agir é transformar a realidade.

102

Antes de reagir, ajo:
Relações de proximidade
O antídoto
Pág. 41-52

Os exercícios da minha LUCIDEZ

Pensamentos domesticados; reações convertidas em ações; o silêncio como estratégia, uma pausa que nos é pedida; porque a vida é tão cheia de conflitos? OSHO fez um apelo: DESPERTA! ACORDA! Vive, ri, dança; O nosso **Movimento** foca-se na AÇÃO; o mal social: a desaproximação; relações cheias de conflito; as pessoas vazias de sentido; a responsabilidade relacional; distinção essencial entre reagir e agir; os locais onde mais facilmente se expressam impulsos emocionais; a razão orientada pela ação; o problema das emoções quando tomam o comando das nossas respostas; reações automáticas, emocionais e muitas das vezes destrutivas; o não contentamento pelo automatismo; a resistência à domesticação do agir; treino de consciência, exercício de lucidez; a falha ética do abuso de um ser humano por outro, desconexão da razão; retirar todo o ruído que não constrói; quando os abusos se manifestam; o hitleralismo da razão; o paradoxo de uma razão desviada que em vez de humanizar justifica o inumano; pensamento que em vez de libertar organiza a opressão sobre os outros; o colapso da consciência; o mal calculado como eficiência; as bestas humanas; a razão que degenera sem compaixão; compaixão que sem razão desorienta; uma proposta de construção interior, não de submissão; agir em TERNURA não é aceitar abuso nem calar diante da injustiça; a TERNURA como força não como fraqueza; não reajo ao veneno que recebo; o MIMO como ANTÍDOTO; o envenenamento emocional do ambiente do OUTRO; o OUTRO contorce-se no fogo da sua própria emoção e eu trato de mim; a minha prática da serenidade, o meu ritual de autocuidado diante da agressão; O OUTRO grita e eu estou no meu ritual: "não me torno no que me fazem"; eu encontro-me no silêncio; quero continuar o meu caminho sem resíduos emocionais; fazer assuntos morrerem no momento que acontecem; o silêncio não como passividade mas como maturidade da minha ação; sou o senhor da minha história por isso ajo e sou prisoneiro da história dos OUTROS quando reajo; a dificuldade de transformar o grito do OUTRO em serenidade dentro de mim.

103

Antes de reagir, ajo:
Desabafar: não!
Como aliviar o peso das emoções
Pág. 53-60

Escolher o que permanece dentro de mim

Percebendo porque desabafar não faz parte do **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**; o nosso **Movimento** não substitui o trabalho dos profissionais da área: psicólogos, psiquiatras e outros especialistas; porque não desabafamos em casa; o aprisionamento das emoções; não explorar situações que não promovem a construção; o espaço do lar como território SAGRADO de reconstrução; casa não como extensão do trabalho, prolongamento dos conflitos diários; **não buscamos a razão mas a relação**; ir ao arquivo da razão não ao arquivo da emoção; o domínio das emoções não é repressão mas educação interior; não negar o que sinto, mas escolher o que permanece dentro de mim; a transformação da energia da reação em discernimento; não negar o que aconteceu, seria enganar-me; recordar como algo natural, reviver como escolha; não reencenar os mesmos dramas; **a casa como local de diversão**.

104

Antes de reagir, ajo:
O arquivo da emoção e o arquivo da razão
Pág. 61-69

Vou agir, mas não agora

O arquivo da emoção e o arquivo da razão; um ato de maturidade emocional e autorregulação; o agir consciente em vez de reagir impulsivamente; episódios compreendidos, processados e encerrados; consigo imitar emoções e contar o episódio tal e qual como aconteceu; posso chegar a casa e reviver tudo tal e qual como aconteceu; telefonar a alguém e repisar naquilo que não me faz bem; reacendendo chamas que deviam estar a apagar; aprisionamento no ciclo de ressentimento; repetições como faíscas no mesmo incêndio interior; manter a ferida aberta; somos reféns do acontecimento; a reação desproporcional; o gesto de LUCIDEZ; calar não como fraqueza mas como força em consciência; calar não para reprimir apenas para suspender por um determinado tempo; o ato de disciplina emocional quando não conto o que aconteceu aos colegas de trabalho; em vez de emoção em estado bruto passo a ser observador do que senti; não nego o que aconteceu, integro; em vez de: "por que me fizeram isso?" passa a "o que posso fazer?"; o tempo como aliado da LUCIDEZ; Viktor Emil Frankl (Psiquiatra Neurologista); "não reagir agora" passa a ser autodomínio; **não sou refém das minhas emoções nem das emoções dos outros**.

105

Antes de reagir, ajo:
Sofismas emocionais:
O encarceramento da emoção
Pág. 70-77

Recuperar a minha autonomia emocional

O sofisma emocional como um uso intencional inconsciente das emoções que influencia a perceção da verdade; aparência de razão e aparência de atos conscientes; emoções que antecedem a análise racional; agir reativo e agir racional; reagir e suspender o juízo para pensar de forma crítica; a recuperação da minha autonomia; fico calado e assisto ao teatro daqueles que me querem provocar; ser espetador e não participante; a ética da consciência emocional; agir em consciência é usar a razão não a emoção; prender a emoção no cárcere; a emoção disfarçada de razão; a razão capturada pela emoção; silêncio não como fraqueza mas como instrumento de recuperação da consciência; calar para dar tempo à razão para regressar; as experiências emocionais de sofrimento afetam a identidade, a autoestima e a dignidade do ser humano; as conversas que deixam de ser PONTE e se tornam campo de batalha; cada palavra do outro é ameaça; razão presente mas subjugada; a minha destruição porque não desenvolvo a minha maturidade emocional; a suspensão da contaminação emocional; a reapropriação da minha LUCIDEZ; os sofismas emocionais são espelhos das vulnerabilidades que ainda me governam; cair na armadilha de reagir; a revelação do OUTRO como Mestre; o que me afeta desperta em mim os pontos que precisam de maturidade; agir em consciência é um ato de humildade.

106

Os rituais do imaginário - (parte 2):
Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender
Pág. 78-89

Práticas que levam ao desamor

Os rituais de cada um; os abismos como parte da nossa caminhada; as prisões subtis da suposta verdade; as práticas que levam ao desamor; pensamento ao serviço da vida; Filósofo Pirro de Elis; Filósofo Descartes; a ausência de conhecimento altera o pensamento o inverso também; conhecimento que condiciona relações; conhecimento que separa não é um bom conhecimento; o saber que afasta o AMOR é um saber cego; almejamos por reconexões; rituais do imaginário sim se me reconectarem ás pessoas; não queira mudar o OUTRO; a procura eterna em contraposição ao saber adquirido; Filósofo Heráclito; Filósofo Xenófanes; o saber é sempre provisório; os RITUAIS; os OUTROS não são meus inimigos, mas a forma como pensamos dos outros, isso sim pode afetar as nossas relações; o respeito pelo outros tem de ser superior às nossas crenças; Filósofo Platão; Filósofo Sócrates; Filósofo Francis Bacon; Filósofo Montaigne.

107

Os rituais do imaginário (parte 3): Inteligência emocional e espiritualidades
Pág. 90-99

A integração das espiritualidades

Os novos termos sobre inteligência emocional: competências socioemocionais, inteligência relacional, inteligência interpessoal, inteligência social, maturidade emocional, alfabetização emocional, consciência emocional expandida; o direito da espiritualidade; Leonardo da Vinci; o renascimento como rompimento do pensamento medieval; a compreensão humanista da realidade; a razão subjetiva sobre todas as coisas; a aprendizagem contínua; o Filósofo Descartes; o Filósofo John Locke; o homem como protagonista de tudo ao invés de Deus como centro absoluto; Michelangelo; Filósofo Giovanni Pico della Mirandola; espiritualidades como expressão legítima do imaginário humano; o lugar funcional, simbólico e afetivo das espiritualidades; o direito às espiritualidades; um **Movimento** que escuta e dignifica; a não invasão do espaço do outro; a compreensão de que gestos, símbolos e crenças cumprem uma função subjetiva, emocional, cultural e PROFUNDAMENTE HUMANA; o Filósofo Kant; o Filósofo Locke; a disponibilidade para aprender versus a um saber fixo.

108

Antes de reagir, ajo: Chamam-me a atenção
Pág. 100-105

Um TREINO interior que eu mesmo posso desenvolver

Uma fonte de crescimento; as **SUPER Relações**; a distinção entre o que os outros fazem e o que eu posso fazer; posso ter domínio no que eu faço, não no modo de pensar ou fazer do OUTRO; o foco: o meu **Movimento interior**; não chamo os outros a atenção mas posso ser chamado a atenção; uma escolha que abre espaço para o meu crescimento interior; chamadas de atenção duras, injustas e mal-intencionadas; **desfoco**: concentrar-me na forma como me foi dito; **foco**: o que eu posso aprender; transformando conflitos em crescimento pessoal; a atenção do outro é para mim um espelho, para ver em mim o que preciso mudar; reagir é permanecer preso; se sou chamado à atenção desenvolvo um TREINO interior; oportunidades de aperfeiçoamento; resistir ou evoluir; não errar mais e superar; a teoria da Auto-Ajuda e da ação consciente; **a dificuldade de aceitar ser chamado à atenção**; a luz que nos permite sair da sombra; escutar não para reagir mas para compreender; ver castigos ou instruções de melhoria; revoltar ou observar; PROCESSO desconfortável; um desconforto que me leva para um patamar de consciência; **deixo de me ofender e acolho o reparo como oportunidade**; críticas que deixam de ser agressão e passam a ser o meu instrumento para me aperfeiçoar; deixo de ser vítima da circunstância e sou autor do meu próprio desenvolvimento.

109

Antes de reagir, ajo:
Chamam-me à atenção - A ponte que não se quebra
Pág. 106-111

Posso analisar-me melhor

Agir estrategicamente vs emocionalmente para preservar relacionamentos; reação é movida pela emoção e ação é pensada, ponderada e orientada para um resultado; quebrar pontes elimina possibilidades; a confusão da correção com ataques pessoais; o foco: melhorar; o OUTRO como espelho daquilo que eu não vejo em mim ajuda-me a desencadear o PROCESSO em mim; já não se trata de quem tem razão, mas como posso eu fazer melhor; **foco na minha melhoria não na ofensa**; se me observo, transformo-me; um chefe chama-me a atenção, posso aperfeiçoar-me; a conversa do que "ela me fez" e do que "ele me faz" não fazem parte do **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**; Não é o que ela me fez, é o que eu faço; contar episódios na ótica da injustiça é fazer o papel de vítima e afastamo-nos da ação consciente; o que me dá poder é o que posso melhorar; os obstáculos tornam-se degraus para o meu crescimento; queremos alterar relações principalmente com chefias; a crítica como convite e não ataque; uma mudança no meu posicionamento; deixo de estar na defensiva e passo a estar disponível; não reajo, ajo; a transformação da qualidade das relações no trabalho.

110

Antes de reagir, ajo:
Chamam-me a atenção - Ver em mim o que ainda resiste
Pág. 112-122

Ferramentas para o autoconhecimento

Um momento normalmente desconfortável torna-se em oportunidade de crescimento pessoal; o que acontece dentro de nós quando somos chamados à atenção; a dificuldade em me calar por dentro e por fora; uma chamada de atenção deixa de ser um ataque e passa a ser uma ferramenta para o autoconhecimento; a vida oferece-me um espelho e **o que resiste em mim vem à superfície**; escolher a evolução em vez da emoção; não vou avaliar se a chamada de atenção tem ou não fundamento; não se trata de justiça ou injustiça; se é contra ou a meu favor; se aceito ou rejeito; avaliar o OUTRO é uma prisão que desvia a minha atenção naquilo que é essencial: observar-me; a resistência como primeiro **Movimento** interno; a chamada de atenção como ferramenta de autodescoberta; deixo de ver ataques e passo a ver ajudas para o meu aperfeiçoamento interior; uma forma de ver o que sozinho não conseguiria ver; o primeiro passo para o crescimento interior; o despertamento da minha consciência no momento em que me observo; ACORDA! **os OUTROS como laboratório que desencadeiam em mim o que está ainda oculto**; um simples espaço de interação com os outros torna-se o campo para o meu autoconhecimento; correções, desacordos são oportunidades para me observar e crescer; a diferença, o olhar, a palavra do outro desafiam a **ver o que não vejo**; não é humilhação, mas despertar; o OUTRO não me fere, **é a minha resistência que se manifesta**; deixamos de lutar contra os outros; deixo de julgar o OUTRO e observo-me; na fricção com os OUTROS conheço o que em mim precisa ser trabalhado; o ACORDAR como urgência para o meu despertar interior; a fricção com os outros como instrumento de autoconhecimento; convivência, desacordo, correção, diferença - revelam o que precisa ser trabalhado em mim; fricção com os OUTROS como espelho onde perco a calma; onde quero ter razão é onde preciso aprender a escutar; deixo de fugir da fricção e passo a observá-la com atenção e começo a transformar-me; o que é falso em mim vem à superfície para ser visto e libertado; o que dentro de mim reage e porquê? a autodescoberta do que preciso mudar em mim; **a mudança do foco do exterior para o interior**; o que em mim precisa de mudança; preciso ver-me a mim, na reação que o outro provoca em mim; escolher olhar para dentro de mim, em vez de apontar para fora de mim; deixámos por completo de chamar os outros à atenção: um **SEGREDO**.

111

Antes de reagir, ajo:
O disco riscado das relações
Pág. 123-129

Navego no NADA quando falo nos OUTROS

Aprisionamento nos ciclos emocionais dos OUTROS; identidade construída por reações e não por escolhas; tirar a centralidade da vida dos OUTROS; as prisões do "que ele disse" e do que "ela disse"; como são os meus discursos? navegar no NADA; o meu próprio tempo roubado; repetir histórias do que os outros fizeram; falar dos outros dá ilusão de **Movimento**, mas não me move; continuo preso nos comportamentos alheios; não transformar colegas em plateia; julgar ou repetir comportamentos alheios é deixar de investir em mim; como são os meus discursos? o atrito como mestre, não como inimigo; libertar-me da obrigação de corrigir os OUTROS; liberto o OUTRO da minha expectativa; liberto-me do que não me pertence; vários Raciocínios sobre cobrança.

Todos os nossos contatos
Pág. 130

Links de acesso a todas as nossas páginas

Links de acesso ao **Livro 1**, **Livro 2**, **Livro 3**, **Livro 4**, **Livro 5** e **Livro 6**; outros contatos importantes.

RACIOCÍNIO 100

ANTES DE REAGIR, AJO: NÃO VOU REAGIR - OS MANTRAS

OS MANTRAS E A ANESTESIA DO AGIR

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 100/200 - Antes de Reagir, Ajo: Não vou reagir - os mantras

Quero ir mais além na compreensão dos mantras(1) e qual a relação com o nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda.(2)

O conceito central do nosso estudo: "Antes de reagir, ajo"(3), é como um mantra(4) de lucidez(5) e autoconsciência.(6)

Aqui temos um reposicionamento radical do que é um "mantra"(7), tirando-o do campo da repetição passiva(8) ou da espiritualidade anestesiante(9) e colocamo-lo como um ato consciente, lúcido e responsável.(10)

Os nossos mantras não são fórmulas mágicas(11), nem palavras para acalmar(12) ou fugir da realidade.(13)

Eles também não são afirmações de consciência.(14)

Se falarmos em MANTRAS no Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda estaremos sempre a falar da nossa presença(15). De responsabilidade total por cada ação.(16)

No nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda, usamos a palavra "mantra" de forma consciente(17), rigorosa e muito diferente da maneira como ela é utilizada na sociedade atual.(18)

Para nós, um mantra não é uma repetição para acalmar a mente(19), nem uma fórmula espiritual para atrair acontecimentos.(20)

Não é um som(21), não é uma intenção(22), e não é um desejo(23). Não é um "Ôm".(24)

O nosso mantra é uma ação.(25)

É um compromisso em tempo real com a realidade.(26)

É um ato consciente do meu agir(27), onde sou responsável pelo que faço(28), digo(29) e escolho sentir.(30)

"Antes de reagir, ajo." - é um exemplo claro de mantra no nosso Movimento.(31)

Não é para repetir mecanicamente(32), é para viver(33). É uma posição interna, firme, clara.(34)

É presença ativa(35), mesmo diante do desconforto.(36)

Significa este mantra que em vez de reagir diante de uma pessoa que gritou comigo(37), eu vou agir de forma consciente, pensada, calculada.(38)

No mundo lá fora, vemos o uso de "mantras" de forma bem diferente.(39)

São os que chamo de mantras da irresponsabilidade(40), frases repetidas(41) sem consciência(42), que funcionam como fugas disfarçadas de sabedoria.(43)

Na verdade são o que designo por sofismas(44). Já anteriormente falei em sofismas(45). Os "mantras" sociais são sofismas(46). E esta é uma denúncia necessária.(47)

Eles têm a forma de verdade(48), mas o conteúdo é de fuga.(49)

Soam sábios(50), mas desencorajam a ação verdadeira.(51)

Apresentam-se como aceitação(52), mas funcionam como renúncia à responsabilidade.(53)

São sofismas emocionais.(54)

Disfarçam a passividade de maturidade(55), porque a pessoa pensa ser madura por entoar mantras(56). A pessoa acredita estar a agir com sabedoria(57), quando, na verdade, está apenas a evitar a responsabilidade de agir.(58)

Pensa que está a ser madura por entoar certas frases de paz, harmonia, "ôm"(59) e se traduzirmos com exatidão este acto, precisamos traduzir assim:(60)

- "Está tudo certo como está." Ôm(61)

- "Não vale a pena fazer nada." Ôm(62)

- "o tempo resolve." Ôm(63)

Mas o que acontece, na prática, é o seguinte:(65)

- confunde-se rendição com aceitação(66)

- confunde-se inércia com paz,(67)

- confunde-se imobilismo com equilíbrio.(68)

Quando dizemos que "está tudo bem", estamos realmente a olhar a realidade?(69)

Ou estamos apenas a evitar o desconforto(70) de nos comprometermos com a mudança?(71)

Quando se entoam esses mantras recusa-se a possibilidade da transformação que vem através da maturidade(72), por tratarmos com responsabilidade as situações da vida(73) e adquirirmos experiência para lidarmos com cada episódio.(74)

A inundação em casa(75)

Já antes dei o exemplo da inundação em casa(76). Há um sem número de ações que precisamos ter para que o Seguro pague os danos causados(77). Podemos fazer "Ôm"(78) ou podemos agir sobre a realidade.(79)

Pense no seguinte: se já lidei com várias situações de inundação em casa em que acionei o seguro da casa provavelmente terei mais experiência e consequentemente serei mais maduro a lidar com a situação.(80)

Por exemplo a primeira coisa que faço é chamar a polícia e eles ao irem a casa fazem uma participação de ocorrência(81). A recolha de provas garante que a seguradora pague a indemnização devida.(82)

Uma pessoa sem experiência não vai saber os passos a tomar(83). Lidar com os problemas da vida exige ação não "Ôm"(83), nada de "Namastê".(84)

Os sofismas parecem sabedoria(85). Mas só parecem.(86)

O problema do sofisma emocional é que ele soa bem(87). Acalma momentaneamente(88). Parece bonito. Parece até espiritual. Parece elevado.(89)

Mas por dentro:(90)

- anestesia a vontade.(91)

- adia decisões.(92)

- suspende a consciência que precisa haver para me levar a pensar:(93)

O que vou fazer?(94)

Como vou agir?(95)

Com quem vou falar?(96)

Será que devo envolver-me?(97)

Os mantras sociais pintam uma parede cheia de fissuras(98): parece nova, mas está a desabar por dentro.(99)

O nosso Movimento é o oposto disso.(100)

Aqui, os nossos mantras não são escapatórias emocionais.(101)

São atos de presença radical.(102)

Não os entoamos para nos sentirmos melhor.(103)

Vivemo-los para sermos mais verdadeiros.(104)

Antes de reagir, agimos e isso não nos livra do peso de agir.(105)

"Antes de reagir, ajo" - entrega-me o peso(106) e convida-me a carregá-lo com consciência.(107)

