

SALVO NOÈ

Psicólogo e Terapeuta Familiar

Prefácio do **Papa Francisco**



**PROIBIDO
LAMENTAR-SE**

Melhore a sua vida
e a dos outros, agindo!

nascente

ÍNDICE

PREFÁCIO	9
INTRODUÇÃO.....	13
PRIMEIRA PARTE	
LEITURA E ANÁLISE DO PROBLEMA	
1. As origens do lamento.....	19
2. A crise e a nossa resposta: querer é poder.....	31
SEGUNDA PARTE	
PROPOSTAS TEÓRICAS E EXEMPLOS CONCRETOS	
3. A análise transacional.....	49
4. Confiar nas suas capacidades e tentar melhorar.....	73
TERCEIRA PARTE	
PROPOSTAS PRÁTICAS PARA A VIDA	
5. Pensar a mudança.....	95
6. O papel da motivação.....	113
7. Ter autoestima e autoconfiança.....	133
8. Agir com entusiasmo.....	149
CONCLUSÕES.....	157

*As lamúrias são como
as cadeiras de baloiço:
mantêm-nos entretidos,
mas não nos levam a lado nenhum!*

PREFÁCIO



Nesta obra, o Dr. Salvo Noè pretende apresentar várias abordagens com vista a enfrentarmos as dificuldades e os imprevistos, evitando cair nas armadilhas da vitimização e vislumbrando, em cada adversidade, as possibilidades de ressurgirmos mais confiantes e temperados. É algo de útil, no nosso tempo, caracterizado pela imensa velocidade, à nossa volta, e pela muita fragilidade, dentro de nós.

O caminho não é alhear-se do mundo ou combater tudo o que nos rodeia, mas melhorar a realidade a partir do que somos, do nosso coração, das nossas relações. O amor abre os olhos; o abraço abre o coração. Se tantos perigos nos fecham em nós mesmos, a saída reside em abrir espaços de oração e de escuta, de respeito e de compreensão, para ultrapassarmos o turbilhão das tristezas e dos lamentos.

Estes pontos de reflexão também dizem respeito à fé, que se resente do tempo em que vive. E é um tempo, o nosso, caracterizado pela prevalência dos sentimentos e emoções, pela incerteza e pela fragilidade, por muitas feridas que se repercutem dentro de nós. Mas no coração também pode florescer a escolha livre de amar. Começa pela escolha de não nos lamentarmos, de não nos deixarmos dominar pela tristeza devido às agruras vividas e devido às aflições que a vida nos reserva. É uma escolha decorrente do dom da fé: por fé, acreditamos que, acima e para lá de tudo, somos

e seremos sempre os filhos amados de Deus. Sempre amados, apesar do pecado e da incoerência. É esta a fonte da nossa alegria, uma alegria mais profunda do que as emoções que vão e vêm, uma alegria que vence a preocupação que atormenta a existência, uma alegria que supera até a dor, transformando-a em paz.

Existem pensamentos e palavras que impedem esta alegria e que fazem mal ao coração: por exemplo, as lamúrias dirigidas aos outros, mas também a si mesmo, enquanto as que se dirigem a Deus, como mostram as Lamentações bíblicas, abrem a relação ao desabafo benéfico, à prece que cura. Existem, portanto, caminhos do coração a não seguir, outros a empreender com coragem; tentações a afastar e oportunidades a aproveitar para escolhermos como orientar a vida, de modo a escolhermos o tesouro a conquistar. Porque, ensina Jesus, «onde estiver o teu tesouro, aí estará também o teu coração» (Mt 6,21).

No coração de cada um de nós, existe um pouco de pó que se depositou, de ferrugem que se formou, por vezes até algum peso grande que não se eliminou. O encontro com o Senhor, que nos conhece, ama e cura, a relação sincera e aberta com os outros, o amor que liberta as potencialidades mais belas da nossa liberdade são as forças capazes de eliminar essa pedra, de retirar essa ferrugem, de varrer esse pó. Precisamos dele porque não somos super-homens, mas homens em progresso; frágeis pecadores, mas ao mesmo tempo destinatários privilegiados do amor fiel de Deus, que sabe transformar o lamento em dança (cf. Sal 30,12).

