



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Filtrar
estímulos
estressantes

FILTRAR ESTÍMULOS ESTRESSANTES

Já parou para pensar no que pensa?

Consegue identificar quantos pensamentos tóxicos você produz por dia? Tem ideia de quanto lixo você tem guardado em sua mente, transformando-a em uma verdadeira lixeira?

Quantas vezes o Eu não quer pensar numa pessoa que o ofendeu e o magoou, mas falha em seu intuito?

Como vimos nas aulas anteriores, isso acontece porque o Gatilho da Memória abriu uma Janela do córtex cerebral, onde está arquivado o ofensor e sua ofensa. Em seguida, o fenômeno do Autofluxo se ancora nessa janela e constrói milhares de pensamentos e imagens mentais relativos a ela. Se o Eu for ingênuo e permanecer como mero espectador desse processo, será encarcerado no que a Teoria da Inteligência Multifocal denomina de Circuito Fechado da Memória, que abordaremos mais adiante.

Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde – o Brasil é o país com maior incidência de pessoas ansiosas no mundo. Cerca de 9,3% da população brasileira (18,6 milhões de pessoas), sofrem com transtornos de ansiedade, fobias, transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e os ataques de pânico.

(Leia mais em: <https://veja.abril.com.br/saude/os-brasileiros-sao-os-mais-ansiosos-do-mundo-segundo-a-oms/>. Acesso em: 22 nov. 2020.)

Estamos adoecendo rápida e coletivamente!

O mundo está ansioso e estressado. A violência, o excesso e a qualidade das informações a que somos expostos, o excesso de carga de trabalho, de tarefas acumuladas, o trânsito, enfim, são vários os fatores que têm nos deixando psiquicamente doentes. E os efeitos são devastadores: transtornos psíquicos, infarto, pressão alta, suicídio, mais violência. Os estímulos estressores estão por toda parte, não há como evitá-los.

Precisamos de um Eu capaz de gerenciar nossa mente, nossos pensamentos antecipatórios, nossas falsas crenças, e de retirar-nos de nossas armadilhas mentais.

Devemos ressaltar que a ansiedade é um estado emocional importante para a espécie humana, utilizada desde os primórdios da civilização para proteção e prevenção de possíveis perigos. Isso leva o indivíduo à ação, por exemplo, de fugir desse perigo. Acontece que o grau de ansiedade na sociedade moderna, às vezes, causa o contrário: o indivíduo não consegue reagir.

Um indivíduo que sente muita ansiedade em público vai preferir não sair de casa; um indivíduo que sente muita ansiedade ao usar elevador vai procurar evitá-los. Assim, uma reação, que seria algo normal do organismo, se torna um funcionamento patológico que causa bastante sofrimento.



Nossos pensamentos, crenças e emoções determinam a forma como enxergamos o mundo e agimos/reagimos nele.

Como vimos na aula Aeronave Mental e os Copilotos do Eu, quando ficamos ansiosos, no foco de tensão, o Autofluxo e o Eu ficam presos na leitura de uma área restrita do cérebro, não acessando outras Janelas que possibilitam novas alternativas. Em momentos que estamos felizes, relaxados ou confiantes, o Autofluxo e o Eu ficam livres para acessar inúmeras Janelas da Memória, possibilitando maior flexibilidade em buscar diferentes soluções e pontos de vista. Em outras palavras, pode ser que o problema seja o mesmo, mas dependendo de como estamos, enxergamos de formas diferentes as resoluções para ele.

Augusto Cury afirma que existem muitos mendigos que moram em palácios. Podem até ser intelectuais com artigos publicados em todo mundo, mas não sabem ser contrariados, estressados, frustrados, enfim, ainda estão na infância da gestão emocional. Podem até ser médicos, psiquiatras ou psicólogos que contribuem com seus pacientes, mas não sabem filtrar seus estímulos estressantes, fazendo da psiquê deles “terra de ninguém”, sem porta ou janela, sem filtrar o lixo que entra todos os dias.

Lembre-se de que, diante desse cenário, sem a gestão do Eu, podemos cometer os piores erros, destruir relacionamentos e a nós mesmos.

Como você reage nas situações estressantes?

O seu Eu pensa antes de agir e reagir, ou age instintivamente?

Nas relações interpessoais, precisamos fazer uma escolha: ganhar a razão ou ganhar a pessoa. Se você quer ganhar o coração de alguém e, ao mesmo tempo, estimular sua capacidade de pensar, você não pode reagir instintivamente.

Filtrar estímulos estressantes é uma técnica vital da gestão da emoção para proteger a memória. Ela deve ser operacionalizada contra os ataques de estímulos estressantes que vem das Janelas Killer, portanto, tanto do passado, como do presente. Nesse caso, filtrar estímulos estressantes é aprender a não “pegar” do outro aquilo que não lhe pertence.

O território da emoção não pode ser uma propriedade sem proteção mínima, um oceano poluído ou um espaço sem oxigênio.

