

**BERNARDO STAMATEAS**

Mais de 1,5 milhões de livros vendidos

# **GENTE VALIOSA**

---

Como são as pessoas que acrescentam valor  
à nossa vida e nos servem de refúgio,  
e o que fazer para ser uma delas

---

**AUTOR DO BESTSELLER  
INTERNACIONAL GENTE TÓXICA**

 nascente

# ÍNDICE

CAPÍTULO 1	
<b>O vínculo é tudo</b>	7
CAPÍTULO 2	
<b>Um apego nutridor</b>	25
CAPÍTULO 3	
<b>A minha atitude é a chave para ser nutrido</b>	43
CAPÍTULO 4	
<b>A alegria de te ver</b>	59
CAPÍTULO 5	
<b>«Eu e tu»: encontro de duas vidas</b>	73
CAPÍTULO 6	
<b>O «eu transparente»</b>	91

CAPÍTULO 7	
<b>Radar de empatia</b>	105
CAPÍTULO 8	
<b>Aceito-te como és: o olhar afetuoso</b>	121
CAPÍTULO 9	
<b>Estar presente: fazer coisas juntos</b>	141
CAPÍTULO 10	
<b>Falar a linguagem do outro</b>	155
CAPÍTULO 11	
<b>Validação nutridora</b>	173
OS DEZ MANDAMENTOS DA PESSOA NUTRIDORA	183
BIBLIOGRAFIA	187

CAPÍTULO 1

# **O Vínculo É Tudo**

## RELAÇÕES CONFLITUOSAS

Na era pós-moderna em que vivemos, a questão das relações conflituosas está em alta: problemas nas relações amorosas, de amizade, laborais, familiares; situações que causam dificuldades e contendas. Contudo, devemos mencionar que ter conflitos é normal; eles são a expressão da tensão. Quando existe tensão acumulada, o conflito permite a drenagem, a expressividade e a exteriorização dessa tensão. Por essa razão, dizemos que «é normal discutir». O importante é não fazer disso um problema.

### **POR QUE MOTIVO SURGEM TANTOS CONFLITOS NAS RELAÇÕES?**

**A. Porque, para nos darmos bem e termos discussões saudáveis, precisamos de tempo.**

O que fazem casais, amigos, patrões e empregados? Em cinco minutos, tentam chegar a acordo sobre muitas questões. A mulher comenta com o marido: «Os miúdos não estão nada bem na escola.» E ele responde: «Vives para eles, já nem olhas para mim.» «Sim, mas a tua mãe interfere sempre em todos os nossos problemas», acrescenta ela... Em cinco ou dez minutos,

queremos resolver todas as questões. Porquê? Porque temos de falar sobre isso naquele momento, não há capacidade de processamento. Parece não haver mais tempo, e o sentimento de urgência é permanente. Viver no «agora», no «agora mesmo», no «desfrutar agora» faz-nos viver a correr. Isto explica por que razão há tantos transtornos de ansiedade, ataques de pânico e relações conflituosas. Não há tempo; o futuro não importa.

Na era pós-moderna, o tempo não existe; está morto. Não há passado ou futuro, só existe hoje, divertir-se agora. Esse «agora» apagou o futuro e o passado, e é por isso que muitas pessoas não são capazes de planear; não param para olhar em frente; não se imaginam a elaborar um plano de trabalho ou de estudo. Para elas, o amanhã não existe. O discurso da nossa época é: «O importante é que hoje sejas feliz.» Contudo, este é um discurso falacioso, porque há um hoje, mas há também um amanhã.

Na era moderna (processo de transformação cultural da modernidade que começou nos anos 1970 e, especialmente, nos anos 1980), havia passado, presente e futuro. Isto é muito importante, porque tínhamos de trabalhar, estudar e fazer projetos; olhávamos para o futuro porque tínhamos de construir. «O que queres ser quando fores grande?», perguntavam-nos frequentemente. «Quero estudar ou quero trabalhar.» Hoje já não é assim. Portanto, precisamos de abrandar e recuperar o futuro, desfrutando do agora e fazendo a ponte para o amanhã. Para isso, precisamos de «tempo». Para lidar com uma questão de cada vez, precisamos de «tempo».

Não podemos resolver tudo de uma só vez. Não vamos lidar com os problemas resolvendo-os em poucos minutos enquanto tomamos café ou vamos de casa para o escritório. Se vamos abordar uma questão, asseguremo-nos de que temos tempo suficiente.

---

Os momentos mais felizes que o meu coração conhece são aqueles em que derrama o seu afeto sobre algumas pessoas queridas.