Ele está ferido, como nós e por nós: as Suas chagas não desapareceram, mas estão cheias de luz pascoal. Assim, quando se segue Jesus no caminho do amor, um passo após outro, aprende-se a ver, na própria dor, a maturação da vida; na provação, a esperança; na crise, o crescimento; na noite, a madrugada; na cruz, a ressurreição. E sente-se que não está certo perdermo-nos em lamúrias e tresmalharmo-nos em sofrimentos. O caminho não

é enfrentar os outros e os acontecimentos com o medo, com o ressentimento, com a repreensão e com a suspeita, mas investir no amor que «tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta» (1 Cor 13,7). Amor que encontra no perdão, recebido e dado, a força de recomeçar, sempre.

Reencontrar-se é, então, pôr-se nas mãos de Deus, como uma criança nos braços do pai. Assim, nunca nos sentiremos desenraizados da vida e da história: seremos acompanhados no caminho por um Pai que nos ama e que com uma delicadeza paciente nos indica por onde ir. E, quando, pelo caminho, a tentação do rancor se insinuar e a ferrugem começar a corroer as relações, então saberemos ter de seguir Jesus, avançando a contracorrente, enveredando pelo caminho da reconciliação, com humildade e doçura. É o caminho de Jesus: o do diálogo permanente, de uma vida nunca confortavelmente sentada, nunca avançada aos tropeções, mas vivida até ao fundo com a verdadeira coragem, a do amor humilde.

Valorizarmo-nos porque somos amados, fazermo-nos arrastar pelo abismo das feridas e do sofrimento pela mão do Senhor, escolher a vida, procurar o próximo, aceitar cada dia como uma oportunidade de dar, lutando para retirar o lamento da existência, o veneno dos juízos de valor, o turbilhão dos pensamentos, a maldicência dos encontros, o ressentimento do coração. É o caminho que faz que o amor habite em nós: porque só o amor enche os vazios, cura as feridas, cura as relações. Só o amor infunde confiança, transmite a paz, devolve a coragem e transforma a vida num grande estaleiro de esperança.

Francisco

INTRODUÇÃO

Desde pequeno, ouvi repetir a expressão popular: «Quem não chora não mama.»

Esta foi uma frase que sempre me marcou profundamente, porque poderia significar que, se alguém fosse otimista e sorrisse, não teria grande sucesso.

Cresci com esta expressão, que se associa também a manifestações físicas, como apresentar-se de sobrolho franzido ou com as costas curvadas.

Um dia, decidi não estar de acordo e pensei em dizê-lo em voz alta. Foi assim que nasceu este livro e o anúncio PROIBIDO LAMENTAR-SE. Uma espécie de luz que quis projetar sobre uma realidade que todos nós construímos, também, com a nossa maneira de falar. Com frequência não temos consciência disso, e o meu trabalho serve igualmente para lembrar algumas coisas que talvez saibamos, mas que esquecemos com facilidade.

A repetição desta frase criou um «feitiço» que nos levou a tornarmo-nos um povo de eternas vítimas, que não sabem senão lamentar-se de alguma coisa ou de alguém.

Mesmo reconhecendo as dificuldades da vida, não posso acreditar que a solução se possa encontrar no queixume; julgo, pelo contrário, que se encontra na vontade de agir para melhorarmos a nossa condição. Como dizia Martin Luther King: «Talvez não seja

responsável pela situação em que se encontra, mas tornar-se-á isso mesmo se não fizer nada para a mudar.»

Por detrás da linguagem esconde-se a história de um povo.

Todos desejamos uma vida melhor, todos procuramos a serenidade, a calma que nos ajudam a enfrentar melhor os obstáculos, os imprevistos, as dores da existência.

No entanto, com demasiada frequência, esta vontade teórica e genérica de viver melhor não se traduz na prática, por motivos que explicarei no percurso que faremos juntos através deste livro.

