

Salatiel Soares Diniz

# GESTÃO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Como Ancorar Padrões Mentais Positivos e Viver em Harmonia



Salatiel Soares Diniz

# **Gestão da Educação Emocional**

## **Como Ancorar Padrões Mentais Positivos e Viver em Harmonia**



editora  
**VIENA**

1ª Edição  
Bauru/SP  
Editora Viena  
2021

# SUMÁRIO

<b>LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS.....</b>	<b>13</b>
<b>1. EMOÇÕES BÁSICAS .....</b>	<b>15</b>
1.1. O que é Emoção .....	18
1.2. A Mente Emocional e Racional.....	20
1.2.1. Alegria .....	21
1.2.2. Raiva .....	22
1.2.3. Medo .....	24
1.2.4. Saudade .....	25
1.2.5. Tristeza .....	25
1.2.6. Felicidade .....	26
1.3. O Ser Racional x O Ser Emocional .....	27
1.3.1. A Educação Formal x A Educação Emocional .....	29
1.3.2. O Ser Dependente .....	30
1.3.3. O Ser Independente.....	31
1.3.4. O Ser Interdependente.....	31
<b>2. ÉTICA E EMPATIA .....</b>	<b>35</b>
2.1. Autorresponsabilidade.....	38
2.2. Conta Bancária Emocional .....	39
2.2.1. Gestão de Conflitos .....	40
2.2.2. Consequências do Conflito .....	42
2.3. O EU: Um Laboratório Quântico de Emoções .....	43
2.4. O Princípio da Reciprocidade .....	45
2.5. Prudência no Pensar e no Agir .....	47
<b>3. EDUCAÇÃO EMOCIONAL.....</b>	<b>51</b>
3.1. Educação Formal .....	53
3.2. Educação e Inteligência Emocional .....	54
3.3. O Campo Virtual x O Campo Físico .....	57
3.4. O Eu e o Palco Sagrado das Emoções.....	58
3.5. Biologia das Emoções .....	61
<b>4. O PODER TRANSFORMADOR DO AQUI E AGORA.....</b>	<b>67</b>
4.1. Mantendo-se Presente no Presente .....	71
4.2. O Fenômeno do Aqui e Agora .....	72
4.3. Gestalts Inacabadas.....	74
4.4. O Princípio da Contemporaneidade .....	76
<b>5. EXERCITANDO A GRATIDÃO .....</b>	<b>81</b>
5.1. O Efeito da Gratidão para a Saúde Mental.....	84
5.2. O Mundo Muda Quando Você Muda .....	85
5.3. O Efeito do Fenômeno AWARENESS para a Consciência.....	86
5.4. A Importância das Manifestações Psíquicas .....	88
5.5. A Importância dos Padrões Mentais .....	88
<b>6. PADRÕES MENTAIS.....</b>	<b>93</b>
6.1. O Córtex Cerebral .....	95
6.2. O Sistema Límbico .....	97

6.3.	O Efeito das Âncoras Mentais.....	98
6.4.	Âncoras Mentais Positivas .....	99
6.5.	A Importância do Espelho para a Saúde Mental.....	101
<b>7.</b>	<b>CUIDANDO DA VIDA COM ARTE .....</b>	<b>107</b>
7.1.	O Ato de Cuidar da Saúde Mental.....	109
7.2.	Livrando-se das Masmorras Existenciais.....	111
7.3.	A Nobre Arte de Se Amar .....	111
7.4.	Uma Questão de Física Quântica.....	112
7.5.	Uma Abordagem Centrada na Pessoa.....	113
<b>8.</b>	<b>GESTÃO DE PESSOAS.....</b>	<b>117</b>
8.1.	O Papel da Inteligência Emocional .....	120
8.2.	Controle Emocional .....	120
8.2.1.	O Uso da Criatividade na Gestão de Pessoas .....	121
8.2.2.	A Mandala que Nos Envolve.....	122
8.2.3.	A Importância da Empatia.....	123
8.2.4.	Resiliência.....	124
8.3.	Relações Interpessoais e as Influências Sociais .....	124
8.4.	O Processo de Gerir Pessoas.....	125
8.5.	O Poder das Emoções no Processo de Gestão de Pessoas .....	126
<b>9.</b>	<b>A DIVERSIDADE DOS MÚLTIPLOS EUS.....</b>	<b>131</b>
9.1.	Apenas o Início de um Novo Começo.....	135
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>139</b>
	<b>GLOSSÁRIO .....</b>	<b>141</b>

# LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

<i>ACP</i>	<i>Abordagem Centrada na Pessoa.</i>
<i>ALUBRA</i>	<i>Academia Luminescência Brasileira.</i>
<i>CPI</i>	<i>Consideração Positiva Incondicional.</i>
<i>ENEM</i>	<i>Exame Nacional de Ensino Médio.</i>
<i>INEP</i>	<i>Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.</i>
<i>PNL</i>	<i>Programação Neurolinguística.</i>
<i>SINE</i>	<i>Sistema Nacional de Emprego.</i>
<i>TDAH</i>	<i>Transtorno de Atenção e Hiperatividade.</i>



CAPÍTULO

1

# EMOÇÕES BÁSICAS

---

O QUE É EMOÇÃO

•

A MENTE EMOCIONAL E RACIONAL

•

O SER RACIONAL X O SER EMOCIONAL

---





# EMOÇÕES BÁSICAS

# 1

## CAPÍTULO

E então, preparado para a nossa viagem?