THOMAS JEFFERSON

---

## **B. Porque não somos autorreferenciais.**

Quando falo do que me acontece, esta capacidade de autorreferência melhora as relações: «Isto acontece comigo; eu preciso; eu quero.»

## **C. Porque procuramos o poder.**

Muitas discussões são o resultado de «lutas de poder». No fundo, as discussões constantes não são uma manifestação das questões em discussão, mas sim de quem tem o poder e a capacidade de decisão. Cada um tenta impor a sua maneira de ver as situações ao outro. Mais importante do que «sobre» o que

discutimos é «como» o fazemos; se o fizermos a partir de críticas, insultos e agressões, acabamos por provocar uma grande deterioração na relação. O que acontece quando não se chega a um consenso? Duas coisas podem acontecer: submetermo-nos ao outro com raiva excessiva, ou o prolongamento do conflito ao longo do tempo. Se, por qualquer razão, mais ou menos significativa, surgirem disputas na relação, a consequência será uma lenta e constante erosão da mesma.

Quando alguém diz: «sou contra», «não concordo», a sua intenção provavelmente não é dialogar e chegar a um acordo, mas impor a sua decisão ou opinião. Quando me fazem uma pergunta, respondo: «Estás a perguntar-me porque queres aprender, ou já sabes e só queres discutir comigo?» Se a resposta for «Eu já sei», direi: «Então, se já sabes, fica com a tua opinião. Para que precisas de saber a minha?» É diferente quando tenho uma opinião, mas estou interessado em ouvir outra, porque o conhecimento é construído em equipa. As diferentes perspetivas enriquecem-nos sempre.

William L. Ury cita no seu livro *O Poder de Um Não Positivo* a frase «entrar na varanda» como uma metáfora para «dar um passo atrás para ver as coisas com alguma perspetiva», e acrescenta: «Todos conhecemos exemplos de pessoas que aceitam um emprego ou estabelecem uma relação pessoal e, quando não se dão bem com o chefe ou com o seu parceiro, decidem sair de campo sem procurar uma segunda oportunidade. O que quase sempre acontece é que interpretam mal o comportamento da outra pessoa e não tentam encontrar uma solução. A pessoa que prefere romper



relações uma e outra vez não chega a lado nenhum, porque está sempre a começar do zero.»

Eis três ideias para pensarmos em conjunto sobre a questão das lutas constantes pelo poder:

1. Afastar-se para ver o conflito é muitas vezes inútil. Porquê? Porque a discussão não é válida, porque não é a questão que pensamos ser. Não vemos a verdadeira razão e esta situação infrutífera pode arrastar-se por muito tempo. Por outro lado, quando nos tornamos mais flexíveis e conseguimos ver o verdadeiro problema, já temos metade da solução.
2. Pensar no que está aqui em jogo não é a questão central. É o poder que as pessoas negam claramente nesta relação, acreditando que se trata de algo mais. O que é aconselhável fazer é repensar o modelo de poder nesta relação: É democrático? É consensual? Há distribuição de papéis, ou há supremacia de um sobre o outro? A submissão gera sempre ressentimento.

---

Não estou interessado no poder por causa do poder, mas estou interessado no poder que é moral, que é correto e que é bom.

MARTIN LUTHER KING JR.

---

3. É preciso lembrar que há dinâmica em todos os laços. Existem acordos permanentes porque aqueles que fazem parte deles crescem e mudam ao longo do tempo. Por conseguinte, nunca é um argumento válido dizer que «sempre o fizemos desta forma».

#### **D. Porque não colocamos limites à discussão.**

É extremamente importante que nas nossas relações mais próximas (parceiro, filhos, pais) sejam estabelecidas diretrizes no caso de uma discussão. Por exemplo, determinar «agressão verbal zero» e pôr fim à descarga de agressão. Se o objetivo é atacar o outro, então, não estamos a tentar alcançar a resolução de conflitos. Se tentarmos estabelecer o limite quando o conflito já tiver surgido, chegamos demasiado tarde.

#### **E. Porque adivinhamos e não perguntamos.**

A chave para qualquer relação saudável é perguntar mais e adivinhar menos. Afirmar menos e perguntar mais. No livro *Yo no peleo, tú no peleas: mejora tus relaciones y vive en armonía*, Alejandra Stamateas explica: «Quando vivemos de suposições, perdemos tempo e força, e começamos a guardar ressentimentos. Depois, tornamo-nos defensivos: ensaiamos vinganças e possíveis respostas ao que a outra pessoa nos possa fazer ou dizer. Mas ainda ninguém fez ou disse nada! Precisamos de diminuir o nosso ego, pois nem tudo começa

e acaba connosco. As coisas ainda podem funcionar, mesmo que nos retiremos de cena. Na verdade, o mundo continuará a girar quando eu e tu já não estivermos aqui.»<sup>1</sup> Muitos casais comentam frequentemente: «Oh, que cara! Estás zangado? Estás irritada? Porque não falas comigo? Estou a aborrecer-te, não estou?» Deixemos de adivinhar e comecemos a perguntar.

