



FREEMIND

Quem é o autor da sua história?

Educação Emocional para uma Mente Livre

PROGRAMA IDEALIZADO PELO DR. AUGUSTO CURY

Material Adaptado e Organizado
Equipe de Formação Sociocultural e Ética
Pró-Reitoria Acadêmica

2015

Material de Leitura
Número 02

Terceira e Quarta
FERRAMENTAS FREEMIND

Adaptação e Edição

Aparecida Cristina Pereira Cardoso
Cristina Herold Constantino
Débora Azevedo Malentachi

Apoio e Revisão

Aline Ferrari
Fabiana Sesmilo de Camargo Caetano
Rogerio Borgo

Direção Geral

Valdecir Antônio Simão
Pró-Reitoria Acadêmica

Gerenciar os pensamentos é:



1. Capacitar o Eu, que representa a nossa capacidade consciente de decidir, para ser o ator principal do teatro da nossa mente: sair da plateia e dirigir o script da vida.
2. Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos.
3. Administrar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência, em especial os pensamentos que imprimem sofrimentos antecipatórios.
4. Exercer domínio sobre os pensamentos que produzem

transtornos psíquicos, tais como culpa, fobia, autopunição, obsessão.

5. Deixar de ser espectador passivo das ideias negativas.
6. Não gravitar em torno dos problemas do passado nem do futuro.
7. Ter uma mente relaxada, tranquila, lúcida, ponderada.

Pare! Observe-se! Escute-se!

Alguns jovens só conseguem perceber algo errado em suas vidas quando se tornam adultos frustrados, cujos sonhos foram enterrados nos becos da sua história. Alguns pais só conseguem perceber sua crise familiar depois que suas relações com seus filhos estão esfaceladas. Alguns profissionais só conseguem perceber que perderam o encanto pelo trabalho quando percebem que ir para o trabalho é um martírio. Alguns usuários de drogas só percebem que estão dependentes quando estão destruídos física, social e emocionalmente.

Observe que um barulho no carro nos perturba e nos faz ir ao mecânico, mas muitas vezes nosso corpo grita através de fadiga excessiva, insônia, compulsão, humor triste, dores musculares, dores de cabeça e outros sintomas psicossomáticos, e não procuramos ajuda. Você ouve o inaudível, a voz do seu corpo e da sua mente? Ou só ouve o que é audível? Alguns só ouvem a voz dos seus sintomas quando estão num hospital, enfartados, quase mortos, completamente aprisionados pelas drogas. Seja inteligente, respeite sua vida, opte pela vida!



J. S. é um homem de 40 anos, usuário de cocaína. Começou aspirando com 18 anos e, anos depois, passou a injetar a droga, primeiro nos braços, depois nas mãos. Perdeu o emprego e a dignidade e, depois, o que mais ama: a esposa, o respeito dos filhos, os amigos. Só depois que perdeu tudo reconheceu que estava doente e precisava seriamente se tratar. Como está sua percepção? Você é

lento ou rápido para enxergar as suas mazelas e reconhecer que precisa de ajuda? Ou é orgulhoso? Não ter medo de se conhecer é fundamental. Quem se esconde de si mesmo leva seus traumas para o túmulo. Você quer superar seus traumas ou carregá-los pela vida toda? Ninguém pode fazer essa escolha por você.

Procure ter maturidade e sabedoria, pois a vida é muito breve.

Vivemos a vida como se ela fosse interminável. Mas entre a meninice e a velhice há um pequeno intervalo de tempo. Olhe para sua história! Os anos que você já viveu não passaram muito rápido? Para as pessoas superficiais, a rapidez da vida as estimula a viverem destrutivamente, sem pensar nas consequências dos seus comportamentos. Para os sábios, a brevidade da vida os convida a valorizá-la como um diamante de inestimável valor.

Ser sábio não quer dizer ser perfeito, não falhar, não chorar e não ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir rotas, cada fracasso como uma chance para recomeçar tudo de novo. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da reflexão. Você é sábio?

Gerenciar os pensamentos é fundamental



A ferramenta *Gerenciar pensamentos* é um dos pilares do Programa Freemind para desenvolver uma mente livre e saudável. O mundo dos pensamentos pode se tornar uma fonte de deleite ou de terror para o ser humano.

Uma das áreas mais complexas da psicologia é entender que a construção de pensamentos é multifocal e não unifocal. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, isso significa que construímos pensamentos não apenas porque queremos construí-los conscientemente, enfim, pela decisão do Eu. Existe uma rica produção de pensamentos promovida por três outros fenômenos inconscientes: Gatilho da Memória (autochecagem), Autofluxo e Janelas da Memória.

O Eu é ou deveria ser o ator principal do teatro da nossa mente e esses três fenômenos são atores coadjuvantes. O maior desafio do Eu é sair da plateia e liderar o palco. Vejamos!

Três atores coadjuvantes

Gatilho da Memória: É um fenômeno inconsciente que é acionado em milésimos de segundo por cada estímulo extrapsíquico (imagens, sons, estímulos táteis, gustativos, olfativos) ou intrapsíquico (imagens mentais, pensamentos, fantasias, desejos, emoções) que abre janelas da memória e patrocina a interpretação imediata. Por exemplo, todos os dias vemos milhares de imagens que

são interpretadas rapidamente pelo acionamento do Gatilho da Memória e as consequentes aberturas das janelas.

Esse processo ocorre sem a intervenção do Eu, portanto, as primeiras impressões e interpretações do mundo que constatamos são inconscientes. Diariamente temos contatos também com milhares de palavras escritas ou faladas que são identificadas não pelo Eu, mas pelo pacto do Gatilho abrindo múltiplas janelas da memória. Por isso esse fenômeno também é chamado de Autochecagem da Memória.

Se dependesse do Eu encontrar cada janela a partir de cada um dos estímulos com que temos contato, não teríamos uma resposta interpretativa inicial tão rápida, não seríamos a espécie pensante que somos. A ação do Gatilho da Memória é fenomenal. Ele checa os estímulos a partir de bilhões de dados na memória com uma rapidez surpreendente – como disse, em milésimos de segundo. Você acabou de ouvir uma palavra e já tem o significado dela, se já a tinha assimilado previamente. Assim, temos consciência imediata dos estímulos exteriores. Sem esse fenômeno, o Eu ficaria confuso, não identificaria a linguagem, o rosto das pessoas, os sons do ambiente, a imagem da residência, do carro, do celular.

Se por um lado o Gatilho da Memória é um grande auxiliar do Eu, por outro lado pode causar grandes desastres. Pode abrir janelas erradas ou janelas doentias e levar a interpretações superficiais, preconceituosas, fobias, aversões, ou, no caso das drogas, uma atração fatal. Portanto, o Gatilho da Memória, que é um piloto ou ator coadjuvante do Eu, pode também escravizá-lo. Quem tem claustrofobia, medo de lugares fechados, o sabe muito bem. Quem tem a síndrome do pânico, embora não conheça o pacto entre o Gatilho e as janelas doentias da memória, sabe como ela é cruel, embora sem dúvida possa ser superada. As ferramentas aqui expostas podem dar uma contribuição significativa.

Quando um pensamento perturbador, um aperto do peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o EU entra numa armadilha psíquica.

Quando um pensamento perturbador, um aperto no peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o Eu entra numa armadilha psíquica para a qual ele não se programou, o que bloqueia sua lucidez e sua coerência. Se nessas situações ele (o Eu) não souber pilotar a aeronave mental, ficará dominado ou paralisado.

Certa vez, um aluno brilhante foi mal numa prova. Ele havia estudado, sabia a matéria, mas ficou tenso e não conseguiu recordar as informações. Ficou abalado e registrou essa frustração. Estudou mais ainda para a próxima prova. Quando chegou o dia, o Gatilho da Memória entrou em cena e abriu o arquivo que tinha medo de falhar.

O resultado? Não conseguiu abrir os demais arquivos que continham as informações que estudara. Teve uma ansiedade intensa e um péssimo rendimento intelectual. Toda vez que ia fazer uma prova era um drama. Perdera a confiança em si. Só conseguiu resgatá-la depois que resgatou

a liderança do Eu, aprendeu a gerenciar seus pensamentos negativos e emoções tensas. São assuntos que estudaremos.

Autofluxo: É um fenômeno inconsciente de vital importância para o psiquismo humano. O Eu faz uma leitura lógica, dirigida e programada da memória, ainda que incoerente e destituída de profundidade. A leitura do Autofluxo é diferente. Ele faz uma varredura inconsciente, aleatória,

Um presidiário pode ter seu corpo confinado atrás das grades, mas sua mente está livre para pensar, fantasiar, sonhar, imaginar.

não programada dos mais diversos campos da memória produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções no teatro psíquico. Produz os pensamentos que nos distraem, imagens mentais que nos animam, emoções que nos fazem sonhar. Leva-nos a ser um viajante sem compromisso com o ponto de partida, a trajetória e o ponto de chegada.

Todos somos viajantes no universo de nossas mentes e não por causa do Eu, mas por causa do fenômeno do Autofluxo. Diariamente, cada ser humano ganha vários “bilhetes do fenômeno do Autofluxo” para viajar pelos seus pensamentos, fantasias, pelo passado, pelo futuro. Quantas vezes nosso Eu fica surpreso com a criatividade de nossa mente, uma criatividade presente até nos sonhos... O responsável? O fenômeno do Autofluxo, que mantém vivo o fluxo das construções intelecto-emocionais a cada momento existencial. Um presidiário pode ter seu corpo confinado atrás das grades, mas sua mente está livre para pensar, fantasiar, sonhar, imaginar. Sem esse fenômeno, os presidiários se suicidariam coletivamente.

