



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

A estrutura do eu e o ambiente mental

A ESTRUTURA DO EU E O AMBIENTE MENTAL

Conforme vimos nas aulas anteriores o EU é o grande piloto da aeronave mental, o executivo da empresa chamada, metaforicamente, “Mente Humana”, o diretor do próprio script.

O EU é a consciência de si mesmo, a consciência de que existimos, pensamos e nos emocionamos, é a nossa consciência crítica, nossa capacidade de escolha.

A busca do nosso próprio EU consiste em ser transparente consigo mesmo, mapeando nossa insensatez, construindo pontes com as pessoas que estão ao seu redor, eletrificando sua mente com choques de lucidez.

Quanto mais maduro e mais bem equipado, mais o EU terá condições de se tornar autor da própria história.

O EU maduro tem a capacidade de gerenciar com sabedoria a relevância de todas as janelas saudáveis e traumáticas que foram arquivadas durante nossa existência, por meio das experiências com nossos avós, pais, tios, professores, colegas, líderes religiosos e no ambiente de trabalho.

Aproveitar a intensidade de cada momento é o que nos torna realmente realizados no campo emocional. Se na mente o oásis e os desertos, os céus e os infernos emocionais estão tão próximos, precisamos assumir o protagonismo de nossas vidas para não sermos sabotadores de nós mesmos.

O que difere um EU maduro, forte, de um EU frágil, é como ele reage diante das turbulências emocionais: deixemos que passem, desviamos delas ou as enfrentamos?

Se fôssemos um piloto de avião, a melhor conduta, talvez, fosse fugir das formações densas de nuvens, mas, como pilotos mentais, essa seria a pior atitude, embora seja a decisão mais frequentemente tomada.

Em primeiro lugar, porque é impossível o EU fugir de si mesmo.

Em segundo, porque, se o EU exercitar a paciência, para deixar as emoções angustiantes se dissiparem espontaneamente e seguir em frente, ele cairá na armadilha da autoilusão. A paciência, tão importante nas relações sociais, é péssima se significar a omissão do EU em atuar nas crises psíquicas. Apenas aparentemente elas se dissiparão, serão arquivadas no córtex cerebral e farão parte das matrizes de nossa personalidade.

Em terceiro lugar, porque poderão formar Janelas Traumáticas com alto poder de atração e agregação.

O EU tem que gerenciar, todos os dias, milhares de emoções, sentimentos e pensamentos; deve gerenciar o constante duelo entre os dois territórios psíquicos: o da lógica e o da emoção.

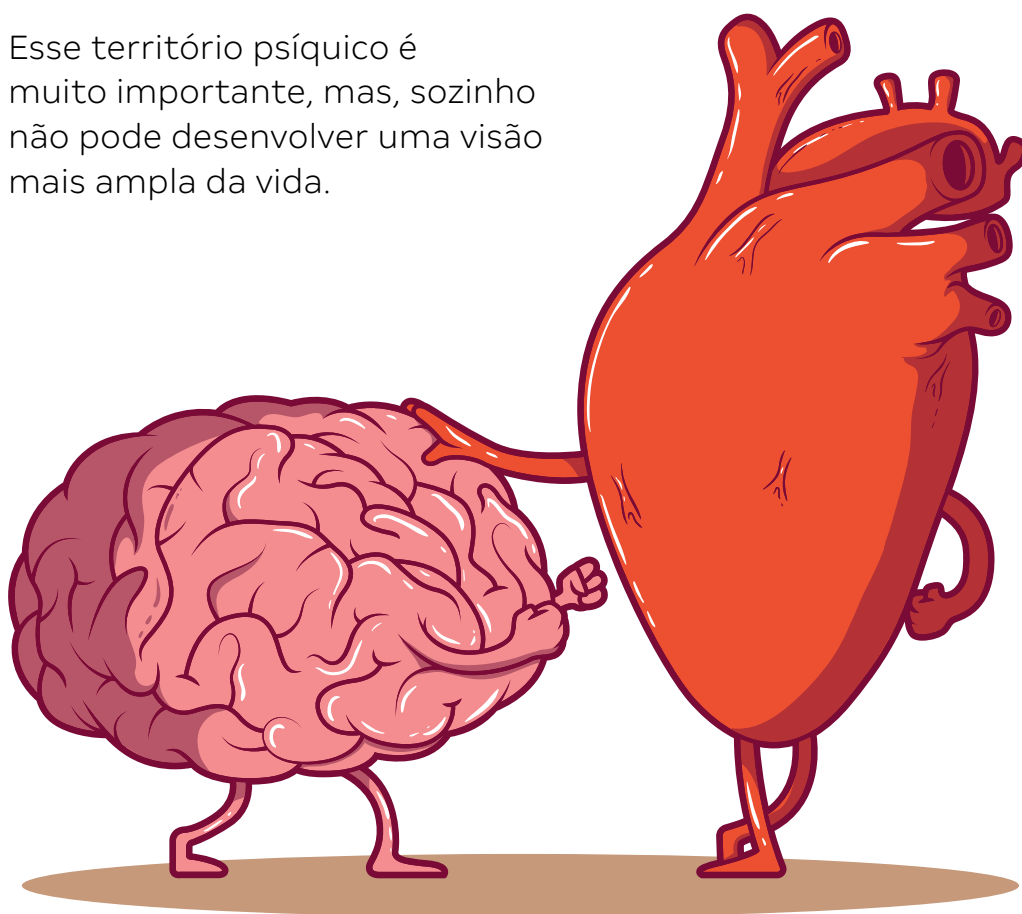
O território da lógica se caracteriza pelo raciocínio lógico-linear, pela existência de leis, de regras e do pensamento concreto. É fundamental na análise de um fenômeno, no estudo da história, da matemática, das leis do universo, da química, da física, da resolução de problemas práticos e concretos, como a questão financeira e administrativa.

