

AUGUSTO CURY

MAIS DE 25 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL

PUBLICADO EM MAIS DE 70 PAÍSES

AUTOR DE *ANSIEDADE*, BEST-SELLER Nº1

GESTÃO DA EMOÇÃO

Técnicas de **coaching emocional** para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa



SOS

CRESCENDO COM A CRISE

Benvirá

*Antes de uma empresa falir, a mente de
seus executivos entra em colapso.*

*Antes de profissionais liberais serem excluídos
do mercado, a mente deles se engessa.*

*Antes de casais implodirem seu romance,
suas emoções entram em decadência.*

*Antes de jovens asfixiarem seus sonhos, eles se tornam
escravos do consumismo e dos seus traumas.*

A gestão da emoção é fundamental.

É endereçada a você.

Dedico este livro a

_____, ____ / ____ / ____

AUGUSTO CURY

GESTÃO DA EMOÇÃO

Técnicas de *coaching emocional* para gerenciar a ansiedade,
melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma
mente livre e criativa

Benvirá



Rua Henrique Schaumann, 270
Pinheiros – São Paulo – SP – CEP: 05413-010
PABX (11) 3613-3000

SAC

0800-0117875
De 2ª a 6ª, das 8h30 às 19h30
www.editorasaraiva.com.br/contato

Diretora editorial Flávia Alves Bravin
Gerente editorial Rogério Eduardo Alves
Planejamento editorial Rita de Cássia S. Puoço
Editoras Débora Guterman
Paula Carvalho
Tatiana Vieira Allegro
Assistente editorial Lara Moreira Félix
Produtores editoriais Alline Garcia Bullara
Amanda Maria da Silva
Daniela Nogueira Secondo
Deborah Mattos
Rosana Peroni Fazolari
William Rezende Paiva
Comunicação e produção digital Mauricio Scervianinas de França
Nathalia Setrini Luiz
Suporte editorial Juliana Bojczuk
Produção gráfica Liliane Cristina Gomes

Preparação Augusto Iriarte
Revisão Laila Guilherme
Maria Fernanda Álvares
Diagramação Caio Cardoso
Capa Graziela Iacocca
Imagem de capa a_Taiga/Thinkstock
Impressão e acabamento

ISBN 978-85-8240-260-3

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Cury, Augusto

Gestão da emoção : técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa / Augusto Cury. – São Paulo : Saraiva, 2015.
200 p.

ISBN 978-85-8240-260-3

1. Emoções 2. Inteligência emocional 3. Autodomínio 4. Autorrealização 5. Controle (Psicologia) I. Título II.

15-0931

CDD-152.4
CDU-159.942

Índices para catálogo sistemático:

1. Emoções e sentimentos - Controle

Copyright © Augusto Cury, 2015

Todos os direitos reservados à Benvirá,
um selo da Saraiva Educação.

www.benvira.com.br

1ª edição, 2015

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Saraiva. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

548.216.001.001

Sumário

Prefácio	7
1 <i>Coaching</i> e psicoterapia: dois mundos tão próximos e tão distantes	13
2 MegaTGE: Reeditar e reconstruir a memória – Reciclando o lixo psíquico	23
3 A inveja sabotadora e a inveja espelho na formação da personalidade	29
4 MegaTGE: Desarmar as armadilhas mentais para construir relações sociais saudáveis	35
5 Funções cognitivas e socioemocionais: a educação que transforma a humanidade	41
6 MegaTGE: Construir a felicidade inteligente e a saúde emocional	57