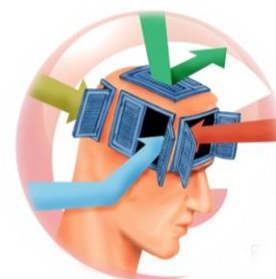
O fenômeno do Autofluxo nos traz problemas, mas sem ele morreríamos de tédio, solidão, angústia existencial, teríamos depressão coletiva. A meta fundamental desse fenômeno inconsciente é ser a maior fonte de entretenimento humano. A fonte de pensamentos e ideias (cadeias de pensamentos ou raciocínio) produzidos pelo fenômeno do Autofluxo é a maior fonte de distração, prazer e inspiração do ser humano, mais do que a TV, os esportes, literatura, imagens do ambiente, instinto sexual.

Você gasta grande parte do seu tempo envolvido com o mundo dos seus pensamentos. Alguns viajam tanto que vivem distraídos, não se concentram, não prestam atenção quando estão lendo um livro (parece que não gravaram nada do que leram) ou ouvindo alguém (ficam minutos sem prestar atenção). Muitos desenvolvem, como estudaremos, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Suas mentes são agitadas, inquietas, hiperpreocupadas.

Na atualidade, o Autofluxo, que deveria ser uma fonte de entretenimento, se tornou a maior fonte de ansiedade e terrorismo psicológico. Se não aprendermos a gerenciar a produção de pensamentos promovida pelo Autofluxo, poderemos viver a pior prisão do mundo – em nossas mentes. Que pensamentos o perturbam? Sua mente é agitada? Sofre por antecipação? Está fatigado?

Em muitos casos, o ponto de partida para a leitura do fenômeno do Autofluxo são as janelas abertas pelo Gatilho da Memória. Por exemplo, se uma pessoa tem fobia de avião, quando pisa na aeronave, o Gatilho dispara, abre a janela traumática de que o avião vai cair. Por sua vez, o fenômeno do Autofluxo se ancora naquela janela doentia e produz milhares de pensamentos perturbadores, levando o passageiro a achar que a cada pequena turbulência viverá seus últimos instantes de vida.

Janelas da Memória: São um território de leitura num determinado momento existencial. Nos computadores, temos acesso a todos os campos da memória; na memória humana temos acesso por áreas específicas, que chamo de janelas. Como estudaremos, o grande desafio do ser humano é abrir o máximo de janelas num foco de tensão; mas, infelizmente, podemos fechá-las e reagir instintivamente, como animais irracionais, e, desse modo, ser vítimas de raiva, ciúme, fobias, compulsão, necessidade neurótica de poder, dependência.



Há três tipos de janelas:

Neutras: Correspondem a mais de 90% de todas as áreas da memória. Elas contêm bilhões de informações “neutras”, sem conteúdo emocional, tais como números, endereços de pessoas, telefones, informações escolares, dados corriqueiros, conhecimentos profissionais.

Killer: Correspondem a todas as áreas da memória que têm conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. Como o próprio nome diz, “Killer” quer dizer assassino, portanto são janelas que controlam, amordaçam, asfixiam a liderança do Eu. As janelas Killer contêm nossas experiências traumáticas, como frustrações, perdas, crises, traições, medos, rejeições, inseguranças, ódio, raiva. Algumas janelas Killer, como vimos, são estruturais ou “duplo P”, ou seja, têm duplo poder: de encarcerar o Eu e de expandir a própria janela ou a zona de conflito.

Light: Correspondem a todas as áreas de leitura que têm conteúdo prazeroso, tranquilizador, sereno, lúcido, coerente. As janelas Light “iluminam” o Eu, alicerçam sua maturidade, sua lucidez, sua coerência. Elas contêm as experiências saudáveis, como apoios, superações, coragem, sensibilidade, capacidade de se colocar no lugar do outro, de pensar antes de agir, de amar, se entregar, solidarizar-se, tolerar.

Consequências

A teoria da Inteligência Multifocal demonstra que, sem os atores coadjuvantes, o Eu não se formaria. Não saberíamos quem somos, não teríamos identidade. Pois, antes de o Eu começar a ter consciência de si mesmo, ele precisa de milhões de pensamentos arquivados na memória nos primeiros anos de vida. Quem produz esses pensamentos? Os três atores coadjuvantes citados há pouco.

Entretanto, a produção de pensamentos pode se tornar um grande vilão da qualidade de vida e da felicidade. Acredite: seus maiores inimigos não estão fora, mas dentro de você. Você pode se tornar o maior algoz de si mesmo.

Cuidado! Pensar é excelente, mas pensar demais e sem qualidade pode ser um grande problema. Vejamos duas formas de o pensamento transformar nossa vida num canteiro de pesadelos.

1. Pensamento inquietante

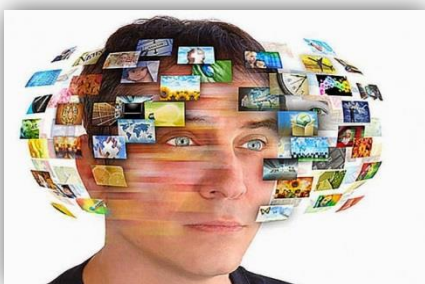
Nós não conseguimos parar de pensar. Quando não pensamos conscientemente, os outros três atores pensam sem desejarmos. Mesmo o mais profundo relaxamento não paralisa completamente a produção de pensamentos, apenas a desacelera. Pensar é saudável, o problema é pensar excessivamente e com ansiedade. Infelizmente, nossa mente tem se tornado uma fonte de preocupações.

Pensar é excelente, mas pensar demais e sem qualidade pode ser um grande problema.

As pessoas vivem atormentadas com suas atividades. São mentes inquietas. Pensam nisso, pensam naquilo. Mal estão resolvendo um problema, outros dez aparecem no teatro das suas ideias. Alerte-se. Seus pensamentos inquietantes geram ansiedade e estressam o cérebro. Eles aniquilam cientistas, abatem religiosos, destronam reis.

Muitas pessoas têm muitos motivos para sorrir, mas suas preocupações e ideias negativas as tornam ansiosas, irritadas e tristes. Não descansam. Vivem fatigadas. Às vezes, têm um caráter nobre, são especialistas em resolver problemas dos outros, mas não os seus. Não lideram seus pensamentos. Você sabe investir em si mesmo?

2. Pensamento acelerado



Não apenas o conteúdo ruim dos pensamentos é um problema que afeta a qualidade de vida, mas também a velocidade dos pensamentos. Tudo se complica quando os pensamentos são acelerados. Mesmo se o conteúdo for positivo, o aceleração dos pensamentos gera um desgaste cerebral intenso, produzindo ansiedade e outros sintomas.

Uma das grandes descobertas da teoria da Inteligência Multifocal é que a velocidade excessiva do pensamento provoca uma importante síndrome: SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado). Pensar com consciência crítica é bom, mas pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica. Você tem essa bomba? Se tem, é preciso desarmá-la. Quem pensa excessivamente, sem qualquer gerenciamento por parte do Eu, pode sofrer um desgaste cerebral altíssimo, que gera uma rica sintomatologia. Você sabe quantas pessoas têm essa síndrome? A maior parte da população das sociedades modernas. Bilhões de pessoas.

Nós podemos acelerar tudo no mundo exterior com vantagens: os transportes, a automação industrial, a velocidade das informações nos computadores; mas nunca deveríamos acelerar a construção de pensamentos. Infelizmente, mexemos na caixa-preta da inteligência humana com grandes prejuízos e estressamos nossa mente em níveis perigosos.



O excesso de informações do mundo moderno, a competição no trabalho e a paranoia do consumismo são três grandes causas que têm estimulado excessivamente os três atores coadjuvantes no teatro da mente humana. Esses três fenômenos têm construído aceleradamente os pensamentos como em nenhuma outra geração, gerando a síndrome SPA.

A SPA tem vários níveis de gravidade. Em síntese, ela é caracterizada por ansiedade, mente agitada, insatisfação, falta de concentração, inquietação, cansaço físico exagerado (acordar cansado), flutuação emocional, baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos) e sintomas psicossomáticos (dor de cabeça, dor muscular, queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial, etc.). Um dos sintomas mais clássicos da síndrome SPA é o esquecimento, ou déficit de memória.

Os esquecimentos corriqueiros são um clamor positivo do cérebro nos avisando que a luz vermelha acendeu, que estamos sem qualidade de vida.

Você sente que precisa desarmar a bomba da SPA? Sofre por antecipação? Anda esquecido? Reflita sobre os sintomas que possui.

Grande parte das pessoas acorda cansada porque gasta muita energia pensando e o sono não consegue repor a energia na mesma velocidade. Então, o cérebro começa a produzir uma série de sintomas psicossomáticos, mas elas não ouvem a voz do seu corpo.

Nós descobrimos que os esquecimentos corriqueiros são um clamor positivo do cérebro nos avisando que a luz vermelha acendeu, que estamos sem qualidade de vida. Mas também não ouvimos esse grito. O esquecimento corriqueiro é uma proteção e não um problema, como muitos médicos pensam.