Aqui não há lugar para o conforto de palavras vazias(108). Há ATOS que precisam ser tomados.(109)

Há lugar apenas para o compromisso com o real(110). E aqui estamos nós!(111)

Esses sofismas são perigosos porque anestesiam a consciência(112), diluem a responsabilidade(113) e esvaziam a presença.(114)

Fazem parecer que "deixar andar" é um ato de confiança ou fé(115), quando muitas vezes é apenas fuga de si mesmo.(116)

No nosso Movimento, desmascaramos esses sofismas.(117)

O nosso mantra, quando diz "Antes de reagir, ajo", não afirma uma ideia(118): afirma uma postura radical que temos perante a vida.(119)

Não é um pensamento reconfortante(120), é uma chamada à presença no ativo(121), na vida, na realidade.(122)

No auge do experimento social de Osho, os seus seguidores abandonaram a realidade(123). Não estavam apenas a seguir uma filosofia espiritual, estavam a afastar-se da realidade concreta(124), da responsabilidade individual(125) e das consequências das suas ações.(126)

O discurso da realidade de OSHO, era libertador à superfície:(127)

liberdade, amor, transcendência, estar no momento.(128)

Mas, na prática, abdicaram da autonomia crítica(129), da ação ética(130) e da responsabilidade direta pela própria vida.(131)

Deixaram de agir conscientemente.(132)

Passaram a reagir com base em frases feitas.(133)

Entregaram o seu senso de realidade a uma ideia de "consciência superior" [na pessoa de Osho](134) que, muitas vezes, os afastava da lucidez prática.(135)

O problema não era a busca espiritual em si(136). O problema foi a transformação dessa busca numa negação da realidade concreta(137). Os discursos de amor e meditação tornaram-se, em muitos casos, sofismas coletivos.(138)

Um manto bonito sobre comportamentos irresponsáveis, impulsivos, inconscientes.(139)

Vivia-se em nome da liberdade mas praticava-se o descompromisso.(140)

A promessa de despertar tornou-se um sono coletivo.(141)

O nosso Movimento não rejeita a realidade. Assume-a.(142)

Enquanto muitos movimentos procuram consolar(143), o nosso procura ACORDAR.(144)

Enquanto alguns usam palavras para escapar da dor de estar presente(145), nós usamos palavras como PONTES para o real.(146)

Não há transcendência(147), não há consciência sem responsabilidade.(148)

O nosso mantra — "Antes de reagir, ajo" — não nos leva para fora do mundo(149). Leva-nos diretamente ao centro da experiência humana.(150)

Por isso assumimos uma via humanista, existencialista, onde o homem é o centro da história.(151)

Seguidores que deixam de pensar não estão conscientes(152). Estão submissos(153). Precisamos do espírito crítico.(154)

No caso de Osho, o que se viu foi a força de um discurso que fascinava(155), mas que, em muitos, substituiu o pensamento crítico pela devoção cega(156). A partir daí, qualquer "mantra" que surgisse do mestre era tomado como verdade absoluta.(157)

E quando isso acontece, o mantra deixa de ser ação(158). Passa a ser submissão.(159)

Então o nosso mantra — "Antes de reagir, ajo, não é um consolo(160), é uma convocação.(161)

Não oferece explicação(162), oferece responsabilidade.(163)

O nosso mantra não explica a vida(164). Ele compromete-se com ela.(165)

O nosso mantra não tira o peso(166). Ele ensina a carregá-lo com lucidez.(167)

Os mantras no Yoga são usados para:(168)

- aliviar a dor de estar presente.(169)

- para silenciar a responsabilidade.(170)

- para empurrar a vida para fora de si.(171)

Enquanto isso, os nossos mantras fazem o contrário.(172)

Eles trazem a vida para dentro(173). Chamam para o AGORA(174). Chamam para o corpo, para a mente, para a AÇÃO LÚCIDA.(175)

Eles colocam o indivíduo diante da sua liberdade e da sua responsabilidade.(176)

Nos mantras sociais, o sujeito abandona o leme(177). Nos nossos mantras, o sujeito assume o comando.(178)

Lá fora, os mantras tentam proteger da realidade(179). Aqui, os mantras são a prática de estar inteiro na realidade(180), sem fuga, sem ilusão.(181)

Os nossos mantras não são repetições místicas(182). Não são sons murmurados em tom de meditação(183). Não servem para desligar da realidade(184). E, sobretudo, não servem para fugir da responsabilidade.(185)

Um mantra, para nós, é um ato consciente.(186)

Não é um refúgio(187). É uma escolha(188). Não seguimos filosofias que reduzem o ser humano a um espectador da própria vida(189), que colocam tudo nas mãos do destino(190), do universo(191) ou de qualquer força fora de si.(192)

Assumimos a nossa responsabilidade perante a vida(193). Escolhemos, agimos.(194)

Muitos mantras, por tradição, são usados para silenciar a mente(195) ou entrar num estado de vazio(196). Nós não buscamos o vazio(197) buscamos a presença total.(198)

Nossos mantras não nos desligam.(199)

Pelo contrário: nos ligam ainda mais profundamente à realidade.(200)

- não são instrumentos de paz artificial.(201)

- são âncoras de consciência.(202)

- são atos de responsabilidade.(203)

ACORDA!(204) Pois nós somos os autores da nossa história.(204)

"Antes de reagir, ajo", é uma frase que me puxa de volta para a ação.(205)

Acorda-nos apenas no meio do impulso(206). Em vez de eu reagir emocionalmente, vou fazer uma pausa(207). Gritam comigo: paro, penso e não vou reagir instintivamente.(208)

Ôm: não obrigado!(209)

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

RACIOCÍNIO 101

ANTES DE REAGIR, AJO: SÓ QUEIXAS

SAÍDA DO VITIMISMO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 101/200 - Antes de Reagir, Ajo: Só queixas

Vou tentar explicar de forma bem clara que não somos a favor de queixas(1), e muito menos de queixumes.(2)

A frase "Antes de Reagir, Ajo" já sugere uma atitude madura e proativa(3), e isso se conecta diretamente com a diferença entre queixar-se e agir conscientemente.(4)

Lembre-se que nós não reagimos(5), nós agimos sobre a realidade(6) e fazemo-lo de uma forma consciente, premeditada, calculada.(7)

1. O que são queixas?(8)

Queixa é a expressão de insatisfação ou desagrado em relação a algo que nos afeta negativamente.(9)

2. E o que são queixumes?(10)

São manifestações repetitivas de descontentamento(11), geralmente sem intenção real de mudança ou solução.(12)

Ambas são uma forma de estagnação emocional(13). Alimentam a passividade(14) e reforçam a impotência.(15)

"Antes de Reagir, Ajo" é um convite à consciência.(16)

Reagir no impulso costuma levar a comportamentos baseados na emoção(17), muitas vezes improdutivos.(18)

E temos vindo a analisar esta diferença entre reações e ações(19). São campos distintos e deve haver aqui uma consciencialização quanto à diferença de ambos.(20)

Tenho repetido diversas vezes, no meio do conflito ou antes que fique descontrolado(21), por favor cale-se(22), faça uma pausa(23). Não responda no momento do confronto.(24)

A nossa ação visa a mudança da situação(25). O agressor não vai sair impune(26). Mas temos de agir com aquela inteligência rara de que já falámos antes.(27)

Os nossos Raciocínios servem para isso mesmo(28). É necessário um espírito crítico(29) e nunca passividade(30). Os nossos mantras são da ação(31), do agir sobre a realidade(32), transformando as situações(33) e fazendo história com as nossas vidas.(34)

Nós construímos a nossa história(35) com os nossos atos calculados, pensados(36). Digamos que é um saber agir para confrontar a realidade da melhor forma possível.(37)

Queixar-se é uma forma de reação automática.(38)

A proposta é inverter esta lógica(39): antes de reagir emocionalmente(40), ajo racionalmente.(41)

Antes de reclamar(42), calo-me(43), observo, penso, medito e entro num calculismo para medir situações.(44)

Antes de falar, reflito.(45)

Definição de calculismo(46)

Neste contexto, calculismo refere-se à capacidade de avaliar conscientemente uma situação antes de agir(47), utilizando a razão, a observação e a estratégia(48) em vez do impulso ou da emoção descontrolada.(49)

É por isso um modo de agir deliberado, intencional e ponderado, que envolve:(50)

- análise lúcida dos fatos e contextos;(51)

- gestão emocional(52), evitando reações impulsivas;(53)

- escolha estratégica das palavras(54), do momento(55) e da forma de intervir;(56)

- clareza de intenção(57), sabendo o que se pretende transformar com a ação;(58)

- foco na eficácia(59), e não no desabafo(60) ou no alívio imediato da frustração.(61)

É pois esta última premissa que inserimos o que não queremos: nem queixa, nem queixume.(62)

O nosso foco está na eficácia da minha ação(63) e consequentemente o desabafo não faz parte deste âmbito.(64)

É preciso que entenda que no Movimento de Motivação e Auto-Ajuda não ficamos nos corredores do trabalho a queixar nem de "a", nem de "b".(65)

Queixa, queixume, lamentar a situação, contar a "a" e a "b" o que me aconteceu(66). Isso está bem longe do que queremos fazer.(67)

A nossa ação sobre a situação visa quatro momentos:(68)

1. Calar-me e pensar o que vou fazer(69)

2. Não desabafar com ninguém(70) a não ser com alguém que queira pedir ajuda para saber como vou resolver o assunto.(71)

3. Não contar o que aconteceu em casa(72) [havemos de abordar esta temática mais à frente].(73)

4. Resolver exclusivamente o assunto com a pessoa envolvida(74). E o assunto morre ali mesmo.(75)

Calculismo, aqui, é agir com consciência plena(76), com inteligência emocional(77) e racional(78), com intenção transformadora(79) e maturidade prática.(80)

É uma forma elevada de ação(81): nem passiva(82), nem impulsiva(83), mas assertiva, ponderada e eficaz.(84)

Desenvolvendo a postura proativa(85)

Em vez de cair no ciclo das queixas e queixumes(86), podemos adotar atitudes mais conscientes.(87)

Compreenda que não somos contra expressar insatisfação.(88)

O que defendemos é que expressar-se com consciência e responsabilidade(89) é muito mais eficaz do que se afundar em queixumes estéreis.(90)

Queixar-se sem agir é uma não ação.(91)

Agir com lucidez transforma-nos(92) e fazemos história com as nossas vidas.(93)

Como se desenvolve esta prática?(94)

Ela não nasce do acaso(95), nem da simples vontade de "não me queixar".(96)

Isto não é um mantra:(97)

- "não me vou queixar, não me vou queixar, ôm, namastê, chanté, chanté".(98)

É mesmo importante fazermos esta distinção com clareza e até com alguma firmeza.(99)

O que proponho não é um mantra passivo(100) ou um autoencantamento vazio(101). É uma disciplina de pensamento(102) e ação consciente(103), e não uma repetição mística para aliviar momentaneamente a frustração.(104)

Não é disso que se trata.(105)

Não estou a ensinar um ritual de negação da realidade(106), nem a promover um tipo de espiritualidade que fecha os olhos ao que está mal(107) e apenas repete frases feitas(108) como se isso, por si só, resolvesse o problema.(109)

"Não me vou queixar" não é uma frase para repetir até acalmar(110). É uma decisão firme, tomada com lucidez(111), que implica ação.(112)

Não estamos aqui para "aceitar tudo com leveza".(113)

Estamos aqui para ver com clareza(114), sentir com profundidade(115) e AGIR com MATURIDADE.(116)

O nosso silêncio não é um mantra(117), é apenas um passo estratégico.(118)

A nossa pausa não é resignação(119), é preparação.(120)

Não rejeito os mantras(121), nem sou contra o Yoga(122), nem contra Osho.(123)

O que rejeito é o uso infantil e superficial de práticas profundas sem ação.(124)

No nosso caminho, ação consciente é a espiritualidade em Movimento.(125)

Portanto quando falo em agir, requer treino(126), atenção constante(127) e sobretudo um compromisso firme com a transformação pessoal(128). Qual transformação? A minha transformação.(129)

Este é um PROCESSO(130) de autorresponsabilidade(131), em que cada um de nós decide conscientemente(132) não alimentar o ciclo do vitimismo(133), e sim tomar as rédeas da realidade.(134)

Começamos por pequenas atitudes, no quotidiano:(135)

- quando algo corre mal, pauso antes de reagir.(136)

- se sinto vontade de reclamar(137), pausa(138), questiono-me: O que posso fazer?(139)

E faço mais uma pausa(140) e não respondo quando querem que dê uma resposta rápida(141). Por exemplo se gritam, fico calado(142). E espero(143). A cena ridícula - é a pessoa a gritar(144). Eu estarei calado(145).

- Quando sou provocado, não reajo imediatamente(146). Observo, processo e depois ajo com firmeza e discernimento.(147)

A nossa força está na ação(148), não no barulho(149). E não é uma ação qualquer(150), é algo pensado(151), estruturado e bem firme.(152)

- Barulho não é força.(153)

- Lamentar alto não é coragem.(154)

- Contar a todos o que se passou não é solução(155), é dispersão.(156)

A nossa força vem do silêncio estratégico(157), do cálculo ponderado(158), da ação eficaz.(159)

Porque quem grita, não sabe que nós não vamos reagir.(160)

Mas quem silencia e pensa(161), está já em Movimento uma ação que será premeditada.(162)

Nem submissão(163), nem explosão(164): LUCIDEZ.(165)

Há quem confunda silêncio com passividade(166). Não é disso que falamos.(167)

Silenciar para refletir é um ato de PODER.(168)

Não estou a engolir(169), a calar por medo ou resignação.(170)

Estou a reter para transformar(171). A canalizar a "energia" do conflito(172) para a CONSTRUÇÂO de uma resposta FORTE e LÚCIDA.(173)

Isso não é submissão, é domínio!(174)

Isso não é contenção, é preparação.(175)

A diferença entre quem apenas reclama e quem age com calculismo está na intenção.(176)

Quem reclama e reclama e conta a "a" e a "b" busca um alívio que é um sofisma emocional.(177)

Quem age, transforma a realidade.(178)

Não descarregamos emoções sem rumo(179). Mas aprendemos a usar essas emoções(180) como COMBUSTÍVEL de uma AÇÃO LÚCIDA.(181)

O nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda não é uma sala de desabafo.(182)

É um espaço de fortalecimento.(183)

Isto quer dizer que eu não posso falar com vocês e pedir orientação?(184)

Claro que pode!(185)

Os nossos Raciocínios são apenas tentativas de orientação.(186)

O que queremos é uma APRENDIZAGEM:(187)

- conhecer as nossas emoções;(188)

- gerir os nossos impulsos;(189)

- focar nas soluções;(190)

- agir com estratégia e consciência.(191)

Não é proibido sentir(192). Mas é necessário escolher o que fazemos com aquilo que sentimos.(193)

Querem reações(194)? Ficamos calados!(195)

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

RACIOCÍNIO 102

ANTES DE REAGIR, AJO: RELAÇÕES DE PROXIMIDADE – O ANTÍDOTO

OS EXERCÍCIOS DA MINHA LUCIDEZ

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 102/200 - Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o antídoto

Há certos pormenores que escapam ao vulgo comum(1). Penso que pelo facto de não haver uma dedicação ao pensamento(2) e de simplesmente o agir estar como que domesticado(3). Já antes falei sobre este conceito de domesticação no Raciocínio 99/200.(44)

O Filósofo tem este papel fundamental(45) e isto se tiver uma perspetiva mais pragmática.(46)

Fiz o meu Mestrado em Sociologia pela preocupação com aspetos sociais(47) nomeadamente o sofrimento no trabalho(48) por ser uma área que sempre considerei um abuso de um ser humano por outro ser humano.(49)

A Tese de Mestrado em Sociologia está disponível no site da Faculdade(50): https://run.unl.pt/handle/10362/80212

A Licenciatura em Filosofia pelo amor ao pensamento(51). As questões, a vida, o ser no mundo, tudo sempre constituiu uma área de interesse que sempre me acompanhou desde tenra idade.(52)

Há muito de mim que eu não conto, ainda(53).

Temos estado numa temática muito complexa da passagem de reações para algo pensado(54), estruturado, calculado(55), aquilo que eu diferencio das **REAÇÕES** para a **CONVERSÃO** em **AÇÕES**.(56)

Em vez de reagir(57), ajo de forma não emocional(58) mas em plena razão(59). É por isso que o homem é o autor da sua história seja ela racional ou emocional.(60)

Tantos conflitos se geram por este agir emocional reativo(61). E o que pretendemos é uma razão em plena ação(62). Esta razão é ponderada(63), é pensativa(64) e usa o **SILÊNCIO** como estratégia(65) para uma pausa que nos é pedida(66), por causa dos princípios com os quais conduzimos a nossa vida.(67)

Estes princípios constituem a nossa visão(68), por isso foram escritos 200 raciocínios para nos ajudarem de forma gradual e gradativa.(69)

Hoje quero abordar esta dualidade reação/ação mas na vertente das relações de proximidade.(70)

Quem não se dedica a pensar estes assuntos nem se quer se vai preocupar com esta conclusão:(71)

"Porque a minha vida é cheia de conflitos?"(72)

Esta tomada de consciência seria o nosso: **ACORDA**!(73)

É interessante pensarmos no Movimento de Bagwan, OSHO(74). Colocou em andamento um Experimento Social para despertar na humanidade a construção de um novo homem(75): **DESPERTA**! **ACORDA**!(76)

A filosofia de Osho segue uma visão de despertamento(77). Retira deus/deuses da história e coloca o homem no seu centro e pede-lhe apenas: vive, ri, dança.(78)

Tenho de curvar-me a tal beleza de propósito: Viver, rir, dançar(79)

A visão de OSHO ia mais além(80). A tentativa seria a construção de uma cidade virada para o yoga(81), a partilha, a dança, num hino à vida longe daquilo que as sociedades prometiam.(82)

Já por várias vezes manifestei a minha posição relativa a OSHO, aos mantras e ao yoga(83) e preciso ainda posicionar-me.(84)

Adoro yoga(85). Adoro mantras(86). A única diferença é que o nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda não tem nada disso.(87)

Já antes referi e temos vários Raciocínios sobre isso, que acreditamos naquilo que chamamos de rituais do imaginário:(88)

Raciocínio 6/200 - Os rituais do imaginário

Raciocínio 106 - Os rituais do imaginário - (parte 2): Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender

Raciocínio 107 - Os rituais do imaginário (parte 3): inteligência emocional e espiritualidades

E isto significa resumidamente que o ser humano pode continuar com as suas práticas sejam elas quais forem(89). O nosso **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** apenas se foca na AÇÃO(90) e no que fazemos com as nossas vidas.(91)

Dito isto penso que esclareci abertamente a todos os membros que cada um é responsável por si(92). E nós somos apenas uma voz de ajuda.(93)

Na dualidade de reação/ação coloca-se o problema das relações de proximidade.(94)

A sociedade está convencida na desaproximação(95). As relações são cheias de conflitos(96). Colegas contra colegas, pais contra filhos, famílias desunidas.(97)

Há um conjunto de desvalores nutridos pela própria sociedade.(98)

As pessoas sentam-se nos cafés, almoçam juntas, para falarem mal de colegas(99) - pessoas vazias de sentido.(100)

O nosso texto tem uma densidade filosófica e ética muito rica como tentativa de articular o pensamento, ação e responsabilidade relacional.(101)

O que proponho é a distinção essencial entre reagir e agir(102), e aplicar essa diferença no campo das relações humanas de proximidade(103), nos locais onde mais facilmente se expressam impulsos emocionais(104) e menos o pensamento ponderado.(105)

A ideia central do nosso Raciocínio é que a maturidade emocional e filosófica se manifesta quando a razão orienta a ação(106), e não quando as emoções tomam o comando das nossas respostas.(107)

Compreenda que a reação é automática, emocional, muitas vezes destrutiva.(108)

A ação é pensada, estruturada, deliberada.(109)

E agir com consciência(110) é o que diferencia o humano do mero instinto.(111)

Aqui é necessário percebermos o papel do pensamento e da filosofia(112), onde o filósofo é aquele que não se contenta com o automatismo.(113)

Levantar estes Raciocínios é levar o pensamento a resistir à domesticação do agir.(114)

O que pretendo é um treino de consciência(115), um exercício de **LUCIDEZ**.(116)

Aqui entra a nossa preocupação fundamental do sofrimento social(117) e a ética do trabalho(118). Por isso os nossos Raciocínios contemplam estas relações de afastamento(119) e tenta explicar como criar um clima de proximidade, felicidade.(120)

A nossa reflexão nasce da observação do sofrimento humano, no trabalho, nas relações em casa.(121)

O abuso de um ser humano por outro(122) é uma falha ética(123) e uma desconexão da razão.(124)

Como é possível?!(125)

Eu não fico estupefacto(126), nem se quer comento as atrocidades que vivo, assisto(127). Elas morrem no momento que acontecem(128). Não partilho com colegas aquilo que não merece o meu louvor(129). Retiro de mim todo o ruído que não constrói.(130)

A cada instante em que o abuso se manifesta(131), seja pela palavra, pelo olhar ou pela indiferença(132), há uma escolha silenciosa(133): reagir ou compreender?(134)

E é precisamente aqui que se revela o abismo entre o ser que pensa e o ser que apenas responde aos seus impulsos.(135)

O abuso de um ser humano por outro é uma falha ética(136), sim, mas mais do que isso, é uma desconexão da razão.(137)

É aquilo que chamo do hitleralismo da razão.(138)

E aqui encontramos o paradoxo de uma razão desviada(139), que, em vez de humanizar(140), é usada para justificar o inumano.(141)

Repito a frase que disse: "O abuso de um ser humano por outro é uma falha ética(142), sim, mas mais do que isso, é uma desconexão da razão".(142)

Aquilo que chamo de hitleralismo da razão é o ponto em que o Raciocínio deixa de servir o humano e passa a servir o poder, o ego, a dominação.(143)

É quando a inteligência se torna instrumento da barbárie(144). Quando o pensamento, em vez de libertar, organiza a opressão(145). E aí o hitleralismo da razão é o colapso da consciência sob a ilusão da lógica.(146)

E isto entristece-me muito!(147)

O projeto de uma nova sociedade de OSHO, era mais feliz(148). Partilha, dança, ri!(149)

Quando digo que a razão está hitleriada(150) isso significa que razão ficou amputada da ética(151), a racionalidade fria que calcula o mal como se fosse eficiência.(152)

Bestas humanas que causam sofrimento nos lugares que ocupam(153), oprimindo o seu próximo.(154)

Caso 1(155)

Lembro-me um dia uma colega informou-me que iria candidatar-se a uma certa proposta de emprego. Eu não quis essa proposta mas disse-lhe o seguinte:

- "quando estiveres na entrevista, olhos nos olhos, nada de sorrisos e lembra-te que eles querem bestas a dominar otários!"

