

Ana Moniz

Este livro não é para fracos

Como agir com coragem
está ao alcance de todos

Para as minhas filhas

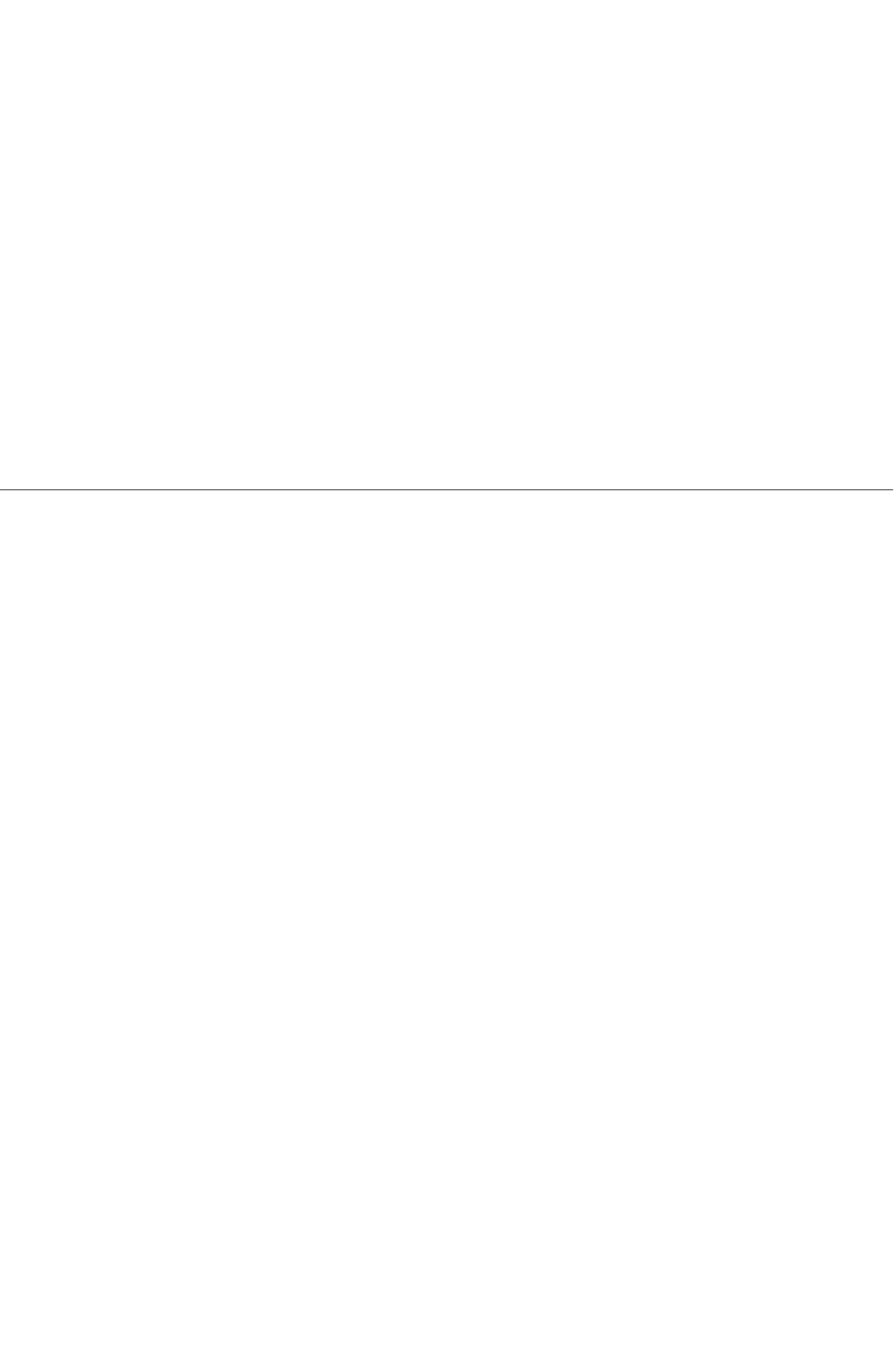
ÍNDICE

Prefácio, por Conceição Lino	11
Introdução	17
Desafiar a autoridade	23
Discordar e desobedecer	29
Um português, um dinamarquês e um grego recebem uma ordem... ..	34
<i>Passar à ação</i>	39
<i>Educar para a coragem</i>	41
Desafiar o conformismo	43
Como se diz «conformismo» em sueco?	53
Conformismo e afirmação pessoal	59
A gentil arte da assertividade	60
<i>Passar à ação</i>	66
<i>Educar para a coragem</i>	67
A coragem do altruísmo	69
Heróis como nós	75
Heróis também entre nós	82
<i>Passar à ação</i>	85
<i>Educar para a coragem</i>	86

A coragem física	89
No princípio era a empatia	94
Desporto e coragem física.....	100
Coragem no feminino	111
<i>Passar à ação</i>	117
<i>Educar para a coragem</i>	118
Desafiar o medo do ridículo	121
O mito da perfeição	124
Enfrentar a vergonha	131
Quem não fala não petisca	135
<i>Passar à ação</i>	137
<i>Educar para a coragem</i>	138
Bullying	141
Desconstruir ideias feitas acerca do <i>bullying</i>	148
<i>Passar à ação</i>	157
<i>Educar para a coragem</i>	158
Conclusão	163
Agradecimentos	167
Bibliografia	171

PREFÁCIO

CONCEIÇÃO LINO



Prepare-se porque ao longo das próximas páginas é provável que vá questionar-se sobre todas as vezes que desperdiçou a oportunidade de usar a sua coragem.

Tal como diz Ana Moniz, tendemos a considerar a coragem uma característica própria de atos heróicos e de bravura ou uma prova de resistência a situações-limite. Esta obra pretende mostrar que ela está ao alcance de todos e dentro de cada um e deve ser incentivada desde muito cedo. Não uma coragem que seja imprudente, que não meça as consequências, mas uma coragem que se afirme com argumentos sólidos, que se faça ouvir, que aponte para o bem comum.