O cérebro bloqueia certos arquivos da memória numa tentativa de diminuir o excesso de pensamentos produzidos pela SPA. Pense nisso! Uma pessoa muito estressada e com a SPA pode gastar mais energia do que 10 trabalhadores braçais. Sábio é o que faz muito gastando pouca energia.

De que adianta ser o mais eficiente profissional no leito de um hospital? De que adianta ser uma máquina de trabalhar se perdemos as pessoas que mais amamos, se não contemplamos o belo, se não temos uma noite maravilhosa?

As pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como executivos, médicos, psicólogos, advogados, professores, estão desenvolvendo uma SPA mais intensa. As pessoas mais responsáveis estão profundamente estressadas.

As pessoas que têm a SPA não se fixam muito no presente, geralmente estão viajando para o passado ou para o futuro, o que estrangula a tranquilidade e o encanto pela vida.

As principais causas da explosão do uso de drogas na atualidade são o alto nível de insatisfação e a ansiedade gerada pela síndrome do pensamento acelerado. Um jovem abarcado pela síndrome SPA, se não tem um Eu bem-formado, pode estar mais predisposto ao uso de drogas, pois procura seus efeitos para aliviar a insatisfação, a ansiedade e a angústia geradas por ela.

Muitos não sabem, entretanto, que essa pode ser a porta de entrada para uma masmorra psíquica. Essa foi a sua porta de entrada? Quanto mais usam drogas, mais hiperaceleram seus pensamentos, mais aumentam sua ansiedade, mais expandem sua insatisfação e mais procuram as drogas, fechando o dramático círculo. Você viveu esse círculo? Alimentou sua dependência através dele?

Na adolescência, o Eu deveria estar razoavelmente formado para gerenciar os pensamentos, relaxar, não sofrer por antecipação, não se angustiar por ideias perturbadoras nem se cobrar demais e dos outros. Na vida adulta, o Eu deveria estar estruturado a tal ponto que deveria assumir plenamente a capacidade de liderança da própria mente, o que, infelizmente, não ocorre. Numa escala de zero a 10, que nota você daria para a formação do seu Eu? Ele é um bom gerente dos seus pensamentos ou sua mente é uma lata de entulho?

Um Eu maduro tem consciência de que a produção de um pequeno pensamento representa um fenômeno tão complexo que milhões de computadores interligados jamais conseguirão realizar. Sabe que os computadores nunca terão a consciência da existência, estarão sempre mortos para si mesmos. Jamais sentirão culpa, medo, ansiedade, júbilo, desejo de mudar a suas rotas. Mas muitos valorizam mais um computador do que um ser humano. Não sabem que por detrás de uma pessoa que sofre há um ser humano complexo e completo, um tesouro soterrado em seus escombros. Você sabe? Até que ponto você o valoriza?

Viajantes que não se fixam no presente

Muitos vivem em função dos problemas do passado. Alguns remoem seus erros, suas falhas, suas inseguranças e se culpam intensamente. Como já comentei, a culpa controla o prazer de viver e a liberdade dessas pessoas. Elas perdoam os outros, mas, mesmo crendo em Deus, não se perdoam. O sentimento de culpa é útil para reconhecermos erros, não para nos martirizarmos e nos deprimirmos.

O pensamento antecipatório é outro grande ladrão da qualidade de vida. Geralmente, quem tem a SPA faz o velório antes do tempo. Os problemas ainda não aconteceram, mas a pessoa sofre

antecipadamente. Provavelmente, mais de 90% dos nossos pensamentos antecipatórios não se tornarão reais. Sofremos inutilmente. Você sofre por coisas que não aconteceram? Faz o “velório” antes do tempo?

Jovens se martirizam pela prova que farão; mães, por imaginar que suas crianças usarão drogas; executivos, por fantasiar a perda do seu emprego; adultos, por criar doenças que não possuem.

Como gerenciar os pensamentos?

Uma excelente técnica para gerenciar os pensamentos é fazer o D.C.D. Em outros capítulos abordarei mais detalhes dessa técnica. O D.C.D. (duvidar, criticar, determinar) é uma técnica que estrutura e fortalece a liderança do Eu. Ela deve ser feita no silêncio de nossas mentes várias vezes por dia com emoção e coragem. E cada pessoa deve fazê-lo com sua própria capacidade intelectual e cultural.

Duvide de tudo que o controla.

Critique todo pensamento perturbador.

Determine estrategicamente aonde quer chegar.

O D.C.D. se constitui de três pilares que são três pérolas da inteligência humana. A “arte de duvidar” é o princípio da sabedoria na filosofia. A “arte de criticar” é o princípio da sabedoria na psicologia. E a “arte da determinação estratégica” é o princípio da sabedoria na área de recursos humanos. Você deve a cada momento duvidar de tudo que o controla, criticar todo pensamento perturbador e determinar estrategicamente aonde quer chegar.

Duvide de todas as suas falsas crenças. Duvide de que não consiga superar seus conflitos, suas dificuldades, seus desafios, sua dependência. Duvide de que não consiga ser autêntico, transparente e honesto consigo mesmo. Duvide de que não consiga ser livre nem autor da sua própria história. Duvide de que não consiga brilhar como pai, ser humano e profissional. Lembre-se de que tudo aquilo em que você crê o controla. Se não duvidar frequentemente das suas falsas crenças, elas o escravizarão e, como estudaremos, você não conseguirá reeditar o filme do inconsciente.

Critique cada ideia pessimista, cada preocupação excessiva e pensamento angustiante. Jamais se esqueça de que cada pensamento negativo deve ser combatido pela arte da crítica. Seu Eu tem de

Cada pensamento negativo deve ser combatido pela arte da crítica.

deixar de ser passivo, tem de questionar a raiva, o ódio, a inveja. Critique a ansiedade, a agitação mental, a necessidade de estar em evidência social. Questione seu medo do futuro, de não ser aceito, de falhar.

Após exercer a arte de duvidar e criticar no palco da sua mente, pratique o terceiro estágio da técnica do D.C.D. Determine estrategicamente ser livre, não ser escravo dos seus conflitos. Entre desejar e determinar há uma lacuna imensa. Não basta desejar, é preciso determinar com disciplina. Determine lutar pelos seus

sonhos, por ter uma mente saudável e generosa. Decida continuamente ter um romance com sua própria história e jamais se abandonar, mesmo que o mundo desabe sobre você. Determine aprender todos os dias a agradecer mais e reclamar menos, a abraçar mais e julgar menos, a elogiar mais e condenar menos.

A técnica do D.C.D. deve ser feita dezenas de vezes por dia com muita emoção, garra e vontade cabal de reorganizar e reescrever sua história, como se fosse um grito de liberdade de alguém que sai da condição de espectador passivo na plateia, entra no teatro da mente humana e proclama: “Eu escreverei o script da minha história!” Essa técnica pode reeditar as janelas Killer e ser inclusive um excelente complemento da psiquiatria e da psicologia clínica, pois é feita no ambiente mais importante – fora dos consultórios.



A falta de gerenciamento dos pensamentos pode produzir depressão, ansiedade e estresse. A escravidão foi abolida, a carga de trabalho diminuiu, os direitos humanos foram adquiridos. Por todas essas conquistas somadas ao conforto proporcionado pela tecnologia, dos veículos ao telefone, esperávamos que no século XXI tivéssemos a geração mais feliz e livre da história. Nós

Nunca tivemos tantos escravos em sociedades livres.

nos enganamos. Devemos sempre nos lembrar de que nunca tivemos tantos escravos em sociedades livres. A educação nos ensinou a gerenciar máquinas, veículos, indústrias, a casa, a profissão, mas não os pensamentos.

Milhões de pessoas estão sofrendo neste exato momento porque não sabem que seu Eu pode e deve sair da plateia e liderar seus pensamentos. Nem mesmo sabem que possuem três atores coadjuvantes no teatro da sua mente que podem produzir a maior fonte de prazer ou de terror da sua personalidade.

A pessoa que é dependente de drogas deve praticar a técnica do D.C.D, como se respira, frequentemente, com sua própria cultura e sua capacidade intelectual, como alguém desesperado em busca da liberdade. No silêncio de sua mente, deve libertar seu imaginário e duvidar a cada momento de que não superará a angústia gerada pela abstenção da droga, de que não domesticará o monstro da dependência, de que não superará o medo, a insegurança, o humor triste. Vou dar apenas alguns exemplos dos pensamentos e atitudes que o Eu deve construir: Duvido de que não serei livre! Duvido de que não superarei o cárcere das drogas! Duvido de que não serei autor da minha história e não conquistarei uma mente saudável! Ainda que no passado tenha recaído várias vezes, duvido de que eu não encontrarei minha liberdade! Lembre-se de que o efeito das drogas é poderoso, capaz de formar janelas Killer, e a arte de duvidar para reeditar essas janelas e produzir janelas Light deve ser feita com gana, garra, fortíssima emoção, embora se faça no silêncio mental.

Abra o leque da sua mente e critique como, quando e por que você entrou nessa armadilha. Critique sua passividade e sua fragilidade. Por exemplo: eu critico meu Eu frágil! Critico minhas ideias perturbadoras! Critico o poder da ansiedade (fissura)! Critico minhas falsas promessas e minhas traições! Todos esses exemplos são apenas ideias de como o Eu deve deixar de ser espectador passivo no teatro da mente, entrar no palco e se tornar ator principal da sua liberdade através da arte da crítica.