A história mostrou-nos o rosto de Hitler, com a sua crueldade humana(156). E ele sobrevive em pequenos gestos do quotidiano:(157)

- na humilhação disfarçada de correção,(158)

- no autoritarismo escondido em ordens,(159)

- no silêncio cúmplice perante o sofrimento do outro.(160)

Esta é a sociedade que temos em 2025.(161)

Toda vez que a razão perde o contato com o coração(162), ela deixa de ser razão e passa a ser tirania.(163)

Por isso, o verdadeiro exercício filosófico não é apenas pensar(164): é pensar com consciência ética.(165)

A razão, sem compaixão, degenera(166); a compaixão, sem razão, desorienta.(167)

Só quando ambas se encontram é que nasce o humano inteiro.(168)

A dualidade reação/ação é a tomada da consciência que eu não posso simplesmente reagir aos estímulos de forma instintiva(169). Eu possuo uma parte racional que me deve fazer parar diante do conflito.(170)

Devo calar-me independentemente se estão a gritar comigo.(171)

Se o seu ambiente de trabalho é continuamente assim mesmo depois de já ter tratado com a pessoa em causa(172) e com superiores hierárquicos(173), se a situação de desrespeito se mantém(174), saia desse local(175). Procure outro emprego.(176)

Os nossos Raciocínios quando mencionam que deve agir com **TERNURA**, com **MIMO**, diante de todos os colegas e atrocidades que acontecem(177) não é uma proposta de submissão(178), mas de construção interior.(179)

Agir com **TERNURA** não significa aceitar o abuso(180), nem calar-se perante a injustiça(181). Significa não permitir que o comportamento do outro destrua a minha serenidade interior.(182)

A **TERNURA** é uma força(183), não uma fraqueza(184). É o ato consciente de manter a dignidade mesmo quando o mundo à volta se descompõe.(185)

O outro grita, eu não tenho de gritar(186). Fico apenas calado assistindo ao ridículo.(187)

E não reajo(188). Calo-me(189). Mas vou agir depois de pensar calculadamente como resolver.(190)

Quando digo "aja com mimo"(191), refiro-me à ação LÚCIDA e compassiva(192), que não reage com o veneno que recebe.(193)

O **MIMO** aqui é como um antídoto(194). Gritam e eu calmamente abro o frasquinho(195) e vou olhando a situação(196) e vou bebendo o antídoto.(197)

Esta é uma belíssima metáfora(198). Esta imagem do **MIMO** como **ANTÍDOTO**(199) traduz com perfeição o espírito da nossa filosofia dentro do Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda.(200)

A **TERNURA** é uma força ativa(201), um gesto consciente(202) que cura o envenenamento emocional do ambiente do **OUTRO**.(203)

Gritam e eu calmamente abro o frasquinho(204), observo a situação e bebo o antídoto.(205)

Enquanto o **OUTRO** se contorce no fogo da sua própria emoção(206), eu permaneço em paz(207), tratando de mim(208). Dou uns golinhos e bochecho o liquido.(209)

Esta imagem é perfeita. É fortíssima e muito visual(210). O ato de "dar uns golinhos e bochechar o líquido" traduz uma prática simbólica da serenidade(211), um ritual do meu autocuidado diante da agressão.(212)

O **OUTRO** grita e eu estou no meu ritual.(213)

Enquanto o **OUTRO** se contorce no fogo da sua própria emoção, eu permaneço em paz, tratando de mim.(214)

Sinto o sabor do meu próprio remédio(215), a consciência em repouso(216). Uma metáfora da minha purificação interior(217). Cada gole é um lembrar: "Não me torno no que me fazem".(218)

Bochecho, como quem limpa a boca das palavras que poderia dizer e que só aumentariam o incêndio.(219)

Engulo o que é necessário, a calma, a lucidez, e deixo o resto sair com a respiração.(220)

O **MIMO**, esse antídoto, não vem de fora.(221)

Ele nasce da minha escolha de não entrar no jogo da emoção alheia.(222)

Enquanto o **OUTRO** se perde no grito, eu encontro-me no silêncio.(223)

É aqui no dentro de mim onde tudo acontece(224). No dentro de mim(225). Onde me analiso(226). Onde faço uma análise da situação(227). Onde pondero todas as situações(228). E perceba que não ficamos a remoer os assuntos(229). E a nossa tentativa será sempre de retirar do nosso pensamento tanto a situação quanto as pessoas envolvidas.(230)

É por isso que no **Livro 10** iremos analisar um estudo muito profundo sobre o "Desencarceramento de pessoas dentro de mim".(231)

Neste silêncio há um poder imenso(232). O poder de não reagir(233), o poder de agir com sentido.(234)

O líquido que bebo é simbólico(235), mas o seu efeito é real(236). Ele dissolve o ódio do **OUTRO**(237), desinfeta a minha "alma"(238) e deixa-me livre(239) para continuar o meu caminho sem resíduos emocionais.(240)

Só não conto as situações a outras pessoas porque o assunto morre naquele momento(241). Será reativado quando for agir para resolvê-lo com a pessoa em causa (242) ou com superiores hierárquicos(243) e em último caso tomando medidas para sair daquele local.(244)

Nós temos uma clareza ética(245) e prática exemplar(246). Revelamos maturidade emocional(247). Não se trata de calar por medo(248), mas de guardar o silêncio como espaço de elaboração interior(249), até que a ação se torne justa e necessária.(250)

Os assuntos morrem naqueles momentos(251), porque não merecem o alimento da minha palavra.(252)

O que não merece o meu louvor, não merece a minha repetição.(253)

O silêncio, neste caso, não é passividade, é maturidade da minha ação.(254)

Guardarei o episódio no arquivo da razão(255), não no cárcere da emoção(256). Será reativado apenas quando houver lugar para o agir:(257)

- agir com a pessoa em causa,(258)

- agir com os superiores hierárquicos,(259)

- ou, se nada se transformar(260), agir na decisão de partir e ir embora, ficando com a minha paz.(261)

Raciocínio 104/200 - Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão

Agir, e não reagir essa é a diferença entre o sofrimento cego e aquilo que a consciência desperta.(262)

Quando ajo, sou senhor da minha história;(263)

Quando reajo, sou prisioneiro da história dos outros.(264)

Por isso, mantenho comigo o meu frasquinho de antídoto(265). Uns golinhos de serenidade(266), um bochecho de consciência(267), uma respiração de paz.(268)

E sigo, limpo de resíduos emocionais(269), livre para continuar o meu caminho(270), porque a maior vitória é não me perder de mim mesmo.(271)

A minha paz não se conquista no fora de mim(272) partilhando com os outros os acontecimentos que não merecem louvor.(273)

A paz fabrica-se dentro(274). É no dentro de mim.(275)

Ao beber o antídoto, o **MIMO**, neutraliza em mim o impulso de reagir(276), e nessa neutralização, liberto-me.(277)

Não se trata de vencer o **OUTRO**(278), mas de não ser vencido pelo mesmo mal que o outro alimenta.(279)

O **MIMO** é o gesto interior que escolhemos para permanecermos sãos num mundo adoecido.(280)

Oh sim o mundo permanece doente!(281)

É o cuidado que dou a mim mesmo para não perder a **RAZÃO**, a **LUCIDEZ** e a **TERNURA**.(282)

Porque é fácil devolver o grito(283), difícil é transformar o grito em serenidade.(284)

E é nesse instante de pausa(285), de olhar calmo(286) e respiração funda(287), que nasce a verdadeira **AÇÃO**(288). A **AÇÃO CONSCIENTE**(289), aquela que me cura em vez de ferir(290), que constrói em vez de degradar.(291)

E que melhor bofetada se não aquela de dar **MIMO** e **TERNURA** a quem gritou comigo.(292)

É a "bofetada" que não fere, mas desarma.(293)

Nada desconcerta mais a violência do que a gentileza.(294)

O grito espera resistência; o meu **MIMO** oferece silêncio.(295)

O ódio prepara-se para a guerra; a **TERNURA** chega desarmada e vence.(296)

A bofetada da **TERNURA** não humilha, revela.(297)

Revela ao **OUTRO** o tamanho do seu próprio descontrolo(298) e mostra-lhe, sem palavras, que é possível outro caminho.(299)

E aqui o **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** revela-se pelos nossos **ATOS TERNURENTOS**.(300)

É uma resposta que educa sem corrigir o **OUTRO**(301), que ensina sem impor.(302)

Sim porque não vamos chamar ninguém a atenção!(303)

Raciocínio 47/200 - Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção

Raciocínio 66/200 - Não chame ninguém a atenção (parte 2): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores

É o gesto de quem já transcendeu a necessidade de provar algo.(304)

E é nesse instante que a ação se torna a nossa filosofia(304). Um agir com **TERNURA** é restituir humanidade ao conflito.(305)

Não se trata de permitir o abuso(306), mas de não perpetuar a mesma energia que o originou.(307)

Porque, no fim, a verdadeira vitória é permanecer inteiro com todos e para todos.(308)

Por isso o que mais queremos no nosso **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** é a **APROXIMAÇÃO**(309). E aqui reside a nossa cura interior.(310)

Sim, quero aproximar-me mais!(311)

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

RACIOCÍNIO 103

ANTES DE REAGIR, AJO:
DESABAFAR: NÃO!
COMO ALIVIAR O PESO DAS EMOÇÕES

ESCOLHER O QUE PERMANECE DENTRO DE MIM

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 103/200 - Antes de Reagir, Ajo: Desabafar: não! Como aliviar o peso das emoções

Em muitos de nossos Raciocínios, tenho manifestado a convicção de que desabafar não é, para nós, um meio eficaz de resolver problemas.(1)

Reconheço que, em determinados momentos, é necessário pedir ajuda e nesses casos, o aconselhamento é sempre essencial.(2)

Tenho já afirmado que o nosso **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** é apenas uma ajuda complementar, e que jamais poderá substituir o trabalho dos profissionais da área: psicólogos, psiquiatras e outros especialistas.(3)

A minha abordagem é, portanto, de natureza filosófica e sociológica (ainda que não académica)(4). Busco promover reflexão(5), consciência(6) e ação(7) porque acredito que a verdadeira transformação nasce quando o pensamento se converte em **AÇÃO**.(8)

Muitas vezes, diante das dificuldades, sentimos o impulso de desabafar(9). É humano querer aliviar o peso das emoções.(10)

No entanto, temos refletido que o desabafo, por si só, raramente resolve o problema(11). Ele pode trazer um alívio momentâneo, mas não substitui o esforço necessário para compreender e transformar a situação.(12)

Há momentos em que o desabafo se torna apenas um círculo vicioso(13): fala-se, reclama-se, emociona-se mas nada muda.(14)

A dor permanece, e o problema continua ali(15). Por isso, acredito que é preciso ir além do desabafo(16): é preciso **AGIR**(17). E antes de reagir, é preciso pensar.(18)

Reconheço, com humildade, que há situações em que o auxílio profissional é indispensável.(19)

Somos apenas uma ajuda complementar(20), uma **PONTE** entre o desconforto e a decisão de buscar um caminho melhor.(21)

A nossa visão é essencialmente filosófica e sociológica(22). Procuro compreender o ser humano na sua relação consigo mesmo e com o mundo.(23)

Não trazemos respostas prontas(24), mas provocamos perguntas que inspiram o próprio Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda(25), o Movimento de agir com consciência.(26)

Porque, afinal, o verdadeiro crescimento não acontece apenas quando falamos do que sentimos(27), mas quando transformamos o sentimento em **AÇÃO**(28).

Porque não desabafar em casa?(29)

Quando desabafamos em casa algo que não defendemos de forma alguma(30), estamos, na verdade, a reviver as mesmas emoções "negativas"(31) que deram origem à situação que vivenciámos.(32)

Ao fazer isso, prolongamos o mal-estar(33) e permitimos que ele ocupe um espaço que deveria ser de descanso e reconstrução.(34)

É preferível levar para casa apenas aquilo que nos edificou durante o dia(35), o que nos ajudou a crescer e a aprender.(36)

Reviver os maus momentos é alimentar algo que não merece o nosso louvor nem a nossa energia(37). A casa deve ser o lugar onde encontramos serenidade(38), não o palco onde repetimos as dores do dia.(39)

Há quem diga que desabafar é necessário(40), que falar sobre o que nos magoa nos liberta(41). Mas quando esse desabafo acontece dentro do lar, muitas vezes o efeito é o oposto, em vez de libertar, aprisiona.(42)

Ao desabafar em casa, estamos a trazer de volta as emoções que desejamos deixar para trás(43). O lar que deve ser o refúgio da alma(44), o espaço da reconstrução(45), transforma-se em eco de um ambiente de conflito, frustração ou dor.(46)

Revivemos as emoções "negativas"(47), reforçamos as imagens e os sentimentos que nos feriram(48), e acabamos por transferir essa carga para o espaço que deveria curar-nos.(49)

Repare que na minha relação em casa não entra aquilo que me faz sofrer(50). É proibidíssimo em casa falar dos males do trabalho(51). Esta proibição é feita tão somente a mim(52). Repare que não obrigamos o OUTRO a entrar neste Movimento(53). O Movimento é meu(54). O Movimento dá-se no meu interior.(55)

Nem mesmo na nossa relação discutimos perspetivas(56) temática que temos abordado exaustivamente(57). Se eu noto que não estou a ser ouvido(58) silencio de imediato(59) ou digo que não quero falar sobre esse assunto(60) ou remato o assunto com outro assunto(61). Simplesmente não vou explorar situações que não promovem a construção, a comunhão, a sintonia.(62)

Proteger o espaço do lar como território sagrado da paz e da reconstrução(63). E aqui reforço uma filosofia de disciplina emocional(64), onde o silêncio é escolhido não como fuga, mas como forma de preservar a harmonia e o propósito.(65)

Deste modo revivemos as emoções negativas sempre que permitimos que elas entrem nos nossos espaços mais íntimos(66). Ao falar repetidamente sobre o que nos feriu(67), damos nova vida ao que já deveria estar a morrer.(68)

Não podemos estar a transformar o lar num lugar destinado à cura e ao descanso, num campo onde as feridas voltam a sangrar.(69)

Compreenda que o lar não pode ser uma extensão do trabalho(70) nem o prolongamento dos conflitos diários.(71)

É um espaço de refúgio(72) e é um espaço **SAGRADO**(73), para a brincadeira, a diversão, comunhão e reconstrução interior.(74)

O que é dor deve ser deixado à porta(75), não por indiferença, mas por respeito à paz que queremos preservar.(76)

Se uma determinada conversa já não promove entendimento, silencio(77). O silêncio, nesses momentos, não é ausência(78), é o meu gesto de conduzir a minha relação com sabedoria de forma a preservar a harmonia como valor maior.(79)

Escolher o silêncio é, muitas vezes, o modo mais elevado de comunicar(80). É dizer: "prefiro preservar o que temos do que provar que estou certo".(81)

Por mais incrível que pareça não existe no meu lar a conversa do estar certo(82). Nem em nenhuma das minhas relações(83). Porque no momento que sinto que não estou a ser ouvido ou compreendido, silencio e mudo de assunto.(84)

Raciocínio 80/200 - Encontre falhas e destrua a sua relação

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

E o que pretendemos no **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** é uma maturidade emocional rara(85). Lembra-se de falarmos de uma inteligência rara?(86)

Nós não buscamos "ter razão"(87), mas sempre preservar a harmonia(88) em **TODAS** as nossas relações(89). Não precisamos "vencer um argumento"(90), porque compreendemos que, às vezes, insistir em ser entendido é perder a paz.(91)

E já abordámos esta temática: (92)

Raciocínio 20/200 - A Paz Interior o motor da vida (3/3): são 3 reflexões sobre este tema. A Paz Interior o motor da vida (parte 3): "A regra do silêncio deixando de ter razão"

Assim, o lar mantém-se puro, sereno, livre das tempestades do dia(93). Ele não é o lugar onde levamos os nossos males(94). É o lugar onde nos curamos deles(95), pela brincadeira, ver filmes, rir, jantar fora, e preencher o lar de bons momentos.(96)

Por isso, é mais sábio levar para casa apenas o que nos constrói(97). As aprendizagens, as superações, os pequenos gestos de bondade e de força que o dia nos ofereceu(98), esses sim merecem atravessar a porta connosco(99). O resto deve ficar do lado de fora, no lugar onde aconteceu(100), e ser processado no seu tempo, com reflexão e, se necessário, com ajuda profissional.(101)

Não se trata de negar a dor(102), mas de escolher onde e como a enfrentamos(103). O lar é para o repouso e o reencontro(104), não para o reviver.(105)

O lar é o espaço da reconstrução(106) não o espelho das feridas.(107)

A nossa casa é um núcleo da autodisciplina emocional(108). Eu decido conscientemente não reviver o que já me feriu(108), de não dar nova vida ao que deve permanecer no passado.(109)

Temática também já abordada: (110)

Raciocínio 3/200 - Não permita que o passado exerça poder sobre si

Raciocínio 4/200 - Transcenda as limitações do passado

Esta é uma das práticas mais profundas do autocontrolo interior(111) e é também uma forma de maturidade emocional.(112)

Não vamos reviver nem pensamentos nem emoções das coisas más que aconteceram.(113)

Não posso permitir-me reviver emoções que me feriram(114), nem pensamentos que apenas reabrem feridas(115). Nem toco nesses assuntos.(116)