©iStockphoto.com/Drafter123

Certamente, você será impactado pela leitura deste livro. Preparamos um conteúdo cujos benefícios você possa usufruir em toda a sua extensão.

Esperamos que, mesmo com todo o conteúdo teórico, você possa fazer os exercícios que serão propostos ao longo deste estudo. Até porque, uma mudança de comportamento só acontece quando nos permitimos mudar e aprimorar os nossos pensamentos. Acreditamos que, pela forma como elaboramos os pensamentos, desenhamos os nossos comportamentos, e todo o mundo circundante passa a manifestar o que foi predefinido mentalmente.

Não existe acaso. Entenda que tudo tem uma explicação de ser, mesmo que, *a priori*, não haja uma explicação que lhe satisfaça. As leis que regem o universo estão todas em plena e perfeita conexão, uma conexão interdependente, que faz com que haja congruência em toda a sua extensão. Entendemos interdependência como um ser que sabe ser independente, mas tem a consciência de que não faz tudo sozinho, sabe que não se vive isoladamente e que os relacionamentos interpessoais são importantes, e que a congruência – conceito desenvolvido por Carl Rogers – é um grau de estabilidade emocional entre aquilo que é comunicado e aquilo que é vivido.

Se você está com este livro em suas mãos neste momento é porque você preparou-se para que isto acontecesse. O livro não chegou às suas mãos ao mero acaso, e sim como fruto de uma combinação de diferentes fatores que o conduziram a esta ação. E não estamos falando em determinação, mas em combinação de fatores.

— Quais fatores? Você nos pergunta. Muito simples. Pressupostos da física quântica nos alertam que o universo nos devolve aquilo que projetamos a ele. Assim sendo, ao projetarmos raiva, o universo nos possibilita um ambiente onde a raiva possa se manifestar. E não há nada de errado em sentirmos raiva; conquanto, apegar-se à raiva provoca não apenas mal-estar psicológico, tanto quanto um mal-estar físico que desemboca para uma mágoa e que pode ser psicossomatizado e gerar um tumor cancerígeno.

Como tratar? Exercitando a gratidão e o perdão, temas que iremos debater mais à frente.

## 1.1. O QUE É EMOÇÃO

Diariamente tenho conversado com inúmeras pessoas, desde crianças a adultos. E, por várias vezes, o que mais me chama a atenção é o fato de elas terem o seu humor alterado por conta da emoção.

Comumente ouvimos a expressão: *fulano está emocional. Sicrano ficou emocional com o nascimento do filho. Viu como a noiva se emocionou durante a cerimônia? Ou então, expressões do tipo: fulano é muito frio, até parece que não tem coração. Ah, ela é muito fria, não costuma se emocionar tão fácil.*

O que essas pessoas não conseguem entender é que todas estão expressando suas emoções de uma maneira ou de outra, tendo consciência disso ou não. Elas acabam sendo afetadas por suas emoções.

Mas o que é emoção? Por que uma pessoa se emociona? É possível controlar uma emoção?

Reações bioquímicas produzidas a partir de pensamentos, que causam alterações fisiológicas e, por conseguinte, comportamentais, isso se entende como emoção. E você não precisa entender racionalmente esse processo para que provoque alterações em sua psique e em seu organismo; isso simplesmente acontece.

Para o filósofo e psicólogo William James (1882 – 1910), a emoção é constituída por uma sequência de acontecimentos oriunda de estímulos que desencadeará uma experiência emocional consciente. A pessoa tem consciência do que está sentindo, embora nem sempre tenha consciência do que provocou o que ela está sentindo.

Pode-se dizer que a emoção é uma manifestação bioquímica oriunda das oscilações psíquicas. Assim, a alegria, a tristeza ou a felicidade, bem como o medo, antes de serem manifestados no campo físico, são processadas no espaço psíquico como uma resultante das leituras que fazemos de nós mesmos e do mundo à nossa volta.

É comum ouvir de algumas mães: *tem horas que estou tão estressada que o meu filho se aproxima de mim e eu lhe dou logo um grito, mandando ele sair de perto de mim*. E depois essas mães não conseguem entender por que seus filhos só falam gritando. Pior, escutam tanto grito que acabam acreditando que falar gritando é algo normal, quando não é. A gente grita quando o outro está distante. Quando se está perto do coração, não há necessidades para gritar. Quem grita, faz isso porque tem a sensação de que o outro está distante, mesmo que, fisicamente, essa pessoa esteja do seu lado.