7 O <i>coaching</i> na história: o Império Romano.....	73
8 MegaTGE: Saúde emocional – Mapeamento dos fantasmas mentais e superação de conflitos....	81
9 A mente de sociopatas e a péssima gestão da emoção: o exemplo de Adolf Hitler.....	93
10 MegaTGE: Sustentabilidade das empresas – Crescendo com a crise.....	107
11 O pensamento e a consciência: a última fronteira da ciência	113
12 Os três tipos de pensamento: as bases da gestão da emoção	123
13 MegaTGE: Formar líderes – Mentes empreendedoras e inovadoras	135
14 O funcionamento da mente e as bases da gestão emocional: a memória	147
15 MegaTGE: Proteger a emoção.....	159
16 A gestão da emoção e o importantíssimo índice GEEI	167
17 MegaTGE: Gerir os comportamentos que promovem o índice GEEI.....	177

Prefácio

Nesta obra, vou apresentar, provavelmente, o primeiro programa mundial de gestão da emoção. Em uma sociedade altamente competitiva e em constante mudança tecnológica como a nossa, se você não souber gerir sua emoção, será quase impossível viver sem se acidentar, se estressar e esgotar o cérebro. Sobreviver com competência torna-se uma arte difícil. Sem aprender a gerir minimamente a mente, ser bem-sucedido no campo profissional, social ou afetivo, bem como na educação de filhos e alunos, é uma utopia. Só é eficiente quem aprende a ser líder de si mesmo, ainda que intuitivamente: tropeçando, traumatizando-se, levantando-se, interiorizando-se, reciclando-se. Por isso é necessário aprender as técnicas mais modernas de gestão da emoção de forma inteligente, por meio de complexos e efetivos treinamentos.

Sinto que é preciso provocar um choque de lucidez, aprofundamento e embasamento sobre o funcionamento da mente. Tenho milhões de leitores em diversos países e, com humildade, alegro-me em saber que sou lido não apenas por médicos, psicólogos, sociólogos e educadores, mas também por pessoas interessadas em educar seu Eu para gerenciar os pensamentos, proteger a emoção, desenvolver

habilidades socioprofissionais – capacidades que dependem de treinamentos educacionais sofisticados. Quando falo sobre gestão da emoção, não me refiro ao livro *Inteligência emocional*, do psicólogo norte-americano Daniel Goleman, nem a seus estudos; refiro-me, sem nenhuma ostentação, aos estudos extraídos diretamente da minha Teoria da Inteligência Multifocal, que desenvolvo desde 1984. Ela engloba os fenômenos da inteligência emocional e vai muito além.

Gestão da emoção é o alicerce de todos os tipos de *coaching*: desempenho profissional e pessoal (*life coaching*), gestão de pessoas, gestão de carreira, inteligência financeira, otimização do tempo, construção de relacionamentos.

Sem a gestão da emoção, nenhum dos demais treinamentos tem sustentação. Sem liderar o mais rebelde, fascinante e importante dos mundos, a emoção, não é possível dar musculatura ao pensamento estratégico, à arte de negociar, à habilidade de se reinventar e ser proativo. Sem gerir a emoção, as habilidades para resolver conflitos nas empresas, nas salas de casa e de aula ficam asfixiadas.

A gestão da emoção depende da gestão do pensamento. São duas gestões que completam o gerenciamento global da mente humana ou psique. A gestão da mente depende diretamente da gestão de comportamentos que desgastam ou poupam energia cerebral. Muitas pessoas são consumidores responsáveis, compram produtos de qualidade, dentro do prazo de validade e que cabem no orçamento, mas e quanto ao consumo emocional, elas são responsáveis? Raramente.

Não poucos médicos, psicólogos, *coaches*, educadores, juristas, executivos e tantos outros profissionais pecam gravemente no que diz respeito ao consumo emocional responsável. Compram o que não lhes pertence, como atritos, críticas, discussões, calúnias, frustrações. Sua emoção é terra de ninguém. São especialistas em estressar seu cérebro, aumentar o índice de gasto de energia emocional inútil (GEEI). Você é um especialista em preservar seu cérebro ou em estressá-lo?