Em seguida, determine superar o cárcere psíquico que o uso de drogas impôs em sua mente. Por exemplo: Eu determino reconstruir minha vida! Determino escrever os capítulos mais importantes de minha existência nos momentos mais difíceis da minha história! Determino ser líder da minha vontade e me tornar um ser humano melhor depois do caos! Determino ser um profissional mais competente, capaz de encantar os outros! Determino diariamente surpreender as pessoas que amo!

A técnica do D.C.D. deve ser feita com emoção tão forte quanto a que emprega um advogado de defesa num fórum para proteger seu cliente de ser condenado e encarcerado. Mas não se esqueça de que **determinar ser livre só tem efeito se primeiro você treinar a arte de duvidar e criticar. Caso contrário, a arte de determinar se tornará uma técnica de motivação superficial que não suportará o calor dos problemas da segunda-feira.**

Essa técnica tem de ser feita diversas vezes por dia (alguns minutos a cada vez) e durante a vida toda, e mais intensamente nos primeiros dois anos. Assim como se faz higiene bucal e corporal diariamente, ela deveria ser feita com a mesma constância para se realizar uma higiene mental, ou melhor, para reeditar as janelas da memória e fundamentar o Eu como gerenciador psíquico nos focos de tensão. Quando estudarmos os papéis da memória e o funcionamento da mente teremos mais clareza sobre esses objetivos. **Não basta desejar ser livre, é necessário se construir a liberdade.**

O Mestre dos Mestres do gerenciamento dos pensamentos

As habilidades intelectuais de Jesus abalaram a ciência moderna não pela sua espiritualidade, mas pela sua exímia capacidade de gerenciar seus pensamentos. Os estímulos estressantes e as pressões sociais que viveu desde a infância poderiam transformá-lo numa pessoa irritada, impulsiva, sem controle das suas reações, mas sua mente era calma como uma lagoa plácida. Era tão tranquilo que talvez tenha sido o único na história que teve a coragem de convidar as pessoas a beber da fonte da sua mansidão. Somente alguém que é líder dos seus pensamentos pode ser tão sereno.

Toda pessoa que é marionete das suas ideias negativas vive como um mar agitado. Acena para a tranquilidade de longe, não consegue sentir seu aroma. Toda pessoa controlada por seus pensamentos negativos ou antecipatórios vive como uma folha desprendida da árvore, levada pelos ventos das circunstâncias, sem direção nem estabilidade.

O Mestre da vida sabia quando e como iria morrer. Como ele sabia disso? Não sabemos. Além disso, esse assunto entra na esfera da fé, e, portanto, a ciência se silencia. Entretanto, na investigação científica podemos dizer que mesmo essa fonte de estímulos estressantes não desgastou sua energia cerebral nem debilitou seu corpo físico. Por quê? Porque ele tinha consciência do amanhã, mas não gravitava em torno dele. Ele até nos vacinou contra a SPA, dizendo: “Basta a cada dia seu próprio mal.” Ele se recusava a acelerar seu pensamento e a sofrer por antecipação. Seu Eu era o ator principal no teatro da sua mente. Ele vivia o presente.

Ele governava seus pensamentos, criticava silenciosamente as ideias que lhe assaltavam a paz. Só admitia pensar nos problemas futuros o suficiente para tomar consciência deles e se preparar para superá-los. Ele determinava viver apenas os problemas reais do presente. Sabia fazer uma faxina nos solos da sua mente. Você sabe fazer essa faxina?

O Mestre da escola de pensadores

Jesus ensinou pessoas complicadas a serem uma fina estirpe de pensadores. Através das suas parábolas e das situações estressantes em que se envolvia, ele sabiamente estimulava seus discípulos a penetrar em seu mundo para serem líderes de si mesmos, de suas ideias, seus medos, arrogâncias, inseguranças.

Se analisarmos com os olhos da psicologia os textos dos evangelhos, veremos que ele bombardeava de perguntas as pessoas que o cercavam. Por quê? Porque almejava que elas abrissem o leque da inteligência, pensassem antes de reagir, se questionassem, criticassem suas ideias e governassem sua psique.

Como professor, foi, sem dúvida, o maior formador de pensadores de que se tem notícia, mas não de pessoas coitadinhas, frágeis, sem direção e sem consciência crítica. Ele transformou a sua qualidade de vida num jardim, embora o mundo desabasse sobre sua cabeça e fosse cercado pelos vagalhões da discriminação. Quem foi esse homem desprezado pela ciência cuja sabedoria perturba os alicerces dos intelectuais?

Os jovens galileus que o seguiram, embora fossem incultos, ansiosos e descontrolados, aprenderam lições que reis, políticos e intelectuais não aprenderam. Ele os ensinou a reconhecer seus limites, a não ter medo das suas falhas e a enfrentar seus pensamentos. Ele ainda os ensinou a ter sensibilidade e humildade para construir relações poéticas. Não queria produzir guerreiros, mas pessoas que pensassem e que amassem, que fossem capazes até de dar a outra face, não como um gesto de fragilidade, mas de grandeza, para surpreender os incautos e estimulá-los a pensar.

Andar com ele era um convite para ser livre e ser líder. Líder de si mesmo. Seus íntimos entenderam que não adiantava mudar o mundo exterior se primeiro não mudassem o seu próprio mundo.

Painel de Reflexão



1. Gerenciar os pensamentos é ser livre para pensar e não escravo dos pensamentos. Seus pensamentos o perturbam? Que tipo de pensamento rouba a sua tranquilidade?

2. O sentimento de culpa assalta a sua mente? A culpa dosada corrige rotas, a culpa intensa destrói os caminhos! Algum sentimento de culpa o perturba? Você tem dificuldade de se perdoar?

3. Você sabia que compreender, perdoar e elogiar é a maior vingança contra um inimigo? Se o perdoar, ele morre como inimigo e deixa de perturbar seu sono. Quem você não consegue perdoar e por quê?

4. Pensar com consciência é ótimo, pensar demais e sem gerenciamento é uma bomba contra a saúde psíquica. Você pensa excessivamente? A SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) é uma das síndromes mais comuns e importantes da atualidade. Você sente que é afetado por ela? Que sintomas possui? Sofre por antecipação? Sua mente é agitada, ansiosa, irritadiça, preocupada? Perturba-se por coisas que não aconteceram? Tem baixa tolerância à frustração, ou seja, perde fácil a paciência, qualquer coisa o contraria?

5. Você deixa seus pensamentos angustiantes, perturbadores, fóbicos soltos ou você os gerencia, critica, recicla? Assim como você faz higiene corporal, higiene bucal, seria muito importante que diariamente você fizesse a higiene mental através da técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar). Ela pode reeditar as janelas traumáticas (Killer) e fortalecer seu Eu para ser autor da própria história.

6. Que tal a partir de hoje duvidar de tudo que o controla, criticar tudo que o perturba e determinar aonde você quer chegar dezenas de vezes por dia? Grite no silêncio da sua mente! Retire seu Eu da plateia! Atue como ator principal no teatro da sua mente a cada momento existencial!

Painel de Exercícios Diários



Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta “Gerenciar os pensamentos”, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um relatório sobre a qualidade dos seus pensamentos produzidos diariamente. Analise se você está com a SPA, se acorda cansado, anda irritado, impaciente, com a mente agitada, sofre

por antecipação, é irritadiço, está esquecido, sem concentração, com dores de cabeça, dores musculares.

3. Tenha consciência dos atores coadjuvantes do teatro da sua mente que constroem pensamentos, mas não os deixe dominar o palco. Escreva durante a semana sobre o que aprendeu a respeito do Gatilho da Memória, os tipos de janelas e o fenômeno do Autofluxo.

4. Faça a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar) diariamente no silêncio da sua mente durante toda a sua vida. Crie ideias onde você duvida, critica e determina. Exemplo: eu duvido de que não superarei meu conflito! Eu critico meu sentimento de incapacidade! Eu detesto ser escravo das drogas/álcool! Eu exijo ser livre! Eu determino reescrever minha história! Faça essa técnica com emoção, garra, ousadia, como um grito silencioso em que você hasteia a bandeira da liberdade! Lembre-se: essa técnica não é positivismo, mas a atuação do Eu como gestor psíquico. Escreva suas experiências aplicando a técnica.

5. Você acha que, se tivesse aprendido e aplicado sistematicamente a técnica do D.C.D. nos focos de tensão de sua história, seu Eu teria superado com mais facilidade suas crises ou conflitos? Quais? E por quê?

6. O Programa Freemind ou mente livre vem sempre lembrar a você de que não se muda a dinâmica da personalidade num passe de mágica. É necessário que o Eu seja treinado, exercitado e mais treinado... É como a respiração, que só se encerra no último suspiro.

Proteger e administrar a emoção é:

1. Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
2. Ser livre para sentir, mas não prisioneiro dos sentimentos.
3. Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
4. Gerenciar os focos de ansiedade.
5. Dar um choque de lucidez em nossos medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
6. Desenvolver a solidariedade, o altruísmo, a tolerância, a capacidade de se colocar no lugar dos outros.
7. Preservar a juventude no único lugar em que não é admissível envelhecer: no território da emoção.
8. Superar o cárcere da emoção para ser livre no único lugar em que não é admissível ser um prisioneiro.



