

*Lígia de Noronha*

# Desenvolvimento Pessoal em Casa e no Trabalho

**- dos desequilíbrios às transformações, possíveis! -**

Livro registado na IGAC - Inspeção Geral das Actividades Culturais  
Registo nº 4607/2009.

*Editora: Ariana*

## ÍNDICE

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

*Parte I – CASA: Da influência da infância e adolescência à transformação positiva das relações familiares e passionais/conjugais na vida adulta.*

*1 - A VELHA maneira de ser e estar*

*2 - Memórias da infância e da adolescência – em prol (do início) da consciência*

*3 - Relação com figuras parentais e outros familiares – em prol (do início) da cura*

*4 - Limpeza do coração – transmutando culpa, raiva e ressentimento*

*5 - Relações passionais e conjugais – compreendendo a verdadeira função*

*6 - Relação com filhos/as – em prol da inter-aprendizagem e entendimento mútuo*

*7 - A NOVA maneira de ser e estar*

*Parte II – TRABALHO: Da insatisfação e frustração à realização e missão pessoais.*

*1 - Das VELHAS crenças à NOVA forma de pensar e de agir*

*2 - O emprego actual – auto-questionamento e mudança*

*3 - Qualidades inatas e sonhos – identificação, resgate e manifestação*

*4 - Inteligência espiritual e Serviço*

*Parte III – UTENSÍLIOS ‘DesenvolviMENTAIS’*

*1 - Co-dependência – identificação e transformação*

*2 - Renovação de pensamentos e linguagem*

*3 - ‘metáfora poetizada’ – “Pratos de Amor”*

CONCLUSÃO

#### **4- Limpeza do coração – transmutando culpa, raiva e ressentimento**

Ao longo dos anos, tenho vindo a convencer-me de que o grau de afectuosidade existente entre nós e pessoas próximas revela o estado interno profundo em que verdadeiramente nos encontramos. Muitos de nós achamos que ‘está tudo bem’ quando já não alimentamos aquele/tanto ressentimento e/ou culpa como dantes. O facto é que, **enquanto estivermos por conseguir** (e fazer algo por) ser meigos e afectuosos, estabelecer contacto físico com pessoas em relação às quais sentimos vontade do contrário, ou então a quem sentimos dificuldade em **tocar, abraçar, beijar, sentir**, isso significa que ainda temos um bom trabalho a fazer para realmente podermos afirmar que estamos em desenvolvimento pessoal (e daí em evolução espiritual). Por mais que mentalmente achemos que ‘já estamos lá’, é com o coração que de facto testamos e provamos isso, pois a mente pode ser terrivelmente enganadora...

*Dizes que está tudo bem com a relação entre ti e a tua mãe, que a amas muito e se dão bastante bem, então como/porque é que tens dificuldade em passar tempo de qualidade com ela (e a sós), em abraçá-la, acarinhá-la e estar fisicamente bem próxima dela? E por que sentes o que sentes quando pensas nisso? Porquê?*

Note-se que conseguir **abraçar**, ou melhor, abraçar, com alguma entrega, significa ser capaz de unir, o máximo que se consiga em cada momento, o nosso corpo ao da outra pessoa, permanecer no abraço alguns minutos, e observar pensamentos, sentimentos e emoções que nos afluam. Com total entrega é aquele abraço que uma ou algumas vezes demos a alguém quando estivemos ‘apaixonados/as’, ou ‘perdidos/as’, desesperados/as. **Entrega-se o corpo, pára-se a mente, sente-se...**

O facto de sentirmos algum tipo de **resistência** ao pensarmos em e/ou constrangimento ao fazermos isto revela que o nosso **coração ainda tem algum bloqueio/nó** que nos impede de sermos quem por natureza somos e fazermos o

que é tão bom para nós: Amar! E como Amar não é cuidar mas sim tocar, ao conseguirmos fazê-lo com as nossas figuras parentais e outros familiares, aqueles da nossa origem, da infância, **limpamos medos e culpas** que estão connosco desde essa altura, e curamo-nos...

Eis as orientações para este trabalho interior, que é tão profundo e belo.