Uma coisa é certa: na nossa vida, temos de sentir mais entusiasmo, mais gratidão e mais responsabilidade, para alcançarmos a coesão e a alegria de existir.

O objetivo é libertarmo-nos da impressão de inadequação que nos leva a lamentarmo-nos e, ao mesmo tempo, transformar sentimentos de desvalorização em autoestima e amor-próprio. Para o fazer, é preciso ativar novas sensações e novas visões que nos conduzam ao bem-estar físico e psíquico, à harmonização dos aspetos práticos e emotivos da existência. Só assim se poderá evitar cair na armadilha da vitimização.

O cerne da vida reside na fé, na confiança, no desenvolvimento das potencialidades pessoais e também em ajudar o próximo. Nas instituições, nas famílias, nas relações interpessoais e no mundo do trabalho, é preciso respirar um ar renovado, imaginar um futuro melhor e fazer coisas concretas que desencadeiem uma mudança positiva.

Este livro pretende ser um estímulo positivo de consciência. Utilize-o como um manual prático para tornar o seu caminho mais fluido e satisfatório. Se, durante a leitura, houver assuntos que o «tocam», pare e escreva numa folha à parte aquilo que

deseja potencial ou mudar em si. Também haverá perguntas a que poderá responder. Tudo isto porque é a prática que realmente nos muda.

O percurso deste livro desenvolve-se em três partes. Na primeira, será exposta a análise das motivações que levam as pessoas a lamentarem-se. Nela, encontrará também a análise dos aspetos sociais que influenciam a ação subjetiva.

Na segunda parte, serão ilustradas algumas propostas teóricas interessantes, bem como exemplos concretos, para tornarem a experiência ainda mais incisiva.

A terceira parte será dedicada a uma série de propostas práticas com exercícios correspondentes, destinados a potenciar a autoestima e a motivação.

Quero transmitir-lhe toda a energia e o entusiasmo que tenho dentro de mim começando por enunciar:

Pare de se lamentar e comece a potenciar-se, a respeitar-se e a amar-se.

PRIMEIRA PARTE



LEITURA E ANÁLISE DO PROBLEMA

1

AS ORIGENS DO LAMENTO

Porque passamos tanto tempo a lamentar-nos?

Porque estamos habituados a fazê-lo e porque estamos profundamente **insatisfeitos**. Lamentamo-nos devido à profunda sensação de vazio e devido à incapacidade de dar sentido à nossa vida. Com frequência, o lamento, a que nos abandonamos também por banalidade, é um indicador do nosso nível de insatisfação.

A lamúria torna-se uma maneira de enfrentar a vida, mas também uma forma de ativar nos outros um sentimento de pena. É como se a «Vítima» desencadeasse um mecanismo para prender o potencial «Salvador» que tem diante de si. Um mecanismo eficaz para manipular os outros. Falarei disto, profusamente, na segunda parte do livro.

Outro motivo pelo qual nos lamentamos é o nosso profundo **egocentrismo**, suportado por uma falta de empatia. É como se dessemos por adquirido que temos de ter mais dos outros e, quando isso não acontece, lamentamo-nos. Sentimo-nos perseguidos pela infelicidade ao ponto de pensarmos que tudo o que acontece é porque o universo conspira contra nós.

Mesmo compreendendo que existem momentos negativos, que são expressos, defendidos e entendidos, o mais importante é não transformar a queixa num hábito. Ora, pensemos um pouco nisto: se é a ação que determina a mudança, como podemos ativar

uma transformação positiva se continuarmos a encher a cabeça de palavras debilitantes, que ativam os nossos estados de espírito negativos?

Certamente, afadigamo-nos a procurar soluções porque somos vítimas de um «feitiço» negativo.

Contudo, mesmo quando estamos na presença de pessoas que se lamentam, ou que falam sem um fim construtivo e proativo, a qualidade das suas vibrações negativas repercute-se em nós.

As lamúrias são um buraco negro no qual a energia se dissipa.

O que são os hábitos?

Comportamentos automáticos, repetidos, reiterados no tempo; pensamentos e ações tão enraizados em nós, que acabamos por os reproduzir sem termos consciência disso, como se estivéssemos em piloto automático.

