

## ÍNDICE

A felicidade também se constrói .....	11
Prefácio: Três razões de peso, por Marcelo Rebelo de Sousa ...	15

### I. NÓS

*O verdadeiro desafio passa por sermos nós mesmos,  
sem cairmos no egocentrismo.*

1. Eu e o meu mundo .....	21
2. Os sete pilares da sabedoria .....	27
3. Saber escolher .....	31
4. O prazer de não fazer nada .....	35
5. Heróis no dia-a-dia .....	41
6. Necessidade de provas de amor .....	47
7. Ter fé ajuda a viver .....	51
8. Jogos de máscaras .....	59
9. Amores platônicos .....	69
10. Nós e o Espelho .....	75
11. Viver no presente .....	79

### II. NÓS E OS NOSSOS

*A tolerância, o respeito e a aceitação genuína das diferenças  
e dos ritmos do outro são regras de ouro.*

1. As fases do amor .....	87
2. A nossa casa .....	93
3. Preparados para casar? .....	99
4. Quando o amor cura .....	105

5. Casais mistos .....	111
6. Sogra moderna sem rivalidades .....	117
7. Eu e a minha família .....	123
8. A importância de sermos pais .....	129
9. Primeiros tempos .....	135
10. Crianças stressadas .....	139
11. Lidar com a rotina .....	145
12. Mães e filhos. Amor em excesso? .....	151
13. Adolescentes. A dificuldade do diálogo .....	157
14. A namorada do meu filho .....	163
15. Ter um filho homossexual .....	167
16. Sair de casa dos pais .....	173
17. O que eles nunca ousaram dizer aos pais .....	179
18. Amar para sempre .....	185

### III. NÓS E OS OUTROS

*Está nas nossas mãos cultivar uma atitude  
construtiva e resgatadora.*

1. Cultivar a felicidade .....	193
2. Nascidos para pensar .....	199
3. No tempo em que os animais falavam .....	205
4. Fundamentalismo religioso – a fé que mata .....	211
5. Fúria na estrada .....	215
6. Os animais também choram .....	223
7. Viver mais feliz .....	231
8. A minha casa sou eu .....	237
9. Amor homossexual .....	243
10. Algumas verdades sobre a mentira .....	251
11. Falar ou comunicar? .....	259
12. Escrever para dizer .....	265

### POSFÁCIO

Obrigada por me fazerem voltar a casa .....	271
---	-----





1.

## EU E O MEU MUNDO

A vida inteira é uma viagem e, assim sendo, torna-se essencial conhecer a bagagem que carregamos.

Cícero, o filósofo, interrogava o universo para encontrar as raízes da realização pessoal. Falava no desejo de «cultivar a alma» e encontrava na filosofia, na religião, na arte, na literatura, na mitologia e nas doutrinas morais da época a substância fundadora do seu eu mais profundo. Hoje sabemos que tão importante como tudo isto é a família que temos e o código genético que herdámos. Se nos genes não existe o indivíduo todo, há determinantes da personalidade que estão presentes desde o início. Todos temos um «idioma pessoal», uma originalidade que nos cabe descobrir, uma maneira muito própria de reagir aos desafios da vida. E é a consciência desta originalidade, desta singularidade que nos distingue, que nos ajuda a ser mais honestos connosco e com os outros. Quanto mais conscientes estivermos de nós mesmos, mais próximos estaremos do essencial. Seja ele o universo, a arte, a filosofia, a religião, um amigo ou toda a família.

Sermos nós mesmos parece uma redundância. Quem poderíamos ser, a não ser nós próprios? Como poderia eu existir, sendo outro que não eu mesmo? Na verdade, embora seja uma aspiração implícita e universal, nem sempre a nossa verdadeira identidade confere com aquilo que conseguimos ser.

Por outras palavras, é frequente existir um abismo de distância entre o que somos e o que parecemos. O pior é que nos enganamos com muita facilidade e chegamos a acreditar que somos mesmo aquilo que parecemos.

Passe a redundância e todos os trocadilhos, é importante perceber a essência da questão: trata-se de realizar que mais do que um sexo, um nome, uma família, um código genético e um inconsciente comuns a todos os mortais, somos seres únicos e irrepetíveis na forma de pensar e agir.

Se em gerações anteriores as pessoas cresciam e estruturavam a sua personalidade num contexto familiar, social e religioso determinante, hoje em dia é possível encontrar novas formas de ser e outras maneiras de inventar parte do nosso próprio destino.

Num passado ainda próximo as pessoas evoluíam naturalmente no seu meio social, faziam opções profissionais que iam ao encontro das expectativas dos pais e comportavam-se de acordo com aquilo que os outros esperavam delas. Eram educadas a aceitar aquilo que nem sempre queriam, a sacrificar a sua natureza em função do olhar dos outros e a admitir como certas algumas regras que estavam obviamente erradas.

