



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

**Detectar o
envelhecimento
precoce
da emoção**

DETECTAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE DA EMOÇÃO

“Que idade você tem? Talvez você tenha 20, 30, 40 ou 60 anos, não importa sua idade biológica agora. Qual a sua idade emocional?”
- Augusto Cury

Embora o tempo seja um carrasco do corpo e o debilite inevitavelmente, sob o enfoque da Gestão da Emoção há uma área que jamais deveríamos envelhecer, o território da emoção.

No entanto, se não aprendermos a irrigar e estimular adequadamente nossa emoção, ela pode envelhecer rapidamente, desobedecendo a cronologia, ou seja, jovens de 20 anos de idade podem apresentar sintomas de velhice emocional.

Vivemos em uma sociedade ansiosa e consumista. As crianças e os adolescentes raramente desfrutam por muito tempo seus brinquedos, roupas e objetos. As experiências deles são rápidas e fugazes. Não é a qualidade do que consomem que produz o prazer, mas a quantidade, o fast food emocional. Não exige contemplação, prazer na descoberta, no tempo de espera, na caminhada para a conquista... espera-se tudo pronto e rápido.

As pessoas que são saturadas de ansiedade, humor deprimido e estresse, que vivem a paranoia da competição predatória, do individualismo e da estética da beleza inalcançável, são prisioneiras no seu cárcere psíquico, envelhecem a emoção e se sentem infelizes e insatisfeitos.

Conforme os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão, uma doença que atinge 4,4% da população mundial e 5,8% dos brasileiros, é um dos sinais de enfraquecimento emocional.

SINTOMAS DE ENVELHECIMENTO PRECOCE DA EMOÇÃO:

1. **Reclamar demais!** Toda pessoa que reclama demais não se encanta com a vida, não tem leveza, suavidade, flexibilidade. Diante de um desafio, não consegue praticar o olhar multifocal, **fica encarcerada na área psíquica da reclamação, sentindo-se vitimizada, injustiçada e infeliz.**
2. **Querer tudo rápido e pronto.** É impaciente, não entende que cada um tem um tempo diferente e que não adianta apressar a ordem natural dos acontecimentos. Tem ansiedade para resolver tudo de uma vez, não consegue investir tempo e esforço para atingir seus objetivos e muito menos lidar com as frustrações que surgem.
3. **Ansiar por ter sempre mais, sejam produtos ou reconhecimentos para ter apenas migalhas de prazer. Sentir-se vazio e insatisfeito constantemente.**
Excesso de estímulos pelas redes sociais, jogos, televisão, celulares, internet interferem diretamente no ritmo de construção dos pensamentos e na emoção. Como Cury diz, estamos na Era dos Mendigos Emocionais.
Pais que dão excesso de presentes aos seus filhos, fazem com que o biógrafo – o fenômeno RAM – archive no córtex cerebral a necessidade, cada vez maior, de novos estímulos, novos produtos, novos aplausos para sentirem pequenas doses de prazer e, conseqüentemente se tornarão ávidos pelo consumismo desenfreado.

Mais do que brinquedos, nossos filhos precisam de nosso tempo. E quando os presentear, faça a contrapartida da conquista do presente, reforce o quanto eles mereceram.

Outra estratégia inteligente é solicitar que a criança doe um de seus brinquedos ou jogos à outra que tem menos ou nenhum. Nesse caso, você exalta o presente dado, mas exalta igualmente

o ser humano que vai receber o presente (merecimento por seus esforços) e principalmente, ensina a importância da generosidade.

Dizer não ao filho(a), ensinar que desejar algo não lhe garante o direito de tê-lo, é ensinar a lidar com frustrações e a ser resiliente.

Um jovem que não aprende a cuidar de sua emoção, não aprende a agradecer, a ser generoso, a contemplar a beleza do mundo, a ser resiliente diante das frustrações, envelhece sua emoção mais rápido do que o corpo.