A humanidade recebeu muitos benefícios com o desenvolvimento desse território. Ele é muito importante para nosso dia a dia, para uma gestão pessoal e profissional mais equilibrada e eficaz.

Uma pessoa, porém, que vive somente no território da lógica, que enxerga o mundo, as relações e a si mesma apenas pela

perspectiva do pensamento lógico-linear, pode desenvolver um olhar unifocal, ou seja, uma visão que interpreta a vida exclusivamente a partir desse território. Isso pode ser nocivo em muitas outras situações, nas quais se exige sensibilidade e habilidades emocionais para resolver os problemas. Por isso, pessoas que se fecharam exclusivamente nessa forma de ver o mundo, podem tornar-se inflexíveis, rígidas, frias, demasiadamente calculistas, insensíveis, incapazes, portanto, de enxergar além do concreto.

Esse território psíquico é muito importante, mas, sozinho não pode desenvolver uma visão mais ampla da vida.



O território da emoção é pautado em sentimentos saudáveis e não saudáveis. Ele é fundamental nos relacionamentos, no autoconhecimento, na busca pelo sentido da vida, no prazer de viver, uma vez que nos ajuda a identificar nossos sentimentos, perceber os sentimentos do outro e, com isso, desenvolver relações mais empáticas, criar vínculos, conhecer nossos anseios mais profundos, o sentido da vida que buscamos e o prazer genuíno daquilo que nos faz bem.

Sem essas habilidades, não construiríamos uma vida plena e não promoveríamos qualidade em nossas relações e nem em nossa saúde psíquica, pois dependem fortemente de nossa vida emocional.

Por outro lado, nem todas as emoções desse território são saudáveis. Uma pessoa, porém, que vive somente no território da emoção, pode se tornar hipersensível, frágil, incoerente, inconsequente (não pensa no amanhã), compulsivo, impulsivo, muito mais fácil de ser manipulado.

Por esse motivo, o território emocional é essencial para a felicidade e paradoxalmente perigoso se acreditarmos, cegamente, em tudo o que sentimos como se fossem verdades, tanto sobre nós mesmos, quanto sobre os outros. É preciso trazer o território da lógica em muitos momentos, para não nos tornarmos reféns de nós mesmos.

Um médico, em uma situação de emergência, em uma cirurgia, por exemplo, trará benefícios ao paciente, à equipe e ao trabalho necessário para salvar aquela vida, se souber proteger as emoções dele, se, naquele momento, utilizar apenas o raciocínio lógico para realizar os procedimentos necessários.

