



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

A aeronave mental e os copilotos do eu

A AERONAVE MENTAL E OS COPILOTOS DO EU

“As plantas que suportam a angústia do sol e os períodos de sequeidão não são as mais belas, mas as que têm raízes mais profundas”.

– Augusto Cury

Não temos ideia de que, no aparelho mental, um pensamento, por mais tolo que seja, é construído com maior engenhosidade do que um edifício com milhões de tijolos e que demora anos para ser acabado.

Exagero? Com certeza não!

Engenheiros sabem quais tijolos usar para uma construção física, mas o EU, como engenheiro da psiquê, não sabe sequer como entrar no córtex cerebral e utilizar os materiais disponíveis para a construção de cadeias de pensamentos.

Muitas vezes, nós mesmos fazemos de nossos pensamentos um filme de terror. Criamos personagens e coisas que não existem, ou tentamos antecipar o futuro pensando sempre no pior, sem sabermos se realmente aquilo irá acontecer.

Um Eu frágil e imaturo se torna vítima fácil dos copilotos que o auxiliam na magna e complexa tarefa de funcionar o intelecto! Entenda que os copilotos são fundamentais para o funcionamento da mente, mas eles podem aprisionar-nos no único lugar que é inadmissível ser um prisioneiro: em nosso mundo psíquico!

Para a Teoria da Inteligência Multifocal (TIM), a definição de inteligência, como vimos, é abrangente e, como o próprio nome da teoria diz, é multifocal, multidinâmica, multifatorial e modificável.

A TIM retrata três grandes áreas da inteligência:

A primeira área é mais profunda, refere-se aos Fenômenos Inconscientes que atuam em milésimos de segundos no resgate e na organização das informações da memória e, conseqüentemente, na construção de pensamentos e emoções. Essa produção é registrada milhares de vezes por dia pelo Fenômeno RAM (Registro Automático da Memória), construindo a plataforma que forma o EU com a atuação dos 4 Copilotos do Eu. Tudo o que percebemos, sentimos, pensamos, experimentamos, tornam-se tijolos na construção dessa plataforma de formação do EU.

A segunda área se refere às complexas variáveis que influenciam, em pequenas frações de segundos, os fenômenos que leem a memória e produzem os pensamentos e imagens mentais. Entre essas variáveis destaca-se:

- “Como estou”: estado emocional e motivacional;
- “Quem sou”: a história existencial arquivada nas Janelas da Memória ao longo da existencial;
- “Onde estou”: o ambiente e com quem estou;
- “Quem sou geneticamente”: que se refere à natureza genética e à matriz metabólica cerebral;
- “Como atuo como gestor da psiquê”: o EU como diretor do roteiro da própria história.

A terceira grande área da inteligência se refere aos resultados das duas primeiras áreas, ou seja, os comportamentos emitidos. Nessa área se evidencia a rapidez de raciocínio, o grau de memorização, a capacidade de assimilação de informações, o nível de maturidade nos focos de tensão, bem como os patamares de tolerância, inclusão, solidariedade, generosidade, altruísmo, segurança, timidez e empreendedorismo.

Vamos conhecer um pouco mais a respeito da primeira grande área.



Os Quatro Copilotos do EU – fenômenos inconscientes do processo de construção dos pensamentos

Diariamente, produzimos inúmeras cadeias de pensamentos, ansiedades, sonhos, angústias, prazeres, que são arquivados na memória, automaticamente, pelo fenômeno RAM – Registro Automático da Memória. Todas as nossas experiências, tudo que captamos pelos 5 sentidos é registrado, sem o consentimento

do EU, em nossa aeronave mental. Podemos ser livres para ir aonde quisermos, mas não somos livres para decidir o que quer registrar na memória. Se está passando por uma angústia, uma situação de medo, uma crise de agressividade, tenha certeza de que tudo isso está sendo registrado em sua memória.

