



# AUGUSTO CURY

*Treinando a emoção para ser feliz*

Nunca a auto-estima foi tão cultivada no solo da vida!



 Planeta

ACADEMIA DE  
Inteligência

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [xlivros.com](http://xlivros.com) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

***Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.***



Copyright©Editora Academia de Inteligência 2001

Produtora Executiva

Suleima Cabrera Farhate Cury

Capa e projeto gráfico

Lau Baptista

Revisão

Cláudia J. Alves Caetano

Editoração eletrônica

imagecom - fazedores de imagens

C982t Cury, Augusto Jorge

Treinando a emoção para ser feliz / Augusto Jorge Cury. São Paulo: Academia de inteligência, 2001.

180p.; 21cm.

ISBN 85-87643-06-1

1. Felicidade. 2. Emoções e cognição. I Título CDD 152.4

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Academia de Inteligência

Telefax: (17) 3342-4844

Endereço na Internet: <http://www.academiadeinteligencia.com.br>

E-mail: [academiaint@mdbrasil.com.br](mailto:academiaint@mdbrasil.com.br)

Dedico este livro a todos aqueles que

sabem esperar o amanhecer, e que descobriram que a vida é o maior de todos os

espetáculos um espetáculo dado pelo

Autor da existência.

Àqueles que educam a sua emoção e anseiam

pelo direito de ser livres e felizes...

## S u m á r i o

Prefácio -----  
-09

### Capítulo 1

Você venceu o maior concurso da história -----13

### Capítulo 2

Você foi o maior nadador da história -----43

### Capítulo 3

Você foi o maior alpinista da história -----77

### Capítulo 4

Você viveu o maior romance da história -----91

### Capítulo 5

O mais excelente mestre da emoção -----  
-109

### Capítulo 6

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres -----131

### Capítulo 7

A corrida pela vida: o grande encontro -----  
-153

### Capítulo 8

## Prefácio

Desde os primórdios da humanidade, o ser humano D

procura a felicidade como a terra seca clama pela água. É fácil conquistá-la? Nem sempre! Os poetas a homenagearam, os romancistas a descreveram, os filósofos a contemplaram, mas grande parte deles a saudaram apenas de longe. Os reis tentaram dominá-la, mas ela não se submeteu ao seu poder. Os ricos tentaram comprá-la, mas ela não se deixou vender. Os intelectuais tentaram entendê-la, mas ela os confundiu. Os famosos tentaram fasciná-la, mas ela lhes contou que preferia o anonimato. Os jovens disseram que ela lhes pertencia, mas ela lhes disse que não se encontrava no prazer imediato nem se deixava encontrar pelos que não pensavam nas conseqüências dos seus atos.

Alguns acreditaram que poderiam cultivá-la em laboratório. Isolaram-se do mundo e dos problemas da vida, mas a felicidade enviou um claro recado dizendo que ela apreciava o cheiro de gente e crescia no meio das dificuldades. Outros tentaram cultivá-la

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

Com os avanços da ciência e da tecnologia, mas eis que a ciência e a tecnologia se multiplicaram e a tristeza e as mazelas da alma se expandiram.

Desesperados, muitos tentaram encontrar a felicidade em todos os cantos do mundo. Mas no espaço ela não estava, nos mais altos edifícios não fez morada, no interior dos palácios não habitava. Cansados de procurá-la, alguns disseram: ela não existe, é um sonho de sonhadores que nunca acordam. A felicidade bateu à porta de todos. Deu sinal de vida na história dos abatidos e dos animados, dos depressivos e dos sorridentes, dos que representam e dos que vivem sem maquiagem. Sussurrando aos ouvidos do

coração, ela disse baixinho: Hei! Não estou no mundo em que você está, mas no mundo que você é! . Confusos, gritamos: O quê? Fale mais alto! . Como a voz de uma suave brisa ela delicadamente balbuciou: Não me procure no imenso espaço nem nos recantos da terra. Viaje para dentro de você. Eu me escondo nas velas da sua emoção, no cerne do seu espírito...

A maioria das pessoas não entendeu a sua linguagem. Esperavam que ela se manifestasse como o ribombar dos trovões. Mas ela ama o silêncio. Sorrateira, ela aparece quase imperceptível nas curvas da vida e nas coisas singelas da existência.

Por não entendê-la, navegamos sem leme. Desprezamo-la, mas ela resistiu. Maltratamo-la, mas ela, por um instante, apareceu e logo se dissipou. O resultado é que a felicidade habitou na alma de muitos por pouco tempo e na alma de poucos por toda a vida.

A felicidade tem muitas filhas e filhos: o amor, a tranqüilidade, a sabedoria, a alegria, a paciência, a tolerância, a solidariedade, o perdão, a perseverança, o domínio próprio, a bondade, a auto-estima. Nunca se viu uma família tão unida!

10

## Prefácio

Se você maltratar alguns dos seus membros, tem grande chance de perder a família toda. Se ferir o amor, perderá a tranqüilidade; se a tranqüilidade abandoná-lo, perderá a perseverança; se a perseverança partir, perderá a sabedoria; se a sabedoria se for, a auto-estima dirá adeus. Precisamos aprender a conhecer o mundo da emoção para cultivar a felicidade. O mundo evolui com uma velocidade espantosa. A cada dez anos o conhecimento se multiplica derrubando mitos. Antigas verdades científicas perdem crédito e são abandonadas. Novas idéias substituem as anteriores. Tudo está tão veloz! Será que a emoção pode caminhar

na mesma velocidade? Não! A felicidade é amiga do tempo. É preciso treinar a emoção para ser feliz.

Treinar a emoção é desenvolver as funções mais importantes da inteligência, tais como: aprender a gerenciar os pensamentos, proteger a emoção nos focos de tensão, pensar antes de reagir, se colocar no lugar dos outros, perseguir os sonhos, valorizar o espetáculo da vida. Por que a solidão, a baixa auto-estima, a ansiedade, a fadiga e a irritabilidade têm sido companheira de jovens e adultos? Porque nunca treinaram suas emoções para mudar os pilares de sua história. Muitos livros de auto-ajuda vendem uma idéia inadequada do que é ser feliz. Multiplicamos as escolas, mas não multiplicamos os homens que pensam. Multiplicamos o número de psicólogos e psiquiatras no mundo, mas não expandimos a produção de homens que tenham qualidade de vida e saibam navegar nas águas da emoção...

Durante dezessete anos produzi uma nova teoria sobre o funcionamento da mente, chamada de Inteligência Multifocal. Estudei muito sobre a emoção, escrevi milhares de páginas. Apesar das minhas limitações, sei o que estou dizendo, não há

11

Treinando a Emoção para Ser Feliz

fórmulas mágicas para ser feliz. O caminho é um treinamento da emoção. Não é possível apagar nossas histórias, só é possível reescrevê-las.

Na segunda parte deste livro discorrerei sobre o mais excelente mestre da emoção que já pisou nesta terra e sobre as lições mais importantes do treinamento emocional que ele nos deixou. Faremos uma viagem interessante que certamente mudará para sempre nossa maneira de ver a vida e reagir aos obstáculos que nela surgem.

Quem se diploma na vida já está derrotado. Se você acha que é um pequeno aluno saturado de erros e dificuldades, você

tem esperança. Saiba que não há gigantes no território da emoção, todos somos eternos aprendizes...

Você pode e deve encontrar o caminho da felicidade, as veredas da tranqüilidade, o prazer do diálogo, a coragem para superar suas crises e a lucidez para resgatar o encanto pela vida. Contarei diversas histórias para mostrar que você tem uma força incrível. Você venceu a maior corrida de todos os tempos, foi o mais corajoso da terra e, por incrível que pareça, viveu o maior romance da história. Duvida? Espere e verá. Augusto Jorge Cury

12



Capítulo 1

Você venceu o maior  
concurso da história

13

Você venceu o maior concurso da história

A história da grande corrida pela vida

Um dia você foi qualificado para entrar na maior corrida de todos os tempos. Eram milhões de concorrentes. Pense nesse número. Quase todos tinham o mesmo potencial para vencer e só um venceria. Você era mais um deles. Analise quais seriam as suas

chances. Zero vírgula zero, zero, zero alguma coisa. Suas chances eram quase inexistentes. Você

nunca foi tão próximo do zero.

Você tinha tudo para ser um derrotado. Nunca o fracasso bateu tão perto de suas portas. Porém não podia perder essa corrida, caso contrário, perderia o maior prêmio da história, a vida. Nesse caso, outra pessoa estaria sentada em sua cadeira lendo este livro; outro ser estaria ocupando seu lugar no palco da existência.

Que corrida é esta? A corrida pela vida. Eram milhões de espermatozoides para fecundar apenas um óvulo e ter o 15

Treinando a Emoção para Ser Feliz

direito de formar uma vida. E você estava lá como o mais teimoso ser da história acreditando que poderia vencer. Você

nunca foi tão sonhador! Hoje você, talvez, sonhe pouco. Naquela época você sonhava sonhos quase impossíveis. Se outro espermatozoide tivesse fecundado o óvulo, outra pessoa, e não você, teria sido formada. Você estaria banido para sempre das páginas da vida. Não teria olhos para ver o sol e nem emoção para ter amigos. Naquela época você era pequeníssimo: milhares de vezes menor que um grão de areia. Era pequeno e incompleto, mas sua capacidade de luta pela vida era espantosa. Seu programa genético determinou que você não poderia morrer, que precisaria fecundar o óvulo no útero da sua mãe. Só assim seria um ser completo. Ansioso, você partiu para o alvo.

Era o maior concurso da história, a mais árdua corrida disputada por um ser vivo. Era incomparavelmente mais difícil do que superar hoje um câncer, um infarto, uma crise familiar ou uma crise financeira. Não se desespere ante às crises atuais. Conquistar o Oscar de melhor ator, ganhar um prêmio Nobel ou conquistar o topo da carreira de qualquer empresa mundial é uma tarefa fácil se

comparada ao concurso de que você participou na aurora da sua vida. Por isso, se você se sente inferior porque não conquistou nada de grandioso, saiba que você é o mais injusto dos homens. Injusto consigo mesmo, pois você venceu o maior e mais difícil concurso da história e não o valoriza. Jamais se sinta inferior e menos capaz do que qualquer ser humano.

Se você tem dinheiro ou está falido, se é um intelectual ou um iletrado, se é uma pessoa famosa ou vive no 16

Você venceu o maior concurso da história

anonimato, tudo isso é pequeno em relação ao espetáculo da vida que você conquistou. Sinta a vida pulsando em bilhões de células do seu corpo e vibrando no cerne de sua alma. Na lógica da vida, dividir é aumentar. Dividir as células aumenta a vida. Dividir a emoção multiplica a felicidade. Na lógica financeira, dividir é diminuir. Siga sempre a lógica da vida, ela é mais rica do que a lógica da matemática. Você

fecundou o óvulo, dividiu-se milhões de vezes e se tornou um ser inteligente.

Muitos não participariam de um concurso com milhões de concorrentes por medo de ser derrotados. Sabe o que você pensou na grande corrida da vida? Nada! Você ainda não pensava. Se pensasse, talvez tivesse desistido. O passo mais importante da vida foi dado na ausência das idéias. O Criador, Deus, colocou-o nesta grande corrida. E

você agradeceu profundamente a oportunidade que Ele lhe deu, ainda que não tivesse consciência desse agradecimento. Agradeceu como? Correndo, nadando, movendo-se e lutando pelo direito de viver. Você lhe agradeceu não

olhando para trás, não ficando inerte diante dos problemas, não reclamando dos obstáculos. Hoje você pode ter se tornado um

especialista em reclamar, naquela época você era um especialista em viver.

Toda vez que pensamos num obstáculo e o consideramos intransponível, ele nos paralisa. Ficamos engessados pelo medo. Pensar com lucidez é necessário, mas pensar excessivamente nas dificuldades que atravessamos trava a inteligência e rouba a esperança. Muitos cientistas atormentam-se por não controlar minimamente o mundo das idéias. Muitos executivos mutilam-se por pensar demais. Muitos jovens têm baixa 17

Treinando a Emoção para Ser Feliz

concentração e são irritadiços porque não descansam suas mentes.

Precisamos aprender a pensar com qualidade. Os que agem sem pensar tumultuam o ambiente, os que pensam excessivamente desgastam-se muito e, algumas vezes, caem nas raias da omissão. Pensar e agir devem rimar na mesma poesia. Ninguém pode acalmar as águas da emoção se não aprender a controlar a agitação dos seus pensamentos. Ser feliz pode ter se tornado hoje uma miragem para você. Sua vida talvez tenha se transformado num canteiro de IJHAI. Talvez você não saiba mais o que é ser espontâneo, livre e solto. Talvez você tenha desaprendido a ser alegre e simples e nem saiba mais fazer coisas fora de sua agenda, ainda que seja um jovem. Talvez você pense muito e sinta pouco, precise de grandes estímulos para se emocionar. Mas você pode reverter esse quadro. Lembre-se de que, sob a observação soberana do Autor da existência, você venceu todas as barreiras que o impediam de viver. Agora é hora de você aprender a navegar nas águas da emoção. Não é fácil navegar nas águas da emoção

Criamos um mundo que promete prazer ao homem: a TV aberta e fechada, o cinema, os esportes, os parques de diversões, os jogos eletrônicos e o mundo da internet. Nunca tivemos uma indústria de lazer tão grande e um homem tão triste. Uma pesquisa que tenho

realizado entre diversos tipos de profissionais tem revelado um alto índice de sintomas psíquicos e psicossomáticos. Em alguns tenho encontrado uma média de sete sintomas, tais como: ansiedade, irritabilidade, déficit de 18

Você venceu o maior concurso da história

concentração, cefaléia (dor de cabeça), fadiga excessiva, opressão no peito, alteração do sono, hiperprodução de pensamentos. Esses dados revelam um caos na saúde emocional. Por que tem aumentado o índice de doenças psíquicas na atualidade? Porque melhoramos os diagnósticos e as pessoas têm menos preconceitos para procurar um psiquiatra ou psicólogo? Não apenas por isso, mas principalmente porque o mundo moderno se transformou numa fábrica de stress e ansiedade.

Tais sintomas não são privilégios de uma classe social ou de uma fase da vida. Jovens e adultos, ricos e pobres, intelectuais e iletrados têm tido uma baixa qualidade de vida. As crianças também estão apresentando conflitos com freqüência. Recordo-me de uma jovem de 11 anos. Seus pais eram afetivos e atenciosos. Ela freqüentava a escola e tinha vários amigos. Contudo, estava deprimida, ansiosa, cansada, desanimada e sem nenhuma auto-estima. Ela estava começando a vida, mas já conhecia o cárcere da emoção. Essa adolescente devia estar brincando, mas estava sufocada por idéias negativas. Foi bombardeada, desde pequena, como milhões de outras crianças, pela mídia e pela fala dos adultos com informações ligadas à morte, a doenças, a acidentes, à violência, a preocupações financeiras. Sua memória, ao invés de ter se tornado um canteiro de idéias agradáveis, se entulhou de lixo social. Esse fator, associado a outros ligados ao desenvolvimento da sua personalidade, levou-a a adoecer. Ela pensava continuamente que iria morrer, que nunca mais veria seus pais e seus amigos. Não tinha idéia de suicídio, tinha medo de morrer. Sua mãe tentava ajudá-la, mas nenhuma orientação a fortalecia. Seu pai ligava

várias vezes ao dia para saber como ela estava, mas ela só chorava e dizia que ia de mal 19

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

a pior. Então, seus pais também começaram a se deprimir. Não suportavam ver sua filha esmagando seu sorriso por idéias negativas que não conseguia controlar.

Nunca devemos nos esquecer de que devemos e podemos gerenciar as idéias que nos perturbam silenciosamente. Se você

não as controla, elas aprisionam sua emoção. Com o passar do tempo, essa jovem começou a manipular inconscientemente seus pais e fazê-los viver em função dela. Nada perpetua tanto um conflito emocional quanto fazer com que os outros vivam em torno dele.

Felizmente, no decorrer do tratamento, ela compreendeu as causas de seu conflito, passou a gerenciar seus pensamentos negativos e deixou de manipular os seus pais. O resultado foi a liberdade. Ela rompeu seu cárcere e arejou sua emoção. Nunca se sinta um coitado diante dos seus problemas, caso contrário, eles se tornam um monstro. Todas as doenças emocionais amam o coitadismo e florescem na alma de pessoas passivas. Seja um agente modificador de sua história. Lembrese de que você venceu sua maior batalha no início da vida. Creia na vida, reacenda as chamas da esperança e se disponha a intervir no palco da sua mente. Tais atitudes começam a preparar o caminho da saúde emocional.

Algumas jovens têm preocupações excessivas com o corpo; outras, com a opinião dos amigos e ainda outras, com a busca do prazer imediato. Se não mudarem seu estilo de vida, têm grandes chances de não ser líderes que constroem sua própria história.

Quantos jovens e adultos perdem o brilho da vida por fazer de sua mente uma fonte de ansiedade? Não foram treinados para falar de

si mesmos. Suas emoções e pensamentos ficam represados. Não é saudável viver represado dentro de si mesmo. 20

Você venceu o maior concurso da história

Os que se isolam em seu mundo e não aprendem a compartilhar suas emoções deterioram sua auto-estima. Fazem dos seus pequenos problemas obstáculos intransponíveis. O treinamento da emoção que os pais

deveriam propiciar aos seus filhos

Certa vez uma jovem de 15 anos foi conversar com sua mãe sobre um determinado problema. Ocupada, a mãe disselhe que não tinha tempo naquela hora. Algo dramático aconteceu. A mãe era excelente psicopedagoga. Vivia dando palestras em todo o país sobre relações humanas e educação social, mas não teve tempo para sua filha nem percebeu que ela estava passando por um importante conflito. A reação da mãe registrou-se de maneira tão profunda no seu inconsciente que a partir daí ela nunca mais a procurou para conversar sobre seus problemas. Pequenas reações podem gerar grandes mágoas. Quando as mágoas são profundas, surge um abismo selado pelo silêncio.

A filha se tornou uma pessoa inteligente e profissionalmente competente, mas era ansiosa e tinha baixíssima auto-estima. Para compensar sua ansiedade e insatisfação, ela desenvolveu uma síndrome compulsiva de comprar. Fazia gastos enormes e desnecessários, mas o ato da compra aliviava sua tensão. Por exemplo, comprava dezenas de pares de sapatos, alguns até abaixo do número que usava. Passou por várias crises emocionais e financeiras ao longo da vida. O relacionamento entre mãe e filha só melhorou vinte anos mais tarde quando a filha, imergida numa crise depressiva, se tratou. Muitas lágrimas poderiam ter sido poupadas e muitas dores evitadas, mas elas perderam um tempo precioso.

Poderiam 21

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

ter sido amigas, mas infelizmente dividiram o mesmo espaço físico e não suas histórias. Mas não há noite que não possa trazer um belo dia.

Elas se reencontraram, embora nunca estivessem separadas. Será que você também não precisa reencontrar alguém que esteja tão próximo e, ao mesmo tempo, tão distante de você? Sábio não é o que nunca erra, mas o que usa seus erros para crescer. Os poetas da vida sempre transformam os mais amargos dramas nas mais belas poesias. Treine ser um desses poetas. Os pais que não acham tempo para seus filhos, que se envolvem excessivamente com trabalho, desejarão mais tarde comprar o tempo e voltar atrás. E o tempo passado não se encontra mais à venda no grande mercado da vida, apenas o tempo do presente.

Muitos pais querem dar o mundo para seus filhos, mas não são capazes de dar a si mesmos. Muitos querem dar-lhes excelentes diplomas, mas não os preparam para a escola da vida. Os pais precisam enxergar o mundo com os olhos deles e perceber o que está por detrás da cortina dos seus comportamentos. Quem só enxerga a cortina não compreende as camadas mais íntimas da vida.

As pesquisas que realizei sobre a relação entre pais e filhos mostraram que mais de 50% dos pais nunca conversaram com seus filhos sobre seus sentimentos e pensamentos mais íntimos. Nunca dialogaram sobre aquilo que se esconde no cerne de suas vidas. Um bom pai não é o que nunca perde a paciência, mas é o que dialoga muito com seus filhos, que tem prazer em penetrar no mundo deles, que não os deixa do lado de fora de sua história.

22

Você venceu o maior concurso da história

Ninguém tem filhos sabendo o que é ser pai. Ser pai exige um constante treinamento em que os erros corrigem as rotas e as lágrimas acertam os caminhos. Educar filhos é uma tarefa complexa. Costumo brincar dizendo que os melhores filhos para ser educados são os dos outros e não os nossos. É fácil educar os filhos dos outros, pois não temos vínculos nem dificuldades com eles. Sem vínculo, o amor não cresce, mas onde há vínculos sempre há problemas e atritos. Não creia em manuais mágicos de educação. Creia na sua sensibilidade. A melhor educação que os pais podem dar a seus filhos é

dividir a sua história com eles. O melhor treinamento da emoção é falar das suas frustrações, dos seus momentos de hesitação, das suas conquistas, dos seus sonhos, dos seus erros. Nunca houve tanto divórcio, mas o ser humano não deixa de se unir. Por quê? Porque viver em família é uma das experiências mais prazerosas da existência.