**Para quem tem uma ou ambas as figuras parentais ainda vivas (encarnadas):**

- de preferência, sem aviso prévio, e sem justificar, ir ter com o pai e/ou com a mãe (onde quer que esteja/m) e **passar tempo de qualidade** (no mínimo 1 dia inteiro) com cada um deles, um de cada vez (idealmente num lugar na Natureza e onde possam estar a sós). Tomar esta iniciativa sem que seja necessário qualquer motivo específico para isso. Propósito? **Melhorar a relação** e praticar o Amor!

- uma vez com ele/ela, ir-se auto-observando a cada momento, **colocando o foco em si**, em todos os sentimentos e pensamentos que forem afluindo, por um lado, por ser uma situação (muito possivelmente) diferente, e por outro pelas reacções e comportamentos que o pai/mãe (ou outro familiar com quem precisemos de fazer este trabalho) possam apresentar. Nada, **nada tomar pessoalmente**, ‘devolvendo’ a ele/ela o que quer que possa ser (por nós interpretado como) desagradável, injusto, descabido, etc. Deste modo, vamos **controlando** possíveis atitudes nossas de **juízo** (mesmo que interno) que possam querer manifestar-se como forma (fácil) de **resistência/fuga** à “causa”.

- pouco ou nada dizer no início do encontro; o momento certo para se conversar (dar voz à criança/adolescente internos e escutar sem interromper a outra pessoa) acontece naturalmente. **Simplesmente estar na presença de, olhar nos olhos, sentir, auto-observar-se e ir-se aproximando fisicamente** do seu familiar...

- ir controlando o medo, a ansiedade, aceitando e nutrindo quaisquer reacções fisiológicas (respiração e ritmo cardíaco acelerados, tremor do corpo, etc.) que

possam advir devido à emoção (medo). Caso ajude, admiti-las perante o outro, falando nelas (exs.: “estou a sentir-me tão nervosa”; “estou com medo, porém, quero ultrapassá-lo”). Aceitar (e usar a mente apenas para o fazer), acalma, e pode representar para o outro um **exemplo do que ele/a precisa** (e quer, mesmo que tal não aceite) **de fazer**.

- **vulnerabilizar-se**, parar de “banciar o/a forte” quando o que no fundo quer e deseja tanto é ter aqueles colo, mimo, afago, carinho... Quando se quer, **pede-se**, e, para isso, é preciso **ser-se humilde** (o/a arrogante sente-se muito inseguro/a, não gosta de si, por isso afasta os outros, adoptando uma atitude/postura “feia”...); **aceitar e manifestar a sua carência**, e seu desespero, até...

- **perante** uma possível atitude defensiva (inconsciente) por parte da outra pessoa (que nada mais é do que uma “máscara” do seu bloqueio, da culpa por não conseguir mais, por não gostar de si, etc. – tal como nós, enquanto ainda estamos por “abrir o jogo”), atitude essa que pode chegar ao extremo da violência verbal, ou física (pois a pessoa está em **processo defensivo** e não acredita que estamos ali para Amar), **manter-se calmo/a, controlar o sentimento de rejeição, a dor** (etc.) – que se tenta negar e ver como sendo causado/a pelo outro, **e avançar**...

- ir para junto da pessoa, **acalmado-a** apenas se necessário (p. ex., dizendo, “está tudo bem”, “eu amo-o/a”, “quero e preciso de abraçá-lo/a”, “não precisa de me abraçar se não conseguir, está tudo bem”...), pois estamos perante ela para **limpar o nosso coração de mágoas e ressentimentos**, daí que precisamos de ser muito humildes e criativos/as para o conseguir...

- **abraçar, apertadamente**, o pai, a mãe, ou outro familiar, **pelo lado direito** dele ou dela (visão de frente), encostando bem o nosso corpo, **permanecendo** no abraço o tempo que desejarmos, que for importante para nós. Novamente, controlar o possível sentimento de rejeição, a dor (etc.) que possa afluir caso a outra pessoa esteja de tal modo bloqueada (ao nível do coração, e daí, dos braços) que não consiga abraçar, ou, pelo menos, como nós desejaríamos...

Nota: Quanto mais sensível e profunda for uma pessoa (em astrologia diz-se, “quanto mais influência do Elemento Água tiver no seu mapa”), mais emotiva é e (parecendo uma contradição) mais se protege a esse nível, pois, tendo sentido muita dor na sua infância, adopta defesas rígidas para conseguir ao máximo fugir a sentir o mesmo...