Não tenho dúvidas de que ajudar os outros ou intervir para pôr fim a uma situação intolerável de abuso, violência ou injustiça não é um processo automático para toda a gente, não acontece num clique. Aqui tem um grande peso o «não é nada comigo» e também o que os outros podem pensar ou fazer. Por falta de iniciativa, não só travamos as ações mais nobres e mais generosas como somos cúmplices daquilo que, em teoria, condenamos ou criticamos.

Há, vezes de mais, uma grande distância entre o que cada um diz que é capaz de fazer e aquilo que na realidade faz. Porque

o fazer exige ação. No entanto, é mais cómodo e aparentemente mais fácil não fazer nada, não agir. Essa passividade pode ser corrosiva.

Vivemos numa época em que nunca tanta informação esteve ao alcance de tantos, mas já vimos como essa possibilidade extraordinária pode ser usada para toldar pensamentos, influenciar comportamentos negativos ou extremistas e valorizar o vazio.

Poderíamos estar hoje no ponto civilizacional mais elevado em matéria de direitos humanos, mas assistimos a tentativas cada vez mais evidentes e perigosas para ignorar e até espezinhar direitos. O medo de reagir a essas ameaças torna-se um forte aliado daquilo que não queremos para nós e para os outros. A coragem pode ser um trunfo poderoso para mudar rumos que podemos antecipar catastróficos.

Este livro é um alerta mas não quer ser alarmista. Pretende contribuir para mudar mentalidades numa sociedade em que, como frisa a autora, rareia o elogio e o incentivo. E eu acrescentaria a valorização do mérito. Ouvimos desde cedo que as mentalidades demoram a mudar e, em Portugal, há uma grande tendência para o conformismo. Somos rápidos a apontar males e vícios que minam as relações pessoais, laborais, institucionais, mas quando podemos aproveitar ou criar a ocasião para contrariarmos aquilo que criticamos quantas vezes nos calamus? Cada um torna-se assim parte daquilo que não se esforça por mudar. No fundo, optamos por querer ser conduzidos mesmo que não concordemos com a forma como nos conduzem. E no final todos pagamos mais caro por isso, sem nos apercebermos

de que a coragem é um dos maiores motores de mudança da nossa vida pessoal e coletiva.