Os pais não devem ter vergonha de pedir desculpas aos seus filhos quando se irarem ou agirem injustamente com eles. Eu peço desculpas às minhas filhas quando falho. Por que não me escondo atrás do meu conhecimento e da minha autoridade?

Porque desejo treiná-las a se humanizar, a aprender a não ter medo de errar, a falar dos seus sentimentos e a transformar suas derrotas em experiências de vida.

O melhor presente para eles é dar seu tempo e sua presença. Elogie-os muito mais do que os critique. Nunca critique ninguém sem antes elogiá-lo. Os elogios animam a alma. Precisamos aprender a linguagem da emoção. Quem almeja ver dias felizes precisa aprender a chorar. Quem deseja ser um sábio precisa reconhecer a sua debilidade. Quem quer ser um mestre precisa aprender a ser, antes de tudo, um grande aluno na escola da vida.

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

### Gerenciar os pensamentos

Qual é a maior fonte de entretenimento humano? Não é

o esporte, a TV, a literatura nem a sexualidade, como Freud pensava. A maior fonte é o mundo das idéias. Quantos pensamentos produzimos por dia? Milhares e milhares. Pensamos sobre os fatos passados e futuros, sobre as circunstâncias da vida, sobre as tarefas do dia a dia, sobre as pessoas com as quais vivemos. Tente parar de pensar. Você não conseguirá. Pensar é o destino do homem.

Algumas pessoas viajam tanto no mundo dos seus pensamentos que não conseguem se concentrar em nada, suas memórias ficam péssimas. Ficam tão esquecidas que acham que estão com problemas neurológicos graves, por isso procuram diversos médicos. Fazem exames e tomam diversos medicamentos, inclusive vitaminas, mas nada resolve o esquecimento. Por que não resolve? Porque nem os médicos nem os pacientes percebem que o déficit de memória é uma defesa positiva do cérebro da pessoa que está estressada. Gostaria que esse conceito médico fosse corrigido: o déficit de memória em jovens e adultos estressados e hiperpensantes é

freqüentemente uma defesa do cérebro e não o sintoma de uma doença. O cérebro bloqueia determinados territórios da memória impedindo que a pessoa que já está tensa e desgastada pense excessivamente e gaste energia cerebral. As exceções ligadas à

degeneração cerebral e outras doenças existem, mas são raras. Se você pensa demais e está esquecido, não se preocupe, seu cérebro está protegendo-o.

Ninguém consegue interromper a produção de pensamentos! Só é possível gerenciá-la. A própria tentativa de interrupção já é um

pensamento. Pensamos acordados ou 24

Você venceu o maior concurso da história

sonhando. Os cientistas pensam enquanto pesquisam; as crianças, enquanto brincam; os idosos, enquanto recordam. Gerenciar os pensamentos é gerenciar a liberdade de pensar, é ser livre para pensar, mas nunca escravo dessa liberdade. É ótimo ser livre, mas não dê liberdade exagerada aos seus pensamentos, caso contrário, será vítima da ansiedade. Estamos acostumados a detectar a poluição ambiental, mas não a poluição psicológica. No recôndito da alma, muitos vivem uma vida poluída e ansiosa e não demonstram. Tornaram-se especialistas em disfarçar sua dor. É possível ter uma excelente conta bancária, mas ter um saldo negativo de tranqüilidade. É possível dirigir uma grande empresa, mas não ter o mínimo controle sobre os pensamentos negativos. É possível ser um intelectual com vasta cultura, mas fazer do mundo das idéias uma grande fonte de angústia. Daniel Goleman escreveu sobre a Inteligência Emocional com brilhantismo. Alguns anos antes de Goleman publicar seu livro, eu pesquisava e escrevia a Inteligência Multifocal . Nas minhas pesquisas, pude detectar claramente que para desenvolver as áreas nobres da emoção é preciso aprender a gerenciar os pensamentos. Somente assim é possível reeditar o filme de nossa história registrado na memória e sofrer mudanças substanciais na personalidade. Existimos para escalar o topo das montanhas ainda que tenhamos de passar pelos vales da ansiedade e das frustrações.

É importante entendermos as causas do passado para reorganizarmos o presente, mas é igualmente importante gerenciarmos os pensamentos e as emoções do presente para acelerarmos o processo.

Para gerenciar com maturidade o mundo das idéias e das emoções precisamos de algumas técnicas de treinamento. No 25

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

momento destacarei a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar e determinar). Vejamos.

Três técnicas de treinamento do gerenciamento dos pensamentos e das emoções.

Primeira:

Duvidar de tudo que não promove a vida.

\* Duvide do conteúdo de todas as idéias e de todos os pensamentos que debelam sua saúde psíquica. Duvide da sua incapacidade de superar seus conflitos, seus fracassos, sua insegurança, sua ansiedade. Duvide da sua incapacidade de ser feliz. \* A dúvida esvazia a ditadura das derrotas, das angústias, da depressão. Devemos assumir com honestidade nossas fragilidades, limitações e conflitos, mas não devemos nos deixar controlar por elas. Cuidado com a ditadura do medo, das idéias negativas, das doenças emocionais. Retire o medo do trono da sua mente e substitua-o pela esperança.

\* Não duvide do valor da vida, da paz, do amor, do prazer de viver, enfim, de tudo que faz a vida florescer. Mas duvide de tudo que a compromete. Duvide do controle que a miséria, ansiedade, egoísmo, intolerância e irritabilidade exercem sobre você. Use a dúvida como ferramenta para fazer uma higiene no delicado palco da sua mente com o mesmo empenho com que você faz higiene bucal.

Segunda:

Criticar a passividade do eu.

\* O eu representa a vontade consciente. Resgatar a 26

Você venceu o maior concurso da história

liderança do eu é gerenciar a produção dos pensamentos. O

eu precisa deixar de ser passivo, tímido e submisso diante dos pensamentos. Um dos maiores erros educacionais é

transformar o homem numa pessoa fraca em seu próprio mundo.

\* Critique diariamente os pensamentos negativos. Confronte com as idéias que o paralisam e o desanimam. Você

não é obrigado a viver passivamente as idéias que são encenadas no palco de sua mente.

\* Discorde frontalmente de todos os pensamentos e fantasias que o amedrontam, entristecem, deprimem. Cada pensamento que nos incomoda deve ser questionado com ousadia e determinação pelo eu . Tentar parar de pensar ou se distrair são técnicas usadas há milênios sem resultado. A única possibilidade que temos é de gerenciarmos os pensamentos. Terceira:

Determinar dar um choque de lucidez na emoção.

\* A emoção é bela, mas ingênua. Não seja passivo diante das suas dores, determine o que você quer sentir. Não peça licença para ser feliz, determine ser feliz. Determine ser tranquilo, sereno, alegre. O campo de energia emocional precisa se submeter à autoridade do eu .

\* A emoção aprecia uma ordem, mas domina pessoas passivas. Não é possível nem desejável controlar completamente a emoção. Ela dá sentido à vida porque é uma energia incontrolável. Mas não a deixe ser muito ingênua, dê-lhe um choque de lucidez. Outro erro educacional grave é que nunca nos ensinaram que nossa emoção não é obrigada a viver o conteúdo dos pensamentos negativos e

das fantasias destrutivas. É preciso treinar a emoção para sermos seguros e lúcidos. 27

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

\* Deixe a emoção solta para que você possa amar, ser tolerante e tranquilo, mas não a deixe solta para dirigir a sua razão. A maioria dos crimes, dos conflitos sociais, das ofensas nunca resolvidas e dos traumas sociais nunca apagados foi produzida porque a emoção governou a razão. Determine não submeter sua emoção ao conteúdo dos pensamentos perturbadores. Jamais se esqueça de que há uma força dentro de você que está desativada ou mal usada.

\* Faça a técnica do D.C.D. diversas vezes por dia durante um ano e durante toda a vida mais suavemente. Faça-a no silêncio da sua mente. Sem ninguém ouvir, cause uma revolução na sua emoção e nos seus pensamentos.

Eu testemunhei pessoas emergindo de situações aparentemente irrecuperáveis para a psiquiatria e retornando à

plenitude da vida por exercitar sistematicamente essas técnicas e aprender a resgatar a liderança do eu. Algumas dessas pessoas serão citadas aqui, embora não sejam identificadas. Suas histórias reais ampliarão os horizontes de nossas vidas. Treine gerenciar seus pensamentos e emoções e veja o que acontecerá ao longo dos meses. Talvez você se surpreenda com a força que está escondida atrás da sua fragilidade. A história de um homem que

ressurgiu do caos emocional

A emoção é a parte mais bela e a mais burra da psique. Ela dá sentido à vida, enaltece a existência, rejuvenesce os idosos, traz esperança para os abatidos, e faz ricos os pobres. A emoção é encantadora, mas é destituída de lógica. Excelentes alunos,

cientistas, pensadores, executivos, profissionais liberais, funcionários são derrotados em suas vidas 28

Você venceu o maior concurso da história

não por problemas externos, mas pelo caos interno. Deixe-me contar uma história para ilustrar.

J.C. era um cientista e um excelente professor universitário. Ele ficou vinte anos sofrendo por idéias obsessivas, por pensamentos fixos de conteúdo negativo. Pensava centenas de vezes por dia que ele e sua família estavam sofrendo um acidente. Imaginava-se junto com seus filhos preso nas ferragens de um carro. Nos últimos quatro anos J.C. se isolou do mundo, se enclausurou no seu quarto. Não trabalhava mais nem exercia atividades sociais. Tomou todos os tipos de antidepressivos e tranqüilizantes disponíveis, sem resultado. Recebeu até

diagnóstico equivocado de psicose, mas não era psicótico, pois sabia que seus pensamentos eram irrealis, embora sua emoção os vivesse como se fossem reais.

J.C. passou por onze psiquiatras. Fui o décimo segundo e, felizmente, o último. Ele compreendeu as causas do seu transtorno obsessivo e principalmente aprendeu a criticar seus pensamentos e a dar um choque de lucidez na sua emoção. Em seis meses estava livre de sua doença e de mim. Depois de oito anos sem vê-lo, ele me assistiu dando uma entrevista em um canal de T.V.

Nessa entrevista, contei, sem identificá-los, a história de vários pacientes que revolucionaram suas vidas por aprender a treinar sua capacidade de gerenciar seus pensamentos e suas emoções. Um deles era o próprio J.C..Ao ouvir a entrevista, seus olhos encheram-se de lágrimas.

Alguns dias depois, ele me telefonou dizendo que continuava saudável, que estava na plenitude de suas atividades profissionais e

se transformara numa pessoa alegre e sociável. Na realidade não fiz muito por ele, ele fez muito por si. O Autor 29

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

da vida criou no cerne da alma humana mecanismos que o homem desconhece ou não sabe usar. Apenas conduzi J.C. a usá-los. Desse modo ele aprendeu a ser um agente modificador de sua história e a não ser vítima de sua miséria. O maior risco do homem é ser vítima do cárcere da emoção. Se em casos gravíssimos é possível resgatar o prazer de viver, quanto mais não é possível transpor nossas dificuldades cotidianas. Não seja passivo diante de tudo que perturba a sua mente. Repense o fundamento das idéias que você nunca teve coragem de contar, mas que assalta sua tranqüilidade. Saiba que os piores transtornos de nossas vidas não vêm de fora para dentro, mas de dentro para fora.

Ninguém pode ter livre arbítrio, liberdade para decidir seu destino, se não desobstruir sua inteligência. Sem tal liberdade, a democracia política é uma utopia. Mesmo Deus respeita sua decisão de se auto-abandonar ou de querer transformar sua vida num jardim. Opte pela vida. Tome todas as decisões que o façam ser feliz.

### Gigantes na ciência e meninos na emoção

Aprendemos a matemática numérica, mas não aprendemos a matemática da emoção. Aprendemos a língua, mas não aprendemos a linguagem da emoção. Por isso, aprendemos a explorar o mundo de fora, mas não aprendemos a explorar o mundo de dentro.

Centenas de milhões de alunos cursam a escola clássica, mas não se preparam para a escola da vida. As ofensas os derrotam, as frustrações os abatem, as perdas os traumatizam. Quem não se prepara para ser ofendido e frustrado e para sofrer 30

Você venceu o maior concurso da história

algumas perdas, não aprendeu as lições básicas da escola da vida. Quem não aprendeu a proteger sua emoção dos focos de tensão faz dela uma lata de lixo.

A educação clássica está a séculos de distância da educação da emoção. Não por culpa dos professores. Esses são heróis anônimos, pois as salas de aula deixaram de ser um jardim e se transformaram num árido solo. A culpa está no sistema educacional que se arrasta por séculos, que raramente conhece e discute temas fundamentais, como gerenciar os pensamentos e navegar nas águas da emoção.

Infelizmente nossa espécie está adoecendo coletivamente. Adoecendo nem sempre por doenças clássicas, como a depressão, a síndrome do pânico, as fobias, mas pela solidão, pela falta de solidariedade, pela crise de diálogo, pela incapacidade de contemplação do belo, pela vida estressante, pelo individualismo.

O homem moderno nunca foi tão capaz para atuar no mundo de fora e nunca foi tão frágil para atuar no mundo de suas emoções e de seus pensamentos. A ciência produziu gigantes no mundo físico e meninos no território da emoção. Eles são eloqüentes para falar do mundo que os rodeia, mas emudecem-se diante dos seus sentimentos. São competentes para realizar tarefas objetivas, mas não sabem lidar com suas perdas e frustrações.

Se tudo precisa estar bem ao nosso redor para termos um pouco de alegria, então somos escravos das circunstâncias. Uma pessoa tem mais auto-estima quando aprende a tirar o máximo de conforto de dentro dos sapatos que calça. Ela é mais feliz quando extrai muito do pouco.

Se você aprendeu a extrair muito do pouco, está preparado para ter muito. Se não aprendeu essa lição, seu muito será sempre pouco. Você será sempre vítima da ciranda da insatisfação. 31

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Os pensamentos desencadeiam as emoções

Muitos pensadores têm procurado estudar a emoção, mas não poucos ficam mais confusos à medida que avançam. O que são os sentimentos? Que natureza constitui as emoções? Às vezes estamos nos patamares mais altos da tranquilidade e, de repente, detonamos o gatilho da ansiedade e irritação. Como transformamos as emoções tão rapidamente? Por que temos facilidade de governar o mundo que nos envolve, mas grandes dificuldades de governar as emoções? Qual a relação que as emoções têm com os pensamentos?

Cada ser humano é um mundo de mistérios. Nunca pense que você é um ser comum e sem importância. Há mais mistérios no cerne de sua alma humana do que no universo. Os fenômenos psicológicos são mais complexos do que os físicos. A emoção deve influenciar todos os campos da razão, mas não deve escravizá-la. Quem é governado pela razão é

calculista e insensível, quem é governado pela emoção é

hipersensível. As duas situações adoecem a alma humana. Lembrome de um empresário que começou a ter medo de empobrecer. Sua saúde financeira estava ótima, mas sua mente era perturbada com a idéia do empobrecimento. A emoção entrou em cena e deu realismo à fantasia. Ele vivenciou tanto essa idéia que gerou intensa ansiedade. Depois de um mês, o paciente estava andando corcunda, imaginando que iria pedir esmola à porta de um templo.

Não há ninguém que não pense tolices. Você teria coragem de chamar os seus amigos e parentes para dar uma conferência sobre todos os pensamentos que passam em sua mente?

Pensamos tantos absurdos que acho que ninguém se animaria a fazer tal conferência. Alguns têm muitos motivos para ser felizes, 32

Você venceu o maior concurso da história

mas os pensamentos que produzem roubam-lhes a paz. Cuidado com os pensamentos que geram autopunição, perfeccionismo, preocupações exageradas.

Há pensamento sem emoção, mas não há emoção sem pensamento. Precisamos ter esse conceito. Você pode pensar sem sentir, mas não sente sem pensar. As emoções são desencadeadas pelos pensamentos, ainda que eles sejam inconscientes ou pouco perceptíveis. As únicas exceções são as emoções induzidas por drogas ou por transtornos metabólicos. Aquele dia no qual você acordou pela manhã apreensivo e ansioso e não entendeu a causa de sua ansiedade pode estar associado a pensamentos perturbadores contidos nos sonhos produzidos logo antes do despertar ou a pensamentos sutis que você produziu logo ao acordar, tais como a vida não tem sentido , parece que não dá nada certo comigo , hoje vai ser um dia daqueles . Seus pensamentos acalmam ou agitam as águas da sua emoção.

Da qualidade dos seus pensamentos deriva-se a qualidade de suas emoções. Cuide do que você pensa e estará cuidando do presente e do futuro de sua emoção. Muitos fazem inúmeros seguros para se proteger dos problemas futuros, mas não administram seus pensamentos para assegurar que tenham uma emoção feliz. A indústria do seguro fecha a porta da frente para a insegurança e o mundo das idéias negativas abre todas as janelas do fundo para ela entrar. Que espécie estranha e paradoxal é a nossa? Alguns sentem angústia ao entardecer e não compreendem o motivo. Quando sai o dia e entra a noite eles se recolhem dentro de si e aumentam a sua solidão. Alguns querem riscar do mapa o domingo à tarde, pois têm necessidade de movimento, de ver gente. Se eles ficam sem grandes atividades, caem na 33

Treinando a Emoção para Ser Feliz

rotina, se interiorizam e aceleram a produção de pensamentos negativos. Desse modo eles abrem as janelas para a solidão e o

tédio. Precisamos garimpar o prazer nos pequenos estímulos do ambiente que nos cerca. Tudo parece comum aos nossos olhos, embora tudo seja um mistério. Você pensa que conhece as pessoas com quem trabalha e convive, mas não conhece nem a sala de visitas de sua personalidade. A vida parece uma insolúvel rotina, mas no fundo tudo é tão novo. Até a lembrança do passado nunca é a mesma. Ao resgatar o passado acrescentamos cores e sabores do presente.

Há sempre algo novo dentro da mesmice e belo dentro da rotina. Aqueles que olham os lírios dos campos dessa maneira sempre considerarão sua beleza mais sublime do que as vestes de um grande rei, como o fez o mestre da emoção, Jesus Cristo. O que é a emoção?

A emoção é um campo de energia em contínuo estado de transformação. Produzimos centenas de emoções diárias. Elas se organizam, se desorganizam e se reorganizam num processo contínuo e inevitável. O ideal é que o círculo de transformação da emoção seguisse uma trajetória prazerosa, ou seja, que um sentimento de alegria se transformasse num sentimento de paz, que se transformasse numa reação de amor, que se transformasse numa experiência contemplativa. Mas, na realidade, o que ocorre na vida de cada ser humano é que a alegria se converte em ansiedade, o prazer em irritabilidade, enfim, as emoções se alternam.

Não é possível para a natureza humana ter uma emoção continuamente prazerosa. Não existe, como muitos psicólogos 34

Você venceu o maior concurso da história

pensam, equilíbrio emocional. A emoção passa por inevitáveis ciclos diários. Entretanto, a emoção é mais saudável quanto mais estável ela for e quanto mais perdurarem os sentimentos que alimentam o prazer e a serenidade.

A tolerância é um atributo dos fortes e não dos fracos. A tolerância produz profunda estabilidade no campo da energia emocional. Só se constrói a tolerância se primeiro se construir a capacidade de compreender as limitações dos outros. Quanto mais uma pessoa for intolerante, mais será

invadida pelos comportamentos dos outros, mais instável e angustiada será. O mesmo princípio ocorre com a capacidade de perdoar. Perdoar não é sinal de fraqueza, mas de grandeza. Só os fortes perdoam, só eles conseguem ver o que está por detrás dos comportamentos dos outros. A arte do perdão protege a emoção. A capacidade de perdoar e de ser tolerante depende de um treinamento.

A tendência natural é o envelhecimento da emoção O único lugar que deveria ser conservado continuamente jovem é a emoção. Entretanto, a tendência natural da emoção humana da meninice à velhice é uma escala ascendente de entristecimento. A criança é mais alegre que o adolescente, que é mais alegre que o adulto, que é mais alegre que o idoso. Por isso as doenças emocionais atingem mais a terceira idade e menos as crianças.

Olhe para a sua experiência. Você é mais alegre hoje ou no passado? É mais simples atualmente ou quando era uma criança? Conseguir sorrir com facilidade por pequenas coisas como sorria na sua infância? Seus sonhos aumentaram ou diminuíram?

Quanto mais vivemos, mais adquirimos conhecimentos e 35

Treinando a Emoção para Ser Feliz

experiências existenciais e profissionais. A esse enriquecimento somam-se as ansiedades, as necessidades, os compromissos, a competição no trabalho, os problemas da vida, e aí entra o problema. Quanto mais passa o tempo, mais nos tornamos complicados, tão complicados que às vezes nem nós nos suportamos.