Um Eu que abandonou a emoção

Muitos governam países, mas são controlados por suas emoções doentes. Você é? Quem é especialista em proteger sua emoção? Muitos dirigem empresas, mas são algemados pelos seus sentimentos angustiantes, fóbicos, ansiosos. Sofrem por pequenos problemas e, o que é pior, por coisas que nunca irão acontecer. Você sofre por antecipação, faz o velório antes do tempo?

Será que cuidamos com seriedade da nossa saúde mental como cuidamos das outras coisas? Raramente. Até médicos e profissionais de saúde mental, que têm a responsabilidade de cuidar da saúde dos outros, têm dificuldade para cuidar da própria qualidade de vida. Muitos exigem demais de si, trabalham excessivamente, não filtram estímulos estressantes, não administram seu tempo e sua ansiedade. Os dependentes de drogas, em especial, frequentemente se tornam os maiores carrascos da própria qualidade de vida.

Olhe para sua experiência de vida. O que você tem feito para ser uma pessoa mais estável, tranquila e segura? O que você tem feito para superar sua impulsividade, sua ansiedade, sua irritabilidade? Seja sincero! Quanto tempo você tem gasto para viver a vida como uma apaixonante aventura?

Para alguns, a vida se tornou um mercado de rotina, uma fonte de tédio: acordam, andam, trabalham sempre do mesmo jeito. Usam drogas para superar seu tédio e vivenciar novas experiências. Não, o efeito de uma droga, seja cocaína, álcool, heroína ou outra qualquer, não produz uma apaixonante aventura. Produz, sim, uma viagem intensa e de curta duração, momentaneamente prazerosa, mas que logo é substituída por angústia, ansiedade, sentimento de culpa e, às vezes, depressão. Reflita sobre algumas viagens que lhe causaram dor, pânico e angústia.



A emoção pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão: o cárcere da emoção. Muitos vivem nesse cárcere. Embora a emoção deva ser administrada, é impossível dominá-la completamente.

Se você deseja ser uma pessoa rigidamente equilibrada, desista, pois não conseguirá. A emoção se transforma num processo contínuo. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão. Todavia, flutuações bruscas revelam uma emoção doente. Quem está tranquilo num momento e no outro se torna explosivo não tem uma emoção saudável.



Muitos usuários de drogas têm uma emoção doentamente flutuante. Num momento são serenos, noutro são intensamente ansiosos. Num período são lúcidos, inteligentes, coerentes, noutro são completamente ilógicos e irracionais. Embora haja alternância emocional em cada ser humano, uma alternância intensa e paradoxal é reflexo da dimensão dos conflitos intrapsíquicos e da falta de proteção e gerenciamento da emoção.

Uma emoção saudável tem estabilidade e previsibilidade. Tem mais períodos prolongados de prazer e tranquilidade do que de tristeza e ansiedade. Você é previsível ou é instável? Considere honestamente se sua flutuação emocional é grave. O que tira seu controle: a imagem de uma droga, a oferta de um amigo, um ambiente festivo, um estado de tristeza ou uma rejeição?

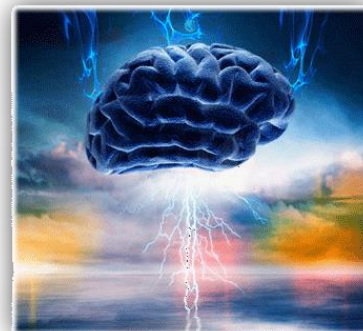
A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. Por isso é tão bela. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que um dia ele vai brilhar. Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.

Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção. Mas as centenas de milhares de escolas mundiais negligenciaram essa ferramenta fundamental. Não é à toa que há muitos miseráveis que moram em palácios e indivíduos paupérrimos que têm milhões

de dólares em suas contas bancárias. Não é sem razão também que há muitos intelectuais que têm baixo limiar (capacidade) para suportar frustrações, contrariedades, perdas, crises. Não têm resiliência.

Gigantes fora de si, frágeis dentro de si

Brilhantes estudiosos da psicologia, como Freud, Jung, Rogers, Skinner, Victor Frankl, Erich Fromm e Howard Gardner, produziram conhecimento em nobres áreas do conhecimento psicológico, mas não tiveram a oportunidade de estudar intensamente o resgate da liderança do Eu, os papéis da memória, as estreitas relações do processo de construção de pensamentos com o processo de transformação da emoção. Não apenas o Eu atua na construção da emoção através da sua produção de pensamentos, mas uma série de fenômenos inconscientes, como o Autofluxo, o Gatilho da Memória e as milhões de Janelas da Memória.



Não é fácil pilotar a aeronave mental, pois existem muitos copilotos que podem comandá-la no lugar do Eu, pelo menos por alguns segundos ou minutos, levando o Eu a levantar voo quando não o deseja, a seguir trajetórias que não traçou e a aterrissar onde não programou. Quantas vezes sentimos o que não queremos sentir, ou nos perturbamos com angústias e medos que não programamos? Quantas vezes nosso Eu bloqueia sua capacidade de dar resposta sem o desejar? A construção da emoção é, portanto, multifocal, não apenas depende do Eu, o que torna o psiquismo humano mais complexo do que a ciência jamais imaginou.

Além dos fenômenos inconscientes que leem a memória e produzem cadeias de pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, existe uma série de variáveis que influenciam a construção da emoção. Por exemplo, *Onde Estou* (ambiente social em que se encontra, se num quarto ou num ambiente público) e *Como Estou* (motivação, desejo, intenções subliminares) podem ter grande influência no gerenciamento da emoção pelo Eu.

Os usuários de drogas são vítimas desses fenômenos inconscientes. Dependendo do ambiente em que estão (*Onde Estou*) e da sua motivação para usar uma nova dose da droga (*Como Estou*), detona-se o gatilho da memória em milésimos de segundo, abre-se uma janela Killer que contém a representação da droga, ocorre uma explosão da ansiedade e gera-se no usuário um desejo ardente de usar uma nova dose para aliviar essa ansiedade.

Apesar da construção multifocal da emoção e de sua dificuldade de gerenciamento, não há dois senhores: ou você gerencia e protege, ainda que parcialmente, o território da emoção ou ele o dominará. No passado, embora sem nenhum conhecimento de psicologia, as pessoas saudáveis dominavam sua emoção pela capacidade intuitiva de contemplar o belo, enfrentar a dor, fazer das perdas lições de vida. Hoje, a sociedade é tão estressante e competitiva que, se não

desenvolvermos a habilidade de administrar a emoção, o risco de ter uma péssima qualidade de vida é enorme. Não corra esse risco.

Reis dominaram o mundo, mas não dominaram sua emoção. Generais venceram batalhas, mas perderam guerras no território da sua mente. Foram prisioneiros da raiva, do ódio, do orgulho, da angústia (tristeza com sensação de aperto no peito). Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido pelos elogios, aceitações, críticas, frustrações. Se os ventos sociais forem

Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido pelos elogios, aceitações, críticas, frustrações.

bons, você terá mais chances de chegar a bom termo. Se enfrentar tempestades, poderá afundar. Em que situações você é escravo da sua emoção?

O modelo educacional das sociedades modernas está falido, pois desconhece essa ferramenta fundamental da qualidade de vida. Os jovens são ensinados durante anos a resolver problemas de matemática, mas não a matemática da emoção,

onde dividir é aumentar, perder pode ser ganhar. São ensinados a enfrentar provas escolares, mas não as provas existenciais: frustrações, rejeições, angústias, dificuldades. São ensinados a conhecer as entranhas dos átomos, mas não seu Eu como gestor psíquico. Conhecem o mundo em que estão, mas pouquíssimo o mundo que são.

Deveríamos ter aprendido desde a infância que devemos e podemos administrar a emoção e filtrar estímulos estressantes para contemplar o belo, libertar a criatividade, fomentar a generosidade, debelar o medo, dissipar a insegurança, controlar o instinto da agressividade. Muitos são marionetes do seu mau humor e do estresse.

Administrar a emoção é o nosso grande direito. Direito de ter uma mente livre, feliz, saudável, de navegar com segurança nas turbulentas águas das relações sociais. Você exerce esse direito? Muitos procuram o direito de se expressar, ganhar dinheiro, ter status social, o que é bom, mas não o direito de ser o gestor da sua mente, o que é excelente. Procuram o trivial, mas erram no essencial! E você?

Como surgem as emoções e como administrá-las?

As emoções surgem das cadeias de pensamentos produzidas pelo processo de leitura da memória realizado em milésimos de segundo por múltiplos fenômenos, inclusive o Eu. Portanto, com exceção das emoções que são geradas pelo metabolismo cerebral e pelas drogas psicotrópicas, como tranquilizantes e antidepressivos, todas as demais experiências emocionais são frutos da leitura da memória e da produção de pensamentos conscientes e inconscientes.



Toda vez que você tem um sentimento, produziu, antes, um pensamento, ainda que não tenha percebido. Alguns acordam mal-humorados ou deprimidos porque, antes de despertar, o fenômeno do Autofluxo leu janelas tensionais da memória, produziu ambientes, personagens e circunstâncias com alta complexidade nos sonhos, que, por sua vez, excitaram a emoção e geraram angústia e ansiedade.

A tristeza ao entardecer segue o mesmo processo, só que aí é o fenômeno do Gatilho da Memória que é acionado. No entardecer, a diminuição do ritmo de atividades sociais leva à introspecção, detona o Gatilho, abre as janelas da memória que contêm solidão, gera cadeias de pensamentos que desfiguram o bom humor.