4. Perder o prazer das pequenas coisas da vida! Uma pessoa com envelhecimento emocional não sabe extrair prazer das coisas mais simples e belas da existência, como o nascer e o pôr do sol, o cheiro da chuva na grama, o canto do pássaro, o abraço, o sorriso, o aconchego ao lado de alguém que se ama.

Em poucos anos adquirem um estoque de experiências negativas e tensas que muitos velhos jamais terão em toda a sua jornada de vida.

Assista ao Curta-Metragem: Alike – ganhador do Prêmio: Goya de Melhor Curta-Metragem de Animação Dirigida por Daniel Martínez, Lara & Rafa Cano Méndez:



ASSISTIR

O vídeo retrata brilhantemente como nossa emoção envelhece precocemente, quando caímos no cárcere da rotina. A emoção do filho, sua alegria e motivação vai se definindo no decorrer dos dias, até ficar semelhante a emoção também envelhecida do pai.

Todos nós podemos cair nesta mesma armadilha, exacerbados de tarefas, compromissos e preocupações do dia a dia, deixamos de sentir os pequenos prazeres, de contemplar a beleza que existe ao nosso redor e até em nós mesmos.

COMO CUIDAR DA EMOÇÃO E EVITAR SEU ENVELHECIMENTO?

“Pessoas emocionalmente ricas não são aquelas que fazem pouco do muito, mas são aquelas que fazem muito do pouco, ou seja, fazem de uma pequena flor, de um abraço, de um beijo, de um elogio um espetáculo aos seus olhos.”

– Augusto Cury

1. PRATICAR A TÉCNICA: CONTEMPLAR O BELO

Ser fiel a sua consciência é ser fiel a sua saúde emocional, e isso começa quando treinamos o Eu desde pequenos para contemplar o belo.

Contemplar o belo é se entregar atentamente, observar nuances, se embriagar com detalhes imperceptíveis a mentes ansiosas e que não se interiorizam. É refinar o olhar, dar intensidade a observação, capturar o que está dentro de si, observar o que se encontra por detrás da cortina dos comportamentos dos filhos, do parceiro(a) e dos amigos. É ser riquíssimo, mesmo sem ter muito dinheiro. É formar plataformas de Janelas Light que irrigam a felicidade inteligente.

Rico, para o complexo mundo da gestão da emoção, não é quem tem muito dinheiro no banco, mas quem vive a arte da contemplação no meio das agitadas avenidas, nos ambientes urgentes das empresas ou das escolas. Rico é quem rompe, pelo menos algumas vezes, a loucura estressante que vive e nutre agradavelmente sua emoção, absorvendo o máximo do mínimo. É quem faz pequenos relaxamentos no trabalho, mergulha dentro de si, liberta seu imaginário e irriga seus sonhos.

Quem, em um momento de crise terrível, como o que estamos vivendo, consegue capturar uma árvore florida, um tronco carcomido, uma relva despercebida, e sentir o olhar e o sorriso sinceros de quem está do outro lado da tela do celular?

Como vimos, pais que dão presentes em excesso aos seus filhos viciam o córtex cerebral deles a precisar, cada vez mais, de estímulos para ter migalhas de prazer, asfixiando, portanto, a arte de contemplar o belo.

Sob a tônica da Gestão da Emoção o melhor a fazer, para

enriquecer a emoção dos seus filhos, é dar aquilo que o dinheiro não pode comprar, é calibrar os olhares deles para se deslumbrarem com o mundo fascinante a sua volta. Mesmo em meio a guerras e areia é possível valorizar a brisa do vento.

Queridos pais, eduquem a sensibilidade de seus filhos. Instigue-os a encontrar a beleza em cada gesto gentil, em cada sorriso sincero, nas cores na vida, nos diversos sabores. Mostre-lhes que, mesmo nas coisas que raramente alguém valoriza, como uma parede rachada ou um muro trincado, há uma beleza escondida que só os mais sensíveis captam.