Se você é um jovem, nunca se esqueça de conservar a juventude da sua emoção. Se você é um adulto, nunca se esqueça de conservar a simplicidade e a capacidade de sonhar. Se você é

um idoso, nunca deixe sua emoção ser controlada pelas suas preocupações. Os problemas nunca desaparecerão de nossas vidas, mas a juventude da emoção, sim.

Embora a tendência humana seja diminuir a intensidade do prazer ao longo da vida, o envelhecimento da emoção não acompanha o envelhecimento das células. É possível ser jovem no corpo de um velho e um velho no corpo de um jovem. Alguns jovens têm vinte anos de idade biológica, mas cem de idade emocional. Nada os satisfaz, tornaram-se especialistas em reclamar, em ser irritados e tensos.

Alguns idosos têm oitenta anos de idade biológica, mas são jovens na idade emocional. Eles vivem a vida com aventura, estão sempre bem-humorados e dispostos. Sorriem, brincam e sonham com facilidade, apesar dos problemas e das marcas do passado. São jovens no corpo de um velho e conviver com eles é uma lição de vida.

Os jovens têm de estar alerta, pois podem envelhecer precocemente no único lugar em que é inadmissível envelhecer: no território da emoção. A paranóia do consumismo, amplamente divulgada pela mídia, pode acelerar esse processo. Ter tudo, do jeito que querem e na hora que querem, gera inconscientemente uma contração da energia do prazer. A paranóia da estética também tem esmagado o prazer 36

Você venceu o maior concurso da história

das pessoas, principalmente dos jovens. Muitas jovens, incluindo modelos, têm tido um envelhecimento precoce da emoção. Elas são tão jovens por fora, mas tão envelhecidas por dentro. Quem superdimensiona cada curva do seu corpo e cada grama de peso

perde a singeleza e a espontaneidade da vida e torna-se cronicamente insatisfeito e autopunitivo. Não podemos ser felizes se valorizamos mais a embalagem do que o conteúdo. Os jovens e adultos precisam se rebelar contra esse paradigma. A memória humana, em muitos aspectos, é diferente e mais complexa que a de um computador. Nos computadores, você tem de dar um comando para registrar as informações; na memória humana, tudo é registrado automaticamente, sem que você autorize, através de um fenômeno que chamo de RAM

(registro automático da memória).

O fenômeno RAM tem preferência para registrar as experiências com mais alta carga emocional. Por isso nos lembramos mais das experiências passadas que nos causaram alegrias e sofrimentos intensos. As frustrações, as perdas, o sentimento de rejeição, os conflitos íntimos, as crises nas relações sociais, os compromissos sociais estressantes registram-se em áreas nobres da memória e ficam disponíveis para ser utilizados em novas emoções tensas. Temos a memória ME (memória existencial) que representa o passado, cujos arquivos estão na periferia, e a memória MUC (memória de uso contínuo), que corresponde à parte central da memória e é a que mais usamos na rotina diária.

O envelhecimento precoce da emoção começa à medida que vamos entulhando o centro da memória, MUC, com inumeráveis experiências angustiantes. Ao contrário do que alguns psicólogos e educadores pensam, uma pessoa que teve uma infância saudável, que não registrou na periferia da memória 37

Treinando a Emoção para Ser Feliz

(ME) arquivos doentios, pode, ainda assim, adquirir diversas doenças emocionais na sua juventude ou na vida adulta. Tal adoecimento dependerá da qualidade das experiências que ela registrará na MUC, na parte central da sua memória, que ela usa

continuamente. O stress profissional, rejeições, perdas, frustrações, uso de drogas, ataques de pânico, se não superados, podem desencadear doenças em uma pessoa que teve uma saudável e agradável infância.

Diariamente edificamos favelas ou plantamos jardins na grande cidade da memória. Envelhecemos emocionalmente quando plantamos menos flores e edificamos mais favelas na memória consciente e inconsciente. Não seja um poluidor de sua emoção. Jamais deixe de ser jardineiro da inteligência. Aprenda a lavar o árido e belo solo da existência. O homem do terceiro milênio tem mais conhecimento e menos alegria, tem mais informação e menos tranqüilidade. Apesar da epidemia do envelhecimento precoce da emoção, gostaria de dar uma excelente notícia: A emoção pode ser rejuvenescida. É possível resgatar o prazer de viver, é possível treinar a emoção para ser jovem, desprendida, livre, feliz. Treinamento para o rejuvenescimento da emoção. Primeiro:

Contemple o belo nos pequenos eventos da vida.

\* Tenha sempre atividades fora da sua agenda pelo menos uma vez por semana. Valorize aquilo que o dinheiro não compra e que não dá ibope.

\* Treine dez minutos por dia contemplar a anatomia das 38

Você venceu o maior concurso da história

flores, gastar tempo vendo o brilho das estrelas, experimentar o prazer de penetrar no mundo das pessoas.

\* Não viva em função de grandes eventos, aprenda a extrair o prazer nos pequenos estímulos da rotina diária. Segundo:

Irrigue o palco da mente com pensamentos agradáveis.

\* Treine trazer diariamente à sua memória aquilo que lhe traz esperança, serenidade e encanto pela vida. Pense em conquistar pessoas e em superar seus obstáculos. Pense em ser íntimo do Autor da vida e conhecer os mistérios da existência.

\* Seus maiores inimigos estão dentro de você. Não se deixe derrotar ou se perturbar por pensamentos que lhe roubam a tranqüilidade e o prazer de viver.

\* Treine ver o lado positivo de todas as coisas negativas. Os negativistas vêem os raios, os que renovam a emoção vêem a chuva; os negativistas vêem o caos e os que renovam a emoção vêem uma oportunidade de começar tudo de novo. Terceiro:

Pense como um adulto e sinta como uma criança.

\* Treine pensar com lucidez, serenidade e consciência, mas tenha a simplicidade e a espontaneidade de uma criança.

\* Treine ser uma pessoa agradável em sua empresa ou família. Cumprimente todas as pessoas do ambiente, aperte suas mãos e sorria. Uma pessoa é mais jovem emocionalmente quanto mais agradável ela for.

39

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Quarto:

Não faça o velório antes do tempo,

não sofra por antecipação.

\* Pense nos problemas e nas situações que ainda não aconteceram o suficiente para planejar determinadas atitudes, mas jamais grave em torno deles.

\* Os que sofrem por antecipação treinam ser infelizes, gastam uma energia vital, fazem de suas vidas um canteiro de preocupações e stress.

Quinto:

Proteja sua emoção nos focos de tensão.

\* Não faça de sua emoção uma lata de lixo social. Treine protegê-la nos focos de tensão, não permita que as ofensas, as perdas e as frustrações invadam sua emoção.

\* Você deve ser um pequeno peixe num mar de tensão. Você está no mar, mas o mar não está em você. Não se esqueça de que pensar muito aumenta a ansiedade e a ansiedade crônica envelhece a emoção.

Sexto:

Não seja carrasco de si mesmo.

\* Não coloque metas inatingíveis para si.

\* Reconheça a sua falibilidade. Mesmo não querendo errar, você falhará muitas vezes. Falhará, talvez, até em lições que já

aprendeu.

\* Não se destrua por sentimento de culpa e nem cobre dos outros o que eles não podem dar.

40

Você venceu o maior concurso da história

\* Comece tudo de novo quantas vezes for necessário. Aprenda a ser compreensivo e paciente consigo mesmo. Os que são carrascos de si mesmos encurtam a primavera da emoção. Uma incrível história

do rejuvenescimento da emoção M. D. era uma paciente de mais de 80 anos de idade. Ela era crítica, agressiva, negativista, intolerante e deprimida há mais de quarenta anos. Ninguém conseguia conviver com ela. Não conseguia elogiar nada, nem seus filhos escapavam de sua crítica. Diversas vezes ela expressou-me que odiava as pessoas ao seu redor, inclusive seu marido. Queria separar-se dele de qualquer maneira.

Era quase impossível falar com ela sem ser agredido por suas palavras. Nas primeiras vezes em que conversamos, ela ameaçou se retirar da minha presença. Ninguém suportava conviver com ela, mas eu conseguia ver um brilho por detrás dos seus olhos, por detrás de sua agressividade. Comecei a elogiá-la e a conduzi-la a resgatar sua auto-estima. Nunca apontava algum dos seus defeitos de personalidade sem antes valorizá-la. Levei-a, paulatinamente, a criticar seus pensamentos, a repensar a sua maneira de ver a vida e a reagir ao mundo. Desse modo, pouco a pouco, ela se despertou para a vida. M. D. passou a conhecer a arte da tolerância. Tornou-se uma pessoa complacente, amável, gentil. Descobriu o prazer de elogiar as pessoas e de explorar suas emoções. A mudança foi tão grande que ela acordava de madrugada chorando. Sabe por quê? Ela queria conversar com seu marido para recuperar o tempo perdido.

Ela começou a amar seu marido como nos tempos da adolescência. Dançava com ele na sala de casa, acariciava-o 41

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

afetuosamente. Nos últimos cinquenta anos, viveram em uma praça de guerra, mas agora se amavam de maneira quase inacreditável. Todos os seus íntimos ficaram perplexos com a mudança de ambos.

Infelizmente, depois de um ano e meio, seu marido morreu. Nos seus últimos momentos, pediu que ela o acariciasse e conversasse com ele. Foi desse modo que ele fechou seus olhos para a vida. A

morte trouxe o fim, mas não calou o amor, que está vivo dentro dela.

A história de M. D. é um testemunho de que não há rotas que não possam ser corrigidas. Ela superou não apenas o caos de sua depressão, mas rejuvenesceu sua emoção. É sempre possível arar o árido solo da emoção e plantar as mais belas flores da existência.

42



Capítulo II

Você foi o maior

nadador da história

43

Você foi o maior nadador da história

Uma história de coragem

O antropólogo norueguês Thor Heyerdahl estava convicto de que no século XII povos nativos sul-americanos fizeram algo quase impossível, emigraram para a Polinésia e povoaram as pequenas ilhas encravadas no oceano Pacífico. Como eles fizeram essa travessia que tem milhares de quilômetros de distância? Pasmem! Viajando em pequenas e frágeis jangadas. Esse era o pensamento de Thor. Muitos riram da teoria desse ousado antropólogo norueguês. Contudo, crendo firmemente nela, Thor elaborou um projeto que beirava ao inacreditável. Em 1947, utilizando uma madeira leve e resistente de uma árvore, chamada paude-balsa, ele

e alguns amigos construíram uma jangada semelhante a que os povos usavam naquela época. Desse modo, sem nenhuma tecnologia moderna, ele resolveu reconstruir o trajeto desses povos. Ele e mais cinco companheiros participaram da perigosa expedição. 45

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

O risco era enorme. O projeto parecia loucura. Como uma pequena balsa poderia enfrentar os vagalhões do grande oceano Pacífico? Teriam grandes chances de ir a pique, de morrer afogados ou de servir de banquete para tubarões. Muitos apostaram no fracasso da expedição e tentaram dissuadi-los. Mas, quem consegue conter o ímpeto de um sonhador? Os sonhos animam a alma, renovam as forças. Quem nunca sonhou nunca correu riscos na vida, nunca lutou por algo que amou. Sob o risco de não voltar, eles partiram.

No dia 28 de abril, a partir do pequeno porto peruano de Callao, um navio conduzia a jangada denominada KonTiki oceano adentro. Quando a jangada era apenas um minúsculo ponto num mundo de águas, o rebocador desfezse das amarras que o ligavam a ela. Assim, Thor e seus amigos começaram a sua sinuosa e longa trajetória. Os olhos lacrimejavam e o coração vibrava no peito enquanto eles viam, pouco a pouco, o continente sumindo. O medo e a coragem se misturavam nas águas da emoção enquanto navegavam nas águas do oceano. Eram nada menos do que 8 mil quilômetros a ser percorridos. Thor e seus amigos construíram uma jangada de acordo com o modelo sul-americano antigo, mas ninguém sabia manobrá-la. Içaram uma vela redonda torcendo para que os ventos os impelisse em direção ao seu destino. No começo, os ventos se recolheram como lençol. Mas aos poucos mostraram sua força e sopravam as velas com impetuosidade.

Os viajantes usavam como leme um longo remo preso à popa. Os sonhadores revezavam-se na real e exaustiva tarefa de economizar

energia. Passaram-se dois longos meses, uma eternidade diante da mesmice do azul oceânico. 46

Você foi o maior nadador da história

Parecia não haver grandes surpresas. Águas calmas, mas emoção tensa. Por quê? Porque o medo formava ondas que desconfiavam das calmas ondas do mar.

Nossos aventureiros receavam que condições climáticas desfavoráveis surgissem repentinamente. Então, de repente, o tempo mostrou sua força. No início de julho, nuvens negras cobriram a face do céu. Ventos fortíssimos surraram as velas. Ondas gigantescas arremessaram-se contra a frágil jangada. A tormenta era grande. O único mascote da tripulação, um papagaio, foi levado pelos ventos e se perdeu mar adentro. Todos lamentaram. Entretanto, atravessaram a tempestade. Pouco tempo depois, o inesperado aconteceu. Uma lufada mais forte de água arrastou um dos sacos de dormir, enquanto Hermam, o metereologista do grupo, calculava a velocidade do vento para fazer a previsão do tempo. Tentando agarrá-lo, Hermam perdeu o equilíbrio e foi arremessado no oceano.

Jogaram-lhe cordas, mas o vento soprava em direção oposta e seus amigos não conseguiam chegar até ele. O

metereologista desaparecia cada vez mais no crepitar das ondas. O desespero abalou a equipe. Num ato impensável, Knut, um dos companheiros, atirou-se na água para encontrar o amigo. Tentava nadar velozmente em direção a ele, sem êxito. Todos estavam com os olhos paralisados e a respiração ofegante. O balanço da jangada sob o orgulho das ondas não os distraía. A emoção angustiava-se, não podiam suportar a perda de um amigo, quanto mais de dois. Cada segundo asfixiava a esperança que sufocava a alma. O sonho de Thor se converteu em um amargo pesadelo, um sentimento de

culpa pesava-lhe na alma. As lágrimas deixaram o anonimato e se tornaram companheiras dos olhos. 47

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

De repente, quando tudo parecia perdido, uma imagem diferente salpicou as águas. Os dois amigos reapareceram partilhando o mesmo salva-vidas. A alegria brotou no solo da ansiedade. Uma brisa de tranqüilidade surgiu nas turbulentas águas da emoção.

Muitos outros riscos Thor e seus amigos correram por causa de um sonho. Depois de três meses que estavam no mar, as aves terrestres se ajuntaram com as aves marinhas. Um alento animador. A terra estava próxima, deduziram. A pequena jangada Kon-Tiki demonstrara que a teoria de Thor podia ter fundamento: provavelmente, os povos da Polinésia tiveram origem nos nativos sul-americanos do passado. Entretanto, a experiência angustiante da pequena embarcação de Thor nos induz a refletir que muitos nativos daquela época que se aventuraram no Pacífico lá ficaram. Ao chegar às ilhas, Thor e seus amigos ficaram extasiados, não podiam acreditar. Abriram-se as janelas da emoção e o medo partiu. Entretanto, ele voltou sorrateiro. O desembarque foi muito difícil. Por pouco não se chocaram com um atol. Quando o choque parecia inevitável, uma onda monstruosa quase os derrubou.

Refeitos do susto, começaram a sofrer impacto de outras ondas. A jangada não resistiu, começou a se destruir. Desse modo foram atirados na água. Quando tudo parecia perdido, eles começaram a nadar e encontraram uma plácida lagoa após a barreira de coral. Sem dificuldades, os seis naufragos conseguiram chegar a uma das pequenas ilhas da Polinésia. Thor, profundamente emocionado, caiu de joelhos. Não sabia se chorava ou se sorria. Emocionado, mergulhou seus dedos na areia seca e quente. Queria sentir o calor da terra e confirmar que não estava delirando. Eles conseguiram.

Você foi o maior nadador da história

Você foi o maior nadador da história

Se você acha que nunca viveu uma aventura tão grande como a de Thor e de seus amigos, está enganado. Viveu uma travessia muito mais perigosa para se tornar um ser vivo. Navegou num oceano muito maior do que o Pacífico. Além disso, não tinha sequer uma mísera jangada para fazê-lo flutuar. Como você fez a travessia? A nado, na raça. Comparando o tamanho de sua única célula com a distância que você teria de nadar dentro do útero para fecundar o óvulo, pisme! Você percorreu milhares de vezes a distância que Thor e seus amigos percorreram. Permita-me dizer que você foi, sem dúvida alguma, o maior nadador da história. Nunca se ache uma pessoa fraca e incapaz.

Quando tiver de percorrer um caminho tortuoso e difícil, não o considere longo demais. Quando tiver de estudar, fazer uma pós-graduação ou fazer cursos para se aprimorar profissionalmente, tenha consciência de que nenhum caminho é tão longínquo e árduo que não possa ser percorrido. Quando tiver de mudar sua maneira de ser para conquistar seus filhos, para cativar seus pais, para atrair seus alunos ou para melhorar seu rendimento intelectual, saiba que nenhum esforço é grande demais perto do que você empreendeu para conseguir viver. Hoje pode ser que você esteja cansado, comporte-se como um esportista em final de carreira, mas naquele tempo você

não se intimidou diante das enormes dificuldades que estavam à sua frente. Você nadou desesperadamente para ter o maior de todos os direitos, o direito de ser um ser humano único. Um grande sonho

Thor e seus amigos correram muitos riscos por causa de 49

Treinando a Emoção para Ser Feliz

um sonho. Quase morreram. Passaram por grandes tormentas. As estrelas mudas falavam-lhes ao coração nas noites de insônia. Houve momentos em alto mar em que eles queriam que sua aventura fosse apenas uma miragem. Mas quando olhavam o imenso azul do Pacífico e as ondas quebrando na pequena jangada, eles ficavam cômicos de que tudo era real. Nenhum sonho se materializa no sono, mas na vigília. Os que sonham acordados e trabalham dormindo nunca realizam seus sonhos. Não basta sonhar, é preciso estabelecer prioridades para executar nossas metas.

Muitos nas sociedades modernas estão vivendo uma grande crise existencial. Eles não têm grandes metas na vida. Não pensam nas conseqüências do seu futuro, não se preparam para viver num mundo competitivo e pouco humanizado. Eles precisam treinar sua emoção e capacidade de pensar para ser empreendedores, criativos, líderes. Caso contrário, não construirão seu espaço, estarão alijados do mercado de trabalho, serão opacos.

Precisamos sonhar e materializar nossos sonhos. Os sonhos só se tornam realidade quando são irrigados pelo suor. Sem transpiração os sonhos se tornam miragens. Lembre-se sempre de que no início da vida você correu todos os riscos para conquistar o maior de todos os sonhos, quando nem ainda sonhava. Seu mapa genético o fez o maior sonhador do mundo. Lutou para ser um ser que tem capacidade de sonhar. Trabalhando em equipe

Na época da fecundação você estava só, viveu o topo do individualismo. Para sobreviver, não podia ajudar nem ser ajudado

50

Você foi o maior nadador da história

por ninguém. Existiam, inclusive, os espermatozóides Killer, que estavam encarregados de destruir os menos aptos. Hoje, se quiser sobreviver e ser feliz, você precisa treinar trabalhar e viver em equipe. O homem não nasce sociável. Ao longo da vida ele

desenvolve sua sociabilidade e sua capacidade de participação. As mães nunca devem se esquecer de que o aleitamento materno é a primeira grande experiência social do ser humano. Dependendo do leite materno e ser acomodado no colo da mãe são as primeiras grandes experiências sociais do treinamento emocional. Os bebês que mamam no seio de sua mãe começam com uma grande vantagem neste mundo individualista. No mundo instintivo, o individualismo prevalece; no mundo emocional, prevalece a dependência. A competição excessiva destrói a tranquilidade, abate o prazer de viver e debela a eficiência intelectual. O individualismo é amigo da solidão e ambos fecham as portas para a felicidade.

Um rei que só tem súditos faz de seu reino um canteiro de solidão. Um político que só tem bajuladores e não tem amigos para dividir seus sentimentos e compartilhar suas dificuldades faz do poder uma prisão. Um jovem que só tem companheiro de festas perde grandes oportunidades de aliviar sua emoção. Não navegue mais sozinho. Não seja auto-suficiente. Treine dividir o barco de sua vida com seus íntimos. Treine penetrar no barco de alguém. Às vezes carregamos os outros, outras vezes eles nos carregam. Uma mão lava a outra. A família deve ser uma grande equipe. Os colegas de trabalho devem ser uma grande família. A gestão participativa em qualquer esfera social expande as soluções e transforma o ambiente num oásis. Trabalhar em equipe é uma arte. Vejamos algumas lições. 51

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Treinamento da emoção e da arte de

pensar para trabalhar em equipe.