Uma relação saudável constrói-se. Não vamos esperar até estarmos mal para falar. Vamos abrir diariamente diferentes canais de comunicação, tanto com o nosso parceiro como com os nossos filhos. Vamos fazer perguntas para saber como estão, vamos procurar oportunidades para criar e partilhar momentos de prazer. E, quando há uma questão a resolver, recordemos que temos questões em comum sobre as quais estamos de acordo, de modo que a solução para esse conflito venha de uma construção positiva e de tudo o que nos une.

Desmontemos *o circuito do papa-léguas e do coio*: um aproxima-se e o outro afasta-se; um pergunta e o outro fica em silêncio; quanto mais o procuro, mais ele se afasta; quanto mais ele se afasta, mais eu o procuro. Nas conversas que tenhamos, falemos sobre aquilo de que gostamos, sobre viagens, música, etc. Quando estamos um com o outro, temos de construir um vínculo comunicacional. Não vamos esperar resolver toda a nossa vida em minutos. Construamos um diálogo constante e utilizemos todas as vias de comunicação à nossa disposição.

---

<sup>1</sup> Stamateas, Alejandra, *Yo no peleo, tú no peleas: mejora tus relaciones y vive en armonía*, Vergara, 2021.

## OS DESENTENDIMENTOS DIÁRIOS DAS RELAÇÕES

Os conflitos fazem parte da vida. O importante não é não os experimentar, mas saber como resolver esses desentendimentos ocasionais da vida quotidiana e utilizá-los de forma nutridora. Somos diferentes, e isso conduz a esses desentendimentos. Mas devem ser ocasionais ou circunstanciais e não afetar a relação. Por exemplo, quando dizemos a alguém: «Não gosto deste aspeto do teu carácter.» Um é fechado e o outro é expansivo; um é tímido e o outro é expressivo. Algumas pessoas zangam-se e depois esquecem-se disso, enquanto outras ficam zangadas durante muito tempo. Este tipo de atrito permite-nos ser flexíveis e negociar uns com os outros, sabendo que o vínculo é mais importante do que as discordâncias sobre a nossa maneira de ser. Desta forma, a reconciliação pode emergir: uma nova construção entre os dois, um reencontro, uma relação renovada.

Há pessoas que são como canas: quando as diferenças aparecem, elas quebram. E outras são como ramos: dobram-se e são capazes de pensar do ponto de vista do outro. Estas últimas têm uma importante dose de empatia que lhes confere flexibilidade. Procuremos sempre a plasticidade. Suponhamos que um pai quer criar o seu filho adolescente como ele foi criado quando tinha a mesma idade. É muito provável que ele tenha grandes conflitos na sua educação. A flexibilidade é sinónimo de «redução dos preconceitos e aumento da empatia». É a capacidade de saber que nem tudo na vida

é preto ou branco, frio ou quente, mas que há cinzentos, mornos ou temperados.

---

Coerência e flexibilidade, a chave para todo o crescimento pessoal: tente ser coerente, mas aberto à mudança.

WALTER RISO

---

Melhoramos as nossas relações quando expressamos, num tom amável e calmo, o que não gostamos ou o que nos deixa desconfortáveis na outra pessoa. Não se trata de uma luta pelo poder («eu estou certo e tu estás errado»), mas de construir juntos uma melhor forma de nos entendermos. Quando duas pessoas discutem sobre um determinado assunto e depois nunca mais falam uma com a outra, esse laço não estava solidamente fundamentado. Dois amigos podem discutir sobre tudo e continuarão amigos porque o laço é mais forte do que o conteúdo da discussão. Quando uma pessoa tem um problema com alguém e, em vez de falar sobre esse problema com a fonte, o expõe nas redes sociais e conta-o a outros, a sua raiva aumentou de facto. O caminho que tomou não só não resolve a questão, como também não o alivia da frustração que sente.

Muitas vezes, o atrito ocasional deve-se às expectativas que temos um do outro: «Esperava que me telefonasses/que me ajudasses/que me acompanhasses.»