O mesmo médico, ao voltar para casa, para sua esposa e filhos, poderá encontrar problemas, se não entender que outras habilidades, neste momento, são necessárias para construir

relações saudáveis com sua família, como a empatia, capacidade de ouvir e dialogar, capacidade de expressar os sentimentos, entre outros. Tais capacidades se encontram em outro território psíquico, o da emoção.

Ampliar nossa inteligência, segundo a TIM, é saber negociar com ambos territórios, encontrar quais habilidades psíquicas devem ser usadas em cada momento.

O EU deveria saber usar os instrumentos específicos para o enfrentamento e a reciclagem de suas mazelas emocionais. Mas que tipo de ferramentas ele usa diante dos medos que furtam a tranquilidade?

Os medos ou fobias vêm e, aparentemente, vão embora, mas, no fundo, ficam, vão sendo depositados nos Bastidores da Memória e, pouco a pouco, vão desertificando o território da emoção.

Quais atitudes o EU toma diante do humor depressivo que esmaga o encanto pela existência, dos estímulos estressantes que nos tiram do ponto de equilíbrio, dos pensamentos antecipatórios, da ansiedade e irritabilidade?

Infelizmente, o EU é treinado a ficar calado no único lugar em que não se admite ficar quieto. É adestrado para ser submisso no único lugar em que não se admite ser um servo. É aprisionado no único ambiente em que só se é inteligente, saudável e feliz, se for livre.

A resposta não está no EU doente, mas sim no EU saudável!

Então, precisamos neutralizar nossas emoções, conforme exemplo do vídeo, ou ficaremos escravos das nossas mazelas psíquicas.

Segundo a TIM, precisamos desenvolver um terceiro território: o Multifocal. Esse território é responsável pelo equilíbrio entre o território da lógica e da emoção, usando a arte da dúvida e da crítica para dar um choque de lucidez na emoção e usar a sensibilidade para ampliar a perspectiva reducionista da lógica.

Precisamos ampliar nossa visão de indivíduo e de mundo, desenvolver a autocrítica e a capacidade de escolha para assumirmos a gestão do teatro da mente.

O trabalho é árduo, requer perseverança e treinamento para gerenciar pensamentos e emoções. Pensar de forma multifocal não se adquire de imediato, porque desejamos. É preciso muita dedicação para mudar nossa forma de pensar, sentir e agir.

O território multifocal analisa as situações de múltiplos ângulos, e o EU determina não viver ao redor daquela ofensa e nem na órbita do ofensor, graças a capacidade de criticar, duvidar e determinar que possui, para fazer escolhas saudáveis na vida.

É biológico sermos direcionados aos nossos territórios da emoção e da lógica. Quando estamos diante de uma situação, nosso EU, por várias vezes, é ancorado nesses territórios, mas, à medida que alargamos a consciência crítica sobre o que acontece em nossa mente, passamos a dominar ambos os territórios, desenvolvendo uma visão multifocal.

MAS COMO?

1º Passo: entenda quais situações podem levá-lo(a) a perder o controle. Você consegue identificar o que mais te incomoda, o que te perturba e te deixa doente?

Como vimos, nossos comportamentos nem sempre são lógicos. Muitas vezes, agimos de determinada maneira sem entender o porquê. Isso acontece devido aos arquivos de nossa memória, em como nossas experiências foram registradas e, principalmente, se houve ou não a intervenção do piloto EU.

Por exemplo, imagine que em sua infância, alguém, sua mãe ou professora, chamou sua atenção na frente de seus colegas, e isso foi registrado, em sua memória, como uma Janela Killer, com alta carga emocional, fazendo-o(a) sentir-se envergonhado(a) e humilhado(a). Agora, imagine que seu companheiro ou companheira, questiona sua opinião na frente de outras pessoas. Qual seria sua reação?

Um **EU frágil**, ficaria à mercê dos copilotos, que acionariam a experiência anterior, trazendo à tona todas as emoções e pensamentos tóxicos do passado. Preso, nessas Janelas Killer, sua atitude poderá ser agressiva e descontrolada.

Um **Eu maduro**, aplicaria as ferramentas da Gestão da Emoção, negando-se a ficar preso em suas Janelas Killer e agiria com sabedoria.