Primeiro:

Vacine-se contra o individualismo.

\* O isolamento conspira contra o trabalho em equipe e a eficiência intelectual.

\* Os fortes não se envergonham de ser ajudados.

\* Os líderes são amigos da interação.

Segundo:

Aprenda a ouvir o que os outros têm

para dizer e não o que você quer ouvir.

\* Ninguém conseguirá trabalhar em equipe se não aprender a ouvir. Ninguém aprenderá a ouvir se não aprender a se colocar no lugar dos outros.

\* Você só poderá compreender o que eles sentem e pensam se você aprender a se esvaziar dos seus preconceitos. Terceiro:

Estimule os outros a expressar seus pensamentos.

\* Seja aberto, livre, espontâneo. Cuide do seu tom de voz e da sua maneira de se expressar, pois às vezes você pensa que está sendo aberto e espontâneo, mas está vendendo a imagem de uma pessoa autoritária.

\* Um grande líder não é o que está acima dos outros, mas o que estimula as pessoas a romper seu isolamento e a se comprometer com sua empresa, instituição ou família. Quem fala se compromete.

52

Você foi o maior nadador da história

\* Mostre aos participantes que não há pessoas não inteligentes, há pessoas que não aprenderam a pensar.

\* Uma boa técnica que estimula a gestão participativa é

ler histórias em pequenos grupos e solicitar a opinião dos participantes. As histórias podem conter temas sociais, familiares ou empresariais.

Quarto:

Analise as idéias dos participantes sem preconceitos.

\* Amplie seus horizontes. Não se sinta ameaçado e diminuído quando o pensamento dos participantes se confrontar com o seu.

\* Treine não fazer de suas idéias verdades absolutas. Nunca se diplome na vida, há sempre o que aprender com alguém. Quinto:

Valorize toda participação.

\* Treine valorizar os funcionários, alunos e filhos quando eles expressarem seus pensamentos e sentimentos. As mais ricas experiências nascem no solo da auto-estima, quando a vida é exaltada e não depreciada.

\* Nunca diminua os participantes quando suas idéias não forem aceitas ou não forem brilhantes. Alguns segundos de rejeição podem bloqueá-los para sempre.

Sexto:

Valorize a solução dos problemas.

\* A inveja, o orgulho e o ciúme são atributos dos fracos, 53

Treinando a Emoção para Ser Feliz

mas crescem facilmente na alma humana. Elimine diariamente as suas raízes.

\* Treine substituir a paixão pelas suas idéias pelo empenho na solução dos problemas.

Sem bússola na corrida pela vida

A memória genética nos programou para viver, nunca desistir. Estávamos, e ainda estamos, programados para esgotar todas as possibilidades que nos conduzem à vida. Nenhum problema deve nos fazer recuar. Podemos perder tudo, mas não podemos perder o espetáculo da vida.

L. M. era uma mulher de meia idade, inteligente, dócil e sensata. Infelizmente, ela estava com câncer em estágio final. Havia metástases, raízes dos tumores, em vários outros órgãos. Ela tinha consciência da gravidade de sua doença e estava desesperada. Sofria por antecipação. Ninguém conseguia consolá-la. Pensar no fim da existência, no último instante, roubava-lhe a segurança e minava sua serenidade. Que diálogo pode arrebatá-la da dor emocional procedente da consciência do término da vida? Nenhum, a não ser que Deus esteja na pauta deste diálogo.

Freud também viveu uma profunda crise depressiva diante de suas perdas. A angústia diante do fim da vida não é uma emoção pequena, mas nobilíssima, é uma homenagem à vida. Todos querem viver, mesmo quando pensam em morrer. L.M. me procurou. Pedi-lhe que comentasse abertamente sobre todos os seus temores e preocupações. Solicitei que ela não me ocultasse nada, que tivesse coragem de contar o que não tinha falado com ninguém. Após ouvir sua história, tive compaixão dela, mas, como sempre faço, não a tratei como uma pobre miserável às portas da morte.

54

Você foi o maior nadador da história

Disse-lhe que ela não deveria se auto-abandonar. Afirmar que meses vividos com alegria e tranqüilidade eram melhores do que dezenas de anos vividos sob o cárcere do medo e do desespero. Comentei que se ela se deixasse dominar pelo medo do câncer, ficaria deprimida e, conseqüentemente, sua imunidade baixaria e a doença a dominaria. A felicidade e a tranqüilidade são excelentes remédios para o corpo; a angústia e a ansiedade são drásticos venenos.

Continuei dizendo a L.M. que ela deveria procurar olhar para a vida reivindicando o prazer de viver e a tranqüilidade até

o último minuto. Apesar de abalada com a possibilidade do fim, ela cria que a vida era apenas uma janela para a eternidade. Disse a ela que fortalecesse essa convicção. Comentei que o mestre da vida, Jesus Cristo, não desistia de viver mesmo quando todas as células do seu corpo morriam. Ele amou a vida até a última batida do seu coração.

Tivemos uma conversa agradável numa situação aparentemente desagradável. L. M. encorajou-se a lutar pela vida e superar sua crise depressiva decorrente das suas idéias antecipatórias. Renovou sua esperança e desejou viver com prazer cada minuto. Escavou dentro de si um oásis onde antes só havia um deserto. A pior doença é o medo da doença. Quando eliminamos o medo, o sol volta a brilhar.

Certa vez um amigo oncologista me disse que uma de suas pacientes que já havia sido operada de câncer com sucesso há quinze anos voltou a ter um tumor no mesmo lugar e do mesmo tipo quando seu marido faleceu. A angústia da perda deve ter feito o tumor eclodir novamente. O mundo psíquico tem capacidade de atuar no mundo físico mais do que imaginamos. Grande parte das doenças físicas é desencadeada ou descompensada por fatores emocionais. Faça um favor ao seu corpo, ande pelas veredas da felicidade. 55

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

A medicina do século XXI dará cada vez mais importância para a emoção na gênese das doenças. Os que cuidam das taxas de colesterol, mas não cuidam da sua saúde emocional estão se iludindo. Os que malham o corpo em academias, mas não treinam sua emoção para superar sua ansiedade, estão fazendo muito menos para sua saúde do que imaginam. Você foi imbatível no começo da vida

A depressão advinda de qualquer causa é o topo da dor humana. Muitos que vivem o caos da depressão desistem ou pensam em desistir da vida. Nessa dramática doença, os instintos que preservam a vida, tais como o apetite, o sono e o prazer sexual ficam alterados. É importante que os pacientes deprimidos não apenas tomem antidepressivos quando necessário, mas não sejam passivos diante do caos da depressão. Eles devem criticar os pensamentos negativos que financiam o humor deprimido e fomentam a desesperança. A esperança é um ingrediente indispensável à vida.

Não há depressão tão grave que não possa ser superada. Contudo, no mundo psíquico o importante não é a doença do doente, mas o doente da doença. Ou seja, o mais importante para o retorno à saúde emocional não é a gravidade da doença, mas a disposição do doente. A sua capacidade de querer mudar a sua história e de fazer uma faxina no seu desânimo e nas idéias negativas é mais importante que a dimensão do seu problema.

Há pessoas que têm pequenos problemas emocionais que nunca resolvem. A atitude passiva do eu arrasta a solução. Não há dois vencedores nas águas da emoção. Ou você supera os conflitos emocionais ou eles o controlarão. 56

Você foi o maior nadador da história

Todos querem o pódio, mas muitos desprezam a fadiga dos treinos. Todos querem a vitória, mas a grande maioria desiste da labuta. Todos querem ser felizes, mas não treinam suas emoções. Ninguém pode brilhar em qualquer área da vida se não aprender a percorrer com coragem todas as distâncias necessárias.

Quando você iniciou sua trajetória na fecundação, saiu desesperado para encontrar um minúsculo alvo para sobreviver. Você não tinha mapa nem salva-vidas. Não deixe os problemas de fora ou de dentro controlar a sua vida. No começo você foi imbatível. Nadou muitos oceanos Pacíficos e Atlânticos para chegar ao pódio. Acredite, você

consegue. Não deixe as palavras desistir e recuar fazer parte do seu dicionário.

### A síndrome SPA

Somos a espécie mais intrigante da biosfera terrestre. Há

milhões de espécies, mas somos a única que pensa e tem consciência da vida. Como uma espécie inteligente, podemos pensar no passado, ainda que o passado seja irretornável; pensar no futuro, ainda que os eventos futuros sejam inexistentes. Podemos planejar, prever, recuar, refletir, definir, nos doar, amar e ter consciência de que existimos e de que somos um ser exclusivo entre bilhões de pessoas.

O maior enigma do universo continua sendo a mente humana. A mente humana é tão complexa que a ciência atual, seja a psiquiatria ou a psicologia, é uma pequena criança para esquadrihá-la. Se você nunca ficou assombrado com sua capacidade de pensar, então é provável que nunca tenha valorizado sua vida profundamente.

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

Criamos sociedades complexas, construímos diálogos, produzimos ciência, porque somos uma espécie pensante. Ser uma espécie inteligente nos trouxe enormes vantagens, mas o exercício inadequado da atividade do pensamento trouxe enormes problemas, tais como guerras, discriminações, crimes, injustiças sociais. Não bastassem os problemas de fora, a atividade inadequada do pensamento trouxe transtornos internos. Um desses problemas é a síndrome SPA, a síndrome do pensamento acelerado. A síndrome SPA é uma síndrome que descobri ao longo de minhas pesquisas. O pensamento tem de ter uma velocidade produtiva adequada para propiciar saúde emocional. Se essa velocidade está aumentada, ela pode causar uma série de sintomas, tais como irritabilidade, insatisfação existencial, dificuldade de concentração, déficit de memória, fadiga excessiva, sono alterado, dificuldade de extrair prazer nos estímulos da rotina diária, sentimento de vazio existencial.

A síndrome SPA provoca sintomas mesmo que os pensamentos não tenham conteúdo perturbador. Ela é

epidêmica, atinge grande parte da população mundial. Ela é

gerada pelo excesso de estímulos produzidos pela imprensa escrita, pela mídia, pela ciência, pela educação, pelo trânsito de informações e preocupações nas relações sociais. Uma edição como a do Jornal New York Times contém mais informações do que uma pessoa comum poderia incorporar durante toda a sua existência no século XVII nos EUA. Trilhões de informações são produzidas anualmente. Precisaríamos de mil anos para receber o que se produz em um mês no mundo. O excesso de estímulo gera uma hiperexcitação da leitura da memória que produz uma hiperaceleração dos pensamentos, que por sua vez gera uma hiperexcitação da energia emocional, 58

Você foi o maior nadador da história

fechando assim o ciclo da síndrome SPA. Esta síndrome é

geradora da ansiedade. Algumas doenças podem produzi-la, mas, atualmente, ela tem sido produzida como uma doença isolada desencadeada pelo ritmo alucinante e estressante do mundo moderno.

A característica básica dessa síndrome é que as pessoas não desligam suas mentes, não desaceleram seus pensamentos. O humor fica flutuante e irritadiço. Frequentemente sofrem por antecipação. Costumo dizer que fazem o velório sem ter o morto. Os problemas não aconteceram, mas elas já estão angustiadas por eles. Frequentemente se cobram excessivamente. Muitos escritores, jornalistas, profissionais liberais possuem a síndrome SPA. Raramente um executivo não a tem. Eles são ótimos funcionários, se doam mais para a empresa do que seus próprios proprietários, mas são péssimos para si mesmos. Não cuidam de sua qualidade de vida. Muitos têm humor flutuante. Num momento estão no Pólo Norte; noutro, no Saara. A tranquilidade e a irritabilidade nunca estiveram tão próximas.

Outra característica básica da síndrome SPA é o cansaço físico exagerado e inexplicável. Por pensar demais, os portadores dessa síndrome roubam energia do córtex cerebral, que é a camada mais evoluída do cérebro, energia esta que deveria ser utilizada nos órgãos do corpo, como musculatura. Assim, sentem uma fadiga impressionante. Muitos procuram médicos para checar se têm alguma doença. Os médicos, desconhecendo essa síndrome, pedem uma série de exames desnecessários. Os portadores da síndrome SPA lutam para conquistar algo, mas quando conseguem, logo perdem o prazer. Eles amam o desafio, mas não sabem desfrutar do pódio. Detestam a rotina, estão sempre em busca de novos estímulos para ter um pouco 59

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

de satisfação. Contudo, não têm uma emoção contemplativa e estável, pois ela é continuamente torpedeada pela avalanche de pensamentos que eles produzem.

Embora tenha citado vários sintomas da síndrome SPA, gostaria de destacar quatro: pensamento acelerado, fadiga excessiva, flutuação do humor e dificuldade de contemplar o belo nos pequenos estímulos da rotina diária. Dois desses sintomas já caracterizam a síndrome. Se você tiver alguns, não se perturbe. Apenas considere que precisa mudar seu estilo de vida. Precisa treinar sua emoção para desacelerar seus pensamentos e se tornar uma pessoa estável, feliz e tranqüila.

A síndrome SPA nos alunos:

explicando o caos da educação

A mente humana não estava preparada para o excesso de estimulação psíquica gerada pelo mundo moderno. Produzimos uma grande armadilha e nós mesmos caímos nela. A ciência e o universo de informações gerado por ela deveriam ter produzido um homem livre, sereno, satisfeito, solidário, sábio, que ama a vida e tudo o que a promove. Mas a ciência expandiu e o homem se tornou mais ansioso. A ciência provocou uma verdadeira revolução no mundo exterior e no mundo das idéias, mas seu impacto no mundo da emoção gerou mais efeitos colaterais do que benefícios.

Os jovens em especial são vítimas da síndrome SPA. Os professores de todas as sociedades modernas não sabem por que os alunos da atualidade cada vez se concentram menos em sala de aula e estão mais irritadiços e inquietos. A síndrome SPA é um dos grandes motivos.

Você foi o maior nadador da história

Essa síndrome os leva a ter baixa capacidade de pensar antes de reagir e a procurar desesperadamente novos estímulos para excitar sua emoção insatisfeita, por isso tumultuam o ambiente. Um amigo pediatra me disse que as crianças não conseguem ficar calmas mais do que alguns minutos. Ele precisa fazer malabarismos para poder consultá-las. A transmissão fria do conhecimento em sala de aula virou um canteiro de tédio para os alunos.

No VII Congresso Internacional de Educação dei uma conferência para centenas de diretores de escolas e coordenadores pedagógicos sobre a crise sem precedente pela qual a educação no mundo moderno está passando. Não estamos formando jovens emocionalmente saudáveis. Não estamos produzindo pensadores, mas reprodutores do conhecimento.

Os alunos saem das escolas com milhões de informações na memória e um diploma nas mãos, mas estão despreparados para a vida. Poucos sabem gerenciar o mundo das idéias, proteger a emoção, trabalhar perdas, superar as crises existenciais. A batalha da vida exige um equipamento intelectual e emocional eficiente. Está havendo cada vez mais um abismo entre a escola clássica e a escola da vida. A escola clássica se tornou uma bolha dentro da grande escola da vida.

São necessárias novas técnicas psicopedagógicas para melhorar o rendimento intelectual e para promover a educação da emoção. Se a educação clássica não passar por uma revolução nas suas bases, nossos professores adoecerão cada vez mais e nossos alunos não sobreviverão num mundo competitivo, agressivo e, freqüentemente, inumano.

Na Inglaterra, o governo está tendo enorme dificuldade para formar professores do ensino fundamental e médio. As pessoas estão desinteressadas por uma profissão mal remunerada 61

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

e extremamente desgastante. Na Espanha, grande parte dos professores está doente, estressada, tensa. No Brasil, as pesquisas têm revelado uma média de mais de sete sintomas psíquicos e psicossomáticos entre eles. Os conflitos em salas de aula têm prejudicado seriamente a qualidade de vida dos professores. Os juízes julgam os homens que infringem a lei, os professores os preparam para que eles jamais se sentem no banco dos réus. Os psiquiatras tratam dos homens psicologicamente doentes, os professores os educam para que eles sempre sejam saudáveis. Os soldados aprisionam os homens que cometem crimes, os professores os educam para que eles sempre sejam livres. Os professores são poetas da vida. Eles precisam resgatar a auto-estima. A esperança do mundo está sobre os ombros da educação. Entretanto, a mais nobre das profissões tem se tornado uma usina de stress. Por isso, a educação moderna tem de levar em alta conta o treinamento da emoção. Gostaria de propor algumas técnicas para enriquecer esse treinamento e fazer com que os professores transmitam o conhecimento com mais prazer, com menos consumo de energia e com mais eficiência. Os princípios dessas técnicas podem ser usados pelos pais na educação dos filhos, pelos profissionais de recursos humanos e por qualquer pessoa que queira educar a sua emoção e a dos outros. Vejamos.

### Técnicas de treinamento para a educação

da emoção: a educação participativa.

Primeira:

Educação participativa.

\* Os professores devem promover a educação 62

Você foi o maior nadador da história

participativa. Os alunos devem ser estimulados de todas as maneiras a deixar de ser espectadores passivos que se sentam em suas carteiras e ouvem inertes a transmissão do conhecimento. Esse tipo de passividade esmaga a criatividade, a liberdade e o espírito empreendedor.

\* Os alunos têm de participar, de perguntar, de duvidar, de questionar, de propor idéias. Eles têm de participar da vida da escola, propor mudanças, atuar em campanhas de prevenção de drogas e de AIDS. Somente participando da vida da escola eles se comprometerão com ela.

\* Como é possível transformar os alunos em agentes que atuam na educação? Em primeiro lugar eles não deveriam ser enfileirados na sala de aula, mas se sentar em forma de ferradura ou U. Todos devem estar voltados uns para os outros e para os professores. O enfileiramento dos alunos parece inofensivo, mas é pernicioso e lesivo, pois cria hierarquia, produz distrações, fomenta a inércia do pensamento, obstrui a emoção. A educação clássica tem sido uma fábrica de pessoas passivas.

\* É um risco ouvir excessivamente e falar muito pouco. Como eles têm a síndrome SPA e sentem a necessidade de expressar o pensamento, canalizarão sua energia para conversas paralelas. Já que muitos alunos são inquietos, tensos, ansiosos, temos de canalizar essa ansiedade para a produtividade, para a participação. Caso contrário, a sala de aula será sempre um barril de tensão, um ambiente desagradável, chato, tedioso para eles.

\* Aluno excelente não é aquele que tira notas excepcionais, mas aquele que aprende a pensar e que educa sua emoção para respeitar seus pares, para ser solidário, para emitir opiniões, para refletir sobre as idéias recebidas.

\* Os pais e professores devem estimular os jovens a participar, a falar o que pensam e sentem. A cultura da escola 63

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

cultiva a timidez, mesmo alunos ansiosos podem ser tímidos. Quem é tímido pensa muito e fala pouco, vive reprimido. Na vida adulta, eles se tornam ótimos para os outros e péssimos para si mesmos. Costumam ser gentis e tolerantes com as pessoas, mas são exigentes e rígidos consigo mesmos.

\* Os alunos só podem se comprometer com a escola se ela propiciar uma educação participativa que estimula o treinamento da emoção. Os professores têm de usar sua criatividade para fazer isso. Podem ser usadas as lições para estimular o trabalho em equipe que comentei anteriormente.

\* Sem a educação da emoção e a educação participativa não há como desenvolver as inteligências múltiplas, a inteligência emocional nem a inteligência multifocal. Ouviremos milhares de conferências sem colocarmos nada em prática. Todas as informações se dissiparão na segunda-feira. Segunda:

Exposição dialogada.

\* Em segundo lugar, a educação da emoção passa pela técnica da exposição dialogada. Os professores devem ser seguros, olhar nos olhos dos alunos e ser capazes de provocar a capacidade de pensar através de estimular a arte da pergunta. A arte da pergunta gera a arte da dúvida e a arte da dúvida estimula a arte de pensar. Quem pergunta pouco, duvida pouco, pensa pouco e reprisa muito sua emoção.

\* Se hoje você tem dificuldade de falar dos seus sentimentos e falta coragem de perguntar e questionar as pessoas que o rodeiam, é porque no passado você não teve liberdade de 64

Você foi o maior nadador da história

extravasar suas dúvidas e seus conflitos aos seus professores e aos seus pais. A criatividade e a liberdade são cultivadas no solo da pergunta e da dúvida.

\* Os pais e professores deveriam estimular seus filhos e alunos a ser perguntadores. Lembre-se de que na infância fomos ótimos perguntadores, mas o tempo passou, a sociedade nos sufocou e fomos silenciados.

\* Muitos têm medo de falar em público, outros suam frio ao levantar as mãos para fazer uma pergunta numa reunião. Foram treinados desde crianças para ficar quietos e não para perguntar e participar. Nada é tão pernicioso quanto a cultura das provas. Os alunos aprendem a dar respostas nas provas, mas não aprendem a dar respostas na vida.