Antes de uma empresa falir, a mente de seus executivos entra em colapso. Antes de profissionais liberais serem excluídos do mercado, a mente deles se engessa. Antes de casais implodirem seu romance, suas emoções entram em decadência. Do mesmo modo, antes de as pessoas desenvolverem doenças psicossomáticas, sua psique e seu corpo gritam por socorro, porém não são ouvidos. E, antes de falharem na formação de filhos e alunos, pais e professores atuam como meros manuais de regras, e não como estimuladores da arte de pensar.

Muitos consomem produtos emocionais que contaminam seu prazer de viver, seu equilíbrio e sua felicidade inteligente. Creio que você, leitor, ficará chocado ao entender que ser feliz não significa necessariamente ser alegre. A felicidade inteligente é sustentável e profunda, muito diferente daquela que a maioria das pessoas procura – e que é insustentável.

Sem gestão emocional, os invernos psicossociais poderão ser prolongados e intensos, e as primaveras, curtas e instáveis. O desafio do Eu como gestor psíquico é alongar as primaveras e minimizar os invernos inevitáveis de nossa bela e complexa existência.

Muitos amam o perfume das flores, contudo não têm coragem nem habilidade para sujar as mãos para cultivá-las. As técnicas do mais abrangente e complexo dos *coachings*, o Programa de Gestão da Emoção, nos habilitarão a sair da passividade, a sujar nossas mãos para sulcar o solo de nossa mente, e nos transformarão em jardineiros que cultivam uma mente livre.

Meu Programa de Gestão da Emoção é constituído de inúmeras técnicas fundamentais para conquistar uma mente livre e uma emoção saudável, construir relações inteligentes e aprimorar o desempenho profissional e as habilidades pessoais. As Técnicas de Gestão da Emoção (TGEs) aqui expostas, portanto, são essenciais não só para os profissionais das mais diversas áreas, como também para a saúde psíquica das pessoas de todas as idades.

Desconhecer as TGEs é deixar a aeronave mental sem instrumento de navegação, com altíssimo risco de acidente. Sua aeronave mental

tem leme? Não se preocupe se sua resposta for negativa. Hoje, o normal é sofrer por antecipação, remoer frustrações e mágoas, ser ansioso, irritadiço, impaciente, desprotegido emocionalmente, e, infelizmente, o anormal é ser líder de sua própria psique.

Espero que este livro e as amplas técnicas que estudaremos contribuam para que, no final, você faça parte do pequeno time dos “anormais”. Conhecer as Técnicas de Gestão da Emoção requer uma espécie de ginástica cerebral para abrir a mente e estudar a última fronteira da ciência – os fenômenos básicos que constroem pensamentos e capacitam o Eu como diretor do *script* da própria história. A vida é um grande teatro a céu aberto, e aposentar o cérebro é deixar de atuar no palco, abster-se de exercitar a inteligência socioemocional e se plantar na plateia como espectador passivo de suas mazelas.

Há muitas nações, como a nossa, que têm alguns líderes políticos e empresariais envolvidos em corrupção, e, conseqüentemente maculando e contaminando a sociedade. Mas nós temos que crer em nosso país, apesar desses líderes que têm a necessidade neurótica de poder. Até porque, no máximo, 0,1% das pessoas é infiel à sua consciência e se corrompe. A grande maioria é honesta, ética e generosa. Tomando o exemplo da nossa nação, o maior estrago que se fez não foi o comprometimento dessa megaempresa chamada Petrobras, mas a destruição dos sonhos no inconsciente coletivo, sobretudo da nova geração.

Precisamos nos levantar e proclamar, dentro e fora de nós: eu acredito no meu país, eu vou crescer na crise, eu vou me reinventar para reescrever os capítulos mais nobres da minha vida, da minha carreira, da minha empresa e da minha nação nos dias mais dramáticos da minha existência. Os que se corromperam, se tiverem coragem de mapear os seus fantasmas mentais, poderão reciclar os seus erros e dar o melhor de si para repará-los. Errar é humano, persistir no erro é inumano.