Isso faz algum sentido para você?

Seja como for, o fato é que os nossos pensamentos constroem o nosso futuro. E a forma como alimentamos os nossos pensamentos acaba refletindo na forma como nos comportamos. Logo, esse agir está recheado de emoções.

***Repito: mesmo que não se tenha consciência dessa verdade.***

Diariamente, todas as pessoas recebem estímulos (gatilhos mentais) que produzem algum tipo de tensão emocional através dos canais de comunicação. Esses estímulos são notícias que falam de guerras, violência contra a mulher, violência urbana, desastres naturais; além dos casos de doenças, conflitos sociais e familiares. Todos esses estímulos acabam funcionando como gatilhos mentais. Ou seja, como se fosse um botão que temos em nossa mente e que é acionado todas as vezes que um estímulo aparece como um sinal de ativação. Essa ativação pode gerar ações positivas como a alegria, bem-estar, autorresponsabilidade e confiança, revelando em cada um amor por si mesmo. Equilíbrio biopsicossocial. Enquanto os gatilhos mentais negativos acionam e provocam mal-estar, doenças psicossomáticas, depressão, ansiedade, síndrome do pânico, dentre muitas outras disfunções mentais.

GONSALVES (2015) entende que as emoções desempenham um papel central nas nossas vidas, especialmente por serem estruturantes no desenvolvimento de uma pessoa.

Entendo as emoções como uma chuva de processos mentais que interferem diretamente no corpo físico e nos fazem assumir uma postura – ativa ou passiva – diante da vida.

Em alguns casos, essa chuva pode se tornar um temporal, como no caso das pessoas que têm crises de ansiedade. Por outro lado, percebe-se como um terreno arenoso pode gerar apatia e, por conseguinte, a depressão.

Um passo importante para que haja um equilíbrio mental é parar de se criticar, não apegar-se ao medo. O medo é um sentimento que trava e inibe a percepção, bem como o crescimento pessoal e profissional.

E por falar nisso, o que você faria hoje se não estivesse com medo?

Como você completaria esta frase:

Estou com medo de \_\_\_\_\_.

Que tal reescrever a mesma frase excluindo a palavra medo?

\_\_\_\_\_.

Voltaremos a essa questão mais à frente, quando falarmos sobre o medo.

Em síntese, acreditamos que os pensamentos, enquanto combustível, acabam acionando diferentes tipos de emoções que serão formadoras de crenças limitantes ou libertadoras.

Se for verdade que não escolhemos o que estamos predestinados a viver, é bem verdade que temos a capacidade para escolhermos a forma como iremos passar a vida.

## 1.2. A MENTE EMOCIONAL E RACIONAL

É muito comum culparmos os outros pelos nossos erros. É bem mais fácil perceber o cisco que está no olho do outro do que reconhecer-se preso em seu próprio cárcere existencial. Assim, pessoas que vivem a observar o cisco no olho do outro criam uma crença limitante de que não há pessoas sérias e honestas. Todos são corruptos! Dizem eles.

Perceba que se trata de um pensamento limitante: acreditar que todas as pessoas são corruptas.

Eu não sou corrupto. Você é? Esse é um pensamento do senso comum: acreditar que não há pessoas em quem se possa confiar.

### **Os outros que mudem!**

Será que devemos agir assim mesmo?

Você se conhece de verdade? Sabe quem realmente é e o que anda fazendo com a sua vida?

Certamente, mudar é um processo contínuo e, muitas vezes, requer esforço e dedicação. Ademais, amadurecer não é fácil.

Quando afirmamos que é possível mudar a partir do poder transformador do aqui e agora, acreditamos que é no momento presente que manifestamos quem realmente somos. Por diversas vezes já discuti este tema, tanto em outros livros que já escrevi<sup>1</sup>, quanto em palestras que tenho ministrado. Acreditando que não há outro momento a não ser o agora. Estamos num eterno agora, em que ocorrem algumas manifestações mentais que podem nos reportar ao passado

<sup>1</sup> DINIZ, Salatiel Soares. JUNIOR, Antonio Carlos Ribeiro. O poder do marketing de relacionamento. Editora Futurama, São Paulo, SP, 2018.

ou projetar o futuro, mas que nos deixam sempre num agora contínuo. Um eterno agora. Assim, quando nos lembramos de algo vivido (caracterizando-se o passado), nós fazemos num tempo presente (agora), e o mesmo se dá quando paramos para projetar os nossos sonhos num projeto de vida (caracterizando-se o futuro), pois o fazemos, também, num tempo presente (agora). Não há como escapar do nosso eterno agora. Você pode até não querer se conscientizar dessa realidade, mas ela existe independentemente de sua vontade. Por outro lado, a forma como vivemos, esta sim, pode ser modelada a partir de uma programação neurolinguística. Há inúmeras técnicas que podem ser utilizadas para construir ou desconstruir atitudes e comportamentos, sabendo-se que certo ou errado é uma questão de parâmetros.