\* Conheci muitos jovens que sofreram abuso sexual na infância e nunca tiveram coragem de falar para seus pais ou professores. Viveram o topo da angústia, mas, infelizmente, silenciaram-se. Se os alunos não têm coragem de fazer uma simples pergunta em sala de aula, como vamos esperar que eles falem dos seus conflitos mais importantes? Devemos treinar nossas crianças a falar e a expressar suas idéias desde a mais tenra infância.

\* Um excelente cientista, executivo ou profissional liberal é alguém que aprendeu a perguntar mais do que a responder, a questionar mais do que a se satisfazer com informações prontas. A arte da pergunta promove a educação da emoção.

\* Um bom mestre ensina a seus alunos o conhecimento; um excelente mestre treina a emoção deles para perguntar, duvidar e ter consciência crítica. Na vida e na ciência o tamanho da pergunta determina a dimensão da resposta. Um bom mestre prepara os alunos para passar em concursos, um excelente mestre os prepara para ser pensadores na sinuosa escola da vida. 65

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Terceira:

Contador de histórias.

\* Os professores devem ser excelentes contadores de histórias. Devem estimular a emoção dos alunos enquanto transmitem o conhecimento. Platão preconizava que o conhecimento deveria ser transmitido com deleite. Contudo, não há deleite no conhecimento se ele não for oferecido com cores e sabores da emoção.

\* Contar histórias é uma excepcional forma de dar sabor ao conhecimento. As informações transmitidas com emoção, aventura ou prazer são registradas de maneira privilegiada na memória pelo fenômeno RAM. Tente se lembrar das informações mais importantes da sua vida. Se tentar, perceberá

que resgatará as experiências que foram carregadas de emoções.

\* A transmissão do conhecimento com voz multissonante, segura e teatralizada abre espaço na mente dos alunos que estão com o pensamento acelerado. Facilita o registro e o aprendizado. Muitos professores precisam repensar sua postura em sala de aula e seu papel como educador.

\* Pais e professores deveriam tirar o gesso da emoção. Educar deveria ser a mais séria brincadeira da sociedade. Se você quer ser um excelente educador em qualquer área profissional nunca se esqueça de ser um contador de história. Aprenda a ser inventivo, liberte sua imaginação, aprenda a rir de você, aprenda a rir de sua seriedade.

\* O mundo precisa tanto da gravata como do palhaço, da seriedade e do sorriso. Estudaremos que o maior educador dessa terra foi o maior contador de história.

Você foi o maior nadador da história

Quarta:

reconstruir o rosto do conhecimento.

\* Todas as vezes que os professores fossem transmitir uma nova matéria, deveriam reconstruir o rosto do conhecimento. O que significa isso? Significa contar a história sintética dos cientistas que produziram o conhecimento transmitido. Significa ainda reconstruir o clima emocional que eles viveram enquanto os produziram, significa relatar a ansiedade, os erros, as dificuldades e as discriminações que sofreram.

\* O conhecimento sem rosto não educa a emoção e nem estimula a arte de pensar. Por isso sou crítico dos materiais didáticos que freqüentemente observo. Nada prejudica mais o desenvolvimento da inteligência dos alunos do que transmitir o conhecimento pronto, frio, sem rosto, sem história, sem vida. Os alunos não amam o conhecimento porque ele é transmitido sem tempero, sem emoção.

\* Os alunos serão sempre reprodutores do conhecimento e não pensadores se não compreenderem que o conhecimento exposto nas aulas e contido nos livros foi produzido com arte, aventura, paixão.

\* Os professores devem ser capazes de levar os alunos para dentro da experiência da produção de conhecimento, devem provocar neles o espírito empreendedor, aventureiro, crítico. Reconstruir o rosto do conhecimento estimula a paixão pelo mundo das idéias, refina a educação da emoção. Quinta:

Elogiar e resgatar a auto-estima dos alunos.

\* Um grande mestre é um grande promotor da auto-estima 67

Treinando a Emoção para Ser Feliz

dos alunos, um mestre do elogio. Ele elogia todos os alunos, mesmo aqueles que dão muito trabalho. Não existem alunos problemáticos, existem alunos que estão passando por problemas. Não existem alunos agressivos, existem alunos com conflitos.

\* Encoraje a participação ostensiva dos alunos em sala de aula e valorize cada idéia que eles expressarem. Conte histórias para educar a emoção deles a resgatar o sentido da vida como as que estou contando sobre a grande corrida da vida. Digalhes que eles venceram o maior concurso da história, foram os mais corajosos do mundo, passaram por todos os riscos para atingir o pódio da vida.

\* Um dos maiores segredos da educação da emoção é

elogiar-criticando. Elogie algumas características de uma pessoa e só depois a critique. O elogio estimula a emoção, que abre as janelas da memória e estimula a reflexão sobre a crítica. Criticar sem valorizar a pessoa que está sendo criticada trava a sua inteligência. A crítica seca e agressiva fere a emoção, que fecha as janelas da memória e bloqueia a capacidade de pensar.

\* Os alunos precisam ter uma auto-estima sólida. Elogie os alunos tímidos. Elogie os alunos obesos, discriminados, hiperativos, difíceis, agressivos. Elogie os alunos que são zombados, diminuídos e os que possuem apelidos pejorativos. Saiba que as mais drásticas discriminações começam nas brincadeiras das escolas.

\* Se eu pudesse, iria de escola em escola em várias partes do mundo treinando os professores para compreender que no espaço escolar são desencadeados grandes conflitos emocionais. As brincadeiras ingênuas e os apelidos pejorativos produzem grandes discriminações e conflitos.

68

Você foi o maior nadador da história

\* Nunca permita que um aluno chame o outro de baleia ,

elefante ou coisas desse tipo por ele ser obeso. Nunca deixe de falar que a diferença entre um negro e um branco só existe na fina camada da cor da pele, ambos possuem o mesmo espetáculo da produção de pensamentos. Não se esqueça de que tudo o que está registrado na memória não pode ser mais apagado. Não é possível deletar a memória, apenas reescrevê-la. Por isso é muito mais difícil o tratamento psicológico do que a prevenção.

\* Os pais precisam elogiar seus filhos muito mais do que criticá-los. Toquem-nos, abracem-nos, apertem suas mãos. O

toque é mágico. Os professores precisam usar o elogio como uma das maiores ferramentas educacionais. Somos especialistas em apontar defeitos e tardios em fazer elogios. Faça um teste, elogie diariamente e com criatividade as pessoas e os alunos mais agressivos durante dois meses. Você se surpreenderá com o que irá acontecer. Os elogios curam as feridas da alma e aquietam a ansiedade.

\* Os jovens estão vivendo uma grande crise existencial. São vítimas de um mundo alucinante, veloz, ansioso, que nós criamos. Eles têm acesso ao mundo de prazer propiciado pela poderosa indústria de entretenimento, mas têm sido tristes, solitários, irritadiços. Se fosse possível comparar as ondas cerebrais dos alunos de há um século com os da atualidade confirmaríamos a mudança no ritmo cerebral deles. A velocidade de produção dos pensamentos hiperacelerou-se na maioria dos jovens e adultos.

\* A síndrome SPA associada à paranóia do consumo, da estética, da competitividade profissional tem roubado o encanto pela vida. Eles precisam treinar a emoção para abrandar o mundo das idéias e ser mais contemplativos. Desse modo, poderão valorizar as coisas simples e singelas, como o diálogo, 69

Treinando a Emoção para Ser Feliz

a leitura, um passeio ecológico, uma caminhada para dentro do seu ser.

Sexta:

Cruzar o mundo dos professores com o dos alunos.

\* Fico impressionado em detectar três mundos na educação clássica: o mundo dos alunos, o mundo dos professores e o mundo da instituição escolar. Não é possível educar a emoção se os mundos não se fundirem.

\* Os professores devem cruzar suas histórias com as dos alunos. Eles não devem ter medo de falar de si, de suas experiências, de suas dificuldades, de suas metas, de seus sonhos, bem como de deixar os alunos falarem sobre suas histórias de vida. \* Seria muito bom se os professores contassem suas experiências reais de vida quando transmitissem temas transversais, tais como educação para a paz, educação para o consumo, educação da emoção, gerenciamento dos pensamentos.

\* Lembro-me de uma história infeliz contada por uma coordenadora pedagógica. Após ouvir-me falar em uma palestra sobre a necessidade do diálogo emocional entre os professores e alunos, ela levantou-se e disse muito emocionada a todos os ouvintes que uma aluna a havia procurado recentemente para conversar. Ela era querida pelos alunos, mas naquele dia estava ocupada e pediu para que a conversa fosse adiada para outro dia. Não deu tempo, a jovem tirou sua vida. Ela estava atravessando uma crise depressiva e ninguém sabia, nem seus pais. Quando ela quis se abrir com a professora, ela não teve tempo de ouvi-la. Nunca alguns minutos foram tão preciosos na vida de um ser humano.

70

Você foi o maior nadador da história

\* Desculpe-me se comento a dor num livro sobre a felicidade, mas não quero propor um jardim sem falar dos espinhos. Os jovens têm muita energia, mas estão muito despreparados para lidar com a dor. Qualquer angústia os perturba muito. Mas não há conflitos que eles ou qualquer pessoa não possam superar. Eles precisam encontrar alguém que tenha tempo para ouvi-los, alguém que não os critique, que os compreenda, que os estimule a superar sua dor.

\* Não há sofrimento que dure muito tempo. O medo da dor coloca combustível na emoção e debela as chamas da autoestima. Sétima:

Ensinar técnicas do treinamento da emoção e gerenciamento do pensamento.

\* Os alunos precisam aprender a gerenciar seus pensamentos e a dar uma direção lúcida às suas emoções. Caso contrário, o medo, as ofensas, as frustrações os derrotarão. Eles nunca deveriam ser escravos de suas idéias fixas de conteúdo negativo. Deveriam treinar ser fortes dentro de si mesmos.

\* Deveriam aprender a atuar no mundo dos pensamentos e a romper o cárcere da emoção. Não deveriam fazer de uma pequena rejeição um monstro; nem de necessidades não atendidas, um canteiro de infelicidade. Assim como diariamente tomam banho e se alimentam, deveriam fazer uma higiene em seu mundo psíquico e alimentá-lo com sonhos e projetos saudáveis. As técnicas do D. C. D. podem ajudá-los muito.

\* Professores, não se preocupem em dar 100% das matérias que lhes foram incumbidas, essa educação está errada e falida. Numa educação participativa, que valoriza o treinamento da 71

Treinando a Emoção para Ser Feliz

emoção, devemos dar mais atenção à qualidade das informações do que à quantidade.

\* Ache tempo para falar com seus alunos sobre a vida deles. Muitos conflitos podem ser evitados ou superados com facilidade. Diversas crises entre jovens americanos que saem atirando em seus colegas e outras violências na escola poderiam ser evitadas se professores e alunos aprendessem a linguagem da emoção.

\* A educação da emoção não pode florescer se professores e alunos dividem o mesmo espaço físico e respiram o mesmo ar, mas não cruzam suas histórias, não falam das suas emoções.

\* Qualquer escola que seguir esses princípios da educação da emoção poderá sofrer uma revolução. Os professores precisam ser sistematicamente treinados para incorporá-los. A escola que educa a emoção faz fogueira com sementes e não com madeira seca. O mestre da vida preferia sempre as sementes. Como assim? Espere, falaremos sobre isso adiante.

\* Do mesmo modo, os pais nunca treinarão a emoção dos seus filhos se eles gastarem horas e horas ouvindo os personagens da TV, mas não tiverem tempo para gastar minutos cruzando seus mundos.

\* Um recado aos pais e filhos: Desliguem a TV uma vez por semana ou uma semana completa uma vez por mês. Façam coisas prazerosas, divertidas, sonhem juntos, brinquem juntos, elogiem-se mutuamente, treinem ser apaixonados uns pelos outros. O amor é o único remédio que não tem efeito colateral, mas é a flor que mais rapidamente seca sob o calor das tensões. 72

Você foi o maior nadador da história

Quanto pior for a educação maior

será o papel da psiquiatria

Temos de ter consciência de que não podemos transformar os alunos em depósitos de informações. Grande parte das informações

que os alunos aprendem na escola nunca será lembrada. O que fica são os princípios.

Se o que queremos na educação é produzir alunos que armazenem milhões de dados na memória como os computadores, então é melhor substituí-los por eles, pois são mais eficientes que nós nesta área, são criaturas que superaram o criador. Agora, se queremos produzir homens que pensam, trabalham em equipe e saibam navegar nas águas da emoção, precisamos, então, rever a política educacional do armazenamento e utilização das informações. A educação escolar se desenvolveu há séculos, sem conhecer aquilo que mais utiliza, os papéis da memória. Grande parte das teorias educacionais vigentes não tem o conhecimento de que existe uma leitura espontânea da memória que produz cadeias de pensamentos sem a autorização do eu . Armazenamos informações para nos lembrarmos dela, mas você

sabia que não existe lembrança das experiências do passado, mas reconstrução do passado com micro e macro diferenças?

Ninguém pode ser feliz se não aprender a governar minimamente o seu mundo de dentro, mas a educação clássica tem apenas ensinado o homem a atuar no mundo de fora. Por isso, raramente alguém sabe como atuar no medo, superar sua baixa auto-estima, contemplar o belo, desacelerar seu pensamento e dar um choque de lucidez em sua emoção. 73

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

A psiquiatria e a psicologia clínica serão profissões supervalorizadas no transcorrer do século XXI. Devido à crise na educação, o ser humano estará cada vez mais propenso a contrair doenças psíquicas, psicossociais e psicossomáticas. Quanto pior for a qualidade da educação, maiores serão os papéis da psiquiatria e da psicologia clínica na sociedade. No passado, os pais eram autoritários; hoje, os filhos são ditadores. Os filhos também não

têm culpa por tais comportamentos. Eles são vítimas do mundo alucinante em que estamos vivendo. Onde está a solução? Não há solução mágica. A não ser que fôssemos morar na floresta amazônica e cortássemos qualquer contato com o mundo moderno, o que é

impraticável.

Lembre-se de que alguns quiseram cultivar a felicidade em laboratório. Isolaram-se do mundo e dos problemas da vida, mas a felicidade enviou um claro recado dizendo que ela apreciava o cheiro de gente e crescia no meio das dificuldades. É no deserto dessa sociedade alucinante que nós devemos encontrar o oásis.

Por pensar excessivamente e não qualitativamente, fazemos dos pequenos problemas grandes obstáculos. Devemos treinar pensar multifocalmente e usar nossas dificuldades como desafios.

Precisamos desenvolver as funções mais importantes da inteligência. No livro *Inteligência Multifocal*, enumerei cinquenta delas, mas aqui gostaria de destacar apenas dez. Elas enriquecem a vida, previnem a síndrome SPA e nos conduzem a navegar com sabedoria nas águas da emoção. 74

Você foi o maior nadador da história

Dez funções da inteligência multifocal resultantes do treinamento da emoção e da arte de pensar. 1 - A arte de amar a vida e tudo que a promove; 2 - A arte de contemplar o belo;

3 - A arte da serenidade: pensar antes de reagir; 4 - A arte de expor e não impor as idéias; 5 - A arte da solidariedade;

6 - A arte de gerenciar os pensamentos dentro e fora dos focos de tensão;

7 - Colocar-se no lugar dos outros;

8 - Ter espírito empreendedor;

9 - Trabalhar perdas e frustrações;

10 - Trabalhar em equipe.

Se você tem cinco dessas características bem trabalhadas em sua personalidade, sua maturidade emocional está bem acima da média. Se das seis artes da inteligência multifocal, você viver intensamente pelo menos três delas, saiba que você é um poeta da vida. Infelizmente, a grande maioria das pessoas não tem constituída na colcha de retalhos da personalidade sequer duas dessas dez características.

Garimpe a felicidade de

maneira certa no lugar correto

Como ser feliz se cuidamos da torneira que vaza, mas não da serenidade que se dissipa? Como ser feliz se cuidamos da sujeira acumulada nos escritórios e em nossas casas, mas não procuramos remover o lixo que se deposita em nossa memória?

É fundamental investir nossas vidas naquilo que o dinheiro não compra e o status não propicia.

75

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Tudo o que fazemos visa consciente ou inconscientemente a nos fazer felizes nos amplos aspectos da vida: ter segurança, superar a solidão, ser tranquilo, ter amigos e, principalmente, expandir o prazer de viver.

Por procurar de maneira errada e no lugar errado, as pessoas fazem grandes escavações, mas extraem pouco ouro no solo da emoção.

Por isso temos grandes paradoxos: há ricos que moram em favelas e miseráveis que moram em palácios; há

pessoas tristes que estão estampadas nas colunas sociais e pessoas alegres que nunca saíram do anonimato. Os que tiveram sucesso garimparam a felicidade no lugar certo e da maneira correta. A felicidade não se deixa vender por dinheiro, não se permite seduzir pela fama e nem aceita ser subjugada pelo poder. Se quisermos encontrá-la, precisamos procurá-la nos recônditos anônimos do espírito humano, nas avenidas ocultas da emoção.

76



### Capítulo III

Você foi o maior

alpinista da história

77

Você foi o maior alpinista da história

Uma história do topo da aventura

Na primavera de 1953 ocorreu um feito notável. Uma expedição internacional chegou ao Nepal com a grandiosa ambição de escalar o topo do mundo, o Everest. Muitos já

havam tentado. Alguns desistiram no meio do caminho, outros simplesmente morreram. Morreram congelados, soterrados pelas avalanches de gelo ou por asfixia, devido ao ar rarefeito.

Os riscos eram enormes. Para atingir o monte jamais atingido por um ser humano, exigiam-se um planejamento estratégico e uma série de equipamentos adequados, incluindo tubos de oxigênio. Todavia, outros requisitos fundamentais eram necessários: precisava-se de perícia e de um espírito aventureiro incomum. Sem tais requisitos, escalar o Everest seria suicídio, uma alucinação no deserto de gelo. Os alpinistas ingleses lideravam a equipe que incluía 79

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

dois neozelandeses e um grupo de sherpas (povo que habitava o sopé da montanha).

O grupo inicial era grande. Os primeiros passos foram eufóricos. Todos estavam motivados, pareciam imbatíveis. Contudo, a realidade era gélida como o frio do Everest. À

medida que avançavam, o corpo esfriava e a alma tremia. Os pulmões ofegantes precisavam do oxigênio dos tubos. A brancura que se erguia nos penhascos confundia os olhos. A qualquer momento uma avalanche poderia eclodir. Passos lentos e olhos atentos. O tempo mudou sua rotina, repousava lentamente sob os lentos passos dos caminhantes. Quanto mais escalavam, mais longe o pico do Everest parecia estar. Fatigados, depois de semanas de escalada, chegaram, então, à última etapa. Reunidos no acampamento 1, a equipe aguardava ansiosa o pronunciamento de seu líder, John Hunt. Desejavam saber quais duplas seriam escolhidas para esta última fase. Antes de revelar os nomes, Hunt fez uma pausa. Recapitulou em tom dramático o que todos já sabiam, os perigos que estavam pela frente.

Nas grandes altitudes o ar é rarefeito e pode causar o

mal das montanhas , caracterizado por tontura, falta de ar, cefaléia e confusão mental, podendo chegar à hemorragia nasal e

inconsciência. O mal das montanhas já havia silenciado para sempre alguns excelentes alpinistas que morreram congelados.

Por fim, Hunt anunciou as duplas escolhidas. Entre elas estavam Edmund Hillary e Tenzing Norgay, o primeiro neozelandês e o segundo um sherpa, chefe dos carregadores de malas. Ambos partiram para a glória ou para o caos. As forças estavam se esgotando. Os passos tornavam

Você foi o maior alpinista da história

se mais vagarosos. Os tubos de oxigênio estavam pesados demais. Era mais prudente desistir da aventura. Mas ao olhar para o sonho que os controlava, uma fagulha de ânimo incendiava a emoção combatida. Hillary e Norgay, em alguns momentos, ao atingir certo pico, pensavam que haviam chegado ao fim da jornada. Mas elevando os olhos, percebiam, inquietos, um morro mais elevado. Quando tudo parecia calmo, uma súbita avalanche quase engole um dos companheiros. Agarrando-se um ao outro, se salvaram. Refeitos do susto, continuaram.

De repente, chegaram a mais um topo. Olharam para os lados, mas não viram nada mais alto. Olharam adiante e não viram nenhum pico acima. Então, finalmente descobriram que haviam chegado ao topo do mundo. Inicialmente cumprimentaram-se sem emoção, estavam ansiosos e fatigados.

Segundos depois, se abraçaram emocionadamente. Estavam tão anestesiados com o feito que quase não criam que haviam conseguido. Parados, desembaçaram os óculos. Olharam para o horizonte e viram um mar branco de montanhas. A brancura do gelo era uma imagem incrivelmente bela. Foi um momento inesquecível. Quando desceram o Everest, o mundo ficou sabendo da façanha. Assim, da noite para o dia, Hillary e Norgay saíram do anonimato para se tornarem uns dos homens mais famosos da história.