- permitir-se chorar, **chorar muito**, convulsivamente até, pedindo à outra pessoa para nos deixar **deitarmos no colo** dela, dar-lhe espaço para que nos toque, acaricie, caso ela queira, doutro modo, pegamos-lhe na mão e passamo-la no nosso rosto, nuca, cabeça. Este gesto, que fazemos por nós, para além de nos desbloquear, ajuda a outra pessoa...

- caso sintamos vontade de **expressar** algo, alguma dor do passado, ou mesmo recente, fazê-lo **falando apenas de nós, do que sentimos** (“eu senti-me triste, só, com medo de que..., inseguro, desesperado, etc.) - e não do modo como interpretámos a situação (abandono, rejeição, humilhação, falta de amor, de respeito, etc.), uma vez que a outra pessoa **não fez o que fez ou disse o que disse para** nos magoar ou infligir dor, e sim porque não tinha outro recurso no momento a não ser o de proteger-se, defender-se, fugindo, atacando, projectando, etc. - e inconscientemente!

Nota:

Quando crianças, ou adolescentes, o medo bloqueava-nos a comunicação, para além do facto de não nos permitirem falar e de não nos ouvirem/escutarem verdadeiramente. Algumas crianças e jovens conseguiam, porém de modo disfuncional, gritando, insultando, etc. **Agora, como adultos, e mais conscientes que estamos, podemos e devemos falar do que sentimos e queremos, dando voz à criança/adolescente em nós de modo responsável são e equilibrado.**

Ao falarmos apenas de nós, não culpabilizando nem julgando ninguém, a comunicação decorre harmoniosamente, uma vez que a outra pessoa não se sente ameaçada (pois já ela mesma se condena, apesar de não querer admitir, daí que não quer de modo algum ver redobrada a sua culpabilidade) - e até tem espaço para fazer o mesmo que nós.

- quando a outra pessoa estiver a falar, seja o que for, **ouvimo-la com atenção e escutamo-la com o coração, sem a julgar nem interromper em momento algum.** Mesmo que ela esteja a utilizar o modo projectivo (falando de nós, em vez dela), **não tomamos pessoalmente, não reagimos, nem argumentamos, mesmo que achemos que a pessoa não tem razão – e que somos nós que a temos.**

A nossa responsabilidade na condução de uma conversa sadia é maior, pois temos mais conhecimentos do que está implicado.

- continuar daí para a frente o trabalho de limpeza do coração com encontros e abraços, beijos, meiguices, carinhos (no rosto, nas mãos), palavras doces, sempre olhando a pessoa nos olhos (antes de um abraço, ou durante o toque).

Isto importa mais do que falar em questões que aconteceram no passado, no entanto, pode acontecer que, ao abrirmos o nosso coração expressando o que nele está guardado, ouçamos do outro lado como *feedback* algo de novo para nós, já que **é frequente as pessoas não fazerem a mínima ideia do que nós verdadeiramente sentimos** (no passado ou no presente), porque nunca houve ou se proporcionaram (pelo que já foi referido) oportunidades para falarmos aberta e aprofundadamente...

**Alívio, maior entendimento, liberdade, leveza, abertura, espontaneidade, alegria** (e tanto mais que merecemos e temos a capacidade para fazer acontecer – antes de mais, dentro de nós) - **Amor** - podem resultar deste urgente e magnífico trabalho de limpeza do nosso coração. Todos e tudo o resto beneficiam automaticamente dele!

**No caso de uma ou ambas as figuras parentais já terem falecido** (desencarnado), é importante fazermos o trabalho acima descrito com as pessoas em relação às quais nos possamos sentir ressentidos/as actualmente. Todas, porque, como já sabemos, o ressentimento é transferido... Fazer igualmente o exercício de auto-perdão incluído a seguir, até ao momento em que nos começarmos a sentir mais leves, destemidos/as e alegres...