DR. CURY DESTACA ALGUMAS OPÇÕES DE ATITUDES INTELIGENTES:

1º FICAR EM SILÊNCIO – PRÁTICA DO SILÊNCIO PROATIVO

O desfecho seria melhor ou pior do que brigar e ser agressivo?

Quando reagimos por impulsivo, podemos cometer os piores erros de nossa vida, capaz de deixar cicatrizes intensas.

2º OLHAR NOS OLHOS DA PESSOA E DIZER: TALVEZ VOCÊ TENHA RAZÃO!

Como será que a outra pessoa reagiria? Às vezes, o outro pode nem ter razão, mas lembre-se que no foco de tensão, a melhor forma de atingir o outro não é pela razão, mas, sim, pela emoção.

Não adianta tentar argumentar com lógica, é preciso primeiro atingir a emoção do outro, mostrar que o que a pessoa sente é legítimo, mostrar que você entende o quanto a situação a incomoda. Dessa forma, você conseguirá deslocar o Autofluxo dela para janelas mais tranquilas, como: “Tenho razão”, “Ele(a) me ouve e me compreende”.

Então, fora do foco de tensão, você conseguirá tocar o outro utilizando a comunicação multifocal – sem tentar impor suas verdades – demonstrando que a opinião dele está sendo levada em consideração, além de assegurar que seus argumentos também serão ouvidos.

3º UM ELOGIO SINCERO, UM ABRAÇO, UM SORRISO ACOLHEDOR

Esses, se bem utilizados, abrem Janelas Light, sendo capazes de desarmar o circuito fechado da memória, no qual o Eu do outro deve estar preso.

Um sorriso acolhedor, um elogio sincero, abrem portas,

desarmam quem está armado e pronto para brigar

Sabe o que existe em comum entre todas essas possibilidades?

A situação era exatamente a mesma! O que mudou foi o olhar e a atitude diante dessa situação.



Quanta energia emocional inútil temos gastado brigando, deixando-nos ficar escravizados por sentimentos ruins. Agindo de forma grosseira, indo ao ataque, o resultado sempre será ruim. Então até quando seremos vítimas de um “Eu” passivo?

Imagine-se num teatro, o teatro da mente, e você está sentado na plateia assistindo à sua história sendo encenada no palco da vida. Você continuará sentado assistindo passivamente como um ator coadjuvante ou atuará como protagonista? A escolha está nas suas mãos. Seja o ator principal.

“Ninguém pode brilhar no palco do mundo,
se não brilhar no palco da sua inteligência.”

– Augusto Cury

Exercitando as técnicas e ferramentas da Gestão da Emoção, você pode gerar resultados completamente diferentes e surpreendentes.

Surpreenda a si mesmo. Tenha em suas mãos as rédeas da sua história.

E você? Em que tipos de situação você costuma perder o controle?

Quando fecham o seu carro no trânsito? Quando alguém fala mal de você na frente dos outros? Quando alguém dentro de sua casa desobedece a uma ordem sua? Quando alguém faz algo específico que você não gosta?

2º Passo: busque formas maduras e saudáveis de agir

Comece a construir Gatilhos inteligentes em sua psiquê, para que possa acessá-los em situação de conflito, em seu dia a dia. Escolha ser leve, livre e sábio.

Gostaria que você vivesse diariamente a arte da paciência e a arte da humildade. **A paciência é fundamental para apostar tudo que tem, naqueles que pouco tem. E a humildade para dar tantas chances, quantas vezes forem necessárias para você mesmo e para aqueles que você ama!**

3º Passo: coloque-se na posição de um ser humano em construção, um eterno aprendiz.

Controlar a nossa forma de agir não é algo assim tão simples. É um aprimoramento que exige muita vontade de mudar e bastante disciplina. E para tornar a tarefa um pouco mais acessível, o próximo vídeo pode te ajudar.

Vamos mergulhar em um universo mais profundo do que nossas ações externas. Vamos entender a nossa forma de pensar.

DESAFIO AGE:

Seu desafio é treinar seu EU para ser forte e maduro. Em qualquer situação de conflito que tenha essa semana, pratique as técnicas aprendidas nesta aula e confira como essas atitudes têm o poder de melhorar seus relacionamentos. Surpreenda-se e nos conte

[illegible]



age