

SALVO NOÈ

# É PROIBIDO RECLAMAR

DÊ OS PRIMEIROS PASSOS PARA  
MELHORAR A SUA VIDA E A DOS OUTROS

Academia  
PREFÁCIO DO  
PAPA FRANCISCO

Tradução:  
João Carlos Almeida, scj

Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

# SUMÁRIO

PREFÁCIO .....	9
INTRODUÇÃO .....	13
<b>PRIMEIRA PARTE</b>	
<b>LEITURA E ANÁLISE DO PROBLEMA</b>	
1. AS RAÍZES DA RECLAMAÇÃO .....	19
2. A CRISE E A NOSSA RESPOSTA: QUERER É PODER .....	31
<b>SEGUNDA PARTE</b>	
<b>PROPOSTAS TEÓRICAS E EXEMPLOS CONCRETOS</b>	
3. ANÁLISE TRANSACIONAL .....	51
4. CONFIE EM SUAS PRÓPRIAS CAPACIDADES E PROCURE MELHORAR .....	77
<b>TERCEIRA PARTE</b>	
<b>PROPOSTAS PRÁTICAS PARA A VIDA</b>	
5. PENSANDO A MUDANÇA .....	101

6. O PAPEL DA MOTIVAÇÃO .....	122
7. TER AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA .....	145
8. AGIR COM ENTUSIASMO .....	162
CONCLUSÕES .....	172

)|( Academia



## PREFÁCIO

Neste livro, o doutor Salvo Noè nos oferece muitas dicas de como lidar com as dificuldades e os imprevistos, evitando cair nas armadilhas da vitimação e vendo em cada adversidade a possibilidade de renascer mais seguros e fortes. Isso é muito útil, neste tempo de tanta velocidade ao nosso redor e muita fragilidade dentro de nós.

A solução não é afastar-se do mundo ou lutar contra tudo o que nos rodeia, mas melhorar a realidade a partir do que somos, do nosso interior, dos nossos relacionamentos. O amor abre os olhos, o abraço abre o coração. Se tantas armadilhas nos fecham em nós mesmos, a saída é abrir espaços para a oração e a escuta, o respeito e a compreensão, para nos libertarmos das sombras da tristeza e das lamentações.

Essas sugestões para a vida também têm a ver com a fé, que recebe o impacto do tempo em que vivemos. E o nosso tempo é caracterizado pela prevalência de sentimentos e emoções, pela incerteza e pela fragilida-

de, por tantas feridas que repercutem em nosso mundo interior. Mas em nosso coração também pode florescer a livre escolha de amar. Comece evitando as lamentações, não se deixando dominar pela tristeza das mágoas sofridas e pelas aflições que a vida nos reserva. Essa é uma escolha coerente com o dom da fé: pela fé acreditamos que, acima e além de tudo, somos e seremos sempre os filhos amados do Pai. Sempre amados, apesar do pecado e da incoerência. Essa é a fonte da nossa alegria, uma alegria mais profunda do que as emoções que vêm e que vão, uma alegria que supera a ansiedade que aflige a existência, uma alegria que supera a dor, transformando-a em paz.

Existem pensamentos e palavras que atrapalham essa alegria e fazem mal ao coração: por exemplo, as reclamações dirigidas aos outros, mas também a si mesmo. Mas aquelas dirigidas a Deus – como mostra o livro da Bíblia chamado “Lamentações” – nos abrem aos relacionamentos, a um desabafo benéfico, à prece que cura. Há, portanto, caminhos do coração que não devemos seguir e outros que devemos assumir com coragem; existem tentações que devem ser enfrentadas e oportunidades que precisamos aproveitar para escolher como conduzir a vida, para escolher o tesouro a ser conquistado. Porque, ensina Jesus: “Onde está o teu tesouro, ali estará o teu coração” (Mt 6,21).

No coração de cada um de nós, há um pouco de poeira que se instalou, um pouco de ferrugem que se formou; às vezes existe um grande peso não removido. O encontro com o Senhor que nos conhece, ama e cura, o relacionamento sincero e aberto aos outros, o

amor que incentiva as mais belas potencialidades da nossa liberdade são as forças capazes de remover essa pedra, de remover essa ferrugem, de eliminar essa poeira. Temos necessidade disso porque não somos super-homens, mas pessoas a caminho; pecadores frágeis, mas ao mesmo tempo destinatários privilegiados do amor fiel de Deus que sabe mudar o lamento em dança (cf. Sl 30,12).

Nosso Mestre está ferido, como nós e por nós: suas feridas não desapareceram, mas estão cheias de luz pas-cal. Assim, quando seguimos Jesus no caminho do amor, pouco a pouco aprendemos a ver até mesmo na dor o amadurecimento da vida; nas provações, a esperança; na crise, o crescimento; na noite, o amanhecer; na cruz, a ressurreição. E sentimos que não vale a pena perder-se em reclamações e ressentimentos. O caminho não é encarar as pessoas e os acontecimentos com medo, mágoa, críticas e desconfianças, mas apostar naquele amor que “tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta” (1 Cor 13,7); naquele amor que encontra no perdão recebido e doado a força para sempre recomeçar.