Reviver o que me perturbou não é bom para a minha paz(117), nem para a minha tranquilidade interior.(118)

Quando volto a falar ou pensar sobre o que aconteceu(119), estou a dar novamente força a algo que já devia estar encerrado.(120)

Encerrado em casa(121). Depois irei lá ao arquivo não da emoção(122), mas ao arquivo da razão(123) e irei pensar sobre o assunto(124) para tratar exclusivamente com quem provocou algum conflito [um tema que vamos desenvolver mais à frente].(125)

Raciocínio 104/200 - Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão

Não revivo em casa pensamentos nem emoções contando o que aconteceu.(126)

O lar não é um tribunal de memórias(127) nem um repositório de lamentos.(128)

O que precisa de ser analisado, será analisado no tempo certo e no lugar certo(129), não no espaço da intimidade(130), mas no espaço da razão.(131)

Por isso, nem reviver emoções(132), nem reviver pensamentos(133). O que passou, passou e o que fica deve ser apenas o que nos constrói.(134)

Ainda há aqui uma insistência que preciso fazer. Cada vez que revivemos mentalmente um episódio negativo, voltamos a sentir o peso da emoção que o acompanhou.(135)

E as mesmas emoções vêm do interior, a raiva, a indignação:(136)

- Porque reviver novamente o que nos perturbou?(137)

- Porque dar continuidade a pensamentos e emoções que retiraram a nossa paz?(138)

É por este motivo que não defendemos a partilha de assuntos que trazem perturbação.(139)

Há uma frase que partilho muitas vezes: "habitue-se a não falar mal de ninguém"(140) e porquê? Porque se eu tenho um problema com alguém eu vou falar com a pessoa em causa [ou hierarquia] e o assunto morre ali(141). Preciso de emoções boas, pensamentos bons, dentro do meu corpo(142). Não posso ser eu mesmo o causador de problemas emocionais dentro do meu ser.(143)

O domínio das emoções não é repressão, é educação interior(144). Não se trata de negar o que sentimos, mas de escolher o que deixamos permanecer dentro de nós.(145)

A emoção da raiva é natural, mas não precisa criar raízes(146). O pensamento pode reagir, mas não deve fixar-se no que o desequilibra.(147)

Este treino é diário, observar o que surge, reconhecer, e deixar passar.(148)

Quem se habitua a não reviver o mal aprende a transformar a energia da reação em discernimento(149). Já não reage, age(150). E ao agir, fá-lo a partir da razão, não do impulso(151). Daí a diferença entre **REAÇÃO** e **AÇÃO**.(152)

A paz interior constrói-se com pequenas decisões invisíveis:(153)

- O silêncio no momento certo,(154)

- A recusa em comentar o que não edifica,(155)

- O gesto de tratar os assuntos diretamente com quem os gerou.(156)

- Não partilhar em casa(157)

- Não partilhar com colegas o que me afetou(158)

Por isso, é preciso treinar o interior(159), não reviver o que nos tirou a paz.(160)

Não se trata de negar o que aconteceu(161), negar seria enganar-me.(162)

Trata-se apenas de escolher conscientemente não dar continuidade ao sofrimento.(163)

Recordar é natural(164); reviver é uma escolha.(165)

Quando, ao chegar a casa, contamos o que nos feriu, voltamos a abrir a ferida.(166)

Transferimos para o nosso lar e para a nossa mente o que deveria ter ficado fora de casa e arquivado no arquivo da razão.(167)

A casa é símbolo do repouso e do renascimento, não é lugar para reencenar os dramas do dia.(168)

O nosso coração também não deve ser palco para o que aconteceu.(169)

Não reviver emoções nem pensamentos destrutivos é um ato de amor-próprio.(170)

A minha casa é lugar para diversão.(171)

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

RACIOCÍNIO 104

ANTES DE REAGIR, AJO: O ARQUIVO DA EMOÇÃO E O ARQUIVO DA RAZÃO

VOU AGIR MAS NÃO AGORA

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 104/200 - Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão

Quero fazer uma distinção muito interessante e profunda entre agir a partir da emoção(1) e agir a partir da razão(2) e vou fazer esta distinção explorando a ideia do arquivo.(3)

Podemos entender assim:

O arquivo da emoção é o espaço interno onde guardamos tudo aquilo que sentimos de forma imediata(4), espontânea e reativa(5), como a raiva, medo, tristeza, frustração no momento em que nos fizeram algo.(6)

Quando alguém grita connosco, a primeira reação natural é gritar de volta, defender, justificar, chorar e guardamos todas estas emoções no arquivo da emoção.(7)

O arquivo da razão, por outro lado, é o espaço onde colocamos o que foi sentido para ser processado(8), compreendido(9) e transformado em uma **AÇÃO CONSCIENTE**.(10)

Em vez de reagir no calor do momento [arquivo das emoções](11) "arquivamos" o acontecimento para analisá-lo depois, com calma, já fora da tempestade emocional.(12)

O arquivo da razão passa a ser:(13)

"Quando gritam comigo eu não vou **REAGIR**, vou **AGIR** através de um "pensamento pensado"(14) - por isso coloco o que aconteceu no arquivo da razão(15), para ser processado depois, mas não agora.(16)

Portanto no momento em que algo acontece eu preciso processar isso, mas não agora.(17)

O que quero descrever é um ato de maturidade emocional(18) e autorregulação(19). É a escolha de **AGIR CONSCIENTEMENTE**(20) em vez de reagir impulsivamente.(21)

Quando chego a casa não falo sobre o assunto porque ficou no arquivo da razão.(22)

Assim conseguimos mostrar que não permitimos que o episódio domine o nosso espaço emocional.(23)

Ele foi compreendido, processado e encerrado(24). Ficou "arquivado" racionalmente(25), não alimentado por ressentimentos ou ruminações.(26)

Em termos psicológicos, podemos dizer:(27)

- Autorregulação emocional (a capacidade de gerir emoções intensas).(28)

- consciência reflexiva (pensar sobre o que sinto, antes de agir).(29)

- integração emocional (a emoção é reconhecida, mas não domina a ação).(30)

Quando algo acontece quer eu consiga ou não gerir da melhor forma as minhas emoções(31), preciso guardar esse episódio no arquivo da razão.(32)

Se guardar esse episódio no arquivo da emoção, como tenho as emoções todas à flor da pele, então vamos querer retaliar porque nos sentimos indignados, injustiçados, vamos querer justificar-nos e tudo isso para nós é arquivo da emoção.(33)

Se queremos contar aos colegas o que ele ou ela me fez é arquivo da emoção(34). Porque eu como ainda estou tenso, vou ao arquivo das emoções e consigo contar o episódio tal qual ele aconteceu, consigo quase imitar na integra as emoções da situação(35). Se sinto raiva o meu semblante estará enraivecido, estarei indignado(36). E estarei a vivenciar as mesmas emoções "negativas"(37). Estarei na mesma a reviver os mesmos pensamentos que tiraram a minha paz.(38)

Se chegarmos a casa e quisermos contar este episódio estaremos mais uma vez a reviver tudo o que aconteceu.(39)

Se quisermos telefonar a alguém a contar o que aquela pessoa me fez(40) iremos mais uma vez repisar naquilo que não me faz bem.(41)

E é isso que acontece quando permanecemos no arquivo da emoção(42), cada vez que contamos o episódio(43), reacendemos a chama que já devia estar a apagar-se.(44)

As emoções não se dissolvem, se continuarem a ser alimentadas(45). Ficamos presos no ciclo do ressentimento.(46)

A temática é bem mais complexa do que imaginamos.(47)

Cada repetição é uma nova faísca no mesmo incêndio interior.(48)

O corpo volta a tensionar-se(49), a mente volta a girar nos mesmos pensamentos(50), e a ferida mantém-se aberta(51) porque ainda não houve o tempo do silêncio.(52)

O arquivo da emoção quer reparação(53). Quer que o outro entenda o que fez(54), que reconheça a dor que causou(55). E enquanto esse reconhecimento não vem(56) [e quase nunca vem da forma que esperamos](57), o arquivo da emoção continua ativo, vivo, repetindo dentro de nós a história que nos feriu.(58)

E a história repete e repete e repete(59). E mantem-se a mesma repetição dentro dos pensamentos(60) e nas partilhas que vamos fazendo(61). Seguindo por aqui a falta de paz e tranquilidade não virá.(62)

E o mais curioso é que quando revivo mentalmente o episódio(63), o corpo reage como se tudo estivesse a acontecer de novo(64). O coração acelera, o rosto aquece, a respiração muda(65) e somos reféns do acontecimento.(66)

Muitas vezes nem percebemos o quanto este arquivo se expande(67). Ele vai guardando mágoas, irritações, gestos não compreendidos, palavras mal ditas.(68)

Vai-se enchendo até se tornar um arquivo de peso(69), o lugar onde depositamos tudo o que não conseguimos largar(70). E é por isso que às vezes reagimos de forma desproporcional(71) porque não estamos a reagir apenas ao agora(72), mas a todo o conteúdo acumulado(73) que já estava guardado lá dentro.(74)

O arquivo da emoção é, portanto, um arquivo vivo e inflamável(75). Ele guarda a energia bruta da experiência(76) e essa energia, se não for transformada, procura sempre uma saída.(77)

É aqui que quero trazer luz.(78)

No momento em que algo acontece(79), tenha sido ou não bem gerido por nós(80), precisamos urgentemente de arquivar no arquivo da razão.(81)

Isto implica:

- não reagir no momento (se for possível), pelo menos calar de imediato;(82)

- não contar a colegas (para não alimentar nem reacender o fogo);(83)

- não contar em casa (o assunto fica arquivado no arquivo da razão para depois em tempo oportuno ser analisado, processado e tratado).(84)

É por isso que, quando não transformarmos aquele episódio em consciência(85), ele transforma-se em impulso(86). Transforma-se em palavras ditas com raiva(87), gestos feitos sem pensar(88), decisões tomadas no calor do momento.(89)

No fundo, todos sabemos que é sempre depois, e não durante(90), que percebemos o preço de ter reagido a partir de algo que nos aconteceu(91). Depois

vem o cansaço, o arrependimento, a sensação de ter perdido o controlo e é aí que, muitas vezes, nasce a vontade de aprender a "arquivar de outro modo".(92)

Arquivar no arquivo da razão é um gesto de **LUCIDEZ**(93): "isto tocou-me, doeu, mexeu comigo, mas não é agora que vou agir."(94)

Este ato de "guardar" o episódio no arquivo da razão já é uma forma de autocontrolo.(95)

Por isso, calar no momento não é fraqueza é força em consciência(96). É a sabedoria de quem percebe que o silêncio é o primeiro antídoto contra o caos exterior e interior.(97)

Ao calar, não reprimimos(98) apenas suspendemos o que aconteceu no arquivo da razão(99) para mais tarde lá irmos buscar este arquivo para tratarmos(100), mas não agora.(101)

Não agora!(102)

Não contar aos colegas é um ato de disciplina emocional(103). Porque, ao narrar o episódio enquanto ainda estamos sob o domínio da emoção, o que fazemos é recontar a ferida e cada palavra reacende o que já devia começar a ser dissolvido.(104)

Contar, nesse estado, é alimentar o fogo(105). É manter viva a centelha da indignação.(106)

E o mesmo se aplica em casa, no espaço que normalmente associamos ao desabafo(107). Falar em casa, nesse primeiro momento, pode parecer um alívio, mas é apenas um alívio ilusório(108), é precisamente um sofisma emocional [tratarei no próximo Raciocínio].(109)

O que realmente acontece é que transferimos a turbulência para o ambiente familiar(110), contaminando o espaço que devia ser de descanso e recuperação.(111)

Quando decidimos conscientemente não levar o episódio para casa(112), estamos a proteger não apenas a nós mesmos(113), mas também o ambiente emocional dos que convivem connosco.(114)

E precisamos em casa transformar o ambiente em momentos de TERNURA, amor, proximidade(115). Os outros não fazem parte da casa(116) muito menos se as partilhas não constroem.(117)

Arquivar no arquivo da razão é, portanto, um gesto de contenção inteligente(118). Não é acumular é apenas suspender(119) o julgamento e o impulso(120), até que possamos olhar o acontecimento com olhos mais serenos.(121)

É compreender que, logo após o impacto, não estamos em condições de compreender nada(122), porque ainda somos parte do turbilhão.(123)

As emoções não serão reprimidas(124), mas também não serão deixadas à solta.(125)

O início da verdadeira maturidade emocional será quando passamos a ser senhores dos nossos próprios arquivos(126), e não meros reféns deles.(127)

Mas enquanto não damos este passo, vivemos então como quem carrega uma biblioteca emocional aberta(128), onde cada livro está sempre à beira de ser relido(129), e cada página reacende a dor que devia estar encerrada.(130)

Quando consigo colocar o episódio no arquivo da razão, algo muda profundamente(131). Não apago o que senti(132), apenas mudo o lugar de onde olho para o que senti.(133)

Já não sou a emoção em estado bruto(134), sou o observador do que senti.(135)

E este deslocamento interior faz toda a diferença(136). É o ponto em que a emoção deixa de ser o condutor(137) e passa a ser o passageiro.(138)

No arquivo da razão, não há negação do que aconteceu(139), há integração(140). A emoção é reconhecida(141), nomeada, compreendida(142) e, por isso, deixa de ter o mesmo poder sobre mim.(143)

Este **Movimento** é uma espécie de digestão emocional(144). Assim como o corpo não pode viver bem se não digerir o que consome(145), a mente também adoece quando não processa o que sente.(146)

O arquivo da razão é este espaço digestivo da consciência(147), o local onde o que antes era "indigesto"(148) começa a ser transformado em aprendizagem.(149)

É onde deixamos de perguntar: "por que me fizeram isso?"(150)

E começamos a perguntar "o que posso fazer?"(151)

"Como vou agir da melhor forma?"(152)

E é nesse ponto que o **AGIR CONSCIENTE** se torna possível(153). Porque já não é o impulso a decidir(154), mas a clareza(155). Já não é a ferida que fala(156), mas a sabedoria que surge depois de olhar a ferida sem medo.(157)

Quando arquivamos na razão, ganhamos tempo(158) e o tempo é o grande aliado da **LUCIDEZ**.(159)

Entre o estímulo e a resposta, nasce o espaço da escolha(160). E nesse espaço, como diria Viktor Frankl, está a nossa liberdade.(161)

[Viktor Emil Frankl, 1905-1997, Austríaco, Psiquiatra Neurologista. A obra mais conhecida é o livro "Em Busca de Sentido", no qual relata as suas experiências e desenvolve a ideia de que o ser humano pode encontrar sentido mesmo nas circunstâncias mais difíceis; os princípios centrais da sua filosofia são sobre a liberdade interior e a responsabilidade pessoal].(162)

O arquivo da emoção é imediato, ruidoso, inflamado(163). O arquivo da razão é silencioso, paciente e transformador.(164)

Um quer descarregar(165), o outro quer compreender(166). E quanto mais amadurecemos, mais percebemos que a verdadeira força não está em reagir rápido(167), mas em saber esperar(168) até que o sentir se torne saber.(169)

Assim, o ato de "não reagir agora"(170) não é passividade(171) e passa a ser autodomínio.(172)

É um gesto de inteligência emocional(172). Não nego o que sinto(173), mas escolho quando e como agir a partir disso.(174)

Deixo de ser refém das minhas emoções(175), ou refém das emoções dos outros.(176)

É o caminho de quem, antes de reagir, aprende a age(177) e isto é, a **AGIR com CONSCIÊNCIA**(178), e não com emoção.(179)

Viktor E. Frankl, psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, é o autor de "Man's Search for Meaning" ("Em Busca de Sentido"), publicado em 1946.(180)

Frankl explica-nos que o ser humano tem sempre a liberdade última de escolher a sua atitude perante qualquer circunstância, mesmo as mais extremas.(181)

"Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms — to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way."(182)

"Tudo pode ser tirado a um homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas, escolher a própria atitude, seja qual for o conjunto de circunstâncias, escolher o seu próprio caminho."(183)

Frankl aprofunda essa noção de liberdade interior quando fala sobre como até num campo de concentração o homem pode escolher a sua atitude.(184)

Deste modo quero colmatar este Raciocínio com estes dois arquivos(185). Sempre que estou emocionalmente afetado(186), pego nesse episódio e vou arquivá-lo no arquivo da razão.(187)

Fica ali em suspensão para ser analisado(188).

Quando?(189)

Mais tarde, mas não agora.(190)

Vou calar-me no momento imediato ao acontecimento(191) para não agravar mais o conflito.(192)

Quase sempre as respostas não precisam ser no momento.(193)

Assim, calar agora é uma forma de preparar uma resposta mais sábia mais tarde(194) ou, muitas vezes, de perceber que a melhor resposta é o próprio silêncio.(195)

Qual arquivo vou utilizar?(196)

Utilizarei o arquivo da razão.(197)

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

RACIOCÍNIO 105

ANTES DE REAGIR, AJO: SOFISMAS EMOCIONAIS: O ENCARCERAMENTO DA EMOÇÃO

RECUPERAR A MINHA AUTONOMIA EMOCIONAL

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 105/200 - Antes de Reagir, Ajo: Sofismas emocionais: o encarceramento da emoção

Tenho estado a abordar a temática da dualidade Reação e Ação.(1)

A imagem que irei usar neste Raciocínio é esclarecedora para o entendimento dos sofismas emocionais.(2)

Quero de uma forma mais profunda e madura abordar o conceito de sofisma(3), deixando de lado a ideia de "erro lógico"(4) e olhar para o sofisma emocional(5) a partir das reações emocionais e as ações conscientes.(6)

Deste modo, podemos entendê-lo como um fenómeno psicológico(7) e não apenas como uma simples falácia (um erro de raciocínio).(8)

Quero explicar o sofisma emocional como um uso intencional(9) ou inconsciente das emoções(10) para influenciar a perceção da verdade.(11)

E aqui entra a imagem que publiquei no início deste Raciocínio(12). Analisemos de baixo para cima a foto desta publicação:(13) [disponível apenas no Facebook]

- a criança em baixo: nós(14)

- em seguida o sofisma emocional(15)

- e em último a razão, figura de uma idosa, figura da maturidade.(16)

O foco do sofisma emocional desloca-se da validade lógica(17) para o modo como ele é experienciado(18) e processado emocionalmente.(19)

Vou tentar explicar de forma a fazer-me entender.)(20)

Preciso fazer a comparação de sofisma emocional com a dimensão das reações conscientes.(21)

O sofisma emocional surge quando após um conflito as minhas emoções estão à flor da pele.(22)

As reações da suposta razão todas elas são aquilo que chamo de sofisma emocional(23). Têm uma aparência de razão(24), de atos conscientes(25), mas na verdade são sofismas emocionais e a figura do meio da nossa imagem publicada manifesta isso mesmo.(26)

O semblante de uma mulher em paz consigo mesma(27) e ela para nós é a representação desse sofisma(28). É a representação de um erro lógico emocional.(29)

Portanto sofisma emocional = erro lógico emocional(30)

Penso ser mais fácil continuar a minha exposição explicando que quando alguém é exposto a um sofisma emocional, há de facto uma série de reações emocionais imediatas como a indignação, a necessidade de justiça, a raiva, a tristeza, a frustração — que antecedem a análise racional.(31)

Tenho vindo a explicar esta grande diferença entre um agir reativo(32) versus um agir racional(33), em consciência, em razão.(34)

No calor de um conflito, os sofismas emocionais transfiguram a própria razão(35) e pensamos estar a agir em consciência(36) mas estaremos de facto nesse instante a agir de acordo com as emoções(37). E conforme já antes referi, no meio de um conflito cale-se por favor.(38)

Preciso explicar que a consciência só entrará em jogo no momento seguinte(39), quando o indivíduo pode:(40)

- reconhecer as emoções envolvidas(41)

- escolher se reage a partir dessa emoção(42) ou se suspende o juízo para pensar de forma crítica.(43)

Assim, a reação consciente versus reação emocional é um ato de autogestão emocional e cognitiva(44). É o ponto em que o sujeito recupera a autonomia sobre a própria resposta.(45)

