



# Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Por trás de  
uma pessoa  
que fere  
existe uma  
pessoa ferida

## POR TRÁS DE UMA PESSOA QUE FERE EXISTE UMA PESSOA FERIDA

“Um verdadeiro gestor de sua emoção, não minimiza o outro, mesmo aqueles que o ofendem, pois tem a consciência de que, por trás de uma pessoa que fere, existe uma pessoa muito ferida. Saiba que ninguém lhe machuca gratuitamente.”

– Augusto Cury

Uma pessoa que nos ofende, por dentro também se sente magoada. Alguém que nos exclui, acredite, também já foi excluído em alguma época de sua vida. Alguém egocêntrico, individualista, está emocionalmente adoecido.

Quando entendemos isso, podemos ser mais tolerantes com essas pessoas. Essa compreensão não muda o outro, mas nos transforma, pois essa é uma outra técnica eficaz para filtrar estímulos estressantes, como vimos na aula anterior.

Frente a uma situação de conflito devemos sempre nos perguntar:

- ✓ “O que está por trás do comportamento da pessoa que age dessa forma? O que as motiva?”
- ✓ Em seu lugar, agiria diferente?”

Sem fazer essas perguntas básicas em nosso íntimo e tentar respondê-las, não temos base para diminuir, denegrir ou criticar ninguém.

Ninguém faz os outros infelizes, se primeiramente não estiver infeliz. E mesmo que achemos que os outros “programaram” seu comportamento ferino, não somos obrigados a consumir emocionalmente aquilo que não nos pertence.

Ninguém é perfeito. Por mais ético, transparente e humilde que seja, sem talvez perceber, frustramos, magoamos e ferimos outras pessoas. Por mais amável que seja, você nunca corresponderá a todas as expectativas das pessoas ao seu redor.

Conviver em sociedade exige gestão da emoção, e esta exige a arte da tolerância.

A arte da tolerância exige abraçar mais e julgar menos, e não a compulsão de apagar da memória quem nos decepciona.

A saúde emocional nos convida a dançar a valsa social com a mente “desengessada”, assim irrigaremos os jardins da memória, reurbanizaremos a paisagem deteriorada e reciclaremos o lixo que se acumula. Lembre-se sempre de que as pessoas radicais são as mais infelizes e ansiosas do teatro social.

Dr. Augusto nos conta, na videoaula, a história de um homem que estava com seus filhos dentro de um trem. Os filhos estavam perturbando o ambiente, ficavam andando de um lado para o outro do vagão, ansiosos, inquietos. Aos poucos começaram a irritar os outros passageiros. As pessoas se olhavam se perguntando como o pai não fazia nada para controlá-los. Alguns passageiros, revoltados até gritaram com ele: “Controle seus filhos!”, “Eles estão me deixando angustiado!”. Então, ele se aproximou daquelas pessoas que o julgavam, pediu desculpas e lhes contou que os filhos eram bons garotos, mas há uma semana perderam a mãe, vítima de câncer, e ainda choram e se perturbam com a ausência dela.

Ao saber da história, automaticamente se calaram, entenderam que por trás de uma pessoa que fere, há sempre um ser humano ferido, ainda que seja uma criança.

Quantas vezes julgamos um colega sem saber de sua história, de seus bastidores, e das dores que carrega na alma? Não entendemos o porquê eles agiram daquela forma, mas quando compreendemos que sua irritação e agressividade não é conosco, mas, sim, é com ele mesmo, o sol emocional brilha diferente.



Muitas pessoas sequer conhecem os bastidores das pessoas de sua família ou das pessoas de convívio próximo. São capazes de passar anos, décadas, sem cruzar histórias, sem conhecer as lágrimas que nunca tiveram coragem de chorar ou cicatrizes delas, ou de contar a elas sua própria história.

Quando nos permitimos cruzar mundos emocionais, como a história do pai com seus filhos no trem, somos mais tolerantes e menos acusadores. Contudo, nem sempre conseguimos conhecer as causas que levam alguém a nos ferir ou incomodar.

No entanto, se entendermos que existe uma história por trás do comportamento que vemos, se entendermos que por trás de uma pessoa que fere, existe uma pessoa ferida, poderemos ser menos juízes, menos acusadores e ser mais acolhedores.

Essa técnica de gestão da emoção gera um romance sustentável e inteligente.

**A SUA PAZ VALE OURO,  
O RESTO É LIXO OU NO MÍNIMO IRRELEVANTE!**

Mais de 50% da população têm ou vão desenvolver algum transtorno psicológico como depressão, fobias, transtornos de ansiedade, entre outros. (Fonte: Universidade de Michigan – EUA).

As estatísticas apontadas são preocupantes, pois revelam que, apesar dos avanços da medicina, da psicologia e da psiquiatria, o “normal”, em nossa sociedade, tem sido ser ansioso e estressado, e o “anormal” aquele que se mostra tranquilo e relaxado.

Mesmo que o outro não mereça, sua emoção merece ser equilibrada, você merece ser saudável, merece qualidade de vida!

Proteger sua emoção, entender o que está por trás da cortina dos comportamentos, não significa aceitar a atitude incoerente ou agressiva do outro, mas entender que o lixo emocional dele não pertence a você. Não consuma o lixo do outro, da mídia, da sociedade. Falaremos muito a respeito desse tema nas próximas aulas, pois não podemos controlar o outro ou o mundo, mas podemos e devemos cuidar de nós mesmos.

Você merece ser feliz!



**FERRAMENTA: ENTENDER QUE CADA SER HUMANO TEM UMA HISTÓRIA**

O objetivo desta ferramenta é ampliar seu olhar para entender que por trás de uma pessoa que fere há sempre uma pessoa ferida.

Escolha um local tranquilo, no qual não será interrompido(a), respire profundamente e viaje no mundo de seus pensamentos e emoções, mais uma vez.

1 – Identifique alguém que tem lhe magoado ou lhe ferido ultimamente, seja no âmbito pessoal ou profissional. Escreva seu nome no espaço abaixo.

---

2 – O que essa pessoa faz que lhe incomoda tanto? (6 linhas)

---

---

---

---

---

---

3 – Você conhece os motivos que levaram essa pessoa a agir dessa maneira? Conhece a história dela? (6 linhas)

---

---

---

---

---

---

4 – Caso conheça, é possível entender a dor dela? Entende como essa pessoa pode ser vítima de cárceres emocionais? (6 linhas)

---

---

---

---

---

---



## DESAFIO AGE: CRUZAR MUNDOS EMOCIONAIS

Seu desafio esta semana é será praticar a Técnica da Gestão da Emoção conhecendo mais profundamente essa pessoa.

Livre-se dos julgamentos, de suas crenças limitantes e aproxime-se de alguém de seu trabalho, da escola, ou mesmo da sua família, ou conhecidos que lhe causem algum tipo de desconforto ou julgamento, e tenha coragem de conhecer a história, as dores, os anseios e os sonhos dele(a). Escreva aqui como foi essa experiência para você.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



age