O GATILHO DA MEMÓRIA

É o primeiro fenômeno que inicia o processo de leitura e interpretação, em milésimos de segundos, da Janela registrada pelo fenômeno RAM. Enquanto você está lendo este texto, está detonando milhares de vezes o Gatilho da Memória para abrir as Janelas, checar as informações que possui e realizar o processo assimilação e entendimento. Por isso, esse fenômeno também é chamado de Autochecagem.

Sem o Gatilho da Memória, o EU ficaria completamente confuso, desorientado. Porém, torna-se um problema para o EU quando ele abre, em frações de segundos, alguma Janela Killer ou Traumática. Neste caso, sequestra ou aprisiona o EU, produz claustrofobia, fobia social, insegurança, reações impulsivas, angústias, dissimulação, intolerância, radicalismo, individualismo. Se nessas situações não gerenciarmos os pensamentos, ficaremos dominados ou paralisados por essas experiências negativas.

A JANELA DA MEMÓRIA

Registro da experiência vivenciada e interpretada pelo Gatilho da Memória.

A ÂNCORA DA MEMÓRIA

Fenômeno que, como o próprio nome diz, fica ancorada em determinadas regiões da memória de acordo com a carga emocional destas, restringindo assim, o seu território de

leitura, para o Autofluxo e o EU. É um fenômeno que desloca e é deslocado por outros fenômenos que fazem a leitura da memória.

O AUTOFLUXO

O Autofluxo é uma energia vital que possui dois papéis importantíssimos:

- 1º)** Trafegar pela memória, ler e reler contínua e diariamente as Janelas da Memória, atuais e antigas, construindo novas Janelas a partir dessas leituras, desencadeando cadeias de pensamentos, imagens mentais e fantasias.
- 2º)** Produzir a maior fonte de entretenimento humano, o mundo dos pensamentos, capaz de inspirar, aspirar, desejar, motivar e sonhar. Contudo, se as Janelas de leitura forem Killer, de tristeza, dor, reclamações, então, o mundo dos pensamentos nos induzirá à angústia e ao humor deprimido.

Vamos conhecer melhor as JANELAS DA MEMÓRIA

Representa a região da memória, na qual podemos ancorar, fixar a leitura e construir pensamentos. Por meio da leitura das Janelas da Memória é que podemos nos localizar no tempo-espaço e resolver questões práticas no dia a dia. É pela leitura das Janelas da Memória que vemos, agimos e reagimos no mundo.

Dr. Augusto Cury menciona três principais tipos de Janelas em nossa memória, de acordo com o impacto emocional do registro:

- a)** Janelas de baixo impacto emocional, correspondem à cerca de 90% dos registros de nossa psique. São as milhões de informações, tais como números, endereços, telefones, informações escolares, dados corriqueiros e conhecimentos

profissionais, entre outros dados, conhecidas como JANELAS NEUTRAS.

b) Janelas de alto impacto emocional, seja pela carga positiva ou negativa.

As JANELAS LIGHT são os registros de experiências positivas. Como seu significado em inglês (luz, acender) indica, “iluminam” o EU para o desenvolvimento das funções mais complexas da inteligência: capacidade de pensar antes de reagir, colocar-se no lugar do outro, resiliência, criatividade, raciocínio complexo, encorajamento, determinação, habilidade de recomeçar, proteger a emoção, gerenciar pensamentos.

As JANELAS KILLER são os registros de experiências negativas, com conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. São as Janelas Traumáticas ou zonas de conflito que, como o próprio nome diz, “assassina” nossa autoestima, nossa força de vontade, causando tensão, tristeza e dor. Se não forem trabalhadas e ressignificadas, têm o poder de limitar nossa capacidade de fazer escolhas inteligentes e de agir com impulsividade.

Quantas vezes ferimos as pessoas que mais merecem nossa compreensão?

Quantas vezes perdemos o controle das nossas reações e, depois de baixar a temperatura da emoção, percebemos que poderíamos ter tido atitudes mais brandas?