Muitas pessoas não conseguem evoluir porque perdem muito tempo reclamando da vida.

Se a mente racional reivindica seu espaço e vive reclamando da conduta humana, a mente emocional potencializa os sentimentos, dá colorido àquilo que é produzido racionalmente no campo mental.

Daí o cuidado em procurar o equilíbrio entre o que é dito e o que é vivido (congruência), uma vez que aquilo que é falado expressa o que está no coração. E o que está no coração é aquilo que é sistematicamente pensado rotineiramente. Mesmo que você não acredite nessa verdade, ainda assim, é o que acontece.

Quando trazemos essa verdade para o nosso cotidiano, lembramos que no mundo existem dois tipos de pessoas: aquelas que acreditam que nada muda e que a vida é difícil e por isso vivem reclamando da vida, e aquelas que aproveitam o momento presente e visualizam uma grande oportunidade de crescimento pessoal e profissional; estas são as que vendem lenços para aquelas que passam pela vida chorando.

E, agora, surge um terceiro grupo de pessoas que perceberam que não basta vender os lenços, é preciso personalizar os lenços. Assim, passaram a criar a sua própria marca.

Portanto, antes de começar a reclamar do recesso financeiro e da falta de empregos no Brasil, que tal começar a perceber as inúmeras oportunidades que surgem todos os dias com as novas tecnologias?

Isso significa que as variações da Quarta Revolução Industrial estão abrindo novas frentes de trabalho e melhoria na qualidade de vida para muitas pessoas; cabe-nos parar de reclamar da vida e aproveitá-las com sabedoria.

### **1.2.1. ALEGRIA**

Sentimento de contentamento, satisfação da pessoa que se percebe contente. Ou simplesmente o que lhe causa contentamento ou prazer.

Sabendo-se que ninguém vive eternamente alegre ou eternamente triste, esses sentimentos oscilam conforme a leitura que fazemos do momento vivido. E essa leitura nem sempre expressa a realidade objetiva, podendo ser, também, subjetiva.

Não entendeu?

Sabe aqueles momentos em que tudo parece que está desabando em nossas cabeças? E na realidade esse é um sentimento particular de cada um.

Assim temos uma mãe que se alegra, em meio a uma catástrofe, porque encontrou seu filho cheio de escoriações, mas com vida; enquanto outra sente o peito apertado ao ver que seu único filho, durante uma festa, está sob o efeito de entorpecentes. Tanto a alegria quanto a tristeza são estados de espíritos. Portanto, variam conforme a leitura que cada um faz da realidade vivida.

No caso do estado de alegria, gera bem-estar, satisfação e prazer. O organismo reage positiva e proativamente, uma vez que uma pessoa satisfeita trabalha mais e melhor, ou seja, aumenta a sua produtividade. Diferente de alguém que se sente insatisfeito, pois esse sentimento de insatisfação gera mal-estar, podendo causar danos no corpo físico. Por isso vemos tanta gente doente.

### 1.2.2. RAIVA

Somos pessoas por excelência. No entanto, na grande maioria das vezes, ouvimos exatamente o contrário. Como se não fossemos especiais. Cria-se em nós um sentimento de menos valia e passamos a acreditar que isso é uma verdade.

Quando não aprendemos a nos amar (ou amar a nós mesmos), não conseguimos amar o nosso próximo. Essa dificuldade em amar e ser amado auxilia a criar o sentimento de raiva.

Entenda, todos nós, em algum momento, sentimos raiva. Ficamos com raiva quando algo não sai como gostaríamos que saísse. Ficamos com raiva se nos atrasamos para um compromisso importante. Ficamos com raiva da pessoa amada porque ela não foi leal conosco, ou porque nos deixou muito tempo esperando. Ficamos com raiva porque o nosso time não ganhou o jogo; *caramba, tinha tudo pra ganhar!*, dizemos com raiva.

A raiva é um sentimento que causa desconforto e desregula o nosso metabolismo, intoxicando-o com pensamentos negativos.

De acordo com a Neurociência<sup>2</sup>, a amígdala – importante centro regulador – ativa o hipotálamo para que este libere o hormônio **corticotrofina** (CRH) e avise as glândulas supra-renais para que liberem o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH). A partir daí, começa a liberação pelas supra-renais dos hormônios do estresse, como adrenalina, noradrenalina e cortisol. Ou seja, um arsenal de

<sup>2</sup> <<http://www.cienciaexplica.com.br/cienciaexplica/a-neurociencia-da-raiva-porque-sentimos-raiva/>>. Acesso em: 22 abr. 2019.

hormônios que irão deixar a pessoa debilitada e vulnerável às chamadas doenças psicossomáticas.

Ah, atire a primeira pedra quem nunca sentiu raiva!