Existem hábitos limitadores e hábitos potenciadores. Neste caso, o lamento representa um hábito limitador, sobretudo quando aplicado sem se procurarem soluções, mas apenas pelo facto de alguém se sentir vítima da situação que está a viver. Uma desvalorização de si e dos outros que bloqueia qualquer passagem à resolução. Uma espécie de TomTom que nos conduz sempre até um muro.

Estarmos agarrados aos nossos hábitos limitadores, repetindo sempre os mesmos gestos, pensamentos e palavras, impede-nos de reagir com equilíbrio às novidades. A cada coisa nova reagimos com caos e improvisação, e o que vai contra os nossos hábitos torna-se fonte de mal-estar. Daqui se deduz que as ações decorrentes do hábito, na medida em que são tranquilizantes, viram-se contra nós e contra o nosso bem-estar, porque nos mostram todas as pequenas novidades como um imprevisto negativo.

É como se estivéssemos anestesiados pela preguiça, paralisados pela imobilidade relativamente a qualquer impulso, físico e emotivo para a ação.

Como mudar os hábitos limitadores? Como evitar que estes condicionem negativamente as relações de casal e todas as relações interpessoais? Deve procurar-se uma substituição agradável do hábito limitador, algo que seja vantajoso para nós, que seja gratificante a nível pessoal. Por exemplo, seria útil substituir o queixume pelas seguintes perguntas: «Como posso aumentar as minhas capacidades relativamente às situações?» ou «Que competências comportamentais e/ou cognitivas devo ter?»

Duas coisas em particular salvam-nos da vitimização crónica: as **relações** (capacidade de criar ligações interpessoais) e as **competências** (capacidade de encontrar as melhores estratégias para enfrentar os desafios da vida).

As competências subdividem-se em **3 C**:

Conhecimento, Capacidade, Comportamento. O conhecimento está ligado ao saber, a capacidade ao saber fazer e o comportamento ao saber ser.



Temos de continuar a aprender porque aquilo que sabemos pode já não ser suficiente face aos novos problemas que se nos apresentam.

Mudar de hábitos quer dizer aumentar o conhecimento de si e do mundo. É um fator importante para o crescimento pessoal e para se sentir mais satisfeito e em sintonia com os outros.

Na terceira parte deste livro, falarei dos hábitos para alcançar a excelência.

Convém lembrar que a nossa personalidade é uma somatória de hábitos.

Se mudarmos de hábitos, mudamos de personalidade.

As armadilhas do lamento

Os hábitos limitadores podem ativar armadilhas que se tornam curtos-circuitos mentais.

- **A primeira armadilha** em que caímos com frequência é a de considerar a tendência para se queixar como um traço de caráter. Atenção: a lamúria não é um traço de caráter ou de personalidade. Queixar-se é um hábito que aprendemos e continuamos a praticar todos os dias até o tornarmos automático.
- **A segunda armadilha** a evitar é a convicção generalizada de que a lamúria é algo de útil.

É inegável, porém, que lamentar-se produz efeitos. Vejamos quais:

1. Mantém a mente concentrada no problema, mas não na solução.
2. Remete a mente para as emoções negativas ligadas à experiência, mantendo-as constantemente vivas e presentes.
3. Impede novas visões que nos permitiriam enquadrar o problema de maneira diferente.
4. Mantém os nossos pensamentos ligados ao passado, ao pior do passado, retirando energia ao presente.
5. Faz-nos pensar, remoer, matutar... impedindo-nos de agir.

6. Mata a convicção da possibilidade de uma mudança.
 7. Faz-nos identificar com os nossos pensamentos e sentimentos negativos.
- **A terceira grande armadilha** é pensar que, ao lamentarmos-nos, nos libertamos das emoções negativas. A este propósito é imperioso fazer uma correção: deve distinguir-se desabafo de lamúria ou queixa.

Todos vivemos experiências negativas, decepções, dores, injustiças, perdas. Nestes momentos, é muito útil partilhar com as pessoas mais próximas as emoções e aquilo que se viveu, dar voz aos sentimentos; se não o fizer, a pessoa arrisca-se a deixar tudo dentro de si.