Quanto pais e professores, num momento de irritação, dizem o que jamais deveriam ter dito aos seus filhos e alunos?

Quanto casais apaixonados e amizades são destruídos pelas Janelas Killer?

Muitos assassinatos ocorrem no calor das tensões. Batalhas entre nações são deflagradas, porque o Homo sapiens é dominado pelos instintos do Homo bios.

As áreas Killer abortam a sobriedade até de pensadores. Algumas janelas Killer destroem o raciocínio de alunos brilhantes. No momento em que vão fazer uma prova ou um concurso, eles aumentam o nível de ansiedade, que, por sua vez, bloqueia a leitura de áreas da memória que contêm as inúmeras informações que aprenderam. Desse modo, têm um péssimo rendimento intelectual.

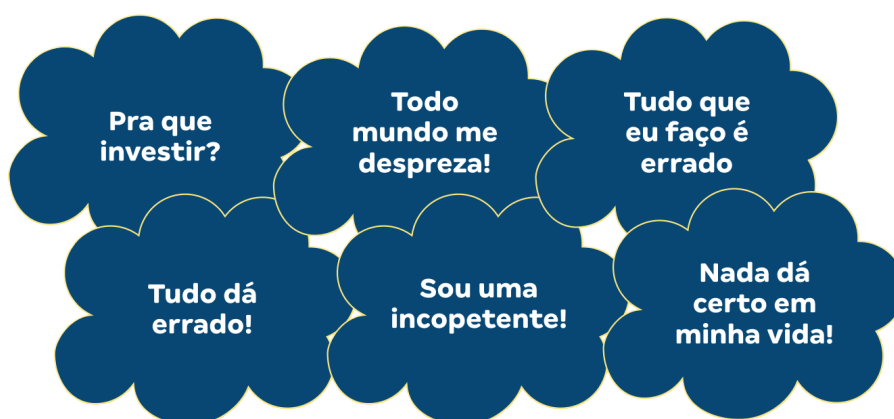
A intensidade da emoção determina o registro na memória!

A intensidade da emoção determina o nível de registro das Janelas no córtex cerebral. Quanto maior a carga emocional, seja Light ou Killer, maior será o impacto desse registro em nós – são as Janelas Duplo P (Duplo Poder). Estas têm o poder de agregar outras Janelas de conteúdo semelhante formando Plataformas de Janelas, rapidamente, e o poder de atração do EU. Por exemplo, uma pessoa que foi criticada e humilhada pode ter esse registro com alta carga emocional, acionando os Copilotos do EU.



No exemplo acima, se alguém te ofende, essa ofensa é registrada automaticamente no córtex cerebral como uma Janela Killer Duplo P. O Gatilho da Memória faz a leitura e busca, em suas memórias, outras Janelas de experiências, nas quais se sentiu incapaz e incompetente. A Âncora, fixa-se nessa área, e o Autofluxo começa a ler todas essas Janelas e a construir outras ao redor da ofensa, formando assim uma área de conflito.

Área de Conflito: Plataforma de Janelas Killer



Se o EU for ingênuo e permanecer como mero espectador desse processo, ele se alimentará de um “prato psíquico” produzido pelo inconsciente, o qual ele não elaborou e, ainda por cima, detesta.

Se seus pensamentos são de péssima qualidade, não espere ter uma emoção de alta qualidade! Sua mente vai ser uma aeronave sem direção. Sem a gestão dos pensamentos perturbadores, eles o(a) controlarão!

“Minha vida foi repleta de erros terríveis, muitos dos quais nunca existiram”. Essa é uma frase de Montaigne, o grande filósofo Francês, que representa bem o que costuma acontecer.

Quando deixamos os copilotos assumirem nossa aeronave mental de forma descontrolada, viramos reféns de pensamentos e situações!