Numa escrita viva, recheada de exemplos, e acessível a todos, Ana Moniz recorre a relatos de experiências feitas no domínio da psicologia social para nos levar à observação do comportamento. Desta forma, conseguimos questionar-nos sobre o que o ser humano é ou não capaz de fazer quando está sozinho e quando está em grupo e até onde leva a determinação dos seus valores e das suas convicções. Não raras vezes esses valores e convicções são sacrificados pelo medo e pela obediência quase cega à autoridade, seja ela qual for.

A autora partilha também situações a que assistiu na sua vida pessoal e profissional e deixa conselhos para que cada um possa ser mais capaz de estimular a coragem.

Por vezes queixamo-nos de demasiada teoria e de falta de orientações que possam mais facilmente ser apreendidas e postas em prática. Aqui, não faltam. Em todos os capítulos há sugestões para passar à ação, palavra tão usada e tão importante neste livro. E há sugestões também para educar para a coragem, sobretudo em família e na escola.

Considero que uma das grandes provas das falhas da educação dos nossos dias está no facto de muitos jovens chegarem ao final do percurso escolar, quantas vezes ao fim das licenciaturas, sem saberem interpretar ou escrever um texto e falar sobre ele usando sentido crítico e um bom domínio da língua. Porquê? Talvez porque não foram estimulados a isso, porque foram reprimidos, porque o ensino esteve mais focado em formatá-los de modo uniforme e despejar-lhes saberes empacotados

em manuais do que em muni-los de ferramentas de reflexão e assertividade. Ser assertivo é falar, ou agir, de forma clara, com confiança, com argumentos válidos. Sem medos. De errar ou de ser julgado. Para isso é preciso ter coragem e a escola deve promovê-la tanto como a responsabilidade.

Ao longo das últimas décadas, temos desperdiçado o potencial de mudança das novas gerações, por falta de coragem de contrariar tradições e interesses instalados.

Este livro é, portanto, para os professores que, por várias razões, se vão esquecendo do privilégio que têm de poder contribuir para formar bons cidadãos e com isso mudar o mundo.

Este livro é para os pais que estão sempre a tempo de fazer melhor e educar crianças assertivas, corajosas, respeitadoras e livres de pensamento. A frase de que se quer o melhor para os filhos gasta-se tantas vezes sem significado e sem sentido...

Este livro é para todos os que se preocupam com o que está mal e querem um mundo mais justo, equilibrado e sensato.

Este livro é para todos nós que temos obrigação de querer ser pessoas melhores e dar mais significado à nossa existência.

Este livro não é para fracos? Depois de o ler, atrevo-me a dizer que, provavelmente, este livro não é para todos. Porque há muitos, espalhados por aí, a tomar decisões, a condicionar vidas, a impedir percursos, a sobrepor-se. São esses que vão permanecendo e se vão alimentando da falta de coragem.

Tenhamos pois coragem. Estamos sempre a tempo.