Deitar para fora e partilhar as emoções é absolutamente útil para processar uma experiência negativa. O desabafo tem uma duração limitada no tempo e, sobretudo, é algo que se adota para se encontrar uma solução. Quem está mal, quem denuncia uma injustiça, quem se rebela face a um abuso deve expressar a emoção que sente. Neste caso, não se trata de uma lamúria, mas de uma expressão autêntica de um sentir que procura solução.

Muitas vezes não conseguimos controlar os acontecimentos, mas podemos decidir como agir relativamente ao que nos acontece. Em termos práticos, podemos decidir:

- que atitude ter;
- que significado atribuir;
- que ações realizar.

A lamúria, pelo contrário, é um hábito diário que não procura solução. Quem se lamenta fá-lo de modo automático e pretende continuar a fazê-lo.

Por exemplo, se me queixo de não ter trabalho, posso passar tranquilamente os meus dias no café. Talvez nem tenha assim tanta vontade de trabalhar, e, portanto, o lamento permite-me encontrar uma justificação plausível.

Quem se lamenta induz os outros a fazerem aquilo que ele próprio deveria fazer.

Uma coisa é ter a capacidade de ver os aspetos negativos, outra é ver tudo de forma negativa. O foco de atenção é importante.

Aquilo em que nos concentramos torna-se a nossa realidade!

O cérebro e a neuroplasticidade

A neuroplasticidade é a **capacidade que o cérebro possui de se modificar**, do ponto de vista estrutural e funcional, em resposta à experiência, como resultado dos estímulos cognitivos a que estamos expostos ao longo de toda a nossa vida. O cérebro está formatado para ser feliz, mas por vezes «bombardeamo-lo» com pensamentos negativos.

Sabê-lo é muito importante, porque nos faz perceber que somos nós que modificamos as ligações neuronais de base de modo a percecionarmos e a darmos significado ao que acontece.

A partir de investigações científicas recentes, conduzidas na Stanford University, constatou-se que as ondas magnéticas características da lamúria apagam literalmente os neurónios do hipocampo, responsáveis, entre outros aspetos, pela resolução dos problemas. Produzir ou permanecer exposto a queixumes durante mais de 30 minutos provoca danos efetivos a nível cerebral. Em linhas gerais, *tornamo-nos aquilo que fazemos*.

Pelo contrário, as pessoas que conscientemente escolhem transformar as dificuldades em oportunidades de crescimento ativam um desenvolvimento positivo das redes neuronais que melhoram a qualidade percetiva e a capacidade de encontrar soluções adequadas para os problemas. O cérebro modifica-se em função do modo como o usamos e de como o alimentamos; somos nós os arquitetos da nossa estrutura cerebral. *O cérebro não apaga, acumula.*

Em termos energéticos, sabemos-lo bem, até graças às descobertas mais recentes da física quântica, onde o pensamento vai a energia flui e cria! Quanto mais negativos forem os pensamentos, mais essa situação determinada é alimentada de energia. Psicologicamente, criar-se-á um círculo vicioso, para o qual esses pensamentos negativos se tornarão a única realidade possível, multiplicando precisamente as situações que confirmam este processo.

Atraímos para a nossa vida situações e pessoas semelhantes àquilo que somos (identidade) e também podemos influenciar o ambiente que nos rodeia e as pessoas com que nos relacionamos.

Chamo-lhe «poder pessoal». Este determina a maneira como desenvolvemos a nossa vida e reagimos aos acontecimentos, com base na nossa programação mental. Tudo o que nos acontece faz-nos perceber o ponto de evolução em que nos encontramos. Para alcançarmos os nossos objetivos, temos de aprender coisas. Eis porque durante o percurso nos deparamos com obstáculos: para nos fazer desenvolver outras competências que nos servem para nos tornarmos aquilo que queremos.

Atraímos as experiências que nos servem para crescer, se estivermos conscientes disso; caso contrário, repetimos sempre os mesmos esquemas.