Não faz muito tempo, em uma de minhas conferências, um jovem comentou comigo que queria destruir a sua vida e a das pessoas

corruptas, porque estava tão desanimado e deprimido que não acreditava mais no Brasil. Eu lhe disse: “Se você aprender a gerir a emoção, você vai fazer a diferença no teatro social. Nunca agrida quem te agride, jamais retroalimente a violência, mas entenda que ninguém é digno do pódio se não utilizar as suas lágrimas, as suas perdas e frustrações para alcançá-lo. O país precisa de você e de milhões de jovens que têm uma mente livre e uma emoção saudável; seres humanos que sejam apaixonados pela sociedade e também pela humanidade”.

Recordo-me que, após outra conferência, nos Estados Unidos, um assessor de um dos grandes políticos da atualidade me indagou: “Por que você ainda mora no Brasil, já que é publicado em mais de 70 países?”. A resposta, que parece tão difícil, é na verdade singela. Reitero: eu acredito no meu país.

Coaching e psicoterapia: dois mundos tão próximos e tão distantes

Pode-se dirigir uma companhia com milhares de funcionários e, ao mesmo tempo, ser incapaz de dirigir com a mínima maturidade a mais complexa das empresas, a única que não pode falir: a mente humana. Pode-se ser um multimilionário, empreender e saber ganhar dinheiro como poucos e, ainda assim, mendigar o pão da alegria e da tranquilidade. Há muitos mendigos que moram em palácios.

Pode-se ser um intelectual com artigos publicados em todo o mundo mas não saber ser contrariado, viver ansioso e frustrado, enfim, estar na infância da gestão emocional. Pode-se ser um médico, um psiquiatra ou um psicólogo que contribui com seus pacientes e não saber filtrar os próprios estímulos estressantes e fazer da própria psique uma terra de ninguém.

Educar o Eu para exercer seus papéis vitais como líder da psique; equipar e proteger a emoção para ser saudável, profunda, estável, contemplativa; administrar os pensamentos para aquietar a ansiedade; e libertar a criatividade são alguns dos elementos que constituem o mais notável de todos os treinamentos, o *coaching* emocional.

A gestão da emoção é a base de todos os treinamentos psíquicos: profissional, educacional e interpessoal. Ela pode, inclusive, contribuir

muito para o melhor desempenho de atletas. Como já comentei com esportistas de renome mundial, o jogo se ganha primeiro na mente.

Uma pessoa rígida, impulsiva, tímida, fóbica, pessimista, ansiosa pode bloquear seu desempenho mais do que tem consciência. A emoção, como veremos, está não somente na base do registro da memória, mas também na abertura ou no fechamento das janelas da memória, impedindo o Eu de acessar milhões de dados numa situação estressante, o que compromete o raciocínio global.

Com isso, infere-se, por exemplo, que um estudante aplicadíssimo, que sabe de cor e salteado a matéria de uma prova, pode não conseguir acessar todo o corpo de informações num determinado bloco de tempo em que está tenso e, desse modo, ter um péssimo rendimento. Treinar e proteger a emoção é primordial. Mas quem sabe protegê-la? Em que escola secundária ou universidade os alunos são educados para filtrar estímulos estressantes e poupar os recursos do cérebro?

Há muitas armadilhas em nossa mente. Por ser vítima delas, a grande maioria dos seres humanos levará seus conflitos para o túmulo. Todos querem mudar as características doentias de sua personalidade, sem saber que elas são imutáveis. É possível, no entanto, reeditar as janelas da memória ou construir novas plataformas de janelas saudáveis, que chamo de “núcleos de habitação do Eu”. Os segredos da personalidade estão guardados na memória. É por esse motivo que uma doença degenerativa como o mal de Alzheimer causa uma desorganização grave na memória e, conseqüentemente, na maneira de uma pessoa ser, pensar, reagir, interpretar. Prevenir o Alzheimer passa não só por irrigar o metabolismo cerebral, como também por estimular o universo da cognição: o resgate de dados da memória, o raciocínio, a criatividade, o pensamento crítico. Do ponto de vista cognitivo, as Técnicas de Gestão da Emoção podem ser fundamentais.