E mais uma vez aqui estamos a promover a maturidade emocional(46). Quantas vezes tenho ficado calado a assistir aos teatros dos outros:(47)

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

A ação consciente, neste caso, consiste em refletir sobre o impacto emocional dos discursos(48): do meu(49), dos outros(50). Preciso obrigatoriamente ser apenas espetador(51) e não participante(52). Por isso obrigatoriamente tenho de estar calado.(53)

Trata-se de uma ética da consciência emocional(54). Preciso perceber-me(55) e tentar descobrir qual a melhor forma para agir em consciência(56) usando a razão e não a emoção.(57)

No Raciocínio anterior utilizei a imagem na foto da razão a falar com um coração que estava preso no cárcere(58) - Raciocínio 104 - Antes de Reagir, Ajo: O arquivo da emoção e o arquivo da razão

A razão explicou ao coração: "desculpa-me mas tenho que te manter aí preso, para ambos não sofrermos".(59)

Visto assim, o sofisma emocional não é apenas um erro a evitar(60), mas é um espelho das nossas vulnerabilidades cognitivas e afetivas(61) as quais precisamos trabalhar.(62)

O sofisma emocional mostra-nos como a emoção é uma força viva(63) e como a consciência pode intervir para dar lugar à **LUCIDEZ**.(64)

O sofisma emocional, quando olhado por dentro(65), é uma armadilha subtil(66) que nasce no instante em que a emoção se disfarça de razão.(67)

E nós nesse instante(68), no conflito(69), ou momentos após o conflito(70), pensamos de imediato em agir(71), como por exemplo em fazer queixa(72), em escrever um email direcionado à hierarquia das pessoas envolvidas(73). É uma espécie de consciência(74), mas continuamos envolvidos dentro do sofisma emocional.(75)

É o momento em que a consciência, ainda envolta no nevoeiro do sentir(76), acredita estar a ver claramente(77), mas na verdade está a olhar através do filtro das próprias dores e desejos.(78)

É por isso que este fenómeno é tão perigoso(79), porque não se apresenta como emoção(80), mas como uma verdade sentida(81), e, por isso, quase inquestionável.(82)

Quando digo "sofisma emocional", refiro-me àquela narrativa interna que se constrói dentro de mim logo após um embate.(83)

É a voz que diz:(84)

- "estou certo",(85)

- "fui injustiçado",(86)

- "preciso responder".(87)

É uma aparência de lucidez(88), mas o que na verdade queremos fazer, é justificar o impulso.(89)

O sofisma emocional é, pois, a razão capturada pela emoção(90), uma espécie de reflexo do ego ferido(91) que tenta sustentar a sua versão da verdade.(92)

E é aqui que se impõe o silêncio(93). O silêncio não como fraqueza(94), mas como instrumento de recuperação da consciência.(94)

Calar-se é apenas dar tempo à razão para regressar.(95)

Enquanto falo sob o domínio do sofisma(96), contínuo em diálogo com o outro(97), e lutando contra mim mesmo(98), porque são as emoções que dominam.(99)

Na minha Tese de Mestrado sobre o Sofrimento no trabalho quis perceber as emoções que eram desencadeadas por aqueles que sofriam no seu local de trabalho:(100)

https://run.unl.pt/handle/10362/80212

As emoções constituem um elemento central na compreensão do sofrimento vivido pelos trabalhadores em contextos de assédio laboral(101).

Através da análise dos testemunhos de trabalhadores de call-centers, demonstrei que o assédio não produz apenas consequências organizacionais ou profissionais, mas desencadeia profundas experiências emocionais(102) que afetam a identidade, a autoestima e a dignidade do ser humano.(103)

Entre as emoções mais frequentemente identificadas encontram-se o medo, resultante da ameaça constante de sanções, despedimento ou represálias; a ansiedade, provocada pela pressão contínua para atingir metas e pelo ambiente de vigilância permanente; a tristeza e a desmotivação, associadas ao sentimento de desvalorização e à perda de sentido do trabalho; e a humilhação, que emerge quando os trabalhadores são expostos a críticas públicas, desrespeito ou tratamentos degradantes.(104)

A evidência ainda de sentimentos de impotência e frustração, uma vez que muitos trabalhadores percecionam não possuir meios eficazes para alterar a situação ou denunciar os abusos sem sofrer consequências(105). Em vários testemunhos surge igualmente a vergonha, levando algumas vítimas ao isolamento e ao silêncio, agravando o sofrimento emocional.(106)

Na perspetiva sociológica que desenvolvi, estas emoções não devem ser entendidas apenas como reações individuais, mas como produtos das relações de poder existentes nas organizações de trabalho(107). O sofrimento emocional resulta, assim, da interação entre modelos de gestão, exigências de produtividade, precariedade laboral e práticas de controlo que favorecem a reprodução de comportamentos de assédio.(108)

A investigação conclui que o impacto emocional do assédio ultrapassa o espaço profissional, estendendo-se à vida familiar, social e à saúde mental dos trabalhadores. O sofrimento acumulado pode traduzir-se em stress crónico, exaustão emocional, perda de confiança, diminuição da autoestima e dificuldades nas relações interpessoais, revelando que as emoções constituem uma dimensão essencial para compreender os efeitos humanos das formas contemporâneas de organização do trabalho.(109)

Portanto, o mundo vasto das emoções versus razão é bem mais complexo do que imaginamos.(110)

Quando estamos no meio de um conflito, as palavras que são pronunciadas não são expressão da nossa consciência(111), mas da emoção que domina.(112)

É como se eu falasse, mas não fosse eu a falar(113), são as minhas feridas que falam(114), as minhas memórias, o medo de perder, a necessidade de ter razão.(115)

É nesse instante que a conversa deixa de ser uma **PONTE**(116) e se torna um campo de batalha.(117)

Se nos apercebermos que a conversa deixou de ser uma **PONTE** e tornou-se campo de batalha, por favor cale-se!(118)

Repare que no conflito cada palavra do outro é ouvida como ameaça(119), cada silêncio como ofensa(120). A emoção ocupa todo o espaço(121) e não há mais lugar para o discernimento.(122)

A razão está presente, mas está subjugada(123). Este é o território do sofisma emocional interior(124). O espaço onde a minha fala tenta justificar o que sinto(125), em vez de iluminar o que é verdadeiro.(126)

E é precisamente por isso que a luta deixa de ser com o outro(127) e passa a ser comigo mesmo(128). E apenas me destruo(129), porque não desenvolvo a maturidade emocional que me é requerida num momento de conflito.(130)

Quando reconheço isto, compreendo o verdadeiro sentido do "calar-me"(131). Não é desistir do diálogo é apenas suspender a contaminação emocional(132) para que o diálogo possa voltar a ser verdadeiro, **PONTE**, construção.(133)

O silêncio, aqui, não é ausência de palavra(134), mas um ato consciente de reapropriação da minha **LUCIDEZ**.(135)

Porque, de facto, enquanto falo sob o domínio do sofisma(136), apenas defendo as emoções(137); pareço agir, mas apenas reajo.(138)

E é nesse ciclo que a consciência se perde(139). Só quando me detenho(140), quando deixo de tentar "vencer"(141), é que posso começar a ver:(142)

Raciocínio 40 - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 13): "Altere o seu olhar" - 8ª dimensão

O exercício da maturidade emocional aqui consiste em calar-me.(143)

O mais impressionante, começo a perceber que o sofisma emocional é, na verdade, um espelho(144). Ele mostra-me os pontos ainda não trabalhados em mim(145), as vulnerabilidades que ainda me governam.(146)

Raciocínio 90 - Um estudo **SECRETO**: Os micro rituais de aproximação - O espelho-secreto

Cada vez que caio na armadilha de reagir(147), o sofisma revela o outro como um Mestre(148). Aquele que me afeta, desperta em mim mesmo pontos que precisam de maturidade.(149)

A maturidade emocional, neste sentido, não é eliminar as emoções(159), mas aprender a não lhes conceder o trono da razão.(160)

É saber que a emoção fala e deve ser ouvida(161), mas que a decisão consciente só pode nascer depois de a tempestade passar.(162)

Por isso, agir em consciência é um ato de profunda humildade(163). É aceitar que, no calor do conflito, a minha visão é turva(164); que a verdade não me pertence(165); que o silêncio é, muitas vezes, a única forma de preservar a integridade da razão.(166)

É pois neste espaço de pausa(167), neste intervalo entre sentir e agir, que a consciência amadurece e a lucidez encontra lugar para florescer.

Para dar lugar à razão: Cale-se por favor!(168)

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

RACIOCÍNIO 106

OS RITUAIS DO IMAGINÁRIO - (PARTE 2): NÃO SOMOS O QUE SABEMOS, SOMOS O QUE ESTAMOS DISPOSTOS A APRENDER

PRÁTICAS QUE LEVAM AO DESAMOR

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 106/200 - Os rituais do imaginário - parte 2: Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender

Todos nós temos os nossos rituais(1) e são pessoais(2) e por isso não somos contra as religiões(3), deuses(4), movimentos da espiritualidade e afins.(5)

Cada pessoa individualmente sabe onde ir buscar a sua força(6). Por vezes no silêncio do seu quarto sentadas a chorar(7), sentadas em meditação(8), um passeio na floresta(9), uma ida a um rio(10), passear junto do mar(11), ouvir cânticos de mantras da Deva Premal(12), ouvir música da Enya(13) e tantas coisas que posso citar como o simples ato de emitir o "Ôm" [em yoga].(14)

"Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender".(15)

Exercício 1
Releia a frase anterior várias vezes.

Já fui convicto de "desastres de pensamento"(16) alterando por completo o rumo da minha existência por diversas vezes.(17)

Aqui deixo-vos um sopro de confissão e liberdade, como quem olha para os seus próprios abismos e os assume como parte do caminho.(18)

Ser convicto de "desastres de pensamento" é, ao mesmo tempo, reconhecer a força de uma ideia e a sua capacidade de nos cegar(19), mas também de nos transformar.(20)

Estas viragens completas no rumo da existência não são quedas(21). É uma espécie de renascimento.(22)

É curioso pensar que, talvez, o que chamo de "desastre" é só a radicalidade de um pensamento que se vive até a um determinado momento(23), em que de repente por causa do conhecimento passamos a ver a realidade de outra forma(24). Aquilo que para nós representava a verdade(25) transforma-se em algo que simplesmente nos retirava a liberdade da experiência da vida.(26)

Há momentos em que o conhecimento, essa luz que nos prometem como libertadora(27), revela-se, afinal, como uma prisão subtil.(28)

Como se a compreensão intelectual de algo, que antes nos parecia verdade sólida(29), acabasse por nos afastar do próprio milagre de estar vivo.(30)

De repente, aquele saber que parecia tão certo(31), mostra-se como um muro entre nós e o mundo(32). Entre nós e nós próprios.(33)

Esse instante em que a "verdade" se desmascara como contenção(34), pode ser brutalmente libertadora.(35)

É quando percebemos que pensar, por mais belo e sofisticado que seja(36), não pode substituir o viver.(37)

Exercício 2
Releia a frase anterior várias vezes.

Que o pensamento, mesmo genial, tem de estar ao serviço da vida, e não o contrário.(38)

Exercício 3
Releia a frase anterior várias vezes.

Só nesta última frase irradiquei por completo uma série de práticas que levam ao desamor(39), à separação entre pais e filhos(40), entre amigos.(41)

Repetindo a frase anterior:

"o pensamento, mesmo genial, tem de estar ao serviço da vida".(42)

Exercício 4
Releia novamente várias vezes a frase anterior.

O conhecimento pode alterar por completo o pensamento humano(43). A falta de conhecimento produz o mesmo efeito.(43)

Este paradoxo assusta-nos(44). Penso que o ideal é ficarmos sempre com o pensamento em suspense e isto para termos tranquilidade (filosofia do Filósofo Pirro de Elis)(45)

Gostaria de deixar aqui presente que o ideal será a dúvida de (Descartes) sempre presente no pensamento.(46)

Como se costuma dizer "nem 8 nem 80"(47). Com calma portanto e porque estamos num **PROCESSO** cognitivo que se faz por etapas graduais(48), tudo precisa ser avaliado(49), reavaliado pela sua consciência.(50)

Não se devem aceitar de ânimo leve as frases formatadas(51). Nem o que nos dizem(52), nem mesmo o que eu mesmo ensino(53). Tudo precisa passar pelo seu juízo(54), pelo seu crivo de entendimento.(55)

A ausência de conhecimento altera o pensamento humano(56). E o paradoxo que já afirmei, é que o próprio conhecimento também altera o pensamento.(57)

Da mesma forma que o conhecimento pode libertar-nos de ilusões(58), também pode prender-nos em conceitos.(59)

Por exemplo temos um grupo no Facebook chamado de "Vegetarianos e Vegans" onde por vezes surgem ataques entre membros por uma não compreensão da aceitação de que os Vegetarianos comem ovos e os vegans não.(60)

Nem imagina os conflitos que existem entre ambos e os conflitos que existem entre estas duas modalidades de vida relacionado com as pessoas que ainda comem carne(61). Separação de amigos e familiares apenas por causa de estilos de comida.(61)

Grupo Facebook de Vegetarianos e Vegans(62):

Ninguém nasce vegan ou vegetariano, todos chegamos aí por caminhos muito nossos, muitas vezes cheios de contradições, de dúvidas, de pequenas quedas e grandes recomeços.(63)

A rutura entre vegetarianos e vegans, ou entre estes e quem ainda consome carne, quando feita com julgamento e não com diálogo, acaba por trair a própria raiz do pensamento ético que alimenta estas escolhas: a compaixão.(64)

Ao sermos participantes nesta mudança, estamos a cultivar isso mesmo, uma ética viva, não dogmática, que entende que o respeito começa pelo modo como olhamos o outro(65), mesmo que esse outro ainda não viva como nós gostaríamos.(66)

Este foi um pequeno exemplo em como o conhecimento também condiciona as relações.(67)

O respeito pelo outro permite termos à mesa um carnívoro, um vegan, um espírita, um satanista, um católico....(68)

Por isso no nosso experimento social de Motivação e Auto-Ajuda sempre alertamos que este **PROCESSO** gradual é individual.(69)

O conhecimento, longe de ser apenas um mapa para o mundo(70), passa a ser uma fronteira entre pessoas(71), bem longe daquilo que para nós é o **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**.(72)

Se as separa, não é um bom conhecimento(73). Ou melhor, a pessoa que experimenta esse conhecimento deve olhar para dentro de si e verificar que a sua forma de ver o mundo está desfocada porque o conhecimento que tem a afastou do principal que é o **AMOR**.(74)

Este talvez seja o maior desafio da mente humana: amar mesmo quando se sabe.(75)

"Se o conhecimento separa(76), não é um bom conhecimento"(77), é um raio de luz para o nosso entendimento.(78)

E isto porquê?

Porque o verdadeiro conhecimento não pode erguer muros, mas dissolver distâncias.(79)

O conhecimento não serve para criar categorias, castas, fronteiras(80), mas para afinar o meu olhar(81), abrir o meu coração(82) e recordar que, no fundo, todos estamos só a tentar viver(83) e amar o melhor que conseguimos.(84)

Quando o conhecimento nos faz sentir "superiores", "mais certos" ou "mais puros" é sinal de que estamos a usá-lo mal.(85)

Não é o conhecimento que falha(86). É o nosso ego que o apanha e o veste como coroa.(87)

O saber que afasta do **AMOR** é um saber cego.(88)

É como uma lanterna que ilumina tanto um ponto que nos deixa cegos para tudo o resto.(89)

A pessoa que se apercebe disso(90), entra numa espécie de segundo nascimento(91): vê que a clareza intelectual não basta(92), que é preciso reconectar com o **CORAÇÃO**.(93)

E nós almejamos por reconexões.(94)

Quando o **AMOR** volta a ser o centro(95), o conhecimento transforma-se(96). Já não serve para separar(97), mas para unir com mais consciência.(98)

E aqui as práticas dos rituais do imaginário serão saudáveis(99) se me reconectarem(100) - o meu interior com as pessoas à minha volta.(101)

Quando acreditamos saber algo, como por exemplo, o que deveria ser um "vegetariano verdadeiro" ou um "vegan coerente"(102), esse saber transforma-se numa régua(103). E com essa régua, por vezes medimos os outros e cortamos o elo que nos ligava a eles.(104)

É aí que o conhecimento, em vez de aproximar, começa a condicionar.(105)

Em vez de nos tornar mais empáticos(106), torna-nos mais exigentes, mais rígidos, mais sós.(107)

E quando desconectamos dos outros já estamos fora do **PROCESSO** e o nosso experimento social termina aqui para si.(108)

No fundo, o que este exemplo mostra é que o conhecimento sem empatia torna-se julgamento.(109)

E que só quando o saber se ajoelha diante da escuta, da humildade e da compaixão é que começa a ser sabedoria.(110)

O caminho é sempre individual por isso o **OUTRO** está fora deste **PROCESSO**(111)

Este processo é para mim exclusivamente.(112)

Repetidas vezes digo: "não queira mudar o **OUTRO**"(113)

"Não é preciso que saibas tudo, nem que já tenhas chegado ao fim de nenhum caminho. És bem-vindo mesmo assim".(114)

Deixe os **OUTROS** em **PAZ**!(115)

Por vezes, ao sabermos mais, vemos tudo com tanta nitidez que deixamos de sentir(116), e aqui já nos perdemos do nosso **PROCESSO**.(117)

A ignorância pode gerar crenças absolutas e o conhecimento também.(118)

Mas há um ponto mágico que faz parte do nosso experimento social:(119)

aprender a dançar no limiar do saber sem se prender(120) e num saber sem se perder.(121)

Gostou do trocadilho?(122)

O mais belo nisto tudo é que o pensamento humano é tão frágil e tão mutável(122), que precisamos da coragem de continuar a pensar(123), a mudar de rumo(124), a abandonar verdades queridas(125), a deixar cair tudo(126), só para podermos viver mais livres.(127)

Neste sentido gostaria que seguisse este caminho:(128)

"Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender".(129)

Precisamos neste caso definir o nosso saber(130), não por aquilo que já adquirirmos(131), mas por aquilo que ainda estamos à procura.(132)

Este procurar deve ser eterno(133). No momento em que deixar de procurar(134) então não compreendeu o **PROCESSO**.(135)

Havia um Filósofo pré-socrático (antes de Sócrates) que para ele tudo flui, nada está fixo, nem mesmo o saber.(136)

Ele explicou que quando estamos num rio, as águas não são as mesmas (e estamos a falar de Heráclito).(137)

Um outro Filósofo Xenófanes criticou a arrogância de quem pensa possuir a verdade definitiva(138). E isto leva-nos a concluir que o saber será sempre um saber provisório.(139)

Já anteriormente falei em rituais do imaginário:(140)

Raciocínio 6/200 - Os rituais do imaginário

Deste modo e porque já falei em rituais do imaginário, introduzo dois pormenores relativos às crenças de cada pessoa:(141)

1. Precisamos respeitar cada pessoa independentemente da crença(142)

2. Os rituais fazem parte do ser humano, sendo experiências individuais(143)

Há espaço para todos os rituais(144), e somos inclusivos em cada um deles(145), porque fazem parte da experiência individual de cada pessoa(146), onde cada um se encontra(147), onde cada pessoa vai buscar a sua forma de se expressar(148), de ter tranquilidade(149), de ser no mundo.(150)