Claro que sentimos. Somos seres em processo de evolução. É natural que tenhamos momentos de raiva. Por outro lado, não podemos nos permitir sermos intoxicados pela raiva. Fisiologicamente falando, a raiva pode se transformar numa gastrite, que pode virar uma úlcera e daí para o câncer é só uma questão de tempo.

Quem gosta de ser contrariado?

Ninguém. Por isso sentimos raiva. Normalmente ela ocorre quando há um protesto, insegurança, timidez ou frustração. Claro que irá diferenciar de pessoa a pessoa, conforme o seu grau de maturidade. A pessoa com raiva irá expressar diferentes sinais como o fluxo de pensamentos acelerados, descompassados, alterando as reações físicas e as taxas bioquímicas. É comum, por exemplo, vermos pessoas que estão com raiva com a voz alterada, praguejamento, além de sentirem dores pelo corpo.

Em meu trabalho nas escolas, tenho visto muitas crianças sentirem raiva – e ficarem vermelhas – por conta de uma brincadeira nada engraçada conhecida como *bullying*, uma brincadeira que consiste em colocar a vítima numa situação de constrangimento. Normalmente, escolhe-se aquelas crianças que aparentemente são mais fracas para serem o bode expiatório. As mais tímidas tendem a guardar a raiva e, por conta disso, acabam adoecendo. Outras, por não aguentarem a pressão, partem para cima dos seus algozes e terminam agredindo. Lembro-me de uma cena em que um adolescente fechou o punho e bateu na mesa para não bater num colega – menor que ele – e não provocar um dano maior. Sua face ficou ruborizada, as mandíbulas estavam trincadas e suas pupilas ficaram bem dilatadas. Felizmente, neste caso específico, conseguimos contornar e auxiliar os dois jovens, evitando, dessa forma, um incidente maior.

Falar mal da mãe do outro já é um bom motivo para que se instale um mal-estar e a raiva comece a pulsar em suas entranhas. A visão escurece, o punho, por vezes, fica fechado, pronto para esmurrar, o coração acelera; provocando, em alguns casos, dores de cabeça. Por vezes, enxaqueca.

Em casos assim, é prudente que adultos orientem essas crianças a inspirar e expirar, no intuito de equalizar a respiração e, a partir daí, haja um equilíbrio emocional. O que se espera é que as pessoas abram os seus corações e não mais absorvam os sentimentos negativos e que os sabotam. Livrar-se de tais sentimentos neutraliza a raiva.

Costumo sugerir que as pessoas passem a inspirar e expirar, lenta e profundamente; permitam contactar-se com aquilo que tem de melhor: ELAS MESMAS.

### 1.2.3. MEDO

Retomando a questão que abordamos no início do nosso capítulo sobre o medo, releia o que você escreveu na sentença:

Estou com *medo* de \_\_\_\_\_.

Que tal reescrever a mesma frase excluindo a palavra *medo*?

---

O medo é uma energia que inibe e paralisa as ações que deveríamos tomar e não tomamos. Inibe os pensamentos mais audaciosos e impede que a mente se expanda e conquiste novos espaços. A pessoa passa a sabotar a si mesma, impedindo-a de agir e, conseqüentemente, de crescer, de tomar decisões. E o mais curioso disso tudo é que mesmo a indecisão não deixa de ser um tipo de decisão.

Como assim?

Simples. Eu decido não decidir coisa alguma. Eu decido não decidir se devo escolher esta ou aquela forma de viver. Ou seja, engana-se quem pensa que a indecisão é excluir-se da decisão.

Mas calma. O medo não é de todo ruim. Ele pode ser um mecanismo de proteção. Por exemplo, o medo de ser assaltado faz com que você tenha cautela ao andar nas grandes metrópoles. O medo de se queimar faz com que você não brinque com fogo. O medo, quando ponderado conscientemente, assume a roupagem de cautela, proteção. Diferentemente daquele que se processa a nível inconsciente, pois, mesmo que se justifique, ele paralisa e embota a tomada de consciência.

Há profissionais que não conseguem ter um bom desempenho na apresentação de trabalhos, em público, por não conseguirem se expor. Alguns alegam que são tímidos e que não querem se expor ao ridículo.

Na verdade é o medo de não terem domínio sobre a situação, o medo de serem dominados pelo outro (o interlocutor). Este outro, na realidade, é um ser imaginário, criado a partir de suas inseguranças e medos.

Como vencer esse medo?

Conscientizando-se de que o ser opressor está sendo gerado em seu eu-interior, não existe no mundo real. Os fantasmas que criamos só existem em nosso inconsciente. O dominador só é forte a partir da existência do dominado. A partir do momento que o ser dominado percebe que também tem força e que o dominador não é tão forte quanto ele pensava, o ser dominador perde a força de dominador e o dominado começa a se fortalecer. Ou seja, o nosso maior inimigo está dentro da nossa própria casa; nosso eu-interior.

### 1.2.4. SAUDADE

Sabe aquela lembrança que foi guardada em nossos arquivos mentais? Aquelas vivências – agradáveis ou desagradáveis – que vêm à tona quando menos esperamos e que provocam uma emoção? Então, é possível que estejamos falando de saudade.