Como?

1) Provocando a memória através de jogos, como xadrez, damas, cartas; 2) estimulando a socialização através de atividades físicas; 3) desenvolvendo o altruísmo e participando de atividades filantrópicas como um agente atuante, e não como um investidor passivo; 4) refinando a arte de contemplar o belo; 5) realizando atividades lúdicas e prazerosas que fomentam o sentido da vida e a motivação de viver, como reuniões, debates, escrita e pintura.

A televisão tem sua utilidade para entreter e informar, mas colocar-se como um espectador passivo por horas a fio diariamente, como milhões de pessoas fazem, é um modo notável de sepultar a memória e o raciocínio, com sérios riscos cognitivos. Aposentar a mente, como veremos, compromete as finíssimas tarefas de acessar a memória e construir cadeias de pensamentos. Muitos aposentam a própria mente anos ou décadas antes de se aposentarem do trabalho; desenvolvem um raciocínio preguiçoso, bem como percepção, intuição criativa, imaginação e consciência crítica limitadas e lentas.

Embora o tempo seja um carrasco do corpo e inevitavelmente o debilite, sob o enfoque da gestão da emoção há uma área em que jamais deveríamos envelhecer: o território da emoção. As TGEs podem nos estimular a ser eternamente jovens, nutrindo a curiosidade, a proatividade, a aventura, a motivação e os sonhos.

Todavia, se não irrigada ou estimulada adequadamente, a emoção pode envelhecer rapidamente, desobedecendo à cronologia. É gravíssimo que jovens com 20 anos de idade apresentem sintomas de falência emocional ou velhice intrapsíquica, como se observa hoje. Os sintomas mais comuns desse quadro são a dificuldade de tomar iniciativa, de agradecer, de se motivar, a necessidade de reclamar, de querer tudo rápido e pronto, isto é, o imediatismo no alcance das metas e o desprazer no processo para atingi-las. Há jovens com idade cronológica de 20 anos – plugados em celulares e *games* – e idade emocional de 80, e indivíduos com um corpo de 80, mas com idade emocional de 20 – extremamente entusiasmados e dinâmicos. Qual é sua idade emocional?

Ao longo de mais de 30 anos, tenho estudado e produzido conhecimento sobre o processo de construção de pensamentos e de formação da consciência existencial. Para ter uma ideia da complexidade desse processo, você, ao ler um parágrafo desta obra, inconscientemente dispara um fenômeno chamado de “gatilho da memória”, que abre milhares de janelas ou arquivos para checar milhões de dados e por fim entender cada pronome, substantivo e verbo inserido em cada uma das frases. Esse processo cognitivo é espantosamente espetacular, embora não o percebamos.

Fundamentado nesse sólido período de estudo e teorização, estou convicto da gravidade de aposentar a mente. Aposentar a mente é pouco a pouco deixar de estimulá-la, irrigá-la, fomentá-la, provocá-la, podendo asfixiar a imaginação, a interpretação, a fluência das ideias, enfim, o raciocínio complexo.

Questões fundamentais

Uma pergunta fundamental que todos devem fazer: onde termina o *coaching* e onde se inicia a psicoterapia, ou vice-versa? Como participante na banca examinadora que avalia teses de mestrados e doutorandos em *coaching* na Florida Christian University (FCU) ou como conferencista sobre novas modalidades de *coaching* ao lado de líderes mundiais da área, tenho procurado deixar claro aos alunos que deve haver uma divisão nítida entre *coaching* e psicoterapia.

Muitos profissionais não compreendem essa importante linha divisória. A própria psicologia e não poucos centros de *coaching* confundem a atuação voltada à melhoria do desempenho pessoal e profissional com a atuação psicoterapêutica, e isso traz riscos para os clientes. Espero trazer luz a essa área.