A coragem de ser eu mesmo, de fazer aquilo que mais me convém, de escolher o que me faz bem, rejeitando o que me faz mal, no sentido do crescimento interior e da realização pessoal, não eram seguramente lemas do passado. Felizmente os tempos mudaram e começa a ser possível acertar cada vez mais com o nosso verdadeiro caminho.

O conhecimento interior passou a ser uma das chaves da realização pessoal, na medida em que só através da consciência daquilo que somos, e queremos, é possível fazer escolhas e evoluir numa direcção mais certa.

Acontece que o facto de podermos hoje ascender com mais facilidade num meio social e profissional que não era o dos nossos pais, de termos a liberdade de escolher uma religião e uma maneira própria de viver a vida, nos abriu um campo vastíssimo de possibilidades que tanto pode fortalecer como enfraquecer a personalidade.

Parece um paradoxo, mas é verdade: quanto maior é o campo de possibilidades, maior se revela a fragilidade humana. Ao perder as referências, ao escapar a um destino e ao improvisar cada dia segundo a nossa vontade, ganhamos em autonomia o que perdemos em segurança. O ego triunfa, mas já não tem rede.

Dúvidas como «Quem sou eu? Quem escolhe por mim? Quais são os meus verdadeiros valores? Afasto-me ou aproximo-me de mim de cada vez que recuso uma oportunidade ou passo por uma experiência?» levantam-se a cada passo importante que damos.

Por um lado, ainda bem que estas questões se põem, pois revelam uma necessidade absoluta de um conhecimento

interior e uma enorme vontade de crescer, mas, por outro, trazem uma inquietação permanente que pode traduzir-se em paralisia.

Sempre que alguém sofre pelo excesso de dúvidas quanto à sua natureza e ao sentido das suas opções corre o risco de ficar parado. De não evoluir e cristalizar na incerteza permanente. De se conhecer cada vez menos.

Sabemos por Freud, pelos seus seguidores e, também, pela nossa experiência de vida, que o eu individual se constrói e fortalece numa história familiar única, num dado contexto social e numa época precisa. Sabemos, ainda, que o inconsciente cruza, influencia e é influenciado por todas estas realidades e, assim sendo, só podemos falar da nossa verdadeira personalidade assumindo toda a dimensão que ela comporta.

A consciência da matéria de que somos feitos, das referências que nos orientam, dos valores que nos sustentam, é que nos fortalece e permite sermos nós mesmos. Mais, a capacidade de identificar em mim virtudes e defeitos, fraquezas e forças, é que me aproxima do meu verdadeiro eu.

Nesta medida, ousar ser eu mesmo passa por escolher mais aquilo que sinto que me faz bem, me traz paz e aproxima do que é essencial e menos o que me afasta de mim, dos outros e da minha integridade moral. Em resumo, um eu forte é sempre um eu consciente e distingue-se pelo maior ou menor grau de sofrimento interior.

Dizem os entendidos nesta matéria que é muito fácil descobrir se estamos a ser verdadeiros connosco mesmos: basta avaliar o nosso bem-estar interior e prestar atenção a todas



as vezes que sentimos algum mal-estar na relação conosco ou com os outros. Não há sinal mais eloquente do que este para perceber quando e com quem estamos a ser quem verdadeiramente somos.

Convém não esquecer que neste processo de conhecimento interior, de tomada de consciência e conquista de autonomia também corremos riscos, nomeadamente o de insuflar demasiado o ego ou torná-lo deprimido e doente. Um e outro revelam excessos que não devemos cometer. Um ego excessivamente grande só traz problemas, enquanto uma noção desvalorizada de si mesmo é sempre uma fonte de sofrimento que empobrece toda e qualquer relação. A começar pela relação que temos conosco mesmos. O ideal seria atingir um estágio de conhecimento e aceitação próprios, capaz de assegurar uma boa auto-estima e um equilíbrio firme. Só tendo consciência das nossas ambições e conhecendo os nossos limites estamos em condições de ser autênticos. A verdade é um cimento poderoso em todo o tipo de relações, e quanto melhor nos conhecermos e mais genuínos formos em tudo, menos pesam as frustrações e as incertezas. Sobre nós e sobre os outros, pois, como todos sabemos, muitas relações pessoais e profissionais estão inquinadas por problemas que temos... conosco próprios.

Finalmente, existe um derradeiro perigo que corremos quando prestamos culto a nós mesmos. Quando achamos que tudo o que fazemos está bem feito e nos convencemos de que somos em tudo superiores aos outros. Esta presunção de superioridade revela muita ignorância, grande

fragilidade e profundas carências e traduz-se quase sempre numa enorme arrogância.

Por tudo isto, vale a pena sublinhar que o verdadeiro desafio passa por sermos nós mesmos, cultivando o ego e a sua singularidade sem jamais cair no egocentrismo.

## 2.

### OS SETE PILARES DA SABEDORIA

A sabedoria vem da prática, da vida vivida.  
Percebe-se bem mas teoriza-se mal.