Se alguém é: (151)

budista,

católico,

da ubanda,

ligado ao espiritismo,

evangélico,

testemunha de Jeová,

ligado às constelações familiares,

aos aprofundamentos,

praticante de yoga como caminho de iluminação,

quem se aprofunde na astrologia,

quem confie nos cristais,

quem estude chakras,

quem pratique reiki,

quem explore a mesa radiônica,

quem consulte oráculos e tarôs,

quem se conecte com guias espirituais,

quem frequente rodas xamânicas,

quem se renda ao poder dos florais,

quem use aromaterapia,

quem leia mapas numerológicos,

quem faça radiestesia,

quem trabalhe com apometria,

quem invoque a geometria sagrada,

quem se cure com pránicas,

quem acredite na medicina quântica,

quem medite pela vibração do som,

quem estude runas,

quem siga técnicas de thetahealing,

quem participe de vivências xamânicas com plantas de poder,

quem creia na influência energética de pedras e metais,

quem busque harmonização vibracional,

quem se inspire nos registros akáshicos,

quem se fascine pelo hermetismo,

quem faça alinhamento de aura,

quem experimente bioenergética,

quem se conecte à natureza pelos ciclos da lua,

quem se envolva com mandalas,

quem pratique respiração holotrópica,

quem faça benzimentos,

quem se aprofunde no poder das palavras e mantras,

quem explore a hipnoterapia espiritual,

quem estude magia natural,

quem estude física quântica espiritualizada,

quem viva a espiritualidade do corpo e do movimento,

quem reconheça o poder transformador do toque,

quem invoque as bênçãos da ancestralidade,

quem busque expansão de consciência pelas plantas medicinais,

quem estude os símbolos e seus mistérios,

quem confie nos sonhos como guias,

quem pratique rituais de gratidão,

quem celebre a roda do ano,

quem viva a espiritualidade feminina com círculos de mulheres,

quem pratique o sagrado masculino,

quem busque portais dimensionais,

quem se conecte a seres estelares,

quem busque códigos de luz,

quem se aprofunde nos arquétipos,

quem estude os números como chave do universo,

quem procure a reconexão do ser consigo mesmo

....e a lista é infinita.(152)

Pretendi ser exaustivo neste texto propositadamente.(153)

Aquilo que para mim hoje é uma verdade(154), posso considerar mais tarde uma outra realidade que pode alterar por completo o rumo da minha vida.(155)

É preciso que compreenda que nesta caminhada:(156)

1. Não se afaste dos outros(157)

2. Os outros não são os seus inimigos(158), mas a forma como você pensa dos outros isso sim pode afetar as suas relações(159)

3. O respeito pelos outros têm de ser superior às suas crenças(160)

4. Se o desamor alojou-se em si, então abandone de imediato essa crença(161), porque precisa primeiro aprender a **AMAR** e depois então creia no que quiser.(162)

RESPEITO e **AMOR** têm de estar na **BASE** de qualquer crença.(163)

No diálogo Teeteto, Platão faz de Sócrates uma "parteira" de ideias, não um "dono" de ideias.(164)

E o que pretendemos não são donos de verdades(165). É preferível uma busca contínua de conhecimento.(166)

Francis Bacon (um Filósofo do Renascimento) defendeu uma investigação aberta, empírica e experimental:(167): "O conhecimento verdadeiro é fruto da

experiência e da observação metódica, não de meras conclusões tiradas de livros."(168)

Ele sublinha que o saber constrói-se a partir da disposição de questionar sempre, sem depender de doutrinas fixas, sendo a essência do aprender.(169)

Montaigne (outro Filósofo, Humanista Renascentista) recusou a presunção de sabedoria(170) e assumiu a incerteza como condição de quem quer aprender:(171)

"O que sei, não sei; e o que não sei, procuro aprender."(172)

É este não ser definido por um saber mas pela disponibilidade constante para aprender.(173)

Temos um projeto de Ajuda vasto, com um aumento apenas de perspetivas.(174)

É este reabrir da realidade(175) que trará uma visão mais ampla de entendimento.(176)

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

RACIOCÍNIO 107

OS RITUAIS DO IMAGINÁRIO (PARTE 3): INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E ESPIRITUALIDADES

A INTEGRAÇÃO DAS ESPIRITUALIDADES

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 107/200 - Os rituais do imaginário (parte 3): inteligência emocional e espiritualidades

Atualmente fala-se muito em inteligência emocional(1). Existem até cursos nessa área inclusive de gestão de conflitos.(2)

Mas há novos termos a serem introduzidos(3) e que nos ajudam mais a lidar com as situações(4), indo bem mais além da inteligência emocional tradicional.(5)

Hoje gostaria de ampliar este conhecimento(6) para que comecemos a desenvolver competências(7) que nos ajudarão a lidar com os outros.(8)

Por vezes analisar outro tipo de perspetivas(9), saímos de uma linguagem de terra a terra(10), para uma linguagem mais socialmente integrativa neste tipo de abordagens.(11)

Vamos pois ver este enquadramento:(12)

1. Inteligência emocional(13)

É a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções(14), bem como perceber e influenciar as emoções dos outros.(15)

2. Competências socioemocionais(16)

Um termo mais moderno, usado sobretudo na educação, que envolve não só gerir emoções(17), mas também colaborar, comunicar e resolver problemas sociais.(18)

3. Inteligência relacional(19)

Foca-se na capacidade de construir relações saudáveis, indo além de apenas regular emoções internas.(20)

4. Inteligência interpessoal(21)

Realça o talento para interagir e entender outras pessoas.(22)

5. Inteligência social(23)

Amplia a inteligência emocional para a dimensão social, incluindo empatia, influência, capacidade de inspirar confiança, etc.(24)

6. Maturidade emocional(25)

Mais recente no vocabulário de coaches e psicólogos(26), significa não só perceber as emoções mas agir de forma ética e responsável.(27)

7. Alfabetização emocional(28)

Aparece muito em contextos educacionais, para ensinar crianças (e adultos) a nomear, sentir e expressar emoções de forma saudável.(29)

8. Consciência emocional expandida(30)

Termo que circula em círculos de autoconhecimento e espiritualidade(31), defendendo que perceber as emoções é só o primeiro passo para ampliar a consciência de si e do mundo.(32)

Temos um vasto caminho de aprendizagem à nossa frente(33) e o desenvolvimento interior será aquilo que nos capacitará nos relacionamentos.(34)

Independentemente da vasta lista de rituais do imaginário que nomeámos exaustivamente no Raciocínio 106(35), a razão dos nossos problemas, nunca ou quase nunca está no fora de nós.(36)

Apesar de aceitarmos cada um desses rituais do raciocínio anterior(37), todo o ser humano tem direito à sua experiência de espiritualidade, e afins.(38)

A razão dos nossos problemas está num dentro de nós: palavras, atos e pensamentos, podem perturbar outras pessoas e a nós mesmos.(39)

São as nossas palavras que podem e em muito maximizar discussões e criar verdadeiras barreiras nas nossas relações.(40)

Mas aceitamos os rituais como parte do **PROCESSO**(41). Os rituais podem afastar-nos de um processo mais completo de ajuda.(42)

Porque se atribuímos a um fora de nós a resolução dos meus problemas, não iremos olhar para o dentro de nós.(43)

Vamos continuar a colocar os olhos em coisas exteriores.(44)

A temática é muito complexa e temos o maior respeito com cada ritual e adeptos.(45)

Todas as pessoas têm o direito à sua espiritualidade.(46)

O nosso **PROCESSO** visa desenvolver-nos interiormente(47). **O PROCESSO** é individual(48) e será uma mudança cognitiva.(49)

Precisamos aumentar o nosso capital social(50). E para aumentarmos esse capital, o desenvolvimento passa pelo nosso desenvolvimento emocional.(51)

Leonardo da Vinci um exemplo máximo do espírito renascentista, defendia a curiosidade sem limites: "A experiência nunca erra; apenas os nossos juízos erram".(52)

Isto mostra que, para ele, a busca do saber era sempre provisório(53), exigindo abertura mental(54) e disposição para aprender continuamente.(55)

Raciocínio 106/200 - Os rituais do imaginário - (parte 2): Não somos o que sabemos, somos o que estamos dispostos a aprender

O renascimento rompeu com a ideia medieval de que todo o saber vinha da autoridade revelada(56) e devolveu ao ser humano a confiança no seu poder de descobrir(57), mas sempre sob a condição de não parar de aprender.(58)

Esta é a nossa visão(59). Uma compreensão humanista da realidade(60), onde colocamos o ser humano sobre todas as coisas(61), por isso o nosso Experimento Social é cognitivo e não espiritualista(62). É centrado no ser humano, no em si e nunca no fora de si.(63)

O nosso **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** é também racionalista porque colocamos a razão ainda que subjetiva sobre todas as coisas.(64)

O ser humano, neste horizonte, deixou de significar repetir doutrinas(65), e passou a significar explorar, testar, investigar.(66)

O caminho é vasto. Será sempre uma aprendizagem contínua.(67)

Na idade moderna com **Descartes** encontramos a dúvida metódica(68). Ele decide pôr em causa tudo aquilo que julgava saber(69), para reconstruir conhecimento.(70)

Esta disposição de duvidar(71) e recomeçar(72) é a prova de que ele não se define pelo que sabe(73), mas pelo que quer aprender.(74)

A própria definição de filosofia vem do grego philo-sophia, que significa amor ao saber.(75)

No fundo, a filosofia é mesmo essa busca eterna, incansável, por compreender o mundo, o ser, a existência, uma procura sem fim, que não se satisfaz com respostas prontas.(76)

A filosofia para nós ajuda-nos neste questionar.(77)

John Locke (inglês, 1632–1704) considerado o pai do empirismo moderno, um dos filósofos do iluminismo, defendeu que a mente humana nasce como uma tábula rasa, sem ideias inatas, sendo moldada pela experiência e pela aprendizagem.(78)

No seu Ensaio sobre o Entendimento Humano (1690), escreveu: "A mente é como um papel em branco, onde nada se encontra escrito. Tudo o que nela surge provém da experiência."(79)

Isto traduz completamente a máxima que defendemos: não somos o conteúdo que trazemos de nascença, mas aquilo que vamos construindo ao longo da vida, aprendendo.(80)

É preciso que entenda que este projeto que temos, este **PROCESSO** visa uma transformação pessoal bem longe de espiritualidades(81), ainda que aceitemos as suas práticas.(82)

Com o humanismo constatamos este afastamento de um ser humano que herdou conceitos espirituais para um ser humano que se coloca no centro de tudo.(83)

Sobretudo a partir do Renascimento, o ser humano que até então era sobretudo visto como criatura de Deus, dependente, limitado e inserido numa ordem divina, passa a ser pensado como medida de todas as coisas.(84)

E aqui entra uma deslocação de eixo(85). Este novo humanismo não nega, necessariamente, os conceitos espirituais herdados, mas desloca o foco(86). Em vez de Deus ser o centro absoluto, é o homem que se torna o protagonista.(87)

Isso vê-se bem, por exemplo, na arte renascentista como **Leonardo da Vinci** (italiano, 1452–1519). Leonardo foi pintor, cientista, engenheiro, inventor e anatomista. É considerado um dos maiores génios da história. Entre as suas obras mais famosas estão a "Mona Lisa" e "A Última Ceia".

Ainda cito **Michelangelo Buonarroti** (italiano, 1475–1564) que pertencia também ao Renascimento (Humanismo renascentista). Michelangelo foi escultor, pintor, arquiteto e poeta. É conhecido por obras como a escultura David, a Pietà e pelos frescos do teto da Capela Sistina. É preciso percebermos que encontramos na arte renascentista a celebração do corpo humano(88).

Também na filosofia de **Giovanni Pico della Mirandola** (italiano, 1463-1494), que exalta a dignidade humana como capacidade de se autoconstruir(89). É de salientar que Pico della Mirandola é especialmente conhecido pela obra "Oratio de hominis dignitate" ("Discurso sobre a Dignidade do Homem"), frequentemente considerada um dos textos mais importantes do Humanismo(90). Nela, defende que o ser humano possui liberdade para escolher o seu próprio destino e desenvolver as suas capacidades, destacando a dignidade e o potencial da pessoa humana.(91)

Este afastamento pode ser lido como uma libertação(92) ou como uma perda, dependendo do ponto de vista.(93)

Libertação, porque o ser humano deixa de estar preso a dogmas e ganha autonomia.(94)

Perda, porque essa centralidade pode gerar solidão metafísica e um vazio de sentido(95), sobretudo se os antigos vínculos com o sagrado forem cortados sem alternativa.(96)

Por isso não somos contra a espiritualidade onde a inserimos no conceito que explorámos anteriormente: dos rituais do imaginário.(97)

Sim, você pode fazer yoga, pode praticar aromaterapia, pode acreditar em energias, gnomos, fadas, deuses, Deus, Jeová ou tudo aquilo que preencha esse lado mais metafísico.(98)

Construímos assim uma linha de pensamento que acolhemos a espiritualidade não como verdade absoluta ou dogma(99), mas como expressão legítima do imaginário humano(100), e isso é profundamente libertador.(101)

Ao inserirmos a espiritualidade nos rituais do imaginário(102), estamos a resgatá-la da oposição simplista entre fé e razão, dando-lhe um lugar funcional, simbólico, afetivo.(103)

E isto para nós é a compreensão mais dignificante que temos pela pessoa em si(104). O direito às espiritualidades.(105)

Dizer isto é carregar em nós uma dignidade radical(106), porque parte do reconhecimento de que cada ser humano tem não apenas corpo e razão(107), mas também um mundo interior feito de símbolos, afetos, pressentimentos, desejos de transcendência, mesmo que isso se manifeste fora de qualquer religião formal.(108)

Cada pessoa é livre interiormente de ter as crenças que quiser(109) e sinceramente não temos nada a ver com isso. Respeitamos apenas.(110)

Quando digo "compreensão mais dignificante", estou a pôr a tónica na liberdade de cada um em criar ou escolher os seus próprios rituais, crenças ou práticas, sem que isso precise de validação exterior.(111)

Por isso é necessário que entenda que para o nosso **Movimento** não existe o ritual certo ou errado(112), não estamos sequer para aí virados.(113)

O nosso **Movimento** faz-se num caminho oposto dignificando o ritual de cada um.(114)

Não há modelos certos e errados(115). Há pessoas.(116)

Aqui manifestamos o nosso cuidado de não impor, de não hierarquizar, de não medir o invisível com réguas exteriores.(117)

Cada pessoa tem dentro de si o direito pleno de viver os seus próprios símbolos, os seus próprios gestos, sem se ver diminuída por padrões externos.(118)

E mesmo que esses padrões venham disfarçados de sabedoria ou tradição, para nós são indiferentes.(119)

Quando afirmo que o nosso **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** se faz num caminho oposto, não nos opomos a si(120), mas acolhemos qualquer pessoa com os seus rituais.(121)

Em vez de julgarmos ou corrigirmos(122), o nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda escuta e dignifica.(123)

Em vez de nós mesmos organizarmos os rituais como se fossem peças de um puzzle único(124), reconhecemos que há tantos rituais quantas as pessoas que os frequentam.(125)

Não há modelos certos e errados(126). Não há rituais certos e rituais errados(127). Há pessoas!(128)

É uma espécie de epílogo ético(129). Tudo o que construímos serve as pessoas(130), e não o contrário.(131)

Existimos para servir(132), para nos darmos em ajuda naquilo que conseguirmos fazer sem qualquer interesse em retorno.(133)

A prática dos rituais para nós não é fraqueza, nem ilusão, nem superstição(134), mas uma dimensão constitutiva da nossa humanidade.(135)

É um direito à diferença simbólica(136). À pluralidade do sentido(137). Ao uso livre e íntimo do imaginário.(138)

Se compreendermos isto é possível estarmos todos juntos numa mesa: um vegetariano, um vegan, um carnívoro, um católico, um satanista, uma pessoa do espiritismo, alguém que adora cristais, etc...(139)

E isto apenas será possível com o respeito sem imposição de doutrinas(140). Não pode haver invasão do espaço do outro.(141)

O nosso **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** não nega as espiritualidades(142) mas também não nos submetemos a elas como se fossem uma estrutura ontológica indiscutível.(143)

Neste quadro, a pessoa pode fazer yoga, rezar, acender incenso, dançar à lua, falar com anjos, meditar com cristais ou acreditar em entidades cósmicas.(144)

Não porque precise de provar a sua existência objetiva(145), mas porque esses gestos, símbolos e crenças cumprem uma função subjetiva, emocional, cultural e PROFUNDAMENTE HUMANA.(146)

Preciso afirmar: "Não somos contra a espiritualidade, somos contra a tirania da sua literalidade."(147)

Esta abertura é uma forma sofisticada de humanismo(148) que não rejeita o espiritual(149), mas reintegra-o no plano da imaginação criadora(150), dos rituais de sentido(151), das práticas simbólicas que alimentam a alma de cada ser humano.(152)

Kant (alemão, 1724–1804) junta o racionalismo e o empirismo, afirmando que o conhecimento nasce da interação entre os dados sensoriais e as estruturas mentais, ou seja, defendia que o conhecimento humano depende tanto dos dados da experiência quanto das estruturas da própria mente(153). Para Kant temos os limites do nosso conhecimento e a necessidade de nos mantermos abertos ao que não sabemos.(154)

Na Crítica da Razão Pura (1781, uma obra que escreveu), escreve: "A razão tem esta vocação: nunca repousar, mas sempre avançar no questionamento."(155)

Isto aponta-nos diretamente para a atitude que defendemos: o ser humano como aquele que aprende sem cessar.(156)

É esta abertura constante a tudo.(157)

Na Idade Moderna vemos três grandes movimentos:(158)

- **Descartes** ensina a duvidar para reaprender(159)

- **Locke** mostra que nada nasce pronto na mente(160)

- **Kant** reconhece os limites do saber e a necessidade de o expandir(161)

Todos ecoam a nossa máxima: somos definidos pela nossa disponibilidade para aprender, não por um saber fixo.(162)

E este é o fio condutor que nos guia: não somos o que sabemos, mas o que estamos dispostos a aprender.(163)

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

RACIOCÍNIO 108

ANTES DE REAGIR, AJO: CHAMAM-ME A ATENÇÃO

UM TREINO INTERIOR QUE EU MESMO POSSO DESENVOLVER

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 108/200 - Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção

Este é um tema que cultivo há muitos anos(1) e que, pela experiência(2), reconheço como uma fonte de crescimento interior e de desenvolvimento de competências(3) que muitos, nas mesmas circunstâncias, não percebem poder transformar em benefício próprio.(4)

Quando alguém nos chama à atenção(5), nem sempre é por mal(6). Mesmo que a intenção do outro seja negativa(7), o gesto pode servir de oportunidade para o nosso próprio avanço pessoal.(8)

Quero explicar isto com cuidado, de forma minuciosa, para que a ideia fique bem clara.(9)

A verdade é que ninguém gosta de ser chamado à atenção(10). Ser corrigido implica reconhecer que falhámos em algo, e isso fere o ego.(11)

Às vezes, as críticas são tantas que nos sentimos sobrecarregados e incapazes de lidar com elas.(12)

É um tema sensível, e por isso prefiro analisá-lo por partes, em pontos simples.(13)

Importa sublinhar que, neste Raciocínio, estamos a focar apenas o momento em que somos chamados à atenção.(14)

Não o inverso, porque esse já foi abordado:(15)

Raciocínio 47/200 - Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção

Quando falo em **SUPER Relações**(16), dissemos que uma das estratégias para relações saudáveis é justamente não chamar os outros à atenção.(17)

São, portanto, duas perspetivas diferentes:(18)

- O que eu posso fazer;(19)

- E o que os outros fazem.(20)

E é essencial lembrar: só tenho domínio sobre o que eu faço(21), sobre as minhas ações e reações.(22)

Não tenho domínio sobre o que o **OUTRO** faz(23) porque o outro vive sob outros princípios, pensamentos e regras.(24)

No **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**, o foco é sempre o Eu, a minha ação, a minha consciência, o meu **MOVIMENTO** interior.(25)

Assim, seguindo este raciocínio: Eu não devo chamar os outros à atenção (esse ponto já está estudado)(26), mas posso ser chamado à atenção.(27)

Então, a questão é:

Quando sou chamado à atenção, como devo agir?(28)

Em vez de reagir(29), isto é, responder com o mesmo padrão social ou emocional(30), escolho agir(31) de uma outra forma(32). E é essa escolha que abre espaço para o meu crescimento interior.(33)

Quando alguém me chama à atenção, a primeira reação natural tende a ser a defesa(34). O ego sente-se atacado, julgado, e procura justificar-se(35). Mas se conseguirmos dar um pequeno passo atrás e observar a situação de forma consciente(36), percebemos que esse momento é, na verdade, uma oportunidade de aperfeiçoamento.(37)

Ser chamado à atenção é, em si mesmo, um convite à evolução.(38)

Mesmo que a forma como a mensagem chega seja dura(39), injusta ou até mal-intencionada(40), o conteúdo pode conter algo que me ajuda a crescer.(41)

O desfoco é concentrar-me na forma como algo me foi dito.(42)

O foco não está em quem chama à atenção(43), mas no que eu posso aprender com o acontecimento.(44)

Quando mudo o meu olhar do "estão a criticar-me"(45) para "há algo aqui que posso melhorar"(46), transformo um possível conflito(47) em crescimento pessoal.(48)

A atenção do outro torna-se um espelho(49), que me permite ver aspetos de mim(50) que sozinho talvez não notasse.(51)

É nesse instante que deixo de reagir(52) e começo a agir.(53)

A reação fecha portas(54). A ação consciente abre caminhos.(55)

Aquele que reage permanece preso(56) ao orgulho(57). Aquele que age entra em contato com a humildade(58) e com o poder da autotransformação.(59)

Por isso, ser chamado à atenção é um TREINO(60), um exercício de escuta(61), da minha escuta(62), de paciência e de domínio interior.(63)

Cada vez que alguém me chama à atenção, tenho diante de mim uma oportunidade de me aperfeiçoar.(64)

Posso escolher resistir(65), ou posso escolher evoluir.(66)

Caso 1(67)

Lembro-me numa certa empresa do Estado onde trabalhei. Tínhamos avaliações constantes. Haviam sempre erros a serem contabilizados para que o prémio fosse descontado e não o recebêssemos a 100%. Naquela altura o prémio acrescentava ao ordenado uma grande percentagem.