Saudade é uma lembrança que nos conduz a um determinado espaço de tempo e provoca um sentimento de alegria ou tristeza. Assim, sentimos saudades de uma pessoa que está distante ou de uma pessoa que não está mais entre nós. Saudades de um período específico da vida. Saudades de um lugar. Enfim, o sentimento de saudade surge quando menos esperamos e é acionado por um tipo de senha que pode ser: um perfume, uma música, uma palavra, uma foto ou simplesmente a lembrança de alguém.

Por exemplo, respire profundamente neste momento e evoque suas lembranças, tanto as remotas quanto aquelas mais distantes. Agora experimente – se assim desejar e puder – registrar abaixo suas saudades:

- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_

Mas não esqueça que estamos falando de fatos, situações ou pessoas que passaram em sua vida. Se é passado, então não faz parte do presente; se por acaso esse passado ainda incomoda é porque não está assim tão no passado. Nesse caso, estamos falando de uma situação inacabada.

Em Gestalt Terapia falamos em situações inacabadas todas as vezes que falamos – como o próprio nome adverte – em situações que não foram concluídas ou fechadas; são as *gestalts* em aberto. Os traumas são oriundos dessas *gestalts* inacabadas.

Fechar um ciclo significa desprender-se daquilo que nos incomoda. Nalguns casos é perdoar a si mesmo, não ser tão exigente consigo mesmo.

Calma. Sentir saudades não é assim tão ruim. Significa que você evocou uma lembrança e essa lembrança pode estar recheada com um conteúdo alegre ou triste. E, se é alegre, parabéns, viva-o. Agora, se o conteúdo é triste: viva-o também, mas liberte-se daquilo que o incomoda.

### 1.2.5. TRISTEZA

É comum nos percebermos tristes quando um ente querido morre, ou quando uma pessoa que amamos nos abandona ou decide não conviver mais conosco.

O sentimento de tristeza ocorre em decorrência da falta. A ausência provoca um vazio interno, um vazio existencial que nos deixa vulneráveis. Nalgumas pessoas se percebe o sentimento de baixa estima. É comum pessoas com depressão se perceberem tristes. O luto também evoca a tristeza.

Perceba que estamos falando de situações ocasionais nas quais nos percebemos tristes. No entanto, não é nada saudável vivermos enclausurados na tristeza.

Pessoas que são diagnosticadas com tristeza profunda perdem o prazer de viver e algumas chegam a cometer suicídio. Outras preferem, inconscientemente, se isolar num mundo que só elas conhecem. Utilizam-se de uma sentença imputadas por elas mesmas, como se não fossem merecedoras de uma nova chance, uma nova oportunidade, um novo estilo de vida. Pacientes diagnosticados com tristeza profunda precisam tanto de acompanhamento psiquiátrico quanto psicoterápico; normalmente necessitam ser medicados.

Psicoterapeuticamente, pode-se sugerir que expressem suas tristezas plasticamente. Nesse caso, a arteterapia pode ser uma excelente ferramenta. Por meio da pintura, da dança, da modelagem, dos rabiscos pode-se dar forma e ressignificar os inúmeros fantasmas que nos amedrontam.

Às vezes é preciso esvaziar a xícara para que se possa tomar chá novamente. E uma mente cheia de lembranças que provocam insatisfação, mal-estar e a sensação de menos valia precisa ser esvaziada para que novas sensações sejam evocadas.

Ressignificar é dar um novo sentido à vida e a si mesmo; entender que somos muito mais que aquilo que nos diminui. Somos um **EU SOU** prospectado para vencer e prosperar, viver em abundância. Ser e sentir-se feliz. Ademais, quando sonhamos, estamos projetando no universo os nossos sonhos. Não tenha medo dos seus sonhos, tenha medo de não ter sonhos. Tenha medo de acreditar que não tem condições de ter um projeto de vida. Entendemos que ter um projeto de vida é a capacidade de objetivar um sonho e datá-lo. Sonhar é mostrar-se vivo, capaz, eficaz. Liberte-se daquilo que o incomoda e experimente dizer para você mesmo que você é capaz.

### 1.2.6. FELICIDADE

Comparo a mente humana ao universo, tamanha é a sua extensão. E os pensamentos que produzimos são uma energia quântica que é emitida e se propaga pelo universo, produzindo e criando o que imaginarmos. Isso é fabuloso!

Seja uma sensação de prosperidade ou de fracasso, a escolha é de nossa inteira responsabilidade.

Sabemos que, durante a nossa passagem aqui pelo planeta Terra, teremos inúmeras experiências, sejam elas positivas ou negativas. Conquanto, podemos passar por essas experiências sem tantas dores ou não sofrendo tanto com elas.

Como foi dito, a escolha é de nossa inteira responsabilidade.