O que acontecerá se apenas nos lamentarmos?

Arriscamos dar cabo da vida e sentir-nos-emos cada vez mais impotentes. E é, na verdade, uma pena.

Se há algo que nos prejudica é não conseguirmos expressar o nosso talento e a nossa riqueza interior. Quando se descobre e dá valor ao talento, à vocação, é extraordinário porque se mostra que se tem algo a oferecer.

O verdadeiro problema reside em bloquear a vida perante a repetição cega de um hábito que regressa sempre ao ponto fraco. Uma *sombra* constante...

Lamentar-se quer dizer: resmungar, lastimar, recriminar, acusar, afligir-se, desesperar, queixar-se, murmurar... Como é o som destas palavras? São desmotivantes ao máximo!

À força de se lamentar, induz em si um «ar de lamento», embrutece-se e diminui a sua motivação positiva.

Tente, em vez disso, encontrar maneiras diferentes de enfrentar os desafios da vida. Utilize palavras que criem abertura e que conduzam a estados de espírito positivos, como: oportunidade, possibilidade, resultados, soluções, compreensão, realização e gratidão.

Otimizar o que temos para fazer mais com isso: esta é a missão da nossa vida.

Porque nos tratamos mal?

Porque não conhecemos a nossa verdadeira natureza, o nosso grande potencial, e porque nos afastámos de Deus.

O ser humano está «adormecido», e isto não ajuda nenhuma evolução no sentido do crescimento. Tornar os seres mais humanos é o que também procuro fazer através deste livro.

A mediocridade emocional é o estado geral em que se encontra a humanidade. Corresponde a uma falta de desenvolvimento da inteligência emocional.

Não querem que sejamos inteligentes porque, quanto mais inteligentes formos, mais difícil será explorarem-nos, enganarem-nos, tornarem-nos escravos. Os poderes instituídos querem que sejamos assim. Uma pessoa que acredite pouco em si mesma é semelhante a uma árvore a que se cortam regularmente as raízes, para a impedir de crescer. Nunca chega a conhecer

o florescimento, o desenvolvimento, o perfume. Vive para consumir e talvez procure a felicidade no enésimo objeto, na substância estupefaciente, na máquina de engolir moedas...

Mas não poderá encontrar Deus na papelaria, enquanto esfrega a enésima raspadinha, ou numa dose de cocaína. Para encontrar Deus, é preciso tirar as vendas dos olhos e começar a ver que existe outra vida que nos espera: a do despertar.

Procurar um outro lugar através da prece, da inovação, da vocação pessoal.

Ver é mais do que olhar. Todos olham, poucos veem.

O LIVRO QUE CONQUISTOU O PAPA FRANCISCO E O FEZ COLOCAR NA PORTA DO SEU GABINETE O LETREIRO QUE LHE DEU O TÍTULO.

O lamento distrai, mas não resolve nenhum problema do dia a dia. Vivemos tempos de queixas e lamúrias, nas redes sociais, nas conversas com colegas ou nos desabafos com amigos, e é para esse cenário debilitante que Salvo Noè apresenta uma solução simples e radical.

Proibido Lamentar-se nasceu do sonho do autor de ajudar a mudar o mundo. Para isso criou um letreiro com a máxima que dá título ao livro, e que considera a regra número 1 da saúde e do bem-estar. Esta obra mostra como colocar em prática essa regra. Primeiro, é fundamental não esquecer que cada um é o dono do seu destino. Depois, devemos concentrar-nos nas nossas potencialidades e não nas limitações. Finalmente, devemos agir com entusiasmo, agora.

«Nesta obra, o Dr. Salvo Noè apresenta várias abordagens com vista a enfrentar as dificuldades e os imprevistos, evitando cair nas armadilhas da vitimização e vislumbrando, em cada adversidade, as possibilidades de ressurgirmos mais confiantes e fortes. É algo de útil no nosso tempo caracterizado pela imensa velocidade à nossa volta, e pela muita fragilidade dentro de nós.»

Papa Francisco

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-53-8</p>  <p>9 789898 873538</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
---	---