Não estamos programados para morrer

Por que correr tanto risco para atingir o Everest? O homem necessita de aventura nesta sinuosa existência. Todos 81

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

ambicionam chegar ao topo de alguma coisa. Uns querem chegar ao topo da fama; outros, da eficiência profissional, da hierarquia acadêmica, do poder financeiro. Outros, mais sábios, almejam atingir o topo da felicidade, do sentido da vida, da qualidade de vida. Quando éramos apenas uma célula incompleta e desesperada, queríamos chegar ao topo da vida. O topo da vida é a própria vida. Toda vez que o homem vive situações que impõem risco à sua vida, tais como um acidente, uma ameaça de morte, uma série de mecanismos involuntários entram em cena para fazer com que ele reaja, seja fugindo ou lutando com seus inimigos. O aumento da frequência do coração (taquicardia) e o aumento da frequência respiratória são dois destes mecanismos.

Qual o objetivo deles? Fornecer mais nutrientes e oxigênio para as células musculares para que o homem fuja ou lute. Embora a vida seja temporal, limitada, temos mecanismos instintivos que clamam pela continuidade. Chamamos esses mecanismos de stress. Não pense como muitos que o stress é

sempre algo doentio. Há um stress normal, uma ansiedade vital, que procura preservar a vida de tudo que impõe riscos a ela. Quando o stress se torna doentio? Quando fabricamos inimigos que não existem; quando nossos colegas de trabalho e nossos familiares se tornam um problema; quando vivemos em função de necessidades sociais não prioritárias; quando gravitamos em função de nossas dívidas e compromissos financeiros; quando não conseguimos aquietar os pensamentos nos finais de semana.

Quando vivíamos em sociedades primitivas, nos campos ou nas matas, tínhamos inimigos reais: as serpentes, os leões. Nas

sociedades modernas o homem se tornou o pior inimigo do próprio homem. Estamos sujeitos a inimigos reais, como os 82

Você foi o maior alpinista da história

gerados pelos assaltos e acidentes de trânsito, mas nossos maiores inimigos são os oriundos dos ataques dos pensamentos turbulentos, da competição profissional, dos conflitos sociais. Quando não temos problemas, nós os arrumamos. O stress assume a forma de doença quando acionamos mecanismos normais em situações anormais. Muitos não entendem por que têm nó na garganta, taquicardia, opressão no peito, dor de cabeça. Seus sintomas são psicossomáticos, frutos de uma ansiedade que coloca o corpo sempre em alerta para fugir ou lutar contra os inimigos, que muitas vezes são imaginários. Há pessoas que estão sempre em estado de guerra. Para elas, viver não é uma aventura prazerosa, mas perigosa. São eloqüentes e inteligentes, mas não sabem relaxar e andar desarmados nos terrenos da sociedade.

Um dos grandes inimigos produzidos no âmago da alma humana e que causa uma tormenta nas águas da emoção é o medo. Há medo de todos os tipos: medo do amanhã, medo de perder o emprego, medo de falar em público, medo de pessoas, medo do que os outros pensam e falam de si, medo de doenças, medo do fracasso, medo de expressar os pensamentos, medo de ficar sozinho, medo de estar em público, medo do futuro dos filhos, medo do medo, medo da morte.

Em psiquiatria, chamamos o medo de fobia. Um dos medos mais marcantes da atualidade e que está atingindo adolescentes, adultos e pessoas idosas é a síndrome do pânico. Nunca o homem teve uma medicina tão avançada e nunca teve tanto medo de morrer. Vejamos a história dramática de um médico que viveu essa síndrome.

A síndrome do pânico abatendo

a auto-estima e a segurança

J. N. era um médico brilhante. Era um habilidoso 83

Treinando a Emoção para Ser Feliz

cirurgião, seguro e rápido no ato operatório. Uma pessoa sensível e sociável. Um dia, ao fazer mais uma cirurgia de rotina, seu coração começou a vibrar, sentiu falta de ar e teve a sensação de desmaio. Começou a suar frio e a perder o controle de suas reações. Como estava no final da cirurgia, pediu ao médico assistente que a terminasse.

Procurou um lugar para se recostar e logo se refez da crise. Por estar muito cansado pelo excesso de trabalho, pensou que sua crise fosse apenas decorrente do stress, embora sentisse um medo intenso no momento.

Passados alguns dias, J. N. repetiu a crise com os mesmos sintomas. Um medo súbito de desmaiar e morrer assaltou sua emoção. Entrou em desespero. Ele lidava com a vida e a morte das pessoas quase todos os dias, agora havia chegado a sua vez de questionar o fim da existência. Começou a se perturbar com perguntas que raramente fazia: O que é a morte? O que é o último instante? Será que nunca mais vou ver meus filhos?

Em poucos segundos, inúmeros pensamentos lhe roubaram a calma. Pensava que iria morrer a qualquer momento. Sua emoção se tornou palco do pavor. J. N. não sabia, mas ele estava tendo ataques de pânico. Sua saúde estava ótima, mas sua mente pensava no fim da vida e sua emoção vivia a fantasia da morte como se ela fosse real. A carga emocional era tão grande que o fazia ter uma série de reações psicossomáticas para que ele fugisse dos inimigos que estavam impondo risco à

sua vida. Mas não havia inimigos reais. Todos eles estavam na sua mente.

Os ataques se repetiram no consultório. Ele procurou outros colegas médicos, incluindo cardiologistas. Fez vários ECG

(eletrocardiogramas), ecocardiogramas e outros exames e nunca encontrou nada que justificasse seus sintomas. Foi a alguns 84

Você foi o maior alpinista da história

psiquiatras que diagnosticaram a síndrome do pânico. Tomou diversos medicamentos, mas não superou sua crise. Com o fracasso do tratamento, perdeu a segurança para operar. E após alguns anos, deixou de clinicar.

Um homem inteligente e humano foi encarcerado pelo medo, pela síndrome do pânico. Por quinze anos abandonou a medicina e se isolou da sociedade. Sentia-se desprezado e inválido. Uma das características básicas da síndrome do pânico é a fobia social. O paciente passa a ter medo de ficar em público, de freqüentar festas, bancos, reuniões sociais. Tem medo de ter uma crise e ninguém socorrê-lo ou sofrer um vexame em público. Há milhões de pessoas vítimas dessa doença, a qual é totalmente tratável. J. N. me procurou, mas estava desacreditado. Não fixava seu olhar em meus olhos. Seu falar era trêmulo e desconfiado. Sua auto-estima estava zerada, sentia-se o mais incapaz e infeliz dos homens. Entretanto, pouco a pouco, estimulei-o a causar uma revolução contra o cárcere da sua emoção. Levei-o a compreender a sua história. Mostrei que os primeiros ataques de pânico foram registrados de maneira privilegiada na memória e que foram utilizados para reproduzir novos ataques. Falei que esse mecanismo é universal e está

presente em muitos conflitos. Mostrei que o grande problema não é o trauma de qualquer natureza que sofremos: uma frustração, uma ofensa, um acidente ou um ataque de pânico, mas o seu registro privilegiado no inconsciente e sua constante leitura. Essa leitura reproduz novas experiências traumáticas que são novamente

registradas na memória, fechando o ciclo da doença e aprisionando a emoção.

Evidenciei que não é possível deletar ou apagar a memória, 85

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

como alguns psiquiatras pensam, ela só pode ser reescrita. Usei medicamentos como atores coadjuvantes no tratamento, mas disse-lhe que ele era o ator principal. Disse que ele precisava resgatar a liderança do eu contra seus pensamentos negativos e dar um choque de lucidez à sua emoção. Estimulei-o a duvidar da ditadura do medo, a criticar sua postura passiva e tímida diante dos focos de tensão gerados pelos ataques de pânico e determinar ser livre. Assim ele poderia ser um agente modificador da sua história e reeditar o filme do seu inconsciente, ou seja, atuar em áreas em que a medicação não tem acesso. J. N. fez esse treinamento. O resultado? Libertou sua emoção do cárcere. Reacendeu as chamas de sua segurança e expandiu as raízes de sua auto-estima. Depois de quinze anos voltou a brilhar na medicina.

Seus familiares ficaram impressionados com o modo como ele superou o seu caos emocional e se tornou uma pessoa amável, segura e que emite opiniões lúcidas sobre os problemas da vida. Sua filha, de dezoito anos, me disse emocionada que cresceu praticamente sem pai, que nem sabia dizer às pessoas qual era sua profissão. Agora, ela o descobriu, pois ele tem longas e agradáveis conversas com ela. Depois de quinze anos, pai e filha se encontraram, estavam tão próximos e tão distantes. Os pacientes têm prazer de ser atendidos por ele, mais do que por outros médicos. Eles vêem nele um médico humano, atencioso, alegre e interessado em não apenas prescrever medicamentos ou fazer uma incisão cirúrgica, mas em aliviar as suas angústias, os seus medos e as suas crises existenciais em relação ao fim da vida. Depois de percorrer um solitário deserto, J. N. se tornou um poeta da emoção. Hoje é um homem feliz e sábio.

Você foi o maior alpinista da história

Ache tempo para se ouvir e falar de você

Não apenas os jovens e pessoas que viveram fracassos na vida têm grandes dificuldades de superar o cárcere da emoção, mas também, na outra ponta, os homens de sucesso. Parece contraditório, mas muitos juízes, ilustres advogados, professores universitários e líderes religiosos têm grande dificuldade de abrir as algemas da emoção. Por quê? Falta-lhes experiência de vida?

Não! O maior problema é que à medida que eles sobem na escala do sucesso, vão se tornando cada vez mais ilhados dentro de si mesmos. Estão sós no meio da multidão. Tornam-se, assim, parceiros da solidão, embora vivam rodeados de pessoas. A sabedoria requer uma dose de solidão, mas quando a dose é

alta, ela sufoca o prazer de viver e gera um isolamento doentio. Os que nunca falam das suas frustrações têm chances mínimas de aliviá-las. Os que se silenciam sobre seus sofrimentos expandem a sua dor. Você precisa encontrar tempo para falar das suas dificuldades. Precisa encontrar tempo para se ouvir. Uma pessoa é tanto mais saudável quanto mais ela é

desarmada e consegue falar de seus sentimentos e compreender as emoções dos outros. Olhe para você e avalie se você é um livro fechado ou aberto. Quantas vezes você faz uma pausa e reflete sobre sua vida? Quantas vezes você consegue desfazer seus compromissos e acha espaço para refletir sobre os pilares de sua existência? Muitos são ótimos para trabalhar, mas péssimos para cuidar de si mesmos. Eles têm tempo para tudo, mas não para dialogar consigo mesmos.

Se você não acha tempo para fazer uma mesa redonda sobre suas dificuldades e nem sobre seu projeto de vida, talvez esteja vivendo

a pior de todas as solidões, a solidão de ter 87

Treinando a Emoção para Ser Feliz

abandonado a si mesmo em sua trajetória de vida. Estar só

no meio da multidão é suportável, mas estar só dentro de si mesmo é inadmissível. Treine gastar tempo com aquilo que lhe traz paz. Jamais deixe de se colocar como aluno na escola da vida, somente assim você terá recursos para corrigir as suas rotas.

Muitas vezes achamos que não temos tempo e nem habilidade para falar conosco mesmos e nem com as pessoas que nos rodeiam. Alguns só conseguem falar de si mesmos quando estão psicologicamente doentes. Isto é um grande erro. Se esse é o seu caso, você precisa superar essa barreira. Deixe-me lembrá-lo de que transpor barreiras já foi a sua especialidade. Vivemos uma aventura mais perigosa e muito mais intensa no início da vida do que aqueles que escalaram o Everest. Hillary e Norgay atingiram o topo do mundo, escalaram aproximadamente 8550 m de altura. Uma façanha enorme! Mas na corrida pela vida fomos os maiores alpinistas do mundo. Comparando o tamanho do espermatozóide com as montanhas e penhascos que escalamos dentro do útero para fecundar o óvulo, subimos milhares de Everest sem qualquer equipamento. acredite ou não você participou da maior façanha da história. Sem tal façanha você jamais saberia o que é o sabor da solidão nem o conforto de um amigo.

Quando você estiver sem auto-estima saiba que em todas as suas células e no âmago de sua emoção há uma força incrível. Não tenha medo de falar de si mesmo. Não se furte de ouvir as pessoas que o rodeiam. Descubra o prazer de se deixar ser tocado. Despe-se da maquiagem social e vista o manto de sua humanidade.

Sinta como é bom sentar com seus filhos ou com seus pais e descobri-los na sua intimidade. Você nem imagina o quanto é bom transformar pessoas distantes em pessoas 88

Você foi o maior alpinista da história

próximas. Ninguém é tão comum que não seja interessante. Até os psicóticos têm algo a nos ensinar, têm encanto em seus

delírios.

No início da vida você tinha tudo para não chegar primeiro. Tinha chances de sobra para ser um grande perdedor, mas venceu. Você se tornou o número um entre milhões. Hoje você desenvolveu uma personalidade complexa. Não precisa ser mais o número um. A paranóia de ser o número um conspira contra a sabedoria. Ela é animalesca, instintiva, genética. Ela só tem fundamento no mundo dos esportes e mesmo assim com muitas restrições. Seja o número dois, mas com dignidade. Vença a paranóia de ser o número um em todas as atividades humanas. Aceite suas limitações com naturalidade. Não coloque um peso sobre você acima do que você possa suportar. Seja o número um em ser fiel à sua consciência e em fazer tudo que estiver ao seu alcance para ter dignidade e eficiência, mas não para que o mundo esteja aos seus pés. De que adianta você ter o mundo aos seus pés e ser ansioso, impulsivo e infeliz? Descubra o prazer de penetrar no mundo de outras pessoas e ser solidário com elas. Saiba que nem seus íntimos você conhece bem. No máximo, conhece algumas áreas de sua intrincada personalidade.

Saiba que o verdadeiro treinamento emocional não é

chegar na frente, não é subir no pódio sozinho, mas chegar junto com outros, abraçar e envolver as pessoas. Nossa felicidade depende da dos outros. Divida sua tranquilidade que ela se multiplicará, reparta sua felicidade que ela se expandirá. Você já conquistou o pódio da vida. Agora precisa desfrutar do prazer da vitória. Pense, sua vida é mais importante que todo dinheiro do mundo, que todas as estrelas do universo. O espaço de tempo entre a meninice e a velhice é

89

Treinando a Emoção para Ser Feliz

tão breve como a aurora e o ocaso. Por ser brevíssima, cuide dela com o máximo de carinho e inteligência. 90



## Capítulo IV

Você viveu o maior  
romance da história

91

Você viveu o maior romance da história

A história de uma grande viagem

Em 16 de julho de 1969 um feito quase inacreditável ocorreu na humanidade. Um enorme foguete pesado, com 2,8 toneladas, e muito alto, medindo o equivalente a um edifício de 44 andares (110,6 metros), foi lançado da Flórida. Seu nome era Saturno. Ele transportava uma nave diferente de todas as outras, a Apollo 11, para a órbita da Terra. O

objetivo da missão? Fazer com que o homem pisasse em outro solo, fora da Terra, na Lua.

Galileu defendeu que a Terra era redonda e quase foi punido por isso. Ele também observava o círculo da Lua e sonhava com ela, mas não imaginava que um dia os homens a pisariam. Nunca os terráqueos foram tão longe. Eles fizeram uma alunissagem, pousaram sobre o solo da Lua para explorá-la. Foi um fato tão extraordinário que alguns ainda duvidam de que tenha acontecido.

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

Apolo 11 transportava três astronautas: Armstrong, Aldrin e Collins. Viajaram muito e sem nenhuma escala, percorreram 390 mil km. Três dias depois, seus corações começaram a palpitar, eles entraram na órbita lunar. Até

aquele momento tudo acontecia sem grandes anormalidades. Contudo, algo inesperado aconteceu. Quando estavam a apenas 1800 m da superfície da Lua e as crateras pareciam tão reais, Armstrong rompeu o silêncio. Exclamou: Sinal de alerta! . Preocupado, ele apontava para uma luz vermelha no monitor. O coração dos aventureiros do espaço palpitava forte e rápido. O sonho da alunissagem poderia se tornar irreal. Pior ainda, se o defeito fosse grave, eles poderiam se perder no espaço.

O sinal de alerta ( erro 1202 ) identificado não ocorrera durante o treinamento. Dispunham de apenas alguns segundos para decidir voltar atrás ou continuar com a descida na superfície lunar.

Os astronautas estavam angustiados. Os pensamentos agitados instigavam a insegurança. Na Terra, a missão de controle tentava identificar o problema. De repente, alívio geral. A missão verificou que o sinal de alerta não inspirava perigo. Indicava que o computador de bordo, que era tão rudimentar comparado aos da atualidade, estava apenas tentando se atualizar. Assim, eles poderiam prosseguir a descida.

Armstrong retomou a segurança e motivou-se a seguir o cronograma. Ele estava destinado a ser o primeiro homem a pisar na Lua. Em seguida, passou o controle automático para o manual. O módulo lunar, o Eagle, usado na alunissagem, descia lentamente. Seu trem de pouso podia absorver pequenos choques, mas os astronautas poderiam 94

Você viveu o maior romance da história

ter problemas se tocassem rapidamente a superfície da Lua. Começou a contagem de descida. Dez metros, nove, oito, sete... dois, um. Motor desligado , disse ele. O Eagle alunissou! .

Ao descer, Neil Armstrong ficou extasiado. Não podia conter sua alegria. O céu nunca fora tão lindo. As estrelas nunca brilharam tanto. O Universo nunca pareceu tão enigmático, segredando mistérios que não compreendiam. Muito longe estava a Terra. Os homens, com todo seu orgulho e todas as suas pobres diferenças, ficaram imperceptíveis aos olhos dos primeiros seres que pisaram na Lua. Não havia negros ou brancos, árabes ou judeus, ricos ou miseráveis. Todos eram invisíveis. Se os primeiros astronautas fossem pensadores da psicologia, eles certamente pensariam que seria difícil de acreditar que lá na Terra havia milhões de pessoas que consideravam seus problemas do tamanho do Universo, que não conseguiam enxergar mais nada diante dos olhos.

A Terra era um belíssimo planeta azul bailando no espaço. Então, Armstrong, ao tocar seus pés na Lua, proclamou a célebre frase:

Este é um pequeno passo para um homem, mas um grande salto para a humanidade . Você viveu o maior romance da história

Vimos que você foi o maior nadador da história, o maior alpinista de todos os tempos. Por que você teve uma coragem ímpar? O que o motivava? A paixão pela vida. O espermatozóide viveu o mais belo romance da literatura. Se um dia faltar amor por você mesmo, se em algum momento sua auto-estima estiver fragilizada, lembre-se de que você viveu o maior romance da história.

95

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Você era incompleto e imperfeito. Sua vida só seria completa e perfeita se encontrasse a célula da sua vida. Nunca você dependeu

tanto de outro ser para existir. Quando nem ao menos tinha emoção para amar, nos apaixonamos pela nossa outra metade. Não a conhecíamos, nunca a ouvimos nem havíamos visto sua imagem, mas já a amávamos. Foi um amor arrebatador, um amor genético, a mais louca e intensa experiência da natureza. Cruzamos mares e oceanos sem medo de fracassar, escalamos montanhas e penhascos altíssimos sem receio de desabar.

Nós nos tornamos os mais arrojados astronautas. Procurávamos o quê? A lua do óvulo. Era quase impossível atingi-la. Tínhamos de seguir uma longa e sinuosa trajetória no universo do útero. E o que era pior, não tínhamos nenhuma nave espacial e nem uma equipe de base para nos apoiar. Estávamos sós num mundo estranho, movidos pelo amor ao milagre da vida. Partimos sem ter chance de voltar e começar tudo de novo.

Nunca lutamos tanto por nós mesmos. Em nenhuma época tivemos tanta auto-estima, sem consciência de tê-la. Tornamo-nos os maiores empreendedores da história. Elegemos um alvo e estabelecemos diversas prioridades e diversos procedimentos para atingi-lo.

Muitos não chegam a lugar algum, pois não têm metas ou não sabem estabelecer prioridades para atingi-las. Não é tão fácil mudar nossos conceitos e nossos defeitos, não é tão fácil conquistar pessoas difíceis, não é tão simples superar nossas frustrações e melhorar nosso desempenho intelectual, mas é

possível. Eleja seus alvos e planeje suas prioridades. Treine ser um grande empreendedor. Lembre-se de que você já foi imbatível. Um dia alguém vai superá-lo e que esse alguém seja você mesmo.

96

Você viveu o maior romance da história

Se, no início da vida, tivéssemos a capacidade que temos hoje de reclamar das circunstâncias e de encontrar nossos defeitos, não teríamos garra suficiente para vencer a grande corrida da vida. Gastamos muito tempo atualmente reclamando e nos punindo. Um empreendedor não reclama das circunstâncias, cria as oportunidades. Uma pessoa madura é

cônsua de sua falibilidade, não esconde seus erros e nem vira o rosto para a sua miséria. Ela tem sentimento de culpa na dose certa e não na dose autodestrutiva. Sua consciência pesa-lhe o suficiente para ter coragem de pedir desculpas e mudar de rota. Tropeça, mas não deixa de caminhar.