A física quântica entende que a realidade que conhecemos é virtual, enquanto aquilo que sentimos é real. Cito como exemplo uma adolescente que acompanhei e que costumava ter crises de asma todas as vezes que se contrariava. Comecei a desconfiar daquelas crises e sugeri uma avaliação médica. Nada havia sido diagnosticado, até que se descobriu que era uma reação psicossomática. Ou seja, a asma em si não existia, mas o que ela sentia a partir das crises era real. Ela manifestava a sua insatisfação com a vida por meio da falta de ar. Era como se dissesse para o mundo que ela estava ficando sufocada com tudo aquilo que estava vivendo. Nesse caso, foi-lhe recomendado acompanhamento psicoterápico.

### *A felicidade é um estado de espírito!*

Isso faz algum sentido para você?

Permita-se ser mais grato ao universo pela sua existência. Pessoas gratas são mais amistosas, sorriem mais e, por conta da liberação dos hormônios da felicidade, tendem a ser mais prósperas. Não se deixam contaminar pelos maus agouros da vida. Evitam reportagens, noticiários, palavras ou situações que vislumbrem maus presságios. Evitam programas televisivos e músicas que menosprezam a dignidade humana.

Somos um ímã que se especializa, todos os dias, a atrair abundância e prosperidade, desde que você acredite nessa verdade. Se você começar a mentalizar que tudo em sua vida se manifesta para que tenha prosperidade e viva em abundância, mesmo diante das possíveis dificuldades que venha a enfrentar, você tenderá a prosperar. Infelizmente, o inverso é verdadeiro. Atraímos para a nossa vida aquilo que pensamos fortemente e rotineiramente. É a lei da atração. Há muitos estudos que falam sobre isso. Recomendo a leitura do livro **Quem pensa enriquece**, de Napoleon Hill. Certamente há muitos outros livros que você pode ler.

Atente para o seguinte: *o ato de sonhar nos faz projetar para o universo os nossos sonhos*. Isso significa dizer que estamos a todo instante fazendo projeções e, como num grande espelho, o universo se encarrega de devolver aquilo que projetamos. Alguns diriam que estamos falando em Lei do Retorno. Que seja, pois, sendo retorno ou atração, o fato é que colheremos aquilo que nos permitimos plantar. É uma escolha e uma determinação, estejamos conscientes disso ou não.

## **1.3. O SER RACIONAL X O SER EMOCIONAL**

Entenda uma coisa: não há um ser 100% racional ou 100% emocional. Porém, é verdade que há pessoas que tendem mais para o racional que para o emocional e vice-versa. Assim, é errado dizer que pessoas que trabalham com as ciências exatas são pessoas sem emoção, que aquelas que trabalham com as

ciências humanas são muito emotivas. É natural que tendemos mais para um lado que para o outro.

Os milhões de neurônios e suas terminações nervosas do nosso Sistema Nervoso Central – SNC – dão vazão às nossas reações, tanto racionais quanto emocionais. Certamente, como numa grande empresa, há setores e departamentos que são responsáveis por questões e demandas específicas.

Conquanto, é possível afirmar que o corpo tende a ecoar aquilo que é produzido no campo psíquico.

Diariamente somos convidados a novas experiências, novos aprendizados, novas conquistas, novos sucessos (ou fracassos).

No entanto, o que vemos são muitos desencontros, intempéries e insucessos. É comum encontrarmos pessoas que passam o dia reclamando da vida ou procurando se justificar. Percebe-se que há uma necessidade – por vezes patológica – de se perceber aceito pelo outro, quando, na realidade, nem a própria pessoa consegue se suportar.

Há uma falta de comunhão consigo mesmo, fazendo com que as pessoas se distanciem delas mesmas, dia após dia, como se vivessem enclausuradas numa ilha perdida.

Esperamos que você não seja uma dessas pessoas, mas, se assim o for, que você possa reescrever o *script* de sua vida.

Quanto mais exercitamos a nossa mente para o bem, mais e mais ela reproduz em nosso corpo físico as *benesses* da prosperidade. É o corpo emanando aquilo que a mente está produzindo. Daí a sentença: “a boca fala daquilo que o coração está cheio”.

Essa tomada de consciência expande a própria consciência para novos horizontes, novas percepções. Entenda que pessoas bem-sucedidas são pessoas que se permitem expandir a consciência. É o ser racional se interconectando com o ser emocional. Podemos entender esse movimento como uma homeostase, o equilíbrio biopsicossocial.

A melhor hora para expandirmos a consciência é AGORA, e o melhor lugar é AQUI. Não espere pelo amanhã, pois ele não existe. Estamos num eterno AGORA e é nele que devemos nos conscientizar de que precisamos valorizar a vida nos interconectando com aquilo que temos de melhor em nós mesmos para podermos nos interconectar com o nosso próximo.