O processo de construção de pensamentos e emoções é rapidíssimo, não temos consciência dele. As janelas são lidas multifocalmente, produzem pensamentos que, por sua vez, transformam a paisagem das emoções. O som de uma música pode abrir uma janela da memória, produzir pensamentos que recordam doces experiências. Lembro-me de que numa clínica em Paris, onde trabalhei, uma jovem dependente de heroína, ao ver uma foto de um pó numa revista, que nem era da droga, detonou o Gatilho, abriu uma janela Killer e ficou ansiosa, aflita, desfigurada.



Se o Eu não tomar as rédeas do psiquismo nesse exato momento, se não der um choque de lucidez na mente humana, se não confrontar e “virar a mesa” contra a ansiedade e o humor deprimido, será uma vítima, um escravo da emoção e não gerenciador dela. Grande parte dos maiores erros humanos ocorre no primeiro minuto de tensão.

O grande problema do processo de leitura da memória, construção de pensamentos e transformação da energia emocional é que o Eu, que representa a capacidade de escolha, só toma consciência dele numa etapa posterior, segundos depois de ter sido desencadeado. Isso pode algemar sua liderança. Por isso o Eu deve agir rápido. Vejamos.

Ou você fica plantado na plateia ou entra no palco, dá um escândalo positivo e proclama: “Quem dirige a essa peça sou Eu.”

Ao assistir a um filme de terror, você (seu Eu) pode desejar não sentir medo, pois sabe que por detrás das cenas existem câmeras, diretor de imagem, assistente de produção, iluminador. Todavia, quando a porta começa a ranger, o Gatilho da Memória abre uma janela contendo seus medos do passado. Isso produz pensamentos inconscientes, que transformam a energia emocional. Tudo é realizado em uma fração de segundos.

Você prometeu que não queria sentir medo, mas o medo surgiu no teatro da sua mente antes que você conseguisse dominá-lo. Usando a figura do teatro, o maior desafio do Eu é controlar, dissipar e administrar o medo e a ansiedade depois que eles surgem. Em qualquer experiência, os primeiros pensamentos e emoções aparecem antes da consciência do Eu. O Eu deve sair da

plateia, entrar no palco e dirigir a peça dos pensamentos e emoções. Ou você fica plantado na plateia ou entra no palco, dá um escândalo positivo e proclama: “Quem dirige a essa peça sou Eu.” Podemos evitar que a peça se inicie se reeditarmos o filme do inconsciente ou construirmos janelas paralelas – assunto que trataremos nos capítulos posteriores.

Você não acha incrível que nossa espécie sempre tenha feito guerras, cometido violências, assassinatos, atos de suicídio? Por que somos tão estúpidos se a vida é tão bela e tão breve? Um dos maiores motivos é o fato de as escolas no mundo todo não ensinarem as ferramentas para que o Eu seja gestor psíquico. E outro grande motivo é que nossa mente é de uma complexidade inimaginável: centenas de peças “teatrais” (experiências) encenam-se diariamente no palco da nossa mente sem a autorização do Eu. Outro grande motivo é que aprendemos a ser tímidos no lugar em que deveríamos gritar.

Há colegas de trabalho, casais, pais e filhos que, diante de pequenas frustrações, abrem algumas janelas tensionais e começam um pequeno atrito. Em seguida abrem outras janelas Killer mais graves, que resgatam uma série de fantasmas do passado que os levam a acusar um ao outro e não interromper a peça de terror por horas a fio. A relação vira um inferno.



Há pessoas que sofrem uma injustiça no trabalho e ficam pensando e se angustiando. Há pessoas tímidas que, por terem de enfrentar uma reunião social, martirizam-se semanas antes. Essas pessoas ficam assistindo ao teatro de terror na sua mente sem fazer nada. Não sabem que o Eu não é obrigado a viver tais pensamentos e emoções. Não sabem que podem dirigir o script de sua história.

Há dependentes de drogas que fazem uso contínuo e incontrolável das substâncias, mesmo sabendo que elas os estão matando. São escravos da era moderna. Não têm algemas de ferro, mas algemas emocionais, geradas pelo pacto fatal do Gatilho da Memória com as janelas traumáticas. Eles falam, pensam e raciocinam adequadamente fora dos focos de tensão e parecem que não são assombrados por nada. Mas quando o pacto do Gatilho e das janelas Killer novamente ocorre, o “demônio” da dependência os domina. Não adianta gritar e chorar dizendo que “de hoje em diante nunca mais usarei drogas”. Isso não terá efeito. É necessário mais do que lágrimas e desejos, é necessário equipar o Eu como gestor da emoção, reescrever as janelas, reeditar o filme do inconsciente, filtrar estímulos estressantes, ser autor da própria história.

Para administrar a emoção, o Eu deve rapidamente duvidar dos seus pensamentos perturbadores, duvidar do conteúdo doente das suas emoções. Deve questionar os motivos da sua reação, criticar sua ansiedade, exigir ser livre naquele momento. Enfim, deve usar a ferramenta do silêncio, se interiorizar e resgatar a liderança do Eu.

Para administrar a emoção, o Eu deve rapidamente duvidar dos seus pensamentos perturbadores, duvidar do conteúdo doente das suas emoções.

Se o Eu não duvidar e criticar as peças teatrais doentes que se encenam na sua mente, ele será sempre vítima dos seus transtornos emocionais. Vejamos alguns deles.

Ansiedade e sintomas psicossomáticos

Ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas. Os sintomas básicos são: irritabilidade, intolerância, insatisfação, instabilidade, inquietação, transtorno do sono e, às vezes, sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, gastrite, tontura, nó na garganta, hipertensão arterial, queda de cabelo, dor muscular.

Os sintomas psicossomáticos surgem quando a ansiedade não é resolvida. Ela é transmitida para o córtex cerebral e vai procurar algum órgão de choque. No coração, gera taquicardia; na pele, prurido (coceira); nos pulmões, falta de ar. Algumas pessoas têm mais facilidade para desenvolver esses sintomas do que outras. Você tem sintomas psicossomáticos?

Hoje sabemos que os transtornos ansiosos podem desencadear uma série de doenças físicas, que vão do infarto a certos tipos de câncer. Nossa mente pode se tornar um oásis para nossa vida ou uma bomba para nosso corpo. Por incrível que pareça, de acordo com algumas estatísticas, mais de 100 milhões de pessoas desenvolverão algum tipo de câncer nos próximos 10 anos. Essa explosão do número de casos de câncer não se deve apenas a causas genéticas, tabagismo, alcoolismo, má nutrição, poluição ambiental e à melhoria do diagnóstico, mas também ao estresse crônico, à mente agitada, tensa, hiperpensante que apresenta grande parte da população mundial. Você se preocupa com sua qualidade de vida? Administre o lixo que acumula em sua mente, gere seus pensamentos e emoções. A escolha é sua.

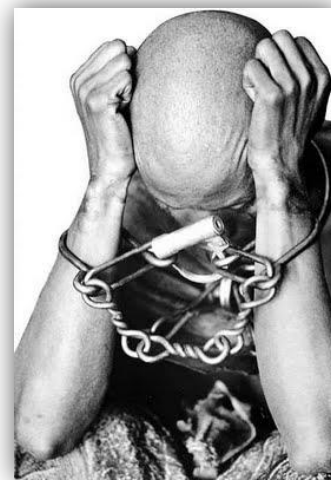
Há uma ansiedade vital que é normal, pois nos anima a romper o conformismo, lutar pelos nossos sonhos, alimentar nossa curiosidade. Há outros tipos de ansiedade que são destrutivas, intensas e bloqueadoras: fobias (medo desproporcional diante de um objeto fóbico), a síndrome do pânico (sensação súbita de que se vai morrer ou desmaiar, embora se esteja ótimo de saúde), o transtorno obsessivo-compulsivo – TOC (ideias fixas acompanhadas, às vezes, de rituais ou comportamentos repetitivos), o transtorno de ansiedade generalizada – TAG (inquietação e irritabilidade acompanhada com frequência de sintomas psicossomáticos), o estresse pós-traumático (ansiedade que se sucede aos traumas físicos e psíquicos, tais como perdas de pessoas, perda de emprego, divórcio, acidentes). Não podemos nos esquecer também da ansiedade causada pela síndrome do pensamento acelerado, ou SPA (mente agitada, sofrimento por antecipação, flutuação emocional, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, fadiga excessiva, esquecimento, etc.), extremamente comum nos dias atuais. Que tipo de ansiedade você porventura tem ou já teve?



Se uma dessas formas de ansiedade envolvê-lo em alguma curva da vida, não se desespere. Ela pode ser reciclada e superada. Nada é irreversível na psique humana. Aplique as ferramentas, treine administrar sua emoção, reciclar seu estilo de vida, atuar dentro de si mesmo.

Depressão: o último estágio da dor humana

Existem vários tipos de depressão. Depressão maior (a pessoa que sempre foi alegre, mas, por vários motivos, como perdas, frustrações, separação, pensamentos negativos, tem uma crise depressiva), depressão distímica (a pessoa que sempre foi triste e pessimista desde a adolescência), depressão reacional (humor triste resultante de um trauma ou perda), depressão bipolar (humor depressivo alternado, às vezes, com euforia irracional).