Quando isto não se cumpre, sentimo-nos defraudados e desiludidos. Mas é sempre a palavra, a nossa capacidade de falar, o ato de amor, que nos permite reconciliar e construir, a partir desta diferença, um vínculo melhor.

---

Quando as palavras são bem escolhidas,  
são abreviaturas de frases; as palavras são  
os corpos e o elo exterior do pensamento.  
As palavras são lugares transparentes  
e os únicos espelhos em que os nossos  
pensamentos podem ser visíveis.

JOSEPH JOUBERT

---

Sejamos detetives privados do nosso próprio comportamento: Por que motivo espalho este comentário sobre alguém nas redes sociais? Porque falo daquela pessoa desta forma? Que aspetos de mim (as minhas sombras) é que esta pessoa está a ativar? Quando fazemos alguma introspeção (na minha opinião, um dos traços mais importantes da saúde mental), em vez de acusar, criticar ou desqualificar, usamos o que sentimos e pensamos em busca do nosso crescimento. E quando crescemos e nos focamos em nós próprios, somos capazes de nos concentrar no nosso próprio projeto e bater o nosso próprio recorde.

Todos os seres humanos têm um anverso e um reverso: somos emocionais e racionais, dependentes

e independentes, extrovertidos e introvertidos. O ideal é manter tudo em equilíbrio, mesmo que um traço seja predominante.

## RELAÇÕES NUTRIDORAS

Há pessoas que nos curam com as suas atitudes. Elas trazem alegria, realização, e nivelam-nos «para cima». Todos nascemos prontos para a ligação com os outros. A ligação é tudo — precisamos dos outros! É verdade que há pessoas tóxicas que nivelam «por baixo», mas nesta parte do capítulo vou partilhar como são aqueles que acrescentam valor à nossa vida.

---

Por muita riqueza que um homem possua,  
e por muita saúde e conforto de que desfrute,  
ele não fica satisfeito se não tiver  
a estima dos outros.

BLAISE PASCAL

---

A verdade é que todos os seres humanos nascem concebidos para se relacionarem com os outros. Por essa razão, e apesar de tantas coisas que nos separam, podemos dizer que a ligação é tudo. Vimos isto durante o tempo em que, por razões de saúde, tivemos de deixar

de nos relacionar uns com os outros como antes. Quer acreditemos ou não, todos nós precisamos de alguém. Refiro-me frequentemente nos meus escritos e palestras às características das pessoas tóxicas, das quais existem muitas, mas quero partilhar aqui três traços de uma relação interpessoal saudável que acrescenta valor às nossas vidas. Quando há uma relação saudável com outra pessoa, várias coisas acontecem:

#### **A. As palavras têm outro peso.**

Pode acontecer que uma pessoa seja especialista em certos assuntos e tenha grandes conhecimentos, mas, mesmo assim, os seus conselhos ou palavras não são funcionais porque a ligação que estabelece com os outros é fraca ou má. Pensemos num amigo que diz a outro amigo: «Penso que seria bom fazer tal coisa», e aquele que recebe o conselho segue-o à letra. Posteriormente, outro amigo faz uma sugestão: «Eu tinha-te dito a mesma coisa.» A questão é: por que razão os conselhos de um amigo funcionaram e os conselhos do outro amigo não funcionaram? *Porque o laço determina o poder das palavras.* Geralmente, as pessoas não têm em conta as sugestões daqueles de quem não gostam.

#### **B. Produz saúde interior.**

Uma relação saudável restabelece-nos das más relações do passado. Os terapeutas sabem que a relação é



um preditor chave da eficácia psicológica da terapia. Sabemos que podemos contar com uma técnica, mas sem relação não vai funcionar. Em todas as escolas de pensamento psicológico, verificou-se que o que é eficaz na terapia depende de como é a relação entre o profissional e o paciente. Posso ter uma boa técnica, por exemplo, em psicologia, mas o mais importante é sempre a relação.

---

As palavras que pronuncias tornam-se  
a casa onde vives.

HAFIZ

---

Provavelmente lembra-se daquele amigo, daquele avô ou daquele pai cujas palavras ou ações lhe trouxeram alegria. E, ao recordar, diz: «Foi bom para mim.» Todos nós já tivemos essa experiência.

**C. As pessoas nutridoras fazem muito mais do que exibir a «etiqueta» ou a «amabilidade» no trato.**

Uma coisa é comportar-se com respeito para com os outros e agradecer-lhes, cumprimentá-los, pedir permissão, etc. Tudo isso é muito bom. Mas outra coisa distinta é construir um apego seguro, um laço curador. A qualidade da relação vai mais além de simplesmente

«ser respeitosa». Portanto, recordemos que o conflito é normal, mas a agressão não ajuda em nada. Quando um está muito zangado ou o outro é que está zangado, a melhor coisa a fazer é adiar o conflito, deixar passar uma ou duas horas e dizer: «Falaremos sobre isso mais tarde.» Aprender a ouvir os outros também fará com que os outros nos ouçam.