Normalmente, são esses tipos de pensamentos que fazem surgir sentimentos de autopunição, autocobrança, sentimentos de culpa, sentimentos de incapacidade, fragmentação da autoestima.

Essa compreensão é fundamental para você dar um salto qualitativo em seu autoconhecimento, em sua qualidade de vida e poder contribuir, de maneira mais profunda, com as pessoas que ama.

Seu EU não é apenas o executivo da mente humana, mas também a ponte entre o consciente e o inconsciente, entre os sentimentos e os pensamentos, entre a emoção e a razão! Os pensamentos são os trilhos da emoção! Para se gerir a emoção, é fundamental gerir primeiro os pensamentos!

Mas como?

1º Passo: DESPERTAR A AUTOCONSCIÊNCIA

Ser autoconsciente significa estar consciente de si mesmo, de suas características positivas e negativas, de suas limitações e potencialidades, de seus pensamentos, emoções, sentimentos e comportamentos. É a postura madura de quem analisa seu papel como ser humano, companheiro e profissional. É uma pessoa que pondera seus atos, julga seus comportamentos, reflete sobre suas reações, conjectura consigo mesmo. É o que nos faz sair da esfera do endeusamento para a esfera da humanidade.

Uma pessoa que tem autoconsciência e habilidade para aumentar a base de leitura da memória jamais venderá sua

dignidade e tranquilidade por um preço vil.

Portanto, querido(a) aluno(a), não deixe de fazer todas as atividades propostas que promovem o autoconhecimento e autocrítica, disponibilizadas neste curso.

2º Passo: APRENDA A DESLOCAR O COPILOTOS QUE ESTÃO ATUANDO NAS FRONTEIRAS DAS JANELAS KILLER PARA AS FRONTEIRAS DAS JANELAS LIGHT

Dr. Augusto Cury conta uma história de um conferencista que brilhou em sua exposição a um grande grupo de pessoas. Ao terminar, alguém subitamente se levantou na plateia e lhe fez uma crítica injusta. Imediatamente, o Gatilho disparou, levando-o para outras Janelas Traumáticas.

A carga de tensão dessa área foi lida pelo Autofluxo, bloqueou milhares de outras que lhe financiariam tranquilidade emocional, subsidiando sua capacidade de reagir de maneira inteligente. Preso no foco de tensão, com seu Eu encarcerado, não parecia a mesma pessoa. Angustiado e sentindo-se afrontado, partiu para o ataque, reagiu agressivamente à crítica. Se seu Eu agisse como gerenciador da psiquê, se interiorizaria, agradeceria a crítica, deslocaria o processo de leitura para outras zonas, que, por sua vez, financiariam respostas interessantes e, conseqüentemente, transformaria a crise numa oportunidade para crescer e debater ideias.