A gestão da emoção promove os mais diversos tipos de treinamento, com destaque para os voltados às habilidades intelectuais, pessoais e profissionais, enquanto a psicoterapia trata dos conflitos que asfixiam

essas habilidades; a gestão da emoção equipa o Eu para ser líder de si mesmo, ao passo que a psicoterapia trata das armadilhas mentais que encarceram essa liderança; a gestão da emoção leva o espectador a desempenhar com eficiência seus papéis no palco social e empresarial, e a psicoterapia desata as algemas que prendem o espectador à plateia; a gestão da emoção estimula o indivíduo a construir janelas light (saúdáveis) no córtex cerebral, enquanto a psicoterapia o conduz a reeditar janelas killer (conflitantes).

Ferramentas inteligentes de gestão da emoção podem prevenir transtornos psíquicos e sociais; já ferramentas inteligentes da psicoterapia, independentemente da teoria utilizada, atuam nos transtornos mentais já instalados. O *coach* (treinador ou técnico) não deve, portanto, atuar como psicoterapeuta, pois essa é tarefa de profissionais de saúde mental, como psiquiatras e psicólogos clínicos, embora o psicoterapeuta possa, se equipado, atuar como *coach* e trabalhar todas as importantíssimas Técnicas de Gestão da Emoção expostas nesta obra.

Doenças psíquicas, como depressão, anorexia, bulimia, síndrome do pânico, psicose, e doenças psicossomáticas devem ser tratadas por especialistas. Algumas técnicas de *coaching* podem aliviar transtornos mentais mais simples, como depressão leve, determinadas fobias e bloqueios. Diante desse sucesso, praticantes dessas técnicas iludem-se, acreditando que estão preparados para atuar sobre as doenças psíquicas. Não sabem ou esquecem que também placebos (substâncias não psicoativas ou “mentiras químicas”) aliviam algumas doenças emocionais só pelo fato de os pacientes sentirem que estão sendo tratados, acolhidos, amparados.

Como psiquiatra e psicoterapeuta, fiz mais de 20 mil atendimentos. Sei que tratar de doenças exige o máximo de seriedade e preparo devido aos riscos de agravamento, às consequências emocionais, às sequelas sociais e profissionais.

Para termos uma ideia da seriedade do tema, mesmo psiquiatras e psicólogos clínicos experientes, ao tratarem de pacientes depressivos

com agitação mental e insônia, podem levá-los a correr sérios riscos de vida se não perceberem, por exemplo, o potencial suicida que tais pacientes eventualmente apresentem, ou ainda se não entenderem que, paralelamente às técnicas psicoterapêuticas, os pacientes precisam ser medicados para que os níveis de ansiedade sejam abrandados e a performance do sono seja melhorada, pois uma mente ansiosa tem baixo limiar para frustração e resiliência debilitada.

Assim, é fundamental conhecer e respeitar com ética e inteligência os limites entre o *coaching* e a psicoterapia. A grande linha divisória é a presença de sintomas psíquicos e psicossomáticos, como humor depressivo, ansiedade intensa, insônia, ataques de pânico, fobia social, rituais obsessivos, confusão mental, anorexia, dores de cabeça, gastrite, hipertensão de fundo emocional.

Um casamento perfeito

A psicoterapia e o *coaching* se unem no Programa de Gestão da Emoção, produzindo um casamento perfeito para contribuir com o desempenho socioemocional. Ambos os profissionais, psicoterapeuta e *coach*, poderiam, em casos específicos, atuar juntos. Todavia, entre promover habilidades e tratar doenças psíquicas, há mais mistérios do que imagina nossa conflitante ciência, embora em diversos casos as duas áreas se sobreponham no psiquismo. Os dois profissionais deveriam saber claramente seus papéis, apropriar-se das mais notáveis técnicas e adotar um comportamento ético para encaminhar os clientes um ao outro quando necessário.