O grande encontro

Na caminhada até o óvulo, os últimos momentos foram dramáticos. Estávamos sem energia. Nossas forças se esgotavam. Não iríamos conseguir. Viveríamos mais alguns minutos e morreríamos como milhões de outros soldados na grande guerra da vida.

No último instante, quando nos arrastávamos ofegantes, de repente vimos a mais bela imagem. O óvulo brilhando à

nossa frente. É a minha outra parte! Não podíamos estar enganados.

Não tínhamos uma mente, não conhecíamos o mundo das idéias e nem o universo das emoções. Se tivéssemos, talvez teríamos uma conversa com a outra célula que nos completaria:

Fui pisoteado, pressionado e esmagado. Passei por vales tenebrosos, escalei montes altíssimos e nadei oceanos para chegar aqui. Arrisquei minha vida para encontrar você. Consumi todas as minhas energias só para dizer-lhe uma coisa: não posso viver sem você .

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

Creia, você viveu o maior romance da história. Por isso, nunca se diminua, nunca considere a sua vida sem valor, nunca pense que você não lutou por você mesmo. Se hoje, por algum motivo, você estiver com sua auto-estima baixa, você está sendo incoerente com sua história. Você lutou por sua própria vida até às últimas conseqüências.

O mundo todo pode ir contra você, mas não se meça pelo que os outros pensam. Nem muito menos se avalie pelo número dos seus problemas, erros, fracassos, lágrimas ou perdas. A vida é infinitamente bela e incompreensível. Só ela pode ser o parâmetro para auferir o seu valor.

Outros fatores que contribuíram para  
conquistarmos o pódio da vida

Apesar de ter deixado milhões de concorrentes para trás, é provável que você não tenha chegado em primeiro lugar, outros espermatozoides devem ter chegado na sua frente. Eles foram destruindo a camada exterior do óvulo com as enzimas que tinham numa vesícula inserida na cabeça. Mas você entrou em primeiro lugar e fecundou o óvulo. O que indica que nem sempre quem chega primeiro sobe no pódio da vida. Devemos abandonar a paranóia de ser o número um e sermos apenas o que somos.

Em alguns casos, o óvulo abriu as janelas para mais de um pretendente, gerando os irmãos gêmeos não idênticos. Em outros casos, após fecundar o óvulo, nos dividimos em duas células diferentes, gerando os gêmeos idênticos. Outros fatores exteriores nos deram um grande empurrão para vencermos a grande jornada. Naquele dia nossos pais não brigaram. Ele não viajou. Não ficou magoado com nossa mãe, 98

Você viveu o maior romance da história

mesmo que ela tenha comprado uma roupa que tenha estourado o orçamento. Ela passou o perfume que ele gostava e ele resolveu passar o desodorante que mofava no armário. Ela disse que o amava. Ele disse que o tempo havia passado e ela continuava mais linda do que antes. Nossos outros irmãos não quiseram dormir na cama deles naquela noite. Enfim, você recebeu ajuda de todos os lados. Os fatos e eventos do mundo, sob os olhos do Criador, contribuíram para que você conquistasse o pódio da vida.

Ao pousar na Lua, Neil Armstrong disse a célebre frase de que um pequeno passo humano se tornaria um grande passo para a humanidade. Se tivéssemos em condições de dizer algo, talvez proclamaríamos as seguintes frases para a posteridade:

Deus me deu o direito de participar da grande corrida da vida. Agarrei todas as oportunidades e venci. Jamais desistirei da vida. De agora em diante, a humanidade nunca mais será a mesma... . O jogo da vida: formado de maneira espetacular Quando fecundamos o óvulo, começamos rapidamente a crescer. Éramos apenas uma célula, mas em poucas horas já

éramos centenas, em poucos dias éramos milhões. Pouco a pouco fomos entretecidos no ventre de nossas mães e de modo assombrosamente maravilhoso fomos formados. Milhões de células foram se diferenciando e formando o aparelho cardiovascular, respiratório, renal, sistema nervoso e tantos outros. Como, a partir de uma única célula, foram formadas milhões de outras totalmente diferentes? Todas as teorias são pobres para explicar esse milagre. Com apenas três meses já tínhamos um corpo muito pequeno e razoavelmente formado, do tamanho de uma moeda. Fomos envolvidos numa 99

Treinando a Emoção para Ser Feliz

bolsa de água, chamada de líquido amniótico. Era uma deliciosa piscina.

Entramos na vida para valer. Para mostrar nossa garra, chutamos nossas mães de todos os lados. Chutávamos aqui e acolá. Virávamos incríveis cambalhotas. Perturbávamos nossas mães e elas achavam uma delícia! Éramos uns chatos, mas elas nos achavam os bebês mais bem comportados, nos amaram sem nos conhecer. Parece que conhecemos essa história. Vivíamos num mundo belo, mas solitário e pequeno demais para as nossas pretensões. Vivíamos protegidos, mas queríamos sair, correr todos os riscos para viver fora do universo do útero. O tempo não passava. Quando vão nos dar passagem?

Teimosos, ficamos de prontidão, encaixamos no colo uterino. Estávamos esperando uma oportunidade de sair daquela prisão. Queríamos entrar no jogo da vida. Hoje trememos diante das curvas da vida, naquela época ninguém nos segurava na barriga de nossas mães. Hoje procuramos lugares calmos e sem problemas, naquela época não agüentávamos tanta calma. De repente... Incrível! Saímos! Mal nascemos e o mundo começou a desabar sobre nós. A luz agrediu nossos olhos sensíveis. As mãos do médico nos amassaram e nos apertaram como se fôssemos inquebráveis. E eles ainda achavam que entendiam de bebês. Nossos narizes e bocas estavam cheios de secreção e para removê-la colocaram uma cobra de borracha que aspirava nossas bochechas. Que coisa horrível! Só nos restava abrir a boca e berrar. Todos diziam: Que choro lindo! Mal sabiam que estávamos gritando: Devolvam-me para onde eu estava! .

O choro nos aliviou. Chorar foi a primeira coisa que aprendemos no mundo exterior e foi a primeira que sufocamos. Desaprendemos uma das mais belas e importantes linguagens 100

Você viveu o maior romance da história

humanas, a das lágrimas. Tornamo-nos adultos inteligentes e reprimidos. Aprendemos a representar e a esconder nossos sentimentos atrás dos nossos diplomas e de nossa eloqüência. Nos

primeiros dias choramos muito, pois nossos problemas aumentaram. Os alimentos começaram a fermentar no intestino e fomos atropelados pelas cólicas. A sede, antes imperceptível, passou a nos incomodar. A cama macia era uma grossa lixa comparada à confortável bolsa de líquido em que estávamos. Tudo nos assustava.

Não sabíamos uma palavra e todos queriam falar conosco. Quando aprendemos a falar, quase todos se calaram. Que mundo estranho!

Apertavam nossas bochechas, nos melavam com beijos, éramos as pessoas mais importantes do mundo. Com o passar do tempo, os apertões sumiram, os beijos desapareceram e, à

medida que caímos na vida, deixamos de ser singulares. Nossa memória parecia uma esponja, absorvia tudo. Milhares de imagens e sons registravam-se diariamente. Toda cena de medo, carinho, rejeição, correção e apoio vivida no palco das emoções e do intelecto tecia a colcha de retalhos de nossa memória consciente e inconsciente. O tempo se tornou o artesão de nossa história.

Sua história escrita pela vida contém milhares de capítulos com bilhões de informações ricamente entretecidas. Sua memória é mais complexa do que uma biblioteca com milhões de livros. Milhares de cientistas não desvendariam toda a sua complexidade, ainda que a estudassem a vida toda. Ao mesmo tempo que registrávamos informações na memória, três fenômenos inconscientes: o fenômeno do autofluxo, do gatilho e da âncora da memória começavam a lêlas e a construir o mundo dos pensamentos. Depois de milhões 101

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

de cadeias de pensamentos produzidas inconscientemente por esses fenômenos, surgiu sorratamente a consciência.

Descobrimos paulatinamente que temos um eu , que somos um ser exclusivo no teatro da vida, que temos desejos e podemos

expressá-los e ser compreendidos. Surgiu, então, a comunicação consciente e a construção das relações sociais. A inteligência foi, assim, confeccionada de maneira multifocal e complexa. Nós nos tornamos seres que pensam e têm consciência de que pensam e podem mudar a sua história, privilégio indizível de nossa espécie. Somos uma espécie inteligente num universo desconhecido.

Parece tão simples viver, contudo a vida é tão misteriosa. Qualquer emoção que você experimenta é mais complexa do que os buracos negros no Universo que destroem planetas inteiros. O funcionamento da mente de um cientista de Harvard é tão complexo quanto o de um mendigo que perambula pelas ruas. Os de sangue azul nunca tiveram um colorido diferente na construção dos pensamentos em relação a qualquer ser humano, mesmo se comparados aos miseráveis sem privilégio social. Nós nos diferenciamos porque temos uma história distinta, uma cultura diferente, mas o funcionamento da mente é

exatamente o mesmo, por isso toda discriminação é insensata e estúpida. Os seres humanos que são deficientes mentais têm o mesmo funcionamento da mente e a mesma dignidade, a diferença só está na reserva de memória diminuída. Quem almeja treinar sua emoção para ser feliz precisa aprender a amar a sua espécie tanto quanto o seu grupo, independente do que ele representa e do ideal que o sustenta.

Qualquer tipo de discriminação e de complexo de inferioridade conspira contra o prazer de viver. Os promotores da discriminação sempre foram infelizes. Hitler foi mais do que 102

Você viveu o maior romance da história

um criminoso de guerra, foi um homem infeliz. Sua emoção não conheceu dias tranquilos. Eliminava seres humanos inocentes tentando destruir os inimigos que habitavam no seu inconsciente. Alargava as fronteiras da Alemanha tentando alargar as fronteiras

das zonas insanas de sua memória. Toda a sua agressividade o mergulhou num cárcere emocional cada vez mais profundo.

Nunca supervalorize qualquer pessoa na sociedade, independente do seu papel político e social. Quem se sente inferior a alguém desonra a sua inteligência e quem se sente superior nunca penetrou nas camadas mais profundas dos mistérios da existência. A felicidade se cultiva no solo dos homens que amam a vida e que aprenderam a despojar-se de tudo que os desumaniza.

Os que pensam em suicídio têm fome e sede de viver A vida clama pela continuidade. Mesmo os que pensam em suicídio têm sede e fome de viver. Alguns profissionais de psiquiatria e de psicologia não percebem que por detrás da idéia de suicídio há uma fome desesperadora de viver. Não existe idéia pura de suicídio. A única exceção é a lógica absurda do terrorismo, em que homens se matam sem dor, sob o cárcere de um ideal destrutivo.

Ninguém que sofre quer matar a vida. Eles querem matar o humor deprimido, a angústia, a ansiedade aflitiva, a dor que cala fundo e invisível na alma. Como ninguém morre por doenças psíquicas, as pessoas atentam contra seu corpo para tentar silenciar a sua dor.

Sob uma intensa dor emocional, o território de leitura da memória se fecha, retraindo a capacidade de pensar. Surgem as 103

Treinando a Emoção para Ser Feliz

idéias de suicídio, vontade de dormir e não acordar mais, de fugir ou mesmo de morrer. Entretanto, gostaria de dar um alento a todas as pessoas que sofrem e pensam em desistir da vida, afirmando que elas, no fundo, têm fome e sede de viver. Não existe nelas a idéia filosófica do fim da existência e, sim, do fim da dor. Muitos jovens e adultos brilhantes pensam no fim da vida. Em países como o Japão e a Suíça o índice de suicídio na juventude é alto. Eles devem aprender a exterminar sua dor e não a vida. Eles viveram o maior romance da história. Fizeram um esforço tremendo para

vencer a grande corrida. Tal esforço selou um pacto de que nunca desistiriam de viver. Entretanto, passou-se o tempo, vieram os problemas e os conflitos. A angústia bateu à porta, o desespero adentrou pelas janelas e a silenciosa solidão preencheu os espaços. E muitos começaram a pensar que não valia a pena viver. Em recentes palestras que proferi sobre o treinamento da emoção e a grande corrida da vida, fiquei impressionado com a reação das pessoas. Elas têm reacendido o ânimo pela vida e sua capacidade de lutar. Algumas, incluindo médicos e advogados, me disseram que tinham idéias de suicídio, mas mudaram completamente suas atitudes. Disseram que nunca pensaram que fossem tão fortes, que já tinham sido os maiores alpinistas da história. Nunca imaginaram que não estavam programados para morrer, mas para viver. Nunca compreenderam que viveram o maior romance da história, quando ainda nem mesmo sonhavam.

Um jovem particularmente me sensibilizou. Com a voz emocionada, ele disse-me que estava para tirar sua vida e a palestra era a sua última tentativa para continuar vivo. Mas ao ouvir tais palavras, sua vida ganhou outro significado. Ele 104

Você viveu o maior romance da história

descobriria que tinha uma força incrível dentro dele, que de agora em diante lutaria contra a sua dor e treinaria sua emoção para ser feliz. Continuou dizendo que não se submeterá à escravidão das idéias negativas. Os assuntos concernentes ao mestre da emoção, abordados nos capítulos posteriores, complementaram algumas palestras e trouxeram grande alento às pessoas. Gostaria de encorajar os leitores deste livro, principalmente os médicos, psicólogos, professores, educadores religiosos, profissionais de recursos humanos e mesmo os jovens, a proferir palestras sobre o treinamento da emoção e o resgate da autoestima. Precisamos fazer uma psicologia preventiva. Há mais pessoas sofrendo do que imaginamos. Aprender a nos doar sem esperar a contrapartida do retorno traz dignidade à vida e saúde para a emoção.

Podemos começar hoje a treinar navegar nas águas da emoção e aprender a transformar o deserto num oásis. Não devemos nos esquecer das lições que já comentei sobre o rejuvenescimento da emoção.

Técnicas para navegar nas águas da emoção. Primeira:

Faça um stop introspectivo nos focos de tensão.

\* Pare e pense antes de tomar qualquer atitude. Não viva gratuitamente toda a carga de tensão das situações estressantes. Faça uma pausa na sua vida.

\* Erga os seus olhos e olhe além dos horizontes dos seus problemas. Veja o que ninguém consegue ver. Se a sua visão for curta, seu problema será enorme. Se ela for longa, ele será

pequeno.

105

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Segunda:

Enfrente seu medo.

\* O medo fecha as janelas da mente, distorce a realidade do mundo e transforma tudo o que é pequeno em algo monstruoso. O medo é um péssimo matemático, só sabe somar. Nunca deixe o seu medo ser o seu senhor.

\* Nunca deixe o medo e a insegurança medir o tamanho dos seus problemas e nem as distâncias que você tem de percorrer para superar obstáculos.

Terceira:

Nunca se diplome na escola da vida.

\* Critique seus paradigmas existenciais, seus conceitos sobre a vida. Repense suas verdades e seus comportamentos rígidos.\* Faça uma mesa redonda com sua intolerância, impulsividade, ansiedade e com todas as características que o atrapalham a navegar nas águas da emoção.

\* Não se feche dentro de seu mundo. Não há gigantes no território da emoção, todos somos eternos aprendizes. Quarta:

Seja um especialista em investir em qualidade de vida.

\* Deixe de ser um especialista que só sabe apagar incêndios profissionais e treine ser um especialista em investir em qualidade de vida. Ninguém pode fazer tal investimento por você.

\* Tudo o que promove sua paz interior e sua felicidade deve ser levado em alta conta.

106

Você viveu o maior romance da história

\* Não espere dias melhores, transforme seus dias ruins. Nunca se esqueça de que suas chances de estar vivo eram próximas de zero, mas você venceu.

\* Tenha sempre à mente que você agarrou todas as oportunidades para ter o direito à vida.

Quinta:

Reflita freqüentemente sobre a grandeza da vida.

\* Nunca desonre a sua inteligência por se sentir inferior a alguém.

\* Nunca se sinta incapaz. Há uma força dentro de você

maior do que imagina.

\* A vida é um milagre natural tão grande que ultrapassa qualquer ato sobrenatural. Ela é indefinível e invendável.

\* A vida é a obra prima do Autor da existência. Exerça o direito de vivê-la da maneira mais bela e feliz. Sexta:

Jamais desista: Você pode vencer.

\* Não tenha medo da dor, não se deixe subjugar pela solidão. Não há crise que não passe, não há tormenta emocional que não se dissipe. Não há dificuldades que não possam ser transpostas. Jamais desista da vida.

\* Você está programado apenas para viver. Tenha certeza de que o maior problema é não ter problema. Treine abrir as janelas da mente para arejar sua emoção e enxergar que, lá fora, o sol está brilhando.

107



Capítulo V

O mais excelente

mestre da emoção

109

O mais excelente mestre da emoção

## A história do mestre dos mestres

Muitos homens brilharam ao longo da história na arte de pensar. Sócrates foi um questionador do mundo. Platão foi um pesquisador das relações sócio-políticas. Hipócrates, pai da medicina, foi um investigador do corpo humano. Confúcio foi um filósofo da brandura. Sidarta Gautama, o fundador do budismo, foi um pensador da harmonia interior. Moisés foi o grande mediador do processo de liberdade do povo de Israel, dirigindo-o em busca da terra de Canaã. Maomé, em sua peregrinação profética, unificou um povo dividido e sem identidade, o povo árabe.

Há muitos outros homens que expandiram o mundo das idéias no campo espiritual, filosófico, sociológico, psicológico, físico, como Tomás de Aquino, Agostinho, Hume, Bacon, Spinoza, Kant, Descartes, Galileu, Voltaire, Rosseau, Shakespeare, Hegel, Marx, Newton, Max Well, Gandhi, 111

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

Freud, Einstein, Viktor Frankl, etc. Tais homens honraram suas inteligências, semearam idéias, romperam conceitos, ampliaram horizontes e influenciaram gerações. Houve um homem cujas idéias não apenas influenciaram gerações, mas causaram a maior revolução da história. O seu nascimento dividiu a história. Ele é o mais lido do mundo, embora não tenha escrito nenhuma palavra. Ele é o mais estudado da atualidade, embora seja o mais cercado de mistérios e o menos conhecido. Inúmeras pessoas em todo o planeta se dividiram em milhares de religiões em torno do seu nome, mas às portas da morte ele rogava aos seus íntimos amigos que amassem uns aos outros em detrimento de suas diferenças.

Grande parte dos cientistas o admira profundamente, mas a ciência nunca o estudou nem conheceu os seus mais complexos pensamentos. Milhões de professores nutrem grande respeito por ele, mas o mundo educacional não o conheceu seriamente nem

compreendeu os fundamentos de sua pedagogia e psicologia. Ele foi o mais excelente mestre da emoção. Tudo o que foi escrito até agora sobre o treinamento da emoção, ele viveu e praticou na plenitude e, surpreendentemente, levou pessoas sem qualquer qualificação intelectual a praticá-lo.

Por onde passou deixou todos atônitos, tanto os que o amaram como os que o rejeitaram. Seus inimigos não sabiam como defini-lo. Ficavam perturbados com seus gestos e pensamentos, mas não conseguiam ficar longe dele, por isso faziam plantão para ouvi-lo.

Seus amigos também não conseguiam descrevê-lo. Ele não lhes prometeu um céu sem tormentas nem um caminho sem turbulências, mas, ainda assim, não conseguiam deixar 112

O mais excelente mestre da emoção

de segui-lo. Suas palavras resgatavam o sentido da vida e seus gestos ensinavam-lhes a navegar no território da emoção.

Muito do que você e eu pensamos sobre a vida, as relações sociais, o amor, o respeito pelos direitos humanos e os mistérios da existência está ligado aos pensamentos que ele transmitiu. Ele virou o mundo de cabeça para baixo. O

mais ardente ateu, se analisá-lo destituído de preconceitos, ficará assombrado com seus pensamentos.

Ele foi contra a lógica religiosa de sua época. Muitos líderes religiosos aguardavam seu nobre nascimento. Seria o maior nascimento da história. Esperavam que alguém tão grande nascesse em um grande palácio e fosse educado aos pés dos homens mais cultos de sua época. Mas ele nasceu num estábulo, veio ao mundo de maneira mais pobre do que muitos miseráveis. Seus pequenos pulmões se abriram para respirar o odor de estrume fermentado. Rejeitou a escola dos cultos, preferiu a escola da vida. Nessa escola ele foi o mestre dos mestres. Soube transitar pelo

caos social, pelas dores, pelas rejeições, pelas necessidades, com uma sabedoria fascinante. Quando abria sua boca, todos ficavam estarecidos com sua inteligência, eloqüência e capacidade de argumentação. Não quis assentar-se num trono confortável e nem poupou sua vida de labores. Ocultou-se na pele de um carpinteiro. Enquanto o sol escaldante queimava o seu rosto e podiase ouvir os estalidos do martelo, ele mapeava a alma humana. Enxergou além da cortina dos comportamentos e compreendeu o que estava por detrás das reações de cada pessoa. Ninguém foi tão longe em perceber os becos da alma e as velas da emoção. Sua capacidade de interpretar 113

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

o ser humano ultrapassava em muito a dos melhores pensadores da psicologia. O carpinteiro da vida, com suas mãos, entalhava madeira e, com suas palavras, lapidava a emoção humana.