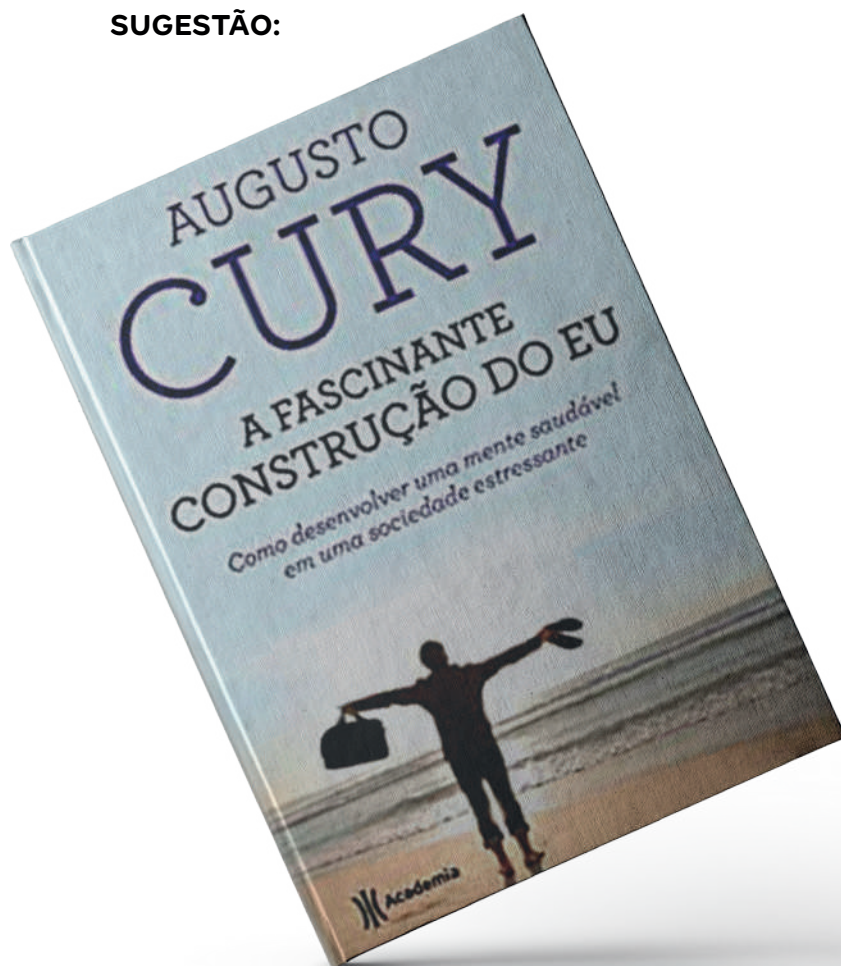
Quando o EU tem êxito nesta empreitada mental, nós auxiliamos o quarto copiloto, o Autofluxo, a ler outras Janelas saudáveis e, assim, construir imagens mentais, pensamentos e emoções também saudáveis!

O grande desafio é colocar os copilotos para pilotarem na mesma direção que você.

Para isso, nos focos de tensão, quando perceber que emoções tóxicas dominam e definem suas ações, pratique o Silêncio Proativo. Quando perceber que pensamentos perturbadores tentam encarcerar seu Eu, dê um choque de lucidez, atue como seu advogado de defesa não permitindo que esses pensamentos façam parte da sua estrutura mental.

Nas próximas aulas, você aprenderá técnicas potentes para dar um choque de lucidez em seus pensamentos para sair da posição de espectador passivo e ser o ator principal da sua existência.

SUGESTÃO:



Livro: A Fascinante Construção do Eu de autoria de Augusto Cury (2011)

FERRAMENTA: MAPEAMENTO DOS PENSAMENTOS

Como vimos na aula, não somos senhores absolutos de nossa psiquê, existem 4 copilotos que atuam na construção de pensamentos. Portanto, é de extrema importância estarmos atentos aos nossos pensamentos e atitudes.

Essa ferramenta permite você mapear quem está no controle de suas ações nas situações de conflito.

Escolha um local tranquilo, no qual não será interrompido(a), respire profundamente e viaje no mundo de seus pensamentos e emoções. Leia e busque refletir profundamente sobre cada uma das questões abaixo e escreva suas percepções.

1. Resgate uma situação de conflito que vivenciou recentemente e escreva-a abaixo.

2. Qual foi sua atitude nesta situação?

Quem esteve no controle: seu Eu ou os copilotos?

Caso tenha agido com sabedoria, é sinal de que seu EU foi maduro e não se deixou comandar pelos copilotos. Parabéns e continue praticando todos os dias as técnicas e ferramentas da Gestão da Emoção.

Caso tenha sido vítima dos copilotos, não se desespere. O processo de mudança exige tempo, prática e muita paciência. Não desista e continue praticando até conseguir!

DESAFIO AGE: 3º DIA

Seu desafio é mapear seus pensamentos e atitudes, em situações de conflito, não deixando os copilotos assumirem o controle de sua aeronave. Escreva abaixo como foi sua experiência.

[illegible]



age