Infelizmente, nem a psicoterapia nem o *coaching* são profissões regulamentadas no Brasil, o que dificulta o processo de aprendizado, treinamento e formação. De qualquer modo, considero que quem exerce o *coaching*, em especial a gestão da emoção, deveria ter uma sólida formação acadêmica, de preferência nas áreas de ciências humanas, como psicologia, filosofia, sociologia, mas não necessariamente.

Conheço engenheiros e administradores competentes que foram sistematicamente treinados e se tornaram notáveis treinadores.

O *coach* tem de saber que é não somente um treinador, mas também um eterno aprendiz. Quem não se recicla constantemente se torna estéril. A autossuficiência é um câncer para a continuidade do crescimento. Seria desejável que psicólogos se tornassem bons *coaches*, contudo muitas faculdades de psicologia ainda estão “dormindo em berço esplêndido” quanto a promover especialistas nessa crescente área.

Não é por não atuar no âmbito da psicoterapia que o *coaching* tem um trabalho psicológico reduzido, apequenado, diminuto. Ao contrário: se considerarmos o Programa de Gestão da Emoção, a atuação do *coaching* é extensa, riquíssima e promissora para expandir o *Homo sapiens* em pelo menos 15 fabulosas áreas:

1. eficiência socioprofissional;
2. reciclagem de falsas crenças;
3. descaracterização de paradigmas limitantes;
4. ruptura com o cárcere do conformismo;
5. capacidade de reinventar-se nas crises;
6. promoção do raciocínio complexo e do pensamento estratégico;
7. liderança e gestão de pessoas;
8. expansão do potencial criativo;
9. habilidade de pensar antes de reagir;
10. empatia;
11. carisma;
12. relações saudáveis;
13. formação de pensadores;
14. fomento da resiliência;
15. prevenção de transtornos psíquicos.

O Programa de Gestão da Emoção ainda pode e deve equipar o Eu para ser um consumidor emocional responsável, um investidor solene

em qualidade de vida. Todo treinador e cliente deve ter cumplicidade, confiabilidade estreita, transparência mútua. Nenhum treinamento é cirúrgico, rapidíssimo, miraculoso, ainda que determinadas habilidades simples, como expressar ideias em público, possam ser incorporadas pelo Eu com maior facilidade.

Conforme veremos adiante, um dos motivos que impedem o resultado rápido, tanto da psicoterapia quanto do *coaching*, é a impossibilidade de deletar a memória, apagar os arquivos doentios, ou as janelas killer, que contêm conflitos, fobias, impulsividade, autopunição, culpa. Não há heróis nem ditadores que mandam e desmandam na memória. Todos somos pequenos aprendizes.

Se pudesse, quem você deletaria?

A única possibilidade de apagar a memória é através de injúria física ou de processos mecânicos, como tumor cerebral, doença degenerativa, trauma craniano, acidente vascular. O Eu, portanto, nunca extingue os traumas; contudo, tem a capacidade magistral de reeditar as janelas traumáticas ou construir plataformas de janelas saudáveis (light) e, conseqüentemente, transformar as características doentias de personalidade. Não se assuste: discorreremos sobre esses temas em momento oportuno.

Se fosse possível apagar da memória as pessoas que o feriram ou o frustraram, quem você apagaria? Quem varreria da sua memória?

Se tivesse esse perigoso e poderoso poder, você hoje deletaria pessoas mais distantes que o machucaram e, amanhã, machucado por sua esposa, marido, filhos ou amigos, poderia deletá-los também. Nesse caso, eles simplesmente deixariam de existir para você, que passaria a viver uma amnésia fatal. E, no futuro, decepcionado consigo mesmo, seu Eu poderia se autopunir a tal ponto que deletaria os arquivos que estruturam sua própria identidade, apagando os milhões de dados que alicerçam sua capacidade de escolha e sua consciência crítica. Você teria

uma deficiência mental gravíssima e voltaria a ser um bebê no corpo de um adulto.