Em alguns casos de depressão, existe uma influência genética dos pais. Porém, não há condenação genética. Se os pais forem depressivos, os filhos podem se tornar alegres, sociáveis, empreendedores, se aprenderem a gerenciar seus pensamentos, liderar sua emoção, contemplar o belo. As ferramentas do Freemind, como gerenciar os pensamentos, proteger a emoção, contemplar o belo, podem dar uma importante contribuição para a superação das influências genéticas.

Muitos pacientes deprimidos são ótimas pessoas, mas não têm proteção emocional. Eles sofrem a dor dos outros, doam-se excessivamente, são hipersensíveis, uma ofensa causa-lhes um eco intenso. Os sintomas depressivos mais importantes são: desânimo, perda do prazer, diminuição da libido (prazer sexual), transtorno do sono (insônia ou excesso de sono), alteração do apetite, ideias de suicídio, fadiga excessiva, ansiedade, isolamento social. Nem todos os sintomas estão presentes. Você tem alguns desses sintomas?

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura.

Quem pensa assim, além de ser injusto, está totalmente despreparado para a vida.

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura. Quem pensa assim, além de ser injusto, está totalmente despreparado para a vida, tem facilidade de desenvolver grave depressão diante de perdas e frustrações. A depressão não é um estado de tristeza temporário que dura algumas horas ou dias. É uma doença que deve durar pelo menos duas ou três semanas. Ela deve ser tratada não apenas através da psicoterapia, mas também por um psiquiatra experiente que prescreva antidepressivos.

A depressão leva o mais forte dos seres humanos às lágrimas. Leva generais a se fragilizarem, celebridades a perder seu brilho e milionários a beijar a lona da miserabilidade. Pode fazer um presidiário sentir a maior das dores, o cárcere da emoção. Ela acomete todas as classes sociais. De acordo com a ONU (Organização Mundial de Saúde), 20% das pessoas no

mundo – cerca de 1,5 bilhão milhões de pessoas – deve desenvolver um quadro depressivo ao longo da vida. Ela representa o último estágio do sofrimento humano. Não há palavras que expliquem a dimensão da sua dor. Só conhece o seu drama quem já viveu esse tétrico espetáculo.

Uma pessoa madura procura ouvir, respeitar e levar em alta conta a angústia de um paciente deprimido e não tentar dar respostas rápidas e superficiais. As ferramentas do Freemind podem prevenir alguns tipos de depressão e complementar o tratamento psiquiátrico e psicológico quando ela está instalada.

Risco de suicídio

Muitos usuários de drogas/álcool, pacientes deprimidos, pessoas que viveram perdas grandes, traições, crises financeiras, sentimento de culpa asfixiante pensam em morrer. Cerca de 10 milhões de pessoas por ano tentam o suicídio, um número assombroso, e, infelizmente, 1 milhão de pessoas conseguem tirar a própria vida. Só na China, anualmente, cerca de 300 mil pessoas colocam fim a suas próprias vidas. Em países ricos o índice de suicídio entre jovens é alto.

Importante: quando uma pessoa pensa em suicídio, na realidade, ela não quer matar a vida, e sim sua dor. Filosoficamente falando, todo pensamento sobre a morte é uma manifestação da vida, pois representa a mente viva pensando na morte e não a morte pensando em si mesma. Portanto, não existe a ideia pura de suicídio, como muitos psiquiatras e psicólogos pensam. Não existe consciência da inexistência.

Quem pensa em morrer tem, no fundo, fome e sede de viver. Está procurando desesperadamente destruir a angústia, as algemas da emoção deprimida, e não terminar com a existência. Muitos pacientes deprimidos

que pensavam em suicídio deram um salto em sua qualidade de vida ao descobrir que, na realidade, não querem morrer, mas superar seu caos e viver intensamente. Saíram da plateia, aprenderam a resgatar a liderança do Eu. Usando as ferramentas certas, deixaram de ser vítimas da sua miséria emocional e se tornaram autores da própria história. Por nada e por ninguém vale a pena deixar de viver.

Se você tiver parentes ou amigos com depressão e que estão sem coragem para viver, ouça-os sem criticar. Não lhes dê conselhos superficiais. Empréstimo-lhes seus ouvidos e coração emocional. Diga a eles que são fortes, que têm uma grande fome e sede de viver. Encoraje-os a não terem medo de se tratar. Uma pessoa madura não dá as costas para sua dor, mas a enfrenta com dignidade.

Jamais devemos desistir da vida. Devemos enfrentar com humildade e ousadia as nossas perdas e decepções. Lembre-se da técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar). Devemos duvidar de

Devemos duvidar de tudo que nos controla, criticar diariamente cada pensamento perturbador, dar um choque de lucidez em nossas emoções doentias.

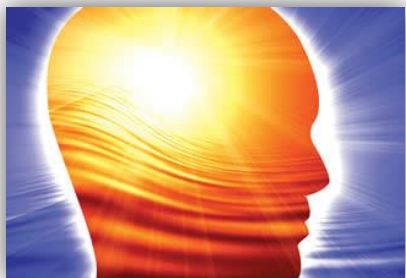
tudo que nos controla, criticar diariamente cada pensamento perturbador, dar um choque de lucidez em nossas emoções doentias. Grite no único lugar em que não é admissível ficar tímido e amordaçado, dentro de si mesmo. Você é tímido no teatro psíquico ou protagonista da sua história?

A emoção doente ama pessoas passivas, mas a emoção saudável ama as pessoas que a lideram. Se você treinar administrar sua emoção, depois de alguns meses o resultado será fabuloso. Você viverá mais tranquilamente, formará plataformas de janelas Light e, pouco a pouco, seu Eu terá mais encanto pela existência. A sensibilidade e a serenidade serão paulatinamente incorporadas em sua personalidade.

Exercite ser o ator principal do teatro da sua mente! Infelizmente, milhões de pessoas não foram educadas para dirigir o script de sua história. Seu Eu fica assistindo como espectador passivo a todas as mazelas (culpa, autopunição, medo, complexo de inferioridade, ódio, angústia) encenadas no palco de sua mente? Você é um espectador passivo ou dirige o script da sua história?

Técnicas fundamentais para proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes

1. *Doar-se sem esperar a contrapartida do retorno.* Quem espera excessivamente o retorno ou o reconhecimento dos outros, em especial dos mais íntimos, pode não ter qualquer proteção emocional, pequenos problemas o afetam e o frustram muito. Doar-se para os filhos, alunos, parceiro(a), amigos, colegas, mas diminuir tanto quanto possível a expectativa do retorno é fundamental para filtrar estímulos estressantes nas relações sociais.



2. *Nunca exigir o que os outros não podem dar.* Exigir serenidade, lucidez e coerência de uma pessoa no exato momento em que ela falhou, tropeçou ou se irritou é uma invasão de privacidade e uma fonte de decepções. Nesse momento ela está sequestrada por uma janela traumática, ou

Killer, o volume de tensão bloqueou milhares de janelas Light e, portanto, não tem condições de dar uma resposta inteligente. Esperar o foco de tensão passar para depois intervir é uma expressão solene de quem aprendeu a gerenciar e amadurecer sua emoção.

3. *Não agir pelo fenômeno bateu-levou, ação-reação.* Estamos viciados em reagir quando alguém nos contraria. Ação e reação são ótimas para a física, mas péssimas para as relações humanas. Quem é impulsivo ou reage sem pensar, além de não proteger sua emoção, fará dela uma lata de lixo social e destruirá seus melhores relacionamentos. Você pode ter 100 atitudes saudáveis, mas, se reagir grosseiramente uma vez, poderá asfixiar todas as positivas. Lembre-se de que nos primeiros 30 segundos de tensão podemos cometer os maiores erros de nossas vidas, dizer palavras que jamais deveriam ser expressas para quem amamos. Faça a oração dos sábios, o silêncio, nos momentos de conflito.

4. *Conquistar primeiro o território da emoção, depois o da razão: surpreender positivamente antes de criticar.* A melhor maneira de contribuir com alguém que nos frustrou não é apontar a falha, pois tal atitude invade a privacidade e expande a janela Killer. A melhor atitude é surpreender, elogiar, mostrar seus valores, e no segundo momento apontar suas falhas. Quem rompe o cárcere do fenômeno bateu-levou e surpreende as pessoas que o frustraram se torna um conquistador, marca suas histórias, encanta-as.

5. *A maior vingança contra um inimigo é perdoá-lo (primeiro passo) e elogiá-lo (segundo passo).* Já citei esta ferramenta e reafirmo: a aplicabilidade dela pode não melhorar seu ofensor, desafeto ou inimigo, mas certamente mudará você, protegerá sua emoção, filtrará estímulos estressantes e melhorará seu sono e seu humor. Lembre-se: os frágeis condenam, os fortes perdoam. E os sábios? Encontram motivos para elogiar. Eles saem do rol dos comuns.

Uma mulher de 45 anos que nunca fora usuária de drogas certa vez teve uma decepção enorme com seu marido, que era professor universitário. Ele a traiu e a abandonou. Uma amiga ofereceu crack e ela, nesse momento de fragilidade, pensando que se trataria apenas de uma experiência temporária, aceitou. Depois de usar uma vez, não resistiu a aceitar a segunda, a terceira, a quarta vez. Afinal de contas, sentia-se frustrada e deprimida. Na ocasião, cursava faculdade de direito. Mas, infelizmente, ela, que foi traída pelo marido, por não aprender a proteger sua emoção cometeu a maior traição que um ser humano pode cometer consigo mesmo, autoabandonar-se.