«Conhece-te a ti mesmo» era um princípio comum aos filósofos gregos, aos primeiros budistas e a Confúcio. Há cinco mil anos, uns e outros acreditavam que fazer um trabalho interior de conhecimento próprio era a única via para viver melhor, para sofrer menos e para aceder à felicidade. Embora possamos calibrar esta atitude com outras crenças, mais ou menos espirituais, grande parte da nossa capacidade de estar bem com a vida reside em nós mesmos.

Inspiradas num artigo publicado pela revista francesa *Psychologies* (cfr. ed. i 63), aqui ficam as sete atitudes-chave para ensaiar a sabedoria própria e conquistar mais felicidade interior.

**RESPEITAR O CORPO.** Maltratar o corpo é sabotar o receptor das nossas sensações. Esconder-se nele é ficar indisponível para uma comunhão essencial com os outros e com a

natureza. Cuidar do corpo também é cuidar da alma. Recusar aquilo que o adocece, e retardar, na medida do possível, tudo aquilo que o envelhece prematuramente, é uma atitude desejável. E constitui o primeiro passo indispensável para viver melhor.

**SABER INTERIORIZAR.** Ter disponibilidade para nós mesmos e para os outros só é possível protegendo-nos do ruído exterior e dos excessos do mundo contemporâneo. Saber fechar os olhos (mesmo quando permanecem abertos) para ver tudo o que temos cá dentro é essencial para ter uma consciência mais desperta. Não é por acaso que os sábios valorizam o silêncio, a meditação ou os exercícios de *yoga*. São excelentes meios para nos pormos à escuta de nós próprios.

**ACEITAR A REALIDADE.** O contrário da sabedoria é a ilusão, na medida em que nos faz descolar da realidade real. Ora, a realidade é tudo aquilo que nos oferece a existência e, nesse sentido, é importante aceitar e reconhecer o que está disponível para nós. Admitir a realidade e funcionar de forma realista, resistindo à tentação de negar ou dourar essa mesma realidade, é um princípio de sabedoria. Importa sublinhar que só cultivando a disponibilidade interior e uma atitude de abertura ao real é possível evitar os bloqueios psicológicos e emocionais que nos impedem de ter esta percepção essencial. Fazermos-nos vulneráveis às evidências pode ser um bom caminho, desde que se contemham os excessos de vulnerabilidade.

**CRIAR DISTÂNCIA.** O mundo à nossa volta é demasiado complexo, poderoso e, até, ameaçador para as nossas fracas capacidades de o apreender e de lidar com ele. Se nos deixarmos levar, corremos o risco de nos afundarmos e de nos tornarmos menores. Daí a necessidade de dar um passo ao lado, criar distância e ganhar tempo para reflectir. E respirar.

Somos vezes de mais escravos das nossas emoções e das reacções do momento. Ora, a distância permite-nos ficar menos dependentes dessa turbulência interior, ter mais recuo para avaliar as situações e agir em conformidade. Criar distância também pode ser dar tempo e não agir nem reagir «a quente». Deixar passar umas horas, uns dias ou uns tempos até as coisas assentarem para ter, sobre elas, outra perspectiva e outro entendimento.

**NÃO JULGAR.** O preconceito e a tendência para julgar os outros são armadilhas terríveis. Seja qual for a educação que tivemos, nada nos pode impedir de ver as coisas com clareza, lucidez e discernimento. As ideias preconcebidas, os preconceitos e o julgamento fácil são inimigos a abater. Desembaraçarmo-nos deles faz toda a diferença e potencia a nossa qualidade de vida. Para isso é essencial uma atitude de alerta permanente (em relação a nós mesmos, leia-se) e um trabalho interior minucioso, pois o reflexo instintivo que todos temos é o de julgar. Note-se que o fazemos para evitar o trabalho de tentar compreender e aceitar, pois o julgamento é infinitamente mais fácil e imediato.

**VIVER O PRESENTE.** Aceitar a realidade e recusar a ilusão levam-nos mais facilmente a reconhecer que o passado não

dá futuro. Ou, por outras palavras, a realizar definitivamente que o passado não volta, e que o futuro é impossível de antecipar. Assim sendo, resta-nos ancorar no presente e viver cada dia de sua vez. Apostar no aqui e agora passa por uma consciência cada vez maior de que nos cabe agir no momento, e não em função daquilo que já passou ou há-de vir. Para viver melhor é importante fazer opções e traduzi-las em acções. Se virmos bem, a acção desenvolve-se sempre no presente. Mesmo que as consequências sejam futuras.

ACEITAR A MORTE. A realidade última que nos cabe viver. Todos sabemos que não existe excepção mas quase todos pretendemos ignorar esta realidade. Querer esquecer ou ter medo perturba fatalmente o nosso equilíbrio existencial. Não é preciso acreditar em Deus, na reencarnação ou na eternidade para aceitar a nossa mortalidade. É um dado adquirido e, daí, a necessidade de o aceitar. Só aceitando a morte é possível valorizar a vida.