Certa vez, a filha mais velha de Augusto Cury lhe perguntou: “Papai, como pode haver beleza num muro trincado?” Ele lhe respondeu: “Enxergue algo além da imagem. Pergunte quem fez esse muro, quais eram seus sonhos, o que ele conversou ou pensou enquanto o construía. Como ele está agora? O que está sentindo?” Disse-lhe, ainda, que as rachaduras do muro falavam palavras inaudíveis. Contavam uma rica história.

2. APRENDER A AMAR VERDADEIRAMENTE

Augusto Cury afirma, em seus ensinamentos, que quem não ama envelhece precocemente e amar não é algo difuso, amar é ter um romance consigo, é reconhecer seu valor e sua grandeza no teatro da existência.

Amar é olhar para as pessoas que amamos e fazer as perguntas mais importantes “Onde eu errei e não percebi? O que eu posso fazer para tornar-te mais feliz?”.

Amar é reconhecer a beleza da vida, mesmo quando o mundo desabe sobre nós. Amar é não se curvar diante da dor, mas se “levantar, sacudir a poeira e dar a volta por cima”, como dizia nossa saudosa Beth Carvalho. Amar é se reinventar, assumir o controle de sua vida e ser o protagonista da sua própria história.

3. APRENDA A AGRADECER E A SER AGRADECIDO(A)

Quem ama, reconhece e agradece!

Agradecer é vital para rejuvenescer a emoção. A vida é uma teia, ninguém é sozinho. Desde o momento de nossa concepção até hoje, dependemos todos os dias de inúmeros elementos e pessoas para que a vida seja sustentável.

Diante de tudo isso, o único elemento que jamais deve faltar para uma mente saudável e renovada é a capacidade de agradecer. Nós devemos nos curvar em agradecimento, que é mais do que proferir simples palavras, é sentir gratidão.

Nossa capacidade de tolerar, solidarizar-nos, doar-nos, divertir, criar, intuir, sonhar é uma das maravilhas que surgem desse complexo movimento. Quando você está emocionalmente equilibrado(a) é possível atravessar desertos fora de si e encontrar um oásis no recôndito de sua alma. É capaz de agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Não ter medo dos próprios sentimentos, falar de si mesmo, ter coragem para ouvir um “não”, ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.

Quando você é autor de sua própria história, é capaz de beijar os filhos, curtir seus pais e ter momentos poéticos com os amigos, mesmo que eles o magoem.

Temos que estimular em nós e nas pessoas ao nosso redor a arte de agradecer, a arte de ser solidário e generoso, porque rejuvenesce a emoção. Precisamos aprender a arte do amor, porque isso faz com que a vida deixe de ser insuportável, estressante e se torne um espetáculo único e imperdível!

Querido aluno, no início deste curso, você utilizou a ferramenta: Roda da Gestão Emocional, podendo identificar seu nível de autogestão.

As ferramentas que apresentamos neste módulo, são fundamentais para que possa cuidar de sua emoção, para ser livre em sua mente e ser protagonista de sua história.

PRONTO PARA POR EM PRÁTICA TUDO ISSO?

FERRAMENTA: A ARTE DE AGRADECER

O objetivo desta ferramenta é auxiliá-lo(a) no rejuvenescimento da emoção, por meio de umas das principais técnicas, capaz de construir Plataformas de Janelas Light em nossa psiquê, que é SER AGRADECIDO.

Parte superior do formulário

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

Busque identificar 10 coisas, situações ou pessoas que você sente gratidão e porque, depois escreva nos espaços abaixo.

1. Eu agradeço:

Porque:

2. Eu agradeço:

Porque:

3. Eu agradeço:

Porque:

4. Eu agradeço:

Porque:

5. Eu agradeço:

Porque:

6. Eu agradeço:

Porque:

7. Eu agradeço:

Porque:

8. Eu agradeço:

Porque:

9. Eu agradeço:

Porque:

10. Eu agradeço:

Porque:

DESAFIO AGE: 7º DIA

Seu desafio é praticar o agradecimento todos os dias e, pelo menos uma vez ao dia, praticar o contemplar o belo. Escreva abaixo como foi sua experiência.

[illegible]



age