Todos os colegas ficavam sempre melindrados com a situação sendo tema de partilha durante as pausas o quão injustiçados foram e falando mal das chefias.

Eu já com treino na área que partilho convosco, usei esses momentos de erros constantes para me aperfeiçoar. O meu objetivo pessoal era atingir os 100%. Todos os momentos para me apontarem erros eram perfeitos, porque eram os momentos para saber onde não errar mais e onde superar.

Já abordei esta temática:(68)

Raciocínio 26/200 - Não tenha medo de errar

Com esta forma de pensar posso dizer que trilhei um caminho difícil(69) mas feliz(70), por conseguir atingir todos os meses os 100%.(71)

E nunca falar mal das chefias(72), nem entrar nos diálogos com os colegas sobre este tema.(73)

Penso que ser chamado atenção é uma das temáticas mais difíceis de explicar.(74)

O exemplo que partilho é muito poderoso, porque dá vida real ao conceito que pretendo desenvolver(75). A **teoria da Auto-Ajuda e da ação consciente** não é apenas filosofia(76), mas algo aplicável no quotidiano, mesmo em contextos desafiantes como o trabalho.(77)

O problema é a dificuldade de aceitar ser chamado à atenção(78), reforçando a maturidade emocional necessária e os ganhos que vêm deste treino.(79)

Sendo esta temática difícil de explicar e, ao mesmo tempo, é um tema dos mais transformadores.(80)

Dói, mexe connosco, abala a nossa imagem interna(81). Quando alguém nos aponta um erro, é como se uma pequena luz se acendesse num ponto que preferíamos manter na sombra(82). E, por isso, o impulso imediato é defender-nos, justificar, ou até atacar de volta.(83)

Mas é precisamente nesse momento que temos uma oportunidade de ouro, de aprender a escutar sem resistência.(84)

Não escutar para reagir, mas escutar para compreender.(85)

Quando conseguimos fazer isso, abrimos dentro de nós um espaço onde o ego deixa de comandar(86), e o crescimento toma o lugar da reação.(87)

O treino que fiz naquela empresa ensinou-me exatamente isso.(88)

Aprendi que cada reparo era, na verdade, um mapa para a minha melhoria:(89)

- enquanto os outros viam castigos(90), eu via instruções.(91)

- enquanto os outros se revoltavam(92), eu observava.(93)

E essa mudança de perspetiva fez toda a diferença no meu caminho.(94)

Ser chamado à atenção pode ser visto como um ato de lapidação interior(95). Tal como o diamante é polido através do atrito(96), também nós, através da crítica e da correção(97), ganhamos brilho e clareza.(98)

Claro que o **PROCESSO** é desconfortável(99) e não há crescimento sem desconforto(100). Mas é esse desconforto que nos empurra para um novo patamar de consciência.(101)

Foi isso que abordei nos raciocínios:(102)

Raciocínio 57/200 - O desconforto: o nosso campo de ação (parte 1)

Raciocínio 58/200 - O desconforto: os contra-vontades (parte 2)

Quando deixamos de nos ofender(103) e passamos a acolher o reparo como oportunidade(104), deixamos de depender do julgamento alheio.(105)

A crítica deixa de ser uma agressão(106) e passa a ser um instrumento para o meu aperfeiçoamento.(107)

Deixamos de ser vítimas das circunstâncias(108) e passamos a ser autores do nosso próprio desenvolvimento.(109)

E é aqui que o tema "Antes de Reagir, Ajo" ganha força.(110)

Porque a reação é imediata, emocional, automática.(111)

A ação é consciente, ponderada, transformadora.(112)

Entre uma e outra há um espaço(113), e é nesse espaço que mora o poder da Auto-Ajuda verdadeira(114), o poder de escolher o nosso próprio caminho interior.(115)

Venham chamem-me à atenção que vou aperfeiçoar-me!(116)

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

RACIOCÍNIO 109

ANTES DE REAGIR, AJO: CHAMAM-ME À ATENÇÃO - A PONTE QUE NÃO SE QUEBRA

POSSO ANALISAR-ME MELHOR

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 109/200 - Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me a atenção - a ponte que não se quebra

Iniciei no Raciocínio anterior a melhor maneira de atingir objetivos(1) através de algo que muitos encaram como uma agressão ao seu ego(2), sendo uma das melhores maneiras de não quebrar pontes.(3)

"Antes de Reagir, Ajo" é a ideia central(4), a importância da ação consciente(5) antes da reação emocional.(6)

O subtítulo, "a ponte que não se quebra", reforça esta noção de manter relações(7) mesmo em situações de tensão ou conflito(8), evitando romper laços ("pontes") por impulsividade.(9)

Quero introduzir a ideia de que atingir objetivos pode exigir humildade, contenção ou diplomacia(10), atitudes que o ego tende a rejeitar.(11)

Em outras palavras, agir estrategicamente(12), em vez de reagir emocionalmente(13), é uma forma de preservar relacionamentos(14) e oportunidades(15), a tal "ponte que não se quebra".(16)

Preciso que perceba a importância tremenda que quando somos chamados à atenção(17) não podemos revidar(18). Pelo contrário esse confronto deve apelar-nos à mudança(19) para fazermos melhor(20), já que estamos a ser chamados à atenção(21) e para isso precisamos de humildade para acatarmos o facto de estarmos a ser chamados à atenção.(22)

Quando alguém nos chama à atenção, o impulso imediato do ego é defender-se(23). Sentimo-nos ameaçados, injustiçados ou diminuídos e é aqui que nasce a reação.(24)

Contudo, reagir é diferente de agir(25). A reação é instintiva, automática, movida por emoção(26); a ação é pensada, ponderada(27) e, sobretudo, orientada para um resultado.(28)

Se cedemos à reação(29), quebramos a ponte(30), destruímos a possibilidade de aprender, de melhorar(31) e até de manter relações que poderiam abrir caminhos no futuro.(32)

Em vez de ficarmos chateados com a pessoa que nos chama à atenção(33) devemos manter o foco apenas na situação a aprimorar.(34)

Esta é uma ideia-chave e vale a pena desenvolvê-la, para compreendermos(35), porque marca a diferença entre personalizar a crítica(36) e utilizá-la como ferramenta de crescimento.(37)

Quando confundimos a correção com um ataque pessoal(38), desviamos a atenção do essencial: melhorar.(39)

A emoção toma o lugar da razão(40), e o orgulho substitui a aprendizagem.(41)

Mas quando escolhemos separar a pessoa da mensagem(42), libertamo-nos.(43)

O OUTRO como espelho(44)

Deixamos de ver o **OUTRO** como um "acusador"(45) e passamos a vê-lo como um espelho(46) que reflete algo que talvez não estejamos a ver(47). O **OUTRO** como espelho foi aquilo que tratei no Livro 4 disponível no nosso site na secção Livros (gratuitos para download em PDF)(48). O **OUTRO** reflete a minha atitude(49) e é isso que eu quero ver(50) para poder transformar-me(51) e iniciar o **PROCESSO** dentro de mim mesmo.(52)

Esta mudança de perspetiva(53) transforma completamente a forma como recebemos o feedback.(54)

Já não se trata de quem tem razão(55), mas de como posso fazer melhor.(56)

Esta atitude exige maturidade emocional e humildade(57), porque o ego tende a reagir de imediato.(58)

É precisamente nesse instante(59), quando algo dentro de nós quer revidar(60), que temos a oportunidade de praticar o autocontrolo(61) e a inteligência emocional.(62)

Não é sobre quem está certo(63), mas sobre o que posso aprender com isto(64). Se sou chamado à atenção então poderei fazer melhor.(65)

No fundo, a verdadeira ponte que não se quebra é construída com respeito, discernimento e capacidade de escuta.(66)

Quando focamos a nossa atenção na melhoria(67) e não na ofensa(68), tornamo-nos mais fortes, mais conscientes e mais próximos dos nossos objetivos.(69)

Se ajo antes de reagir, consigo observar a situação de fora(70), sem o filtro do orgulho.(71)

É nesse instante que nasce a força da humildade(72), não como submissão(73), mas como inteligência emocional aplicada.(74)

Aceitar uma chamada de atenção não é um ato de fraqueza(75), é um sinal de maturidade(76). Significa que estou disposto a crescer em vez de vencer uma disputa.(77)

É a consciência de que, por vezes, calar, escutar e refletir é mais poderoso do que argumentar.(78)

No fundo, quem se defende constantemente, não evolui(79); quem se observa, transforma-se(80). E é nessa transformação que se constrói a verdadeira ponte(81), aquela que não se quebra, mesmo quando o vento sopra com força.(82)

Em termos práticos, se uma chefia me chama à atenção(83), tenho aqui uma oportunidade tremenda de aperfeiçoamento(84) e de manter a ponte que existe entre mim e a chefia.(85)

Não posso ir partilhar com os colegas o que ela fez(86) e porque me chamou à atenção(87). A conversa do que "ela me fez", do que "ele me fez", não fazem parte do **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**(88). Porque o centro da nossa atenção não está no que ela me fez ou no que ele me fez(89), mas no que eu faço.(90)

Este é um ponto muito prático e transformador, porque trago o conceito da "ponte que não se quebra" para o dia a dia(91), mostrando como ele se manifesta nas pequenas atitudes.(92)

Em termos práticos, se uma chefia me chama à atenção, é nesse momento que se mede a nossa maturidade emocional.(93)

Consigo ouvir, refletir e melhorar, ou deixo-me dominar pela necessidade de ter razão?(94)

O erro comum é sair dessa conversa e procurar aliados(95), partilhar com colegas o que a chefia "me fez" ou "me disse"(96). Esse tipo de reação, disfarçada de desabafo(97), é na verdade uma forma de transferir a responsabilidade.(98)

Ao contar o episódio sob a ótica da injustiça(99), colocamo-nos no papel de vítima(100) e afastamo-nos da ação consciente.(101)

No **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**, o foco está no em mim(102), no que eu faço(103), no que posso melhorar(104), no que posso aprender(105). Porque é isso que me dá poder.(106)

Quando deixamos de alimentar conversas sobre culpas(107) e passamos a concentrar-nos na mudança(108), o ambiente à minha volta transforma-se(109). A relação com a chefia melhora(110), o respeito cresce(111) e, acima de tudo, o meu próprio valor aumenta.(112)

A ponte, que poderia quebrar-se pela reação(113), fortalece-se pela consciência(114) e pela ação positiva.(115)

E é essa a essência do verdadeiro crescimento(116). Perceber que cada correção é uma chamada à excelência(117), não uma humilhação.(118)

Como vimos no Raciocínio anterior a chamada de atenção é uma das melhores maneiras de crescer em todos os aspetos:(119)

- torno-me humilde não revidando;(120)

- não partilho com colegas mantendo aquilo que me une à chefia(121), tornando a sua chamada de atenção uma forma para eu crescer;(122)

- a chamada de atenção serve para eu mesmo me aperfeiçoar e atingir a excelência;(123)

- mantenho a ponte entre mim e a chefia(124), tomando em consideração aquilo que me foi dito.(125)

Ao adotar esta postura, entro num ciclo de crescimento constante(126). Cada chamada de atenção deixa de ser um obstáculo(127) e passa a ser um degrau de evolução.(128)

A humildade abre-me espaço para aprender(129), o silêncio preserva as relações(130) e a reflexão conduz-me à melhoria.(131)

A ponte mantém-se firme porque não a vou corroer com comentários aos outros(132), justificações(133) ou ressentimentos(134). Pelo contrário, reforço-a com respeito, escuta e ação consciente.(135)

É neste equilíbrio entre ouvir e agir(136) que se constrói a verdadeira força interior(137), aquela que não precisa de se defender(138), porque está comprometida com o seu próprio aperfeiçoamento.(139)

E aqui tem de haver o nosso objetivo de querermos alterar as nossas relações principalmente com chefias.(140)

Compreender que a crítica não é um ataque(141), é um convite(142). Um convite à minha transformação(143), à maturidade e à excelência.(144)

E podemos usar as chamadas de atenção para crescermos.(145)

Aqui há um propósito claro de mudança nas relações(146), especialmente com as chefias.(147)

Alterar a forma como nos relacionamos, sobretudo com as chefias.(148)

Em vez de vermos a hierarquia como uma fonte de pressão ou de crítica(149), podemos passar a vê-la como uma ferramenta de crescimento.(150)

Cada chamada de atenção torna-se uma oportunidade de aperfeiçoamento(151), de alinhamento e de fortalecimento da relação profissional.(152)

Quando compreendo que a crítica não é um ataque(153), mas um convite(154), mudo completamente o meu posicionamento.(155)

Já não estou na defensiva(156), estou disponível(157). Já não reajo, mas ajo(158). E é nesta mudança subtil, mas profunda, que se começa a transformar a qualidade das relações no trabalho.(159)

Usar as chamadas de atenção para crescer é escolher o caminho da evolução em vez do ressentimento.(160)

É decidir que, em vez de quebrar pontes, quero fortalecê-las(161). Porque é através dessas pontes, de respeito, diálogo e humildade(162), que alcançamos não apenas os nossos objetivos, mas também a verdadeira maturidade pessoal e profissional.(163)

Oh e como queremos crescer em maturidade emocional.(164)

Vem, chama-me à atenção para eu poder ver em mim o que ainda resiste.(165)

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

RACIOCÍNIO 110

ANTES DE REAGIR, AJO: CHAMAM-ME A ATENÇÃO - VER EM MIM O QUE AINDA RESISTE

FERRAMENTAS PARA O AUTOCONHECIMENTO

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 110/200 - Antes de Reagir, Ajo: Chamam-me à atenção - ver em mim o que ainda resiste

A temática da reação ou ação é muito vasta(1). Em vez de reagir emocionalmente(2) posso agir conscientemente(3). Para isso acontecer terei de calar-me no momento em que vou reagir.(4)

Quando me chamam à atenção é uma oportunidade de evoluir e aperfeiçoar-me.(5)

Ninguém gosta de ser chamado à atenção(6) e a pessoa opta por reagir emocionalmente contra quem chama a atenção.(7)

A mãe chama a criança à atenção e esta reage bruscamente(8); a esposa é chamada à atenção pelo marido e não gosta(9); o empregado é chamado pela chefia e justifica-se(10) e ainda cai no erro de ir partilhar o sucedido com os colegas.(11)

Nos últimos dois Raciocínios vimos a chamada da atenção nestas vertentes.(12)

De forma muito lúcida a diferença entre reagir e agir conscientemente(13), foi explorada através da chamada de atenção(14), um momento normalmente desconfortável(15) que pode tornar-se uma oportunidade de crescimento pessoal.(16)

Agora, é importante perceber o que acontece dentro de nós quando somos chamados à atenção.(17)

Normalmente, o primeiro impulso é defensivo(18). O ego sente-se ameaçado(19), porque encara a correção como um ataque à própria identidade.(20)

Surge o desejo de justificar(21), de provar que temos razão.(22)

Mas se nesse instante formos capazes de observar o impulso(23) sem lhe dar voz(24), abrimos espaço para a consciência agir.(25)

Calarmo-nos por dentro e por fora é o primeiro passo(26). E este passo é mesmo muito, muito difícil.(27)

Nesse silêncio, o que aprendo?(28) A escolha de não reagir já é uma vitória da consciência sobre o ego.(29)

Assim, a chamada de atenção deixa de ser um "ataque"(30) e transforma-se numa ferramenta de autoconhecimento.(31)

Cada vez que alguém nos chama à atenção, a vida oferece-nos um espelho(32): algo que ainda resiste em nós vem à superfície.(33)

O verdadeiro progresso está em observar sem justificar(34), ouvir sem reagir(35) e corrigir o que estamos a fazer, sem orgulho.(36)

Agir conscientemente é escolher a evolução em vez da emoção.(37)

A chamada de atenção, não serve para eu avaliar se tem ou não fundamento(39).

Exercício 1
Releia a frase anterior.