## **EXERCÍCIO DE AUTO-PERDÃO**

De olhos fechados, sentados confortavelmente, com as palmas das mãos viradas para cima e colocadas em cima das coxas, respiramos fundo 3 vezes, sem esforço, para relaxarmos a mente e o corpo. À terceira respiração, retemos o ar nos pulmões por uns segundos, e depois expiramos, devagar. Depois, imaginamo-nos numa sala de teatro, sentados na primeira fila da plateia, a olhar para o palco. Estamos apenas nós na sala, e esta está às escuras, no entanto, sentimo-nos tranquilos e seguros porque sabemos que estamos nesse local com um propósito valioso para nós. No palco, aparece um foco de luz branca, forte, linda, a apontar do tecto para o chão do mesmo. Manter a imagem de nós sentados na sala, esta às escuras, nós tranquilos e expectantes, e no palco o foco de luz branca, forte e lindo. Debaixo do mesmo aparece o nosso pai, a nossa mãe ou uma figura parental em relação à qual desenvolvemos ressentimento (aceitar a pessoa que aparecer). Observamo-la atentamente, a sua expressão facial, a postura do seu corpo, tentando perceber qual poderá ser o seu estado de espírito no momento; se está triste, só, angustiada, ou então, bem consigo mesma, alegre, etc. (A pessoa não sabe que estamos na sala, não nos consegue ver, só nós a ela.) Enquanto a vamos observando, levantamo-nos da cadeira da plateia e dirigimo-nos ao palco, subindo para o mesmo pelas escadinhas do lado direito, e vamos ter com a pessoa. Quando estivermos perante ela, e sem nos preocuparmos com a reacção que ela possa ter, seja qual for, abraçamo-la com toda a nossa força e o nosso Amor. Sentimos o coração dela a bater junto ao nosso, sentimos todo o seu Ser, abraçando-a, abraçando-a, num momento de Entrega profunda, fazendo isso por nós. Apenas quando sentirmos que o abraço é suficiente, decidimos depois com ela o que vamos fazer a seguir: se ficamos no palco a conversar, se saímos do palco de mãos dadas ou abraçados/as, ou se nos separamos, no palco. Novamente, apenas quando sentirmos que esse encontro, esse momento chegou ao fim (por esse dia), voltamos ao local onde nos encontramos (local real), começando por ir mexendo as mãos, espreguiçando, para por fim abrir os olhos.

Ao fazermos este exercício várias vezes e invocando através dele todas as pessoas pelas quais possamos ter desenvolvido ressentimento (mesmo que achemos que já o limpámos – fazer esta visualização criativa pode confirmar isso), *vamo-nos perdando por termos guardado dentro de nós esse ‘veneno’ e gradualmente limpando e abrindo o nosso coração.*

E ao lembrarmo-nos de que **o ressentimento é deslocado** para pessoas com as quais temos relações passionais e conjugais e que muitos de nós ainda estamos ressentidos/as com esta ou aquela da qual nos separámos, então, que este exercício seja antes de mais usado para invocar quem dessas pessoas por esta ou aquela razão não possamos ver, por exemplo uma que more noutra país e cujo contacto não temos – apesar de que, ao querermos muito, o podemos obter). Doutro modo, caso seja possível estar com a pessoa em relação à qual nos sentimos ressentidos/as, então que estejamos com elas, uma por uma, para as abraçar directamente, pois esta é sem dúvida a via que efeito curador propicia.

**Para entrarmos/permanecermos Bem numa relação íntima, precisamos de estar bem com as pessoas com as quais nos relacionámos antes...**

É claro que ‘fugas’ e ‘desculpas’ como “Ele não vai aceitar, não vai querer ver-me”, “Não vou conseguir”, “O que vai pensar de mim?”, “Não estou numa de ouvir coisas desagradáveis”, “Não vale a pena”, “Não quero magoar ninguém”, “Há-de passar”... constituem meros produtos da nossa mente, que nos pode levar para onde ela quer através das suas enganadoras interpretações e projecções...

Apenas quando alguém nos diz algo sobre o que sente relativamente a si mesmo e com respeito a nós é que temos a referência sobre como sentir, pensar e agir...

Ao dirigirmo-nos às pessoas com as quais queremos (e precisamos de) ficar Bem com o coração aberto e plena determinação para o limpar e manter saudável, seguindo as sugestões tecidas neste livro tanto para a comunicação verbal como para o contacto físico a ter nessas ocasiões, a interacção decorre na perfeição...