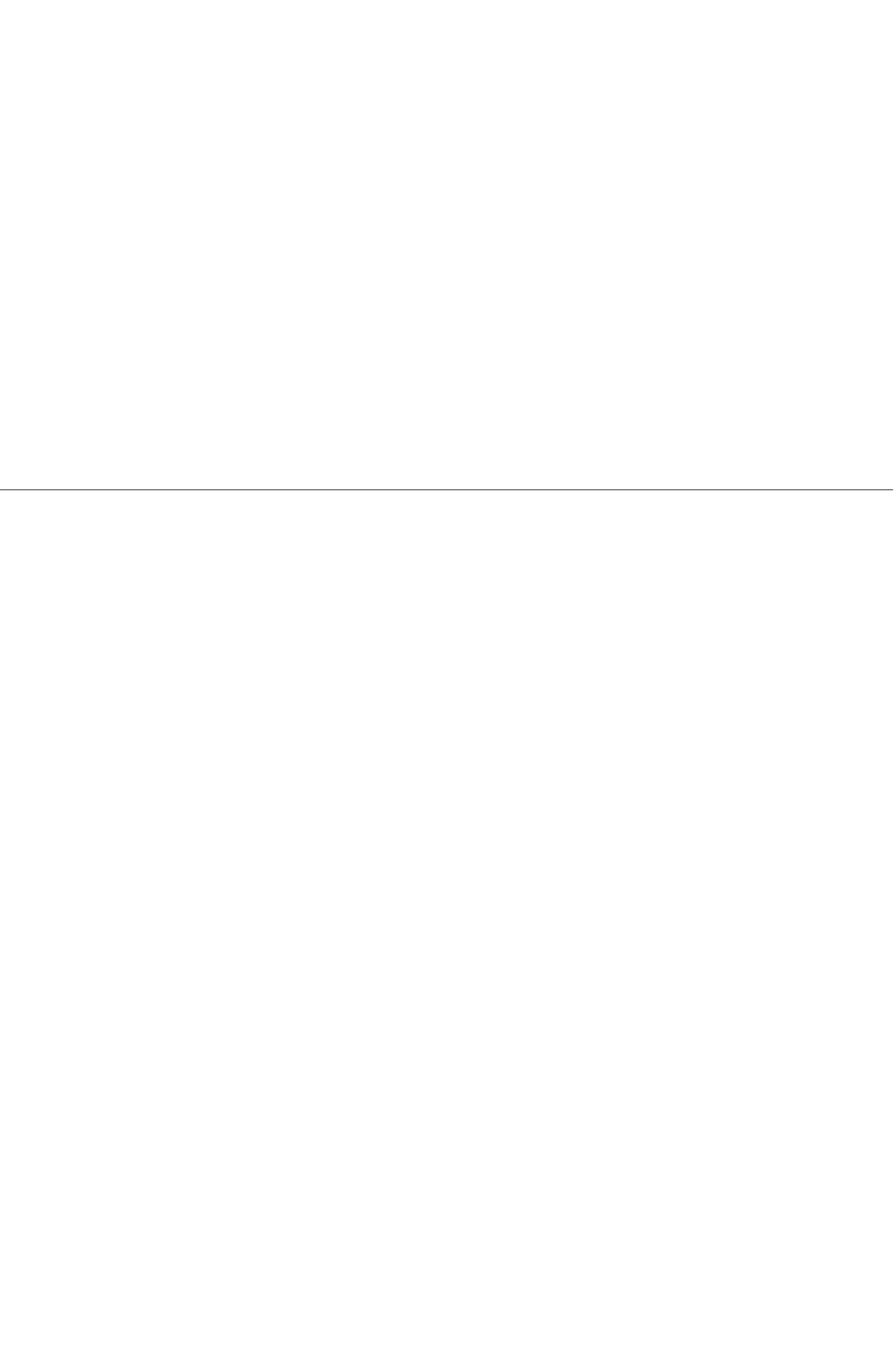
E aproveitemos o desafio e o incentivo que Ana Moniz nos deixa.

Abril de 2019

INTRODUÇÃO

*A coragem é a maior de todas as virtudes
porque permite todas as outras.*

ARISTÓTELES, filósofo



Sempre me interessei por histórias de coragem. Histórias de pessoas que, sozinhas, contra tudo e contra todos, alcançaram feitos notáveis. Eram histórias de heróis reais. Algumas envolviam períodos na prisão. Nos casos mais extremos, levaram à morte dos seus protagonistas. Mas as pessoas destas histórias eram diferentes das outras: não hesitavam, não falhavam, não erravam. Nesta altura, olhava para a coragem como um traço de carácter que distinguia apenas alguns.