Diante dessa exposição, você gostaria de ter a liberdade de apagar sua memória? A gestão da emoção, por ser baseada no funcionamento da mente e nos papéis conscientes e inconscientes da memória, convida os seres humanos a não reclamar se o Eu não tiver ferramentas para apagar os fantasmas do passado. É muito melhor aprender a domesticá-los do que apagá-los. É melhor que a memória fique protegida contra os impulsos imaturos e perigosos do Eu e aprenda a usar a lenta, mas fundamental, ferramenta da reedição das janelas killer ou da construção de novos núcleos light. Nosso cérebro tão frágil agradece a sensatez da gestão da emoção.

Técnicas de Gestão da Emoção: uma introdução

Agora que finalizamos o primeiro capítulo, é importante uma explicação. Cada capítulo deste livro contém Técnicas de Gestão da Emoção. Ao longo dele, apresentarei cada uma delas sinteticamente, discorrendo, no capítulo imediatamente posterior à apresentação, de maneira mais didática e completa.

Frequentemente, as Técnicas de Gestão da Emoção não são simples; ao contrário, são complexas e extensas e, por isso, chamadas de Megatécnicas de Gestão da Emoção (MegaTGE). Uma MegaTGE representa um conjunto de técnicas de gestão que precisam ser aplicadas como um todo para a plena eficácia. Lembre-se de que a emoção é o mais belo e inóspito dos planetas; explorá-lo, dominá-lo e usar seus recursos de forma inteligente é nosso maior desafio – e uma tarefa em que quase todos falhamos grosseiramente.

Algumas Técnicas de Gestão da Emoção que apresentarei dependerão do conteúdo dos capítulos posteriores para seu pleno entendimento. Embora as técnicas possam produzir raro prazer, um nutriente inigualável para o desenvolvimento das complexas habilidades da

inteligência socioemocional, exigem-se coragem e inteligência para mapear continuamente nossos fantasmas mentais, bem como foco e disciplina para domesticá-los e usá-los como aliados.

Muitos preservam seus conflitos, incluindo traumas e falsas crenças, durante toda a sua história porque nunca tiveram a ousadia de entrar em camadas mais profundas da própria mente. A necessidade neurótica de ser perfeito impede-nos de dar risada de nossas tolices, de nossa estupidez, de nossas fobias e manias, o que asfixia nossa capacidade de reciclar o lixo psíquico que adquirimos ao longo da vida. Somos ótimos para acumular detritos em nossa mente. Você recicla seus conflitos, desconstrói suas mágoas, abrandando suas perdas?

“Sem gestão da emoção, ricos se tornam miseráveis, profissionais competentes sabotam sua eficiência, pais e professores se convertem em péssimos educadores, amantes implodem seus romances, jovens destroem seu futuro. Sem gerir a emoção, esgotamos o cérebro: o céu e o inferno psíquico ficam muito próximos.”

Estamos na era da sustentabilidade. Mas precisamos ter consciência de que não apenas o planeta tem recursos limitados, mas também o “planeta” cérebro. Estamos esgotando a nossa mente ao ruminar perdas e mágoas, sofrer pelo futuro, preocupar-nos muito com a opinião das pessoas, ter a necessidade neurótica de mudar os outros e cobrar demais de nós e de quem está ao nosso redor. Ao agir assim, podemos ser ótimos para a empresa em que trabalhamos, mas nos tornamos carrascos de nosso cérebro e de nossa qualidade de vida.

Em *Gestão da emoção* – um livro único no mundo –, o psiquiatra, psicoterapeuta e pesquisador Augusto Cury ajuda você a identificar o mau uso da emoção e o gasto desnecessário de energia, além de sugerir ferramentas para corrigir a rota. Através de técnicas simples mas impactantes, Cury o ensina a trabalhar melhor a emoção e a expandir as habilidades vitais da inteligência.

1º PROGRAMA MUNDIAL DE GESTÃO DA EMOÇÃO



 benvira.com.br

 [/benvira](https://www.facebook.com/benvira)

 [@benvira](https://twitter.com/benvira)