Começou a viver em função das pedras de crack. No começo usava uma pedra por dia, depois duas, até que passou a usar 10. O rápido efeito do crack, segundos depois de aspirado, produzia uma espécie de orgasmo mental que a viciava, aprisionava e a transformava num zumbi. Perdeu completamente a liberdade, a autoestima. Deixou de ter um caso de amor consigo mesma.

Não vivia mais sem se drogar. Quando pensava na droga ou estava ansiosa, deprimida, solitária, detonava o gatilho da memória, abria as janelas Killer duplo P e, a partir daí, não enxergava mais nada, não pensava nas consequências do seu comportamento, procurava compulsivamente uma nova pedra.

O tempo passou e suas finanças se debelaram. Deixou de estudar e ter um relacionamento razoável com as pessoas. Ninguém lhe dava mais crédito. Sem dinheiro e completamente dependente, começou a se prostituir para conseguir se drogar. Essa história real e triste indica que em qualquer época, se o Eu não aprender a gerenciar pensamentos e emoções, bem como filtrar estímulos estressantes, pode cair na masmorra das drogas/álcool e se tornar vítima da sua história e não autor dela. Não há heróis.

Enfrentando o caos da emoção

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida também atravessou o caos emocional. Pouco antes de ser preso e morto, o jardineiro da vida estava no jardim do Getsêmani. Judas estava vindo com uma escolta de cerca de 300 soldados. Nesse jardim, ele se preparava para suportar o

insuportável. Ele teria de enfrentar, no dia seguinte, quatro julgamentos (nas casas de Anás, Caifás, Herodes Antipas e Pilatos) e, por fim, a condenação.

Teria de suportar seu caos de maneira diferente de qualquer miserável que morrera injusta e penosamente. Teria de proteger sua emoção, perdoar em vez de condenar, compreender em vez de excluir, manter a serenidade em vez de ser controlado pelas janelas Killer. Quem conseguiria gerenciar sua psique e ser líder de si mesmo em tais situações? Quem conseguiria pensar em seus alunos nessas circunstâncias? Mas ele pensou.



Ele entrou no anfiteatro dos seus pensamentos e no território da sua emoção e começou a ser autor da própria história quando o mundo desabava sobre ele. Por alguns momentos recapitulou todas as possibilidades dolorosas que sofreria. Seu pensamento acelerou-se, sua emoção deprimiu-se. Mas sabia que não podia ser escravo dos seus pensamentos antecipatórios, algo difícil naquele cálido foco de tensão. Para surpresa dos discípulos que o achavam imbatível, ele disse que sua alma estava profundamente angustiada até à morte.

Ele não abriu mão de resgatar a liderança do Eu mesmo no limite da ansiedade e da angústia.

Os discípulos se abalaram. Nunca o viram se fragilizar. E se assombraram mais ainda porque começaram a presenciar seus sintomas psicossomáticos, como falta de ar e suor excessivo. Teve um sintoma raríssimo, que só ocorre no topo do estresse: hematidrose, ou suor sanguinolento. Mas, no instante em que o volume de tensão era enorme, ele se levantou. Seu Eu saiu da plateia, deixou de ser vítima dos seus pensamentos, entrou no palco da sua mente e assumiu o papel de diretor da sua emoção. É uma pena que esse notável homem só tenha sido estudado ao longo da história sob o ângulo da religião e da teologia. Estudá-lo sob o ângulo da psiquiatria, da psicologia, da sociologia é um banho de lucidez.

Ele não abriu mão de resgatar a liderança do Eu mesmo no limite da ansiedade e da angústia. É admirável: nunca perdeu o controle de si mesmo. Não queria que seus discípulos fossem heróis, perfeitos, mas apenas que não tivessem medo de chorar, de declarar seu sofrimento, de se abrirem com alguns íntimos e, em especial, de gerenciar pelo menos minimamente seus pensamentos e emoções. O professor, mesmo no ápice da sua dor, treinou seus discípulos para serem autores da sua própria história.

À medida que ele orava e clamava ao seu Pai, fazia um exercício psíquico de primeira grandeza. A sua mente havia se tornado um teatro de terror por tentar se preparar para suportar o insuportável. Mas, em vez de ser passivo e se entregar ao desespero, ele declarou solenemente que não queria ser escravo da sua emoção.

Mesmo chorando, taquicardíaco e suando sangue, ele virou a mesa dentro do seu próprio ser. Duvidou da força do medo, criticou suas ideias perturbadoras e determinou ser livre. **Ele saiu da plateia, entrou no palco e se tornou o ator principal do teatro da sua mente.** Fez, à sua maneira, o D.C.D. Desse modo, governou com incrível maestria sua angústia depressiva e sua crise de ansiedade. Sua emoção se tranquilizou e sua capacidade de pensar voltou a ser livre. Somente isso explica as reações poéticas e gentis que ele teve quando Judas o traiu.

Para quem o Mestre dos Mestres declarou sua dor? Para três alunos que em seguida o decepcionariam ao máximo: Pedro, Tiago e João. Pedro o negaria dramaticamente, e Tiago e João o abandonariam no momento em que mais precisaria da presença deles. Foi para essas pessoas, que o frustrariam muitíssimo, que o professor teve a coragem de se abrir e mais coragem ainda de lhes ensinar as mais importantes lições para protegerem sua emoção. Muitos líderes religiosos não estudaram o psiquismo de Jesus e, portanto, não aprenderam essas intrigantes lições. Eles são solitários, têm medo de se abrir, não comunicam a ninguém sua angústia, seus medos, sua depressão. “Morrem” em silêncio.

E você, sabe se abrir? Tem medo de se frustrar? Tranca seus conflitos num cofre ou os esconde debaixo do tapete do seu status ou do seu trabalho? Abre mão de gerir sua mente, atravessa o caos, tropeça ou se acidenta?

Painel de Reflexão



1. Administrar a emoção é ser livre para sentir, mas não algemado pelos sentimentos. É capacitar o Eu para gerenciar o medo, reciclar a ansiedade, superar a insegurança, dominar a dependência psíquica. Que tipo de emoção o perturba? Você é uma pessoa estável ou instável? Feliz ou deprimida? Independente ou dependente?

2. Seu Eu é frágil ou ativo no território da emoção? Você fica assistindo como espectador passivo a sua angústia, seu humor triste, sua irritabilidade, sua impulsividade, sua agressividade, sua fissura (no caso de usuários de drogas) ou os enfrenta e gerencia? Você está aplicando a técnica do D.C.D. diante das suas emoções? Como você quer encontrar liberdade fora de você, se não a explora dentro de si?

3. Muitos fazem seguro da casa, de vida, do carro, mas nunca seguraram sua emoção. Você sabe proteger sua emoção? Ela é seu bem mais valioso? Se é, por que não a protege? Que instrumentos são defendidos neste capítulo para protegê-la?

4. Você contagia as pessoas saudavelmente? Você é generoso ou egoísta? Carismático ou mal-humorado? Tranquilo ou ansioso?

5. Você sabe dar o ombro para os outros chorarem? Você é compreensivo ou é rápido em disparar o gatilho para julgar? Você sabe procurar quem o ouça falar de si mesmo ou vive isolado, mesmo

quando rodeado de pessoas? Tem coragem de se abrir para seus íntimos quando está sofrendo ou esconde a sua dor? Quais medos o impedem de procurar ajuda?

6. Existem vários tipos de depressão. Já teve episódios de depressão? Já pensou em alguma ocasião em não viver mais ou em dormir e não acordar mais? Diga o que acha deste pensamento: uma pessoa que pensa em suicídio tem fome e sede de viver, o que ela quer eliminar é a sua dor, e não a vida. Reflita!

Painel de Exercícios Diários



Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

1. É fundamental ler, reler e estudar profundamente a ferramenta do Eu como autor da própria história (2ª), do gerenciamento dos pensamentos (3ª) e do Eu como administrador das emoções (4ª). Faça um relatório das características da ferramenta “Administrar a emoção”, descritas no início deste capítulo.

2. Faça um relatório sobre como está sua agenda emocional: se você é tranquilo, bem-humorado, sereno, estável ou se é ansioso, flutuante, agressivo, impulsivo, mal-humorado, pessimista.

3. Aplique diariamente a técnica do D.C.D. e os demais instrumentos para proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes. Quais são esses instrumentos? Faça um relatório do seu progresso. Analise se você exige muito para ser feliz, se espera muito retorno dos outros, se é muito preocupado com o que os outros pensam de você, se é hipersensível, ou seja, se pequenas ofensas o ferem muito.

4. Não fuja dos seus conflitos e sofrimentos; enfrente-os, encare-os, repense-os. Se fugir, eles se tornarão um monstro para você. Se enfrentá-los, poderão ser superados, reciclados, domesticados como um animal de estimação.

5. Lembre-se sempre desta tese: quando somos abandonados pelo mundo, a solidão é superável; quando somos abandonados por nós mesmos, a solidão é quase insuportável... Reflita sobre os momentos mais críticos em que você se abandonou.

6. Não se esqueça de que o Programa Freemind pode lhe dar os tijolos, mas só você pode edificá-los. Ele pode lhe mostrar o leme, mas só você pode navegar nas águas da emoção.