Quando comecei a estudar Psicologia, tudo ficou mais interessante, menos unidimensional. Percebi que a vida não é a preto e branco. Que as pessoas agem de formas que não admitem e proclamam feitos que não levam avante. Que todos vivemos momentos difíceis, sentimos emoções com que não sabemos lidar, escondemos fraquezas e fugimos dos desafios. Inventamos desculpas e acreditamos nelas. E mesmo assim somos capazes de agir como heróis.

Passei a olhar para a coragem enquanto pensamento ético e crítico sobre o que nos rodeia, guiado pela compaixão pelos outros e por nós próprios; coragem enquanto vontade de minimizar o sofrimento e de agir para que tal aconteça; mesmo que

tenhamos medo, mesmo que implique correr riscos, mesmo que não saibamos o que nos aguarda à chegada.

Sou psicoterapeuta, dou cursos de formação e faço *executive coaching*. Quando comecei a dar formação, dominavam na formação comportamental os modelos simplistas destinados a encaixar toda a gente e as mensagens leves e positivas que nos propõem que nos reinventemos em sete dias. Com a experiência percebi que se rejeitarmos esta abordagem e mantivermos a mensagem forte e coerente, nomeadamente a ideia de que a vida não é fácil e todos temos limites, o impacto poderá ser enorme. Da mesma maneira concluí que o *coaching*, não sendo nunca um substituto da psicoterapia, pode ser a resposta adequada a muitas situações de treino comportamental e de desenvolvimento de competências. Trabalho com pessoas para melhorar o seu bem estar e satisfação com a sua vida, em qualquer destes três contextos.

Este livro é uma sistematização de conceitos e dados experimentais de psicologia e da minha experiência, com o objetivo de ser uma ferramenta prática com sugestões úteis. Aborda conceitos como os de coragem, assertividade e responsabilidade individual, para quem os queira pôr em prática e também transmitir às crianças, porque nunca é cedo de mais para ensinar, com o nosso exemplo, a agir com coragem.

Na maior parte das vezes, refiro-me às crianças e não aos nossos filhos porque acredito que a função de educador não se limita aos pais. Também desempenhamos os papéis de tios, avós, madrastas, padrastos, professores, amigos e outros.

Ao longo do livro, conto várias histórias que vivi ou testemunhei. Os profissionais com quem conversei estão identificados,

as histórias de pessoas com quem fui trabalhando aparecem com nomes fictícios para proteger a sua privacidade.

Este livro não pretende substituir um processo de intervenção. Uma coisa é termos conhecimento sobre um assunto e até sabermos o que queremos melhorar e outra é fazermos de facto o percurso. Ainda menos substitui uma intervenção para alguém que esteja em crise de vida ou em sofrimento emocional significativo. Se está nessa situação, sugiro que procure apoio profissional personalizado.

A frase que mais me acompanhou ao longo da escrita deste livro e que em algumas alturas quase me bloqueou é do escritor britânico Christopher Hitchens: «Todos temos um livro dentro de nós. E na maioria dos casos é onde ele deve ficar.» Procuramos aquilo de que precisamos. Da mesma forma que me interessava por histórias de heróis, fui sempre suscetível ao medo e à vergonha. Mas também acredito que a coragem é um motor de autorrealização. E foi por isso que me dediquei à intervenção no sentido de desenvolver o comportamento corajoso, a autoconfiança e a assertividade. E é também por isso que tenho feito um caminho de exposição crescente, de que este livro é mais um passo.

Acredito que não existem pessoas fracas ou fortes; apenas pessoas que fazem essas escolhas. Acredito que a coragem está ao alcance de todos, que se constrói e fortalece, que se vai sempre a tempo. Este livro não é para fracos porque é para aqueles que procuram a coragem, e, por isso, aceitam a responsabilidade pelas suas ações, fazem por agir com integridade aceitando, nesse caminho, arriscar, perder e falhar.