Encontrar-se a si mesmo é, portanto, colocar-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, com paciente delicadeza, nos mostra a direção a seguir. E quando, por acaso, a tentação do rancor e a ferrugem da hostilidade começarem a corroer os relacionamentos, saberemos que devemos seguir Jesus andando contra a corrente, tomando

o percurso da reconciliação, com humildade e mansidão. É o caminho de Jesus: o da conversão contínua, de uma vida sem luxo ou conforto, mas vivida até o fim com a verdadeira coragem, aquela do amor humilde.

Para apreciarmos a nós mesmos porque somos amados, para sairmos do abismo das feridas e dos ressentimentos pela mão do Senhor, escolhemos a vida, buscamos o próximo, acolhemos cada dia como uma ocasião para nos doarmos, lutando para remover as lamentações da vida, o veneno dos julgamentos, a penumbra dos pensamentos, o falatório de alguns encontros e reuniões, o ressentimento do coração. O caminho faz com que o amor habite em nós: porque só o amor preenche os vazios, cura as feridas, sara os relacionamentos. Somente o amor infunde a confiança, dá a paz, restaura a coragem e transforma a vida em uma grande obra de esperança.

*Francesco*

# INTRODUÇÃO

Desde pequeno, sempre ouvi o ditado popular: “Quem não chora não mama”.

É uma frase que sempre me impressionou, porque significa que, se você for otimista, você se dará mal.

Cresci com essa expressão, que também está associada a características físicas, como a testa franzida e os ombros curvos.

Um dia decidi não concordar e tive a ideia de dizer isso em voz alta. Por isso, escrevi este livro com o título: **É PROIBIDO RECLAMAR**. É uma espécie de luz que eu gostaria de projetar nessa realidade que todos nós construímos com nosso modo de falar. Muitas vezes não estamos conscientes disso, e este livro servirá também para nos lembrar de algumas coisas que sabemos, mas facilmente esquecemos.

A repetição desta frase criou um “encantamento” que nos transformou em um povo de lamuriosos, sempre vítimas de alguma coisa ou de alguém.



Embora eu reconheça as dificuldades da vida, não posso acreditar que a solução se encontre na lamentação. Pelo contrário, acredito que está no desejo de mudar nossa condição para melhor. Como dizia Martin Luther King: “Talvez você não seja o responsável pela situação em que se encontra, mas vai acabar sendo se não fizer nada para mudá-la”.

*A história de um povo se esconde por detrás da linguagem.*

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

Muitas vezes, porém, esta vontade teórica e genérica de viver melhor não é colocada em prática, por alguns motivos que explicarei durante o percurso que faremos juntos ao longo deste livro.

Uma coisa é certa: na vida, devemos ter mais entusiasmo, mais gratidão e mais responsabilidade, para alcançarmos a harmonia e a alegria de viver.

O objetivo é se libertar do sentimento de inadequação que nos leva a reclamar e, ao mesmo tempo, transformar os sentimentos de autodepreciação em estima e amor-próprio. Para isso, precisamos ter novas sensações e novas visões que nos tragam bem-estar físico e psíquico, para a harmonização dos aspectos práticos e emocionais da existência. Só assim será possível escapar da armadilha do vitimismo.

O coração da vida está na fé, na confiança, no desenvolvimento das próprias capacidades e na ajuda ao

próximo. Nas instituições, nas famílias, nos relacionamentos interpessoais, no ambiente de trabalho, é preciso respirar novos ares, imaginar um futuro melhor e fazer coisas concretas para conseguir uma transformação positiva.

Este livro pretende estimular sua consciência de maneira positiva. Use-o como um manual para tornar o seu caminho mais fluido e satisfatório. Se, durante a leitura, algo lhe parecer inspirador, pare e escreva em uma folha à parte aquilo que você deseja melhorar ou mudar em si mesmo. Também haverá perguntas para você responder. Tudo isso porque o que realmente nos muda é a prática.

O percurso deste livro se desdobrará em 3 partes. Na primeira, analisaremos as motivações que levam as pessoas a reclamar. Também será imprescindível examinar os aspectos sociais que influenciam a ação subjetiva.

Na segunda parte, serão ilustradas algumas propostas teóricas interessantes, com exemplos concretos para tornar essa experiência ainda mais incisiva.

A terceira parte será dedicada a uma série de propostas práticas com exercícios para potencializar a autoestima e a motivação.

Quero transmitir todo o ânimo e o entusiasmo que tenho dentro de mim, começando com a seguinte afirmação:

*Pare de reclamar e comece a potencializar-se, respeitando e amando a si mesmo.*