Há quem defenda a ideia de que já estamos vivendo a quarta revolução industrial. A era das interconexões, a era dos carros autônomos, da nanotecnologia e da inteligência artificial. A era dos empregos 4.0. Entendo que é a era da valorização do capital humano a partir da interdependência, ou seja, pessoas

independentes que se conscientizam de que precisam de pessoas independentes para executar suas atividades no dia a dia.

Isso faz algum sentido para você?

Entenda que são seres independentes que se interconectam e formam uma extraordinária rede de relacionamentos<sup>3</sup>. Seres que se permitem conquistar novas pessoas, fazer novos amigos e fechar excelentes negócios.

Se isso faz algum sentido para você, aproveite o tempo presente para se autorresponsabilizar por aquilo que tem de melhor: **VOCÊ MESMO!**

### 1.3.1. A EDUCAÇÃO FORMAL X A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Enquanto as escolas não se conscientizarem de que estamos vivendo outros tempos, continuaremos a formar papagaios. Profissionais que não pensam porque não lhes ensinaram a pensar.

Fazer o que todo mundo faz não traz notoriedade. O século XXI traz como marca a ação de profissionais que ousaram sair da caixa e do tradicionalismo para fazer a diferença no mercado de trabalho.

Com a eclosão da Quarta Revolução Industrial, as empresas precisam se adequar à nova demanda. Os profissionais precisam entender que as exigências mudaram. Não basta seguir esse ou aquele teórico, é preciso ter autonomia, ter identidade, ser autorresponsável e se permitir ousar sair da caixa.

As escolas tradicionais precisam entender que muitos daqueles alunos que ficavam sentados copiando o que o professor colocava no quadro estão nas filas do SINE (Sistema Nacional de Emprego) à procura de uma (re)colocação no mercado de trabalho.

As empresas que estão aderindo ao formato da revolução industrial 4.0 estão perguntando aos candidatos o que eles fazem de diferente, com o que aprenderam, e não simplesmente o que sabem fazer.

O aprendizado precisa ser funcional, diretivo e assertivo. Precisa estar voltado à sustentabilidade. O profissional precisa entender que não estamos mais no século XIX. A figura do funcionário padrão ficou obsoleta.

A resiliência passa a ter uma função importante no currículo de todo e qualquer profissional. As pressões aumentaram e as pessoas precisam entender que vivem rodeadas de pessoas e exatamente por este motivo é que trabalhamos com e para pessoas.

Nunca se falou tanto em inteligência emocional e em programação neurolinguística nos últimos tempos.

---

<sup>3</sup> Lembrando que tudo começa e termina com pessoas.

Preparar os profissionais para esse novo formato de gestão tem sido a grande sacada das empresas. Não obstante, é preciso que os professores – e as escolas de uma forma geral – se conscientizem de que o celular de hoje é multifuncional e pode sim ser usado como instrumento facilitador no processo de aprendizagem.

A internet deixa de ser um meio que facilita a comunicação para ser uma ferramenta que alavanca os negócios. As grandes empresas aderiram a essa ferramenta e se utilizam de suas lojas e escritórios virtuais para fecharem grandes negócios e conquistarem mais espaço no mercado. Ademais, com a internet, quebra-se as barreiras e se conquista o mundo. E quem ganha com essa prática são aqueles profissionais que trabalham com marketing de rede.

Preferimos falar em marketing de relacionamento, por entendermos que tudo começa e termina com pessoas e, como estamos lidando com pessoas, o produto é tão somente um detalhe para satisfazer as necessidades das pessoas.

### 1.3.2. O SER DEPENDENTE

Toda criança precisa de cuidados, até poder ter autonomia de fazer as atividades por si mesmas. Certamente precisará passar por orientações ao longo dos anos. Precisar aprender a sentar, engatinhar, ficar de pé e andar. Precisar aprender a reconhecer os sons e decodificá-los conforme lhe forem apresentados, até poder reconhecer os símbolos fonéticos e compreender que podemos representar a nossa fala por meio de símbolos linguísticos.

Pode-se dizer que, naturalmente, todos nós em um determinado tempo de nossas vidas fomos dependentes de outras pessoas. E, ainda hoje, na condição de adultos, somos dependentes de outras pessoas em muita coisa. Não sabemos fazer tudo. Diferentemente daquelas pessoas que, por estarem acamadas, necessitam 24 horas do auxílio de outras pessoas.

Saber-se dependente não é de todo ruim.

Eu dependendo da compreensão e aceitação dos leitores para que os meus livros sejam reconhecidos e valorizados. Eu dependo de uma boa saúde física, mental e espiritual para continuar escrevendo e publicando os meus livros. Eu dependo da disposição dos agricultores para continuar trazendo da feira frutas e legumes para a minha casa.

E você, se reconhece dependente de quê?

Compreenda que a dependência não pode ser uma ação que limita o crescimento, muito menos a tomada de consciência. Uma dependência química, por exemplo, pode ser um indicativo de uma sabotagem contra si mesmo, diferentemente da dependência vivida pelas crianças, que precisam de orientação e discernimento para responder por si mesmas.