A fim de fazermos boas escolhas nas nossas relações, é importante trabalhar no nosso mundo interior, conhecermo-nos a nós próprios, aceitarmo-nos como somos e amarmo-nos de forma saudável. Só assim poderemos construir laços saudáveis e recíprocos, onde «eu cuido de ti e tu cuidas de mim; eu ajudo-te e tu ajudas-me; eu dou-te e recebo de ti». Esta forma de agir permite-nos desfrutar de relações sólidas e estáveis. Todos os seres humanos anseiam por crescer e seguir em frente na vida. Para o conseguirmos, precisamos de nos rodear de pessoas que acrescentam e não subtraem. Sabia que todos nós, ao longo dos anos, acabamos por nos parecer com as pessoas com quem passamos mais tempo? Assim, se estivermos na companhia frequente de pessoas queixosas, críticas ou irascíveis, mais cedo ou mais tarde ver-nos-emos a agir como elas.

Portanto, tente rodear-se conscientemente de pessoas que o ajudarão a alcançar a melhor versão de si mesmo. Agora, para nos aproximarmos dessas pessoas, temos de começar por mudar a nossa forma de pensar. Tem prestado atenção ao que tem passado pela sua mente ultimamente? Todos nós podemos desenvolver uma mentalidade sã que nos permite escolher os melhores pensamentos. Costumo dizer que existem dois aspetos

que nos podem ajudar a aumentar a nossa sabedoria e a elevar-nos: os livros que lemos e as pessoas com quem interagimos.

Partilho convosco a fábula do ouriço:

*Durante a Idade do Gelo, muitos animais morreram por causa do frio. Os ouriços, percebendo a situação, decidiram unir-se em grupos. Desta forma, abrigar-se-iam e proteger-se-iam uns aos outros, mas os espinhos de cada um feriam os companheiros mais próximos, precisamente os que ofereciam mais calor. Assim, decidiram afastar-se uns dos outros e começaram a congelar até à morte. Por isso, tiveram de escolher: aceitar os espinhos dos seus companheiros ou desaparecer da Terra. Sabiamente, eles decidiram voltar a reunir-se. Desta forma, aprenderam a viver com as pequenas feridas que uma relação com uma pessoa muito próxima pode causar, porque o mais importante é o calor de cada um. Como resultado, conseguiram sobreviver.*

Pode estar a poucos metros de distância física de alguém, mas a quilómetros de distância afetiva. Os manipuladores isolam as suas vítimas, pois sabem que tal atitude desorganiza internamente até os mais fortes. Vejamos como agem as pessoas que nos curam e o que podemos fazer para trazer saúde às nossas relações.

Acompanha-me?

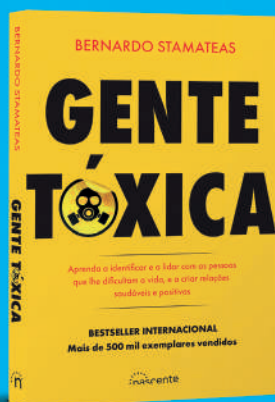
# UM LIVRO IMPRESCINDÍVEL PARA SE TORNAR UMA PESSOA MAIS EMPÁTICA E MANTER RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS.

Para vivermos uma vida plena, precisamos de nos rodear de pessoas que nos ajudem a ser a melhor versão de nós próprios. Pessoas que nos motivem, que criem ambientes positivos e que constituam o nosso porto de abrigo. Estas pessoas partilham várias características fundamentais, como empatia, generosidade e altruísmo.

Bernardo Stamateas, um conceituado psicólogo clínico autor do bestseller *Gente Tóxica*, chama a essas pessoas, que nos nutrem com as suas atitudes positivas, pessoas nutridoras. São pessoas que trazem alegria à nossa vida e nos fazem sentir realizados.

Ao intercalar conceitos da psicologia com histórias e relatos inspiradores, o autor demonstra como podemos ser uma dessas pessoas, fornecendo-nos igualmente ferramentas para nos relacionarmos de forma construtiva nas diferentes áreas da nossa vida.

LEIA TAMBÉM:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[f](#) [@](#) [penguinlifestylept](#)  
[d](#) [penguinlivros](#)

ISBN 9789896239800



9 789896 239800 >