Em vez de a chamada de atenção ser algo "contra nós"(38) [quer o seja ou não(39), isso não interessa para nós(40)], pode ser vista como um espelho(41) que mostra o que ainda resiste dentro de nós(42), o que o ego tenta proteger, negar ou justificar.(43)

Não me interessa avaliar se a chamada de atenção é justa ou injusta(44), se é contra mim ou a meu favor(45). Essa é a perspetiva habitual da sociedade(46). Decidir se aceitamos ou rejeitamos o que nos foi dito(47). Esse não é o foco do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda(48). Quando ficamos presos nessa avaliação(49), avaliar o OUTRO(50), desviamos a atenção da única coisa que realmente podemos observar e transformar: nós próprios!(51)

O verdadeiro foco não é a intenção de quem chamou a atenção(52), nem se tem ou não razão.(53)

O verdadeiro foco é:(54)

O que posso aprender com isto?(55)

Como posso melhorar?(56)

O que esta situação está a mostrar sobre mim?(57)

Fui chamado à atenção(58). Independentemente de tudo o resto(59), essa é a oportunidade de olhar para mim(69) e crescer.(70)

A mudança de foco da avaliação do outro para a autoanálise(71), é o centro daquilo que pretendo.(72)

Quando me chamam à atenção, o primeiro Movimento interno(73) é de resistência.(74)

Essa resistência manifesta-se como defesa, irritação ou vontade de justificar.(75)

Mas é precisamente essa resistência(76) que revela o que ainda não está amadurecido em mim.(77)

A chamada de atenção é, portanto, uma ferramenta de autodescoberta.(78)

E eu preciso usar a chamada de atenção para me autodescobrir.(79)

Se eu conseguir observar o desconforto que ela provoca(80), sem me precipitar na reação(81), percebo que ele aponta para um ponto sensível do meu ego.(82)

Uma ferida que ainda precisa de ser compreendida.(83)

Por exemplo, se alguém me chama à atenção por ser impaciente e eu me irrito(84), talvez essa reação mostre que eu ainda não aceitei a minha própria impaciência.(85)

A resistência é um sinal de que ainda há identificação com a imagem que quero manter.(86)

Cada vez que alguém me chama à atenção, a vida oferece-me a oportunidade de ver o que resiste em mim:(87)

– a necessidade de ter razão,(88)

– o medo de errar,(89)

– o orgulho ferido,(90)

– a dificuldade em aceitar uma visão diferente.(91)

Quando passo a ver a chamada de atenção desta forma, deixo de a encarar como um ataque(92) e começo a vê-la como uma ajuda para o meu aperfeiçoamento interior.(93)

Nós precisamos da chamada de atenção para nos desenvolvermos interiormente.(94)

A chamada de atenção é uma ferramenta indispensável para o crescimento interior(95), pois revela-nos aquilo que sozinhos não conseguimos ver.(96)

Sem a chamada de atenção permanecemos presos à ilusão de que já somos o que deveríamos ser.(97)

A chamada de atenção rompe essa ilusão(98). Mostra-nos um ponto cego(99), algo que ainda precisa de ser ajustado, compreendido ou transformado.(100)

Quando sou chamado à atenção:(101)

- manter-me calado é o primeiro passo(102) para não justificar-me(103), nem ficar de imediato ofendido.(104)

Aqui começa o primeiro passo para começar a crescer interiormente.(105)

Aqui traduzo em simplicidade(106) o início de um verdadeiro **PROCESSO**(107) de autodomínio(108) e consciência.(109)

No silêncio, ganho espaço para observar a minha reação(110) e perceber o que ela tenta esconder.(111)

Se me justifico logo, fecho a porta à aprendizagem(112). Se me ofendo, deixo o orgulho comandar(113). Mas se fico em silêncio e observo(114), começo a compreender o que dentro de mim ainda resiste.(115)

É neste instante que a consciência desperta.(116)

E o apelo do **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** é este mesmo: **ACORDA!**(117)

Percebo que a chamada de atenção não é um ataque(118), mas uma oportunidade de ver o que ainda preciso trabalhar.(119)

Cada vez que escolho calar, ouvir e refletir(120), dou um passo na direção da maturidade interior(121), do amadurecimento emocional.(122)

O silêncio, neste contexto, não é fraqueza(123), mas é força interior em ação.(124)

É a escolha consciente de não reagir(125), para poder agir com sabedoria.(126)

Enquanto tudo corre de acordo com a nossa vontade(127), é fácil acreditar que estamos equilibrados e conscientes.(128)

Mas é no momento em que alguém nos confronta(129), corrige ou questiona(130) que descobrimos quem realmente somos por dentro.(131)

Este estudo é tremendo e muito complexo(132). E tento de forma mais simples decompor esta matéria.(133)

A forma como reagimos revela o nosso nível de consciência.(134)

E não há aqui nada de esotérico(135). Há apenas uma consciência que se quer desenvolver na forma como nos comportamos com os outros(136). E os OUTROS para nós são o nosso laboratório(137). É precisamente na correção que o outro me faz(138) que desencadeia em mim o que está ainda oculto e que preciso ainda de trabalhar.(139)

É precisamente na correção que o outro me faz que se manifesta algo que estava oculto(140): uma resistência, uma ferida, um orgulho ou uma insegurança.(141)

Aquilo que me incomoda na chamada de atenção(142) revela o que ainda preciso de trabalhar(143), compreender e transformar.(144)

Assim, o convívio com os outros(145) deixa de ser um simples espaço de interação(146) e torna-se um campo de autoconhecimento.(147)

Cada relação(148), cada correção(149), cada desacordo(150) é uma oportunidade para observar-me e crescer.(151)

O desenvolvimento da consciência não acontece isoladamente(152), mas no contacto com a diferença(153), com o olhar e a palavra do outro(154) que me desafiam a ver o que ainda não vejo.(155)

E eu quero ver o que não vejo [tema do nosso próximo raciocínio].(156)

Por isso, cada chamada de atenção é um convite à observação interior.(157)

Não se trata de humilhação(158), mas de despertar(159).

E eu quero despertar(160), quero **ACORDAR!**(161)

Não é o **OUTRO** que nos fere(162), é a nossa própria resistência que se manifesta.(163)

E temos tanto a aprender através da fricção com os outros(164). Eles são os nossos Mestres(165). Na fricção conheço o que em mim precisa ser trabalhado.(166)

Raciocínio 81/200 - Uma reflexão SECRETA - O Mestre das nossas vidas: É no encontro com o outro que se dá o deslumbre de quem somos(167)

O "quero **ACORDAR**" transmite a urgência para o meu despertar interior(168), e a ideia de que a fricção com os outros é um instrumento de autoconhecimento(169) traz este Raciocínio para um plano muito humano e prático.(170)

Não é o outro que me fere(171), é a minha própria resistência que se manifesta(172). É o meu orgulho que se sente tocado(173), é a parte de mim que ainda não aceita ser vista.(174)

Quando digo que os **OUTROS** são os nossos **Mestres**(175), eles não sabem(176), nem precisam saber.(177)

É na convivência(178), no desacordo(179), na correção(180) ou na diferença(181) que se revela o que em mim ainda precisa de ser trabalhado.(182)

A fricção passa a ser um espelho(183). Mostra-me onde perco a calma(184), onde quero ter razão(185), onde ainda preciso de aprender a escutar.(186)

Cada encontro humano é uma lição disfarçada(187), uma oportunidade de lapidar o meu ego(188) e despertar a minha consciência.(189)

Quando deixo de fugir da fricção(190) e passo a observá-la com atenção(191), começo a transformar-me.(192)

Porque o verdadeiro crescimento não acontece na paz das ideias(193), mas na tensão das relações(194), onde o que é falso em mim(195), vem à superfície para ser visto e libertado.(196)

Quando aceitamos isso, deixamos de lutar contra os outros.(197)

Aquilo que nos for mostrado(198), faz usarmos cada correção como degrau de evolução.(199)

A humildade em acolher a chamada de atenção(200) transforma o que antes parecia uma crítica(201) num instrumento de autoconhecimento.(202)

A verdadeira liberdade interior nasce quando já não temos medo de ser chamados à atenção(203), porque compreendemos que é através dela que a vida nos lapida.(204)

O foco deixa de estar em "quem me chamou à atenção"(205) e passa a estar em "o que dentro de mim reagiu e porquê".(206)

Estes Raciocínios são exclusivos para nós mesmos(207). Eu não vou chamar o **OUTRO** à atenção(208). Mas eu preciso perceber que a chamada de atenção feita a mim mesmo ajuda-me na autodescoberta do que precisa mudar em mim.(209)

Raciocínio 47/200 - Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção

Raciocínio 66/200 - Não chame ninguém a atenção (parte 2): uma revolução nos relacionamentos - espalhe flores

Estamos a chegar ao núcleo mais profundo do tema(210). A mudança de foco do exterior para o interior(211), e a autorresponsabilidade(212) no PROCESSO do meu crescimento.(213)

Preciso delimitar o campo da nossa reflexão(214). Não se trata de julgar o **OUTRO**(215), mas de observar-me a mim próprio.(216)

Estes Raciocínios são exclusivos para nós mesmos(217). Não servem para que eu passe a chamar o **OUTRO** à atenção(218), nem para justificar correções alheias.(219)

Servem apenas para me observar a mim próprio(220), para compreender o que em mim ainda necessita de mudança.(221)

A chamada de atenção, quando acolhida em silêncio e humildade(222), torna-se um espelho interior(223), e é assim que entramos no Lugar Secreto:(224)

Raciocínio 82/200 - O Mestre dos Mestres: O lugar secreto

E mesmo quando o **OUTRO** não tem razão(225), o simples facto de eu reagir(226) mostra que há algo em mim que ainda se identifica(227), que ainda precisa de ser libertado.(228)

Eu não preciso corrigir o outro(229) [nem faz parte do nosso **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**(230)], mas preciso ver-me a mim(231) na reação que o outro desperta em mim.(232)

A verdadeira transformação acontece quando começo a fazer a chamada de atenção a mim mesmo(233), com honestidade, com amor e sem julgamento.(234)

É esta autochamada de atenção(235) que me conduz à autodescoberta e à mudança genuína [iremos ver isso noutro Raciocínio].(236)

Cada momento em que escolho olhar para dentro de mim(237) em vez de apontar para fora(238) é um passo firme no caminho do meu despertar.(239)

Nós deixámos por completo de chamar os outros à atenção, isto é um **SEGREDO**.(240)

Caso 1(241)

Na minha relação encontrei a minha toalha branca do ginásio completamente manchada. Olhei para a toalha e pensei: "não vou chamar à atenção, é uma oportunidade de não chamar à atenção e uma oportunidade para comprar outras toalhas novas".

Caso 2(242)

Numa das nossas viagens ao estrangeiro, estávamos em Mikónos (Grécia) e apanhámos avião para Atenas (Grécia). No hotel reparei que o colar de prata que tinha oferecido tinha sido perdido. Aproveitei a oportunidade para dizer: "temos de comprar algo que seja mais lindo".

Estas são duas perspetivas em que eu mesmo não vou chamar a atenção(243). No nosso raciocínio é o inverso. Como agir quando somos nós mesmos chamados à atenção, quando somos corrigidos.(244)

O meu texto torna-se então uma reflexão de grande profundidade prática, madura, vivida e muito humana.(245)

A toalha, o colar, dão corpo à ideia central: a libertação da necessidade de corrigir o outro(246) e o foco no meu crescimento interior.(247)

Raciocínio 76/200 - Somos amorais com os outros: o poder da agulha

Quando aproveito cada chamada de atenção a mim mesmo(248), ela conduz-me à autodescoberta e à mudança genuína.(249)

Cada momento em que escolho olhar para dentro(250), em vez de apontar para fora(251), é um passo firme no caminho deste despertar.(252)

Hoje já não sinto necessidade de chamar os outros à atenção.(253)

Percebi que o verdadeiro trabalho é interno(254), não está em corrigir o outro(255), mas em observar a forma como eu mesmo ajo.(256)

Gestos simples mostram um ponto de viragem(257). Já não se trata de corrigir o outro(258), mas de corrigir a mim mesmo(259), na forma como interpreto, reajo e ajo diante da vida.(260)

A vida, através de alguém(261), confronta-me(262) e convida-me a crescer.(263)

É nesse momento que o verdadeiro exercício começa: calar, ouvir, observar e transformar-me.(254)

A correção vinda do **OUTRO** é o espelho mais claro do que se passa em mim(255). E se eu conseguir escutar sem resistência(256), estarei a dar um passo real rumo à consciência.(257)

Vem, chama-me à atenção para eu ver onde ainda tenho de mudar!(258)

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

RACIOCÍNIO 111

ANTES DE REAGIR, AJO: O DISCO RISCADO DAS RELAÇÕES

NAVEGO NO NADA QUANDO FALO NOS OUTROS

Hoje iremos analisar o nosso Raciocínio 111/200 - Antes de Reagir, Ajo: O disco riscado das relações

Há momentos em que nos cruzamos com conversas que parecem presas no tempo.(1)

Palavras repetidas(2), mágoas que se repetem como se fossem um disco riscado(3). A melodia que poderia ser bonita(4), cheia de vida(5), memória e experiência daquilo que me faz feliz(6), simplesmente perde o brilho da experiência da vida quando nos entregamos às conversas de corredor(7). Torna-se ruído.(8)

Muitas vezes, essas repetições não falam sobre quem é criticado(9), mas sobre quem repete a mesma história.(10)

É como se a pessoa se agarrasse a uma história para se sentir viva, certa, ou relevante.(11)

E assim, sem perceber, coloca a sua vida em órbita nas atitudes dos outros.(12)

Quando a nossa "energia" gira constantemente à volta do que o outro fez, o outro disse, o outro não reconheceu, aprisionamo-nos num ciclo emocional que não nos pertence.(13)

A vida fica estreita. Pesada(14). E a nossa identidade passa a ser construída por reações, não por escolhas.(15)

Tirar a centralidade da vida dos outros significa recuperar o comando do nosso próprio enredo.(16)

Conectar com leveza.(17)

As relações não são feitas para serem prisões do que "ele disse" e do que "ela disse".(18)

São pontes. Encontros. Acontecimentos.(19)

Quando deixamos de vigiar cada gesto alheio, surge a LEVEZA.(20)

Leveza é presença.(21)

É permitir que cada pessoa seja quem é(22), sem que isso roube quem somos.(23)

É o momento em que deixamos de repetir histórias para poder escutar a nossa própria história:(24)

O que estou a fazer?(25)

Como são os meus discursos?(26)

Estou a ocupar o meu tempo presente a falar mal dos outros?(27)

O que estou a fazer?(28)

Quando me vejo a repetir histórias sobre o que os outros fizeram(29), não estou a fazer história com a minha vida(30). Estou a navegar no NADA.(31)

Estou apenas a prolongar algo que já passou.(32)

Estou a transformar momentos alheios em centro de gravidade da minha vida.(33)

E esse hábito tem um custo, rouba-me o meu próprio tempo.(34)

Cada vez que me perco a repetir histórias sobre o que os outros fizeram(35), estou a entregar-lhes minutos da minha vida que nunca mais voltam.(36)

Os minutos da minha existência esvanecem-se a falar dos outros.(37)

E cada vez que isso acontece, é um pedaço do meu presente que se dissolve em algo que não me pertence.(38)

Enquanto descrevo o que fizeram(39), o que disseram(40), o que não foram capazes de ser(41), deixo de estar onde realmente importa: aqui, em mim, naquilo que posso transformar.(42)

Falar dos outros pode dar a ilusão de Movimento, mas não me move.(43)

Pode dar a sensação de controlo, mas não me devolve direção.(44)

No fundo, apenas afasta a minha vida do seu próprio centro.(45)

E quanto mais os minutos se evaporam, mais percebo que a existência não espera.(46)

Ela pede atenção. Pede presença. Pede foco no que está vivo em mim(47), não no que está preso nos comportamentos alheios.(48)

Quanta vida estou disposto a perder com aquilo que não me dá vida?(49)

Minutos que poderiam estar a alimentar algo meu(50) e não a sustentar narrativas que não me deveriam pertencer.(51)

Se tenho um problema com a chefia, resolvo com a chefia.(52)

Não transformo colegas em plateia(53) nem converto o local de trabalho num eco dos meus problemas.(54)

Quem pode resolver o assunto? é quem está envolvido.(55)

Quando chego a casa, não levo comigo o episódio para ser reencenado.(56)

Não revivo situações que já não pertencem ao meu presente(57) nem contribuem para o meu bem-estar.(58)

Repetir o problema não o apaga, prolonga-o.(59)

Se consegui resolver o que precisava, então escolho onde coloco o foco.(60)

Em vez de "hoje passei por isto, e aquilo", posso simplesmente dizer: "Hoje tive uma conversa excelente com a chefia."(61)

Isto não é omitir, é direcionar a "energia" para aquilo que constrói(62), não para aquilo que desgasta.(63)

Foco não é negar a realidade(64); é recusar-se a alimentar aquilo que não interessa.(65)

É uma forma de proteger o meu tempo, a minha mente e o meu equilíbrio.(66)

Porque a vida avança sempre e eu avanço melhor quando já não estou a repetir o passado.(67)

Quando gasto "energia" a analisar, julgar ou repetir comportamentos alheios(68), deixo de investir em mim(69). O foco desloca-se(70). A minha intenção dispersa-se(71). O meu TEMPO, o bem mais precioso que tenho, escorre.(72)

E a pergunta torna-se inevitável: Quero continuar a doar a minha vida ao que não me acrescenta?(73)

O meu tempo é meu.(74)

E o que faço com o meu tempo determina quem me torno.(75)

Como são os meus discursos?(76)

Vale a pena observar: As minhas conversas constroem ou continuo a falar da vida alheia?(77)

A minha conversa produz vida ou é apenas ruído?(78)

O meu discurso revela onde está a minha atenção.(79)

Se o conteúdo gira à volta dos erros dos outros(80), é porque não estou a olhar para os meus vazios(81), para as minhas necessidades(82), para as minhas próprias escolhas.(83)

Estou a ocupar o meu tempo presente a falar mal dos outros?(84)

Se a resposta for "sim", então estou a desperdiçar o que é meu.(85)

O tempo presente é o espaço onde posso mudar, criar, aprender, descansar, reparar-me.(86)

Quando o uso para repetir julgamentos, perco-me(87). E pior, perco o tempo da minha existência.(88)

Posso aproveitar o atrito para analisar-me(89). O atrito humano é inevitável(90). O atrito pode ser mestre, não inimigo.(91)

Em vez de transformar o atrito em narrativa amarga(92), podemos transformá-lo numa aprendizagem.(93)

Aprender com o atrito é criar um espaço entre o estímulo e a resposta.(94)

E esse espaço nasce do silêncio.(95)

O silêncio: o lugar onde nos reencontramos.(96)

O silêncio interior não é ausência de som, é ausência do ruído emocional.(97)

No silêncio renunciamos ao julgamento.(98)

E quando o julgamento cessa, nasce a compreensão.(99)

A compreensão dissolve o ressentimento, e no seu lugar cresce liberdade.(100)

Libertar os **OUTROS** para nos libertarmos.(101)

Quando deixamos que os **OUTROS** sejam apenas eles próprios, algo extraordinário acontece em nós mesmos.(102)

Libertamo-nos da obrigação de corrigi-los(103), interpretá-los ou justificá-los.(104)

Liberar alguém não é afastar-se é deixar de o aprisionar na minha narrativa.(105)

Libertamos o **OUTRO** do peso das nossas expectativas(106), e libertamo-nos do peso de controlar o que não nos pertence:(107)

(108) Raciocínio 64:95,96 - "Se cobrarmos aos outros, com o tempo, a relação deixa de ser um espaço de encontro e torna-se um espaço de avaliação constante(95). E aqui neste pequeno gesto, começa a destruição das suas relações.(96)

(109) Raciocínio 64:142-145 - "A cedência é uma escolha consciente, minha, unilateral e não uma moeda de troca(142). Eu não faço na espectativa que tu faças(143). Eu apenas cedo(144), e crio um Movimento de cedências sem cobrar.(145)

(110) Raciocínio 76:88-90 - "Isso liberta as relações de cobranças, expectativas sufocantes(88), e abre caminho para uma conexão genuína(89) onde o outro está inteiro consigo mesmo, e por isso inteiro para nós.(90)"

(111) Raciocínio 80:1-8 - "Numa relação não podemos estar a cobrar(1), mas precisamos deixar a outra pessoa livre(2). Quando numa relação começamos a cobrar, mesmo que seja de forma subtil(3), estamos a introduzir uma espécie de dívida(4) que corrói a espontaneidade(5). O amor deixa de fluir como gesto livre(6) e passamos para uma espécie de regras que precisam ser cobradas(7) para que o amor e uma espécie de estabilidade possa existir.(8)"

(112) Raciocínio 80:148-151 - "Tornar o olhar em território de encontro e não de vigilância(149). A Falha só tem poder onde existe crítica ou cobrança(150). Onde há presença, ternura, amor, gentileza, ela se dissolve.(151)"

Assim, a melodia volta a ser bela.(113)

O disco deixa de emitir música sem riscas(114). Sem repetições estéreis.(115)

Apenas vida a fluir.(116)

Tenho muito em que me ocupar.(117)

Caso 1(118)

Eu viajo muito e faço muitos tiktoks com viagens e revejo quase todos os dias mais de dez viagens. Ocupo o meu interior com aquilo que me faz feliz.

Continua a pensar que a felicidade está em falar sobre a vida dos outros?(119)

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

TODOS OS NOSSOS CONTATOS

PARTILHE COM TODAS AS PESSOAS

Aqui segue a nossa lista de contatos principais em várias plataformas onde promovemos o nosso programa de Motivação e Auto-Ajuda.

Download Livros gratuitos	Site
Conheça a história do Fundador	Site
O Movimento de Auto-Ajuda	Site
Porque tudo é gratuito	Site
Os nossos parceiros	Site
Poesia	Site
Relatório de visitas	Site
Donativos	Site
Site oficial: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Grupo Facebook: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Página Facebook: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Whatsapp - Grupo Privado do Sociólogo e Filósofo	Site
Email	Email
Canal Youtube	Site
LinkedIn Oficial	Site
Tese de Mestrado está disponível online:	Site
Cancro e doenças crónicas	Site
Compreensão do ser humano no contexto social e existencial	Site
Apoio à equipa médica na comunicação empática e ética	Site
Interpretação profunda do sofrimento	Site
Mediação entre o paciente e o sistema	Site
Contribuição para programas terapêuticos complementares	Site
Mensagem Importante	Site
Telómeros: Como prolongar o fio da vida e o que está a ser feito em Portugal	Site