Muitos pais são mais preocupados em saber como está o rendimento escolar e intelectual dos filhos do que se eles são felizes, se têm pesadelos, se têm algum tipo de fobia. Fazem festas de aniversários, dão presentes, alguns caros, mas não se preocupam se estão emocionalmente protegidos.

Muitos casais são preocupados em presentear um ao outro em datas especiais, mas raramente se presenteiam com um diálogo profundo.

Ao longo da história, nossa espécie valorizou o material, mas desprezou o essencial, exaltou os fenômenos físicos, mas minimizou os intangíveis.

Filtrar estímulos estressantes é um fenômeno emocional básico e fundamental para se ter saúde psíquica, mas raramente se

toca nesse assunto.

É um fenômeno tão básico como aprender as primeiras fórmulas matemática ou as primeiras regras da língua, mas ainda estamos na Idade da Pedra Lascada nesse quesito.

Você tomaria água contaminada?

Ninguém faria isso, a não ser em situação extrema. Desde que descobrimos o mundo microscópico das bactérias e dos vírus temos nos preocupado seriamente em tomar a água mais pura possível. Pequenos micro-organismos podem causar grandes infecções.

Proteger a emoção, em médio e em longo prazo, contra os ataques dos estímulos estressantes que estão armazenados na memória, é “filtrar”, ou melhor, reciclar o lixo acumulado em nosso passado.

Quais lixos foram depositados em seu passado?

Fobias, decepções, mágoas, privações, incompreensões, solidão atroz?

Ninguém está livre dessas intempéries, mas é importante se lembrar de que **é possível proteger a memória reeditando-a ou reconstruindo-a, mas não será possível apagá-la.**

ATITUDES DE UM EU MADURO QUE COMBATE A ANSIEDADE

1. Viva o presente e pare de sofrer por antecipação. Lembre-se de que 95% dos nossos pensamentos nunca irão se transformar em problemas. Aliás, todo problema tem solução.
2. Questiona os pensamentos perturbadores e emoções tóxicas sempre que surgirem.
4. Priorize sua saúde mental e emocional. Quem tenta agradar a todos, torna-se carrasco emocionalmente de si.
5. Aprenda a dizer “NÃO”. Dizer não sem sentir culpa é vital para sua saúde emocional.
6. Aprenda com seus erros, mas acima de tudo, entenda que errar faz parte do processo.
7. Saiba perdoar os outros e a si mesmo.
8. Entenda que você não é um super-herói, não precisa dar conta de tudo, até porque é impossível.
9. Não compre ou pegue a doença e o lixo do outro não lhe pertence.
10. Cultive bons pensamentos, seja o maior construtor de Janelas Light em seu ambiente psíquico.
11. Aprenda a equilibrar sua vida pessoal com a profissional.
12. Pratique o Silêncio Proativo e adie decisões quando estiver cansado ou nervoso.
13. Compreenda que você não controla a atitude do outro, mas controla a forma de reagir a ela.

APRENDA E ESCOLHER SUAS BATALHAS

É essencial para filtrar os estímulos estressantes, **aprender diferenciar os pensamentos produtivos dos improdutivos.**

- **Pensamentos improdutivos são pensamentos perturbadores, como as preocupações com opiniões de outros, a insegurança, autopunição ou autocobrança, entre outros, nos levam a um alto índice GEEI – Gasto de Energia Emocional Inútil.**
- Pensamentos produtivos GEEU – Gasto de Energia Emocional Útil – são expressos pela autonomia, autodeterminação, criatividade, ousadia, flexibilidade, capacidade de reinventar-se, filtrar estímulos estressantes, construir a felicidade inteligente, alicerçar a qualidade de vida, prevenir transtornos psíquicos, promover relações saudáveis e expandir o desempenho profissional. Essa deverá ser a grande meta.

Portanto, querido(a) aluno(a), aprenda a identificar com consciência crítica seus desafios e saiba escolher as batalhas que vale investir sua energia mental e emocional.

DESAFIO AGE – 4º DIA

Seu desafio é praticar a técnica FILTRAR ESTÍMULOS ESTRESSANTES, ESCOLHENDO, DE FORMA INTELIGENTE, SUAS BATALHAS.

Diante de qualquer conflito:

- 1º** Pratique o olhar multifocal, analise criticamente a situação por diferentes ângulos.
- 2º** Identifique sua prioridade na situação: você quer garantir sua razão a qualquer custo, não renunciando às suas ideias e necessidades, ou não magoar o outro?
- 3º** Se decidir ganhar a razão, qual o nível de energia que deverá investir nesta batalha: pouca, mais ou menos ou muita? Imagine como estará emocionalmente no final da batalha e decida se vale o investimento.
- 4º** Se decidir que a outra pessoa é mais importante, se quer ganhar seu coração, não entre em batalha contra ela.

Nos conte sua experiência no espaço abaixo.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



age