Ele também foi contra a lógica política política. Mudou

completamente a maneira como o homem deveria encarar o poder. Demonstrava possuir uma força que homem algum jamais teve, mas não gostava de ostentá-la. Fazia milagres surpreendentes, capaz de deixar pasmada a medicina moderna, mas espantosamente rogava às pessoas que ajudava que não contassem para ninguém o que havia feito. Sua ética confrontava com nossos paradigmas. Nós gostamos de alardear nossos feitos, ele gostava de ocultá-los. Os poderosos sempre quiseram ser deus, mas o único que foi considerado Deus insistia em ser reconhecido como

filho do homem . O mestre da emoção amava passar despercebido, apreciava ter amigos e não admiradores que o aplaudissem. Aliviou a dor de todos que passaram pelo seu caminho, à exceção de si mesmo. A grandeza deste mestre não

estava no seu poder, mas na desnecessidade de usá-lo em proveito próprio.

Era de se esperar que um homem tão forte pressionasse as pessoas a segui-lo. Mas contrariando a lógica do poder, nunca controlava ninguém. Nunca impunha as suas idéias, apenas as expunha. Naqueles ares ouvia-se um convite eloqüente: aprendei de mim... , vinde a mim... . Se alguém quisesse segui-lo tinha de aceitar seu convite e amá-lo espontaneamente. Somente alguém tão grande e consciente do seu valor é capaz de dar o direito às pessoas de amá-lo ou rejeitá-lo. O mestre da emoção viveu e ensinou as lições mais sublimes da liberdade.

114

O mais excelente mestre da emoção

Toda vez que pressionamos as pessoas a nos seguirem, mesmo nossos filhos, e controlamos seus comportamentos, não estamos ensinando-lhes a pensar com consciência e liberdade. Os fortes alimentam a liberdade e os fracos a desnutrem. O mestre da vida treinou a emoção humana para ser livre para decidir com consciência.

Ele ainda

Ele

foi

ainda

contra

foi

a

contra lógica

a

social

lógica

. O homem aprecia

ter o mundo aos seus pés. Até os que se sentem inferiores escondem inconscientemente o orgulho debaixo do tapete da inferioridade. O impacto emocional enorme que sofrem quando alguém os contraria é um reflexo de que se sentem intocáveis, não admitem ser atingidos.

Ele andou na contramão da ansiosa busca pela fama. Seus gestos inusitados e seus discursos arrebatadores o tornavam a cada dia mais famoso. Era impossível ocultá-lo. Mas ele desdenhava da fama, pois procurava o aconchego dos amigos simples e o prazer nas pequenas coisas. Não era intocável. Podiam criticá-lo, mas reagia com paciência. Podiam ofendê-lo, mas não condenava seus opositores nem fugia do ambiente. Os homens podiam ser seus inimigos, mas ele não tinha inimigo. Não permitia que o lixo social entulhasse a sua emoção. Ele era livre, numa área em que facilmente somos prisioneiros. O mestre da vida sabia proteger sua emoção, pois nunca reagia antes de pensar. Produzia respostas brilhantes em situações caóticas. Em ambientes em que corria risco de morrer e só era possível reagir com desespero, ele reagia com a mais alta tranquilidade. Medo não fazia parte do dicionário da sua vida.

Todas as universidades usam milhares de idéias filosóficas, psicológicas e sociológicas para ensinar a 115

Treinando a Emoção para Ser Feliz

solidariedade, a tolerância e o respeito incondicional pelos direitos humanos a seus alunos e nem sempre têm êxito. Mas o mestre dos mestres, usando o fenômeno do silêncio, treinou a emoção dos seus discípulos para que eles aprendessem o que raramente as palavras conseguem ensinar.

Deveria almejar como todos imperadores romanos que os homens se prostrassem aos seus pés. Mas, para nossa surpresa, ele se dobrou aos pés dos homens. Pegou uma toalha, uma bacia de água e começou a lavar silenciosamente os pés dos seus incultos e rígidos discípulos. Seu gesto ímpar refletia muito mais do que um comportamento humilde: expressava o mais excelente treinamento da emoção. Ele economizou milhares de aulas com um único procedimento. Nunca alguém teve tanta habilidade para penetrar no âmago da alma humana e transformar as rotas da emoção. Sob seus cuidados, homens sem qualquer qualificação intelectual tornaram-se poetas da vida.

Muito além das teorias psicológicas

Provavelmente fui um ateu mais crítico e investigativo do que Marx, Nietzsche e Sartre. Pesquisei a personalidade de Cristo analisando continuamente se ele poderia ser ou não fruto da imaginação humana. Investiguei-o dentro da minha área de pesquisa. Analisei atentamente a lógica, coerência, limites e alcances dos seus pensamentos e das suas reações. Pesquisei detalhes dos seus comportamentos expressos nas entrelinhas das suas biografias, chamadas de evangelhos. Analisei minúcias dos seus gestos em várias traduções e que não foram enfatizadas pelos autores das suas biografias nem por teólogos. 116

O mais excelente mestre da emoção

A conclusão a que cheguei foi surpreendente. Fiquei plenamente convicto de que é impossível a mente humana ter criado uma personalidade como a dele. Na minha opinião, as maiores

evidências de que ele foi real não estão nos achados arqueológicos e nem na existência de manuscritos antigos, mas na colcha de retalhos da sua personalidade. Os resultados desta pesquisa foram publicados nos livros da coleção *Análise da Inteligência de Cristo*. Eu os recomendo a quem quiser compreender mais detalhes da sua fascinante personalidade.

Eles analisam como ele superava seus focos de tensão, protegia a sua emoção dos estímulos estressantes, reagia com inteligência em situações em que era impossível pensar e revelam quais foram os fatores passíveis de ser investigados que o fizeram uma pessoa saudável, plenamente feliz e segura num ambiente em que tinha todos os motivos para ter depressão e ansiedade. Eles têm sido usados por médicos, psicólogos, psiquiatras, educadores, assistentes sociais bem como por pessoas de todas as religiões, inclusive não cristãs. Muitos nos têm enviado e-mails dizendo que suas vidas ganharam novos rumos após sua leitura. Tais livros corrigem uma grande falha da psicologia e das ciências da educação que foram omissas em analisar o mais refinado mestre da vida. Ele foi o maior educador da história. Os princípios que ele deixou podem revolucionar o combalido sistema educacional, elevar a qualidade de vida, prevenir doenças psíquicas, inclusive a síndrome SPA.

Independentemente de qualquer religião ou análise teológica, Jesus Cristo não poderia ter sido fruto de uma invenção literária, prova disso é que ele foi, como discorri, contra a lógica política, social e religiosa. Ele não apenas não cabe no imaginário humano, mas atingiu o topo da excelência como o mestre da emoção.

117

Treinando a Emoção para Ser Feliz

O livro *Inteligência Emocional* de Goleman, o livro

Inteligências Múltiplas de Gardner e o meu livro Inteligência Multifocal apenas acenam de longe as lições de vida e o treinamento da emoção que Jesus Cristo realizou. Nem Freud chegou próximo da maturidade emocional de Cristo. Freud era muito inteligente e sociável, mas não suportou ser contrariado em suas idéias, por isso baniu da família psicanalítica alguns discípulos que pensavam diferente dele, tais como Jung e Adler.

O mestre da emoção se comportou com seus discípulos de modo completamente diferente de Freud. Ele andou com seu traidor, Judas, por muito tempo e, embora tivesse consciência da sua traição, não o baniu do convívio dos seus discípulos. Previu que Pedro iria negá-lo de maneira dramática e não fez nada para impedi-lo. Que homem é este que não desiste nem de um traidor e que suporta ser negado com paciência? Ele não era um pobre coitado, mas fortíssimo. Sabia navegar e ser livre nas águas da emoção.

Nunca ninguém respeitou a tal ponto o ser humano. Treinou os homens para ser livres, conscientes e felizes. Deu liberdade incondicional para que eles repensassem suas atitudes e reescrevessem a sua história, mesmo diante dos seus mais graves erros.

### A fé e a ciência

Quero deixar claro a todos os leitores que a proposta de Jesus Cristo ia muito além do treinamento da emoção aqui estudado. Ele queria causar uma revolução na história, uma revolução na alma e no espírito humano. Almejava que o homem mortal conquistasse a imortalidade através da sua morte e 118

### O mais excelente mestre da emoção

ressurreição, objetivava que ele fosse transformado pela natureza de Deus. Mas esses itens entram na esfera da fé, não há como ser investigados pela ciência.

O livro *Treinando a Emoção Para Ser Feliz*, bem como os da coleção *Análise...* respeitam a religião e a consciência de cada um. Não discutirei a divindade de Cristo, pois também ela entra na esfera da fé. Quando a fé se inicia, a ciência se cala. Estudarei a sua humanidade, sua incrível habilidade para treinar a emoção humana enquanto ele viveu e andou nesta terra. Ele é

a pessoa mais famosa e a menos conhecida da história. Jesus Cristo é tratado aqui como o mestre dos mestres, o mestre da vida e o mestre da emoção porque ele viveu na plenitude todos os itens do treinamento da emoção que comentei nos capítulos anteriores.

Ele foi a pessoa que mais entendia da arte de pensar, das relações interpessoais, da contemplação do belo, de trabalhar em equipe, do gerenciamento dos pensamentos e de todas as áreas da emoção que conduzem ao caminho da felicidade, da paciência e da sabedoria.

### Treinando ser feliz na adversidade

O mestre da emoção dormiu diversas vezes ao relento e quase não tinha tempo para descansar. Às vezes o chão frio funcionava como cama e a noite como lençol. A vida não lhe trouxe regalias, mas sabia fazer muito do pouco. Ninguém o ouvia reclamar de qualquer coisa. Devido às faltas e às tormentas da vida era de se esperar que tivesse uma personalidade amarga e irritadiça, mas era serena e agradabilíssima. Estar ao seu lado aquietava a ansiedade, relaxava o pensamento e acalmava as águas da emoção. 119

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

Ele conseguia ver beleza em ambientes inóspitos. Cresceu e viveu num lugar sem inspiração, mas era tão profundo que fazia até poesia da sua miséria. Disse: *As raposas têm os seus covis, as aves dos céus têm os seus ninhos, mas o filho do homem não tem onde reclinar a cabeça*.

A rejeição é um dos piores sofrimentos humanos. Ela penetra no âmago da alma e atravessa os meandros do inconsciente. Muitos dos que foram rejeitados em alguma etapa da vida nunca mais se esqueceram das pessoas que o discriminaram. O mestre da vida sabia transitar na terra do ódio e da rejeição. Ele treinava seus discípulos a ser fortes na dor e protegidos nas intempéries sociais.

Nós esperamos retorno das pessoas, por isso sofremos. Os mais íntimos são os que mais nos decepcionam, pois não correspondem às nossas expectativas. Ele, ao contrário, era livre. Sabia se doar sem esperar a contrapartida do retorno. Por isso, não conseguia se frustrar nem banir as pessoas de sua vida. Sua emoção era tão feliz que foi o único homem na história a convidar as pessoas a beber da sua própria felicidade. Convidou as pessoas a crer nele e a beber do seu próprio ser. Almejava que do cerne da alma humana brotasse uma emoção alegre e refrescante, como um borbulhante rio de águas vivas. Toda vez que penso, como psiquiatra, nesse convite, fico fascinado com sua ousadia e dimensão. A psiquiatria moderna usa uma série de antidepressivos e tranqüilizantes para que os pacientes aliviem seu humor deprimido e sua ansiedade, mas não sabe como produzir um homem feliz, que saiba se conduzir nas curvas da vida e navegar nas águas da emoção. O mestre da vida propunha uma felicidade dentro do caos. Treinava as pessoas a relaxar seus pés no solo árido da vida. Muitos líderes judeus da atualidade nutrem respeito por 120

O mais excelente mestre da emoção

ele, mas naquela época eles o rejeitaram drasticamente. Houve uma época em que ele já havia sido jurado de morte. Os líderes judeus designaram um grupo de soldados para prendê-lo. Ele estava numa grande festa. Quem consegue pensar sob intensa pressão?

A melhor coisa que poderia fazer era ficar quieto e cuidar da sua segurança. Quando todos esperavam que ele optasse pelo silêncio,

ele falava altissonante. De repente, o viram se levantar e bradar a plenos pulmões para milhares de pessoas que quem tivesse sede de prazer viesse a ele e bebesse. Os soldados, ao ouvir seu discurso, ficaram chocados. Perturbados, foram embora de mãos vazias. Disseram aos fariseus e sacerdotes que não tinham conseguido prendê-lo porque nunca ouviram alguém dizer um discurso como o dele. Mais uma vez seus inimigos ficaram perplexos e indignados. Nós freqüentemente temos medo da crítica dos outros. Simulamos alguns comportamentos para não sermos taxados socialmente. Ele treinou seus discípulos a ser seguros, a expressar suas idéias e a não ter medo do que os outros pensassem ou falassem de si. Treinou-os a compreender que os que são infiéis à sua consciência têm uma dívida impagável consigo mesmos. Treinando a linguagem da emoção

Quando alguém perde o seu poder numa sociedade, é

colocado em segundo plano e deixa de influenciar o ambiente. O mestre da emoção, ao contrário, conseguiu um feito extraordinário. Nos momentos finais de sua vida, quando assumiu plenamente sua condição humana e deixou de lado seu poder e sua exímia capacidade de argumentação, foi espantosamente ainda mais fascinante.

121

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Livre, ele fez milagres e proferiu discursos com incrível inteligência, arrebatando multidões. Preso, ele gerenciava com tanta lucidez a sua emoção que produziu olhares, pequenas frases e gestos quase imperceptíveis que nos deixam assombrados. Numa esfera onde só era possível reagir irracionalmente, ele revelou uma tranqüilidade capaz de deixar pasmada a psicologia e a psiquiatria.

Na noite anterior à sua morte, ele estava profundamente angustiado. Ele antecipou cerca de doze horas seus sofrimentos

para se preparar para suportá-los com a mais alta serenidade. Por isso, nesse momento, no jardim do Getsêmani, o jardineiro da vida estava passando pelo topo da dor emocional. Chegou a sua vez de atravessar o caos emocional.

Podia ter escondido seus sentimentos. Afinal de contas nunca havia mostrado qualquer sinal de fragilidade, mesmo diante da iminência de ser apedrejado. Entretanto, para o espanto dos seus mais íntimos amigos, ele expressou algo inesperado. Teve a coragem de declarar com todas as letras que sua alma estava profundamente angustiada.

Quem na terra estava preparado para consolá-lo e encorajá-lo? Ninguém! Para quem ele relatou a sua dor? Para três dos seus discípulos. Embora eles não tivessem maturidade e nem capacidade para ajudá-lo, ele não escondeu seu sofrimento. Treinou seus discípulos a falar a mais importante e difícil linguagem, a linguagem das emoções.

O mais forte dos homens estava sofrendo dramaticamente. Ele sabia exatamente o que o aguardava. Seu stress e sua dor emocional eram tão intensos que produziram diversos sintomas psicossomáticos, inclusive suor sanguinolento. Os seus discípulos, ao ouvi-lo falar da sua dor, não acreditaram. De repente, eles perceberam que ele também era um homem como um deles. O

mais livre dos homens não escondeu seus sentimentos. 122

O mais excelente mestre da emoção

O mestre da vida falou dos seus sentimentos aos seus amigos e fez longas orações ao seu Pai. Declarou sua angústia aos homens e a Deus. Desse modo ele se preparou para suportar o insuportável. Ele nos deu uma profunda lição mostrandonos que para ser saudável é necessário falar a sublime linguagem do coração.

Homens brilhantes vivendo numa bolha de solidão Ele deixou um exemplo claro de que não devemos nos esconder atrás de nossa posição, cultura e eloqüência. Muitos andam sufocados no território da emoção e não têm coragem de falar dos seus sentimentos. Deixe-me contar duas histórias para ilustrar como temos dificuldades de falar dos nossos conflitos e como precisamos de romper nosso isolamento. M.C. era um homem culto, de quarenta anos. Líder em sua comunidade. Pastor Batista. Era eloqüente, lúcido, ativo e muito querido no seu meio social. Ajudou inúmeras pessoas. Entretanto era hipersensível. Quando alguém o rejeitava, o impacto era muito grande. Quando ofendido, seu dia e até sua semana eram literalmente abalados. Vivia a dor dos outros. Doava-se excessivamente para as pessoas que o rodeavam, mas não sabia proteger sua emoção.

Certo dia, ficou sabendo que estava com uma grave doença física. Sempre foi um homem de fé. Entretanto, pouco a pouco, perdeu sua fé na vida. Sabia que sua doença tinha controle, mas sua emoção vivia como se ele fosse morrer em breve. Olhava seus filhos e se recolhia no seu quarto para chorar. Não admitia afastar-se deles. A razão e a emoção estavam em mundos distintos.

Todos os dias, ele era atormentado por uma profunda 123

Treinando a Emoção para Ser Feliz

tristeza e uma grande ansiedade, decorrente dos pensamentos hiperacelerados e conflituosos. Por fim, caiu numa profunda depressão. Perdeu o prazer de viver, se isolou socialmente, perdeu o apetite, teve insônia, ansiedade e pensou que a única solução era não mais viver.

Ele não conseguia falar com ninguém sobre sua dor. Somente sua esposa tinha consciência parcial do que se passava dentro dele. Passado algum tempo, ele resolveu dar um fim em sua vida. Pegou seu carro e saiu por uma rodovia para atirar-se num penhasco.

Quando estava para atirar o carro numa ribanceira, seu telefone celular tocou. Trêmulo, atendeu. Era a sua esposa.

Ela havia acabado de ler um dos livros da coleção Análise da Inteligência de Cristo , em que demonstro porque o mestre dos mestres teve todos os motivos para ter depressão e ansiedade e foi uma pessoa profundamente alegre, feliz e segura. M.C., apesar de ser uma pessoa culta e sensível, tinha preconceito, como muitos líderes religiosos, de ir a um psiquiatra e admitir que estava deprimido.

Ao ouvir o apelo da esposa e algumas palavras que ela havia lido, ele parou e resolveu voltar para casa. A esposa não sabia o que ele estava fazendo, mas seu telefonema mudou seu destino. Ela ficou surpresa quando ele contou na minha presença que quase tinha desistido da vida.

Toda pessoa que pensa em não mais viver deve ser intensamente acolhida, compreendida e estimulada a falar de si mesma. Nunca tenha medo de entrar na vida de alguém que está sofrendo e nem de perguntar se ela está pensando em não mais viver. Nesses casos, o silêncio é um erro. Falar sobre as emoções e intenções já é um fator de alívio. Na primeira consulta, disse-lhe que ele não queria acabar 124

O mais excelente mestre da emoção

com sua vida, mas exterminar seu sofrimento. Ele compreendeu que a depressão é uma doença grave e não um estado de espírito e enxergou algumas causas inconscientes que estavam produzindo sua atitude. Estimulei-o a criticar sua depressão, a não ser escravo das idéias dramáticas que se encenavam no palco de sua mente e a ser um agente modificador de sua história. Como ele era uma pessoa estruturada e experiente, rapidamente deu um salto na sua qualidade de vida e melhorou. Na segunda consulta, já estava alegre, o prazer de viver havia voltado, sua segurança estava

resgatada. Sua melhora reacendeu sua fé e desobstruiu sua relação com Deus. A psiquiatria não pode ajudar Deus, mas pode ajudar o homem a desobstruir sua emoção para que ele possa buscá-Lo, segundo a sua consciência, com liberdade e segurança. Lembro-me de outro paciente que era líder espiritual. Assim como M.C., ele amava muito a Deus e era muito útil em sua comunidade. Ele era padre e diretor de faculdade de teologia. Era lúcido, prestativo, sensível e sociável. Tinha alguns traumas de infância que o atormentaram a vida toda, mas que foram silenciados. Desenvolveu um transtorno depressivo, mas tinha vergonha de pedir ajuda. Associada à depressão desenvolveu uma síndrome do pânico.

Sofreu durante muitos anos calado por doenças totalmente tratáveis. Tinha medo de admitir que estava doente. Não sabia que essas doenças não são sinal de fraqueza e que, às vezes, elas acometem as melhores pessoas da sociedade: ótimas para os outros, mas péssimas para si mesmas. Tinha preconceito de procurar um profissional de saúde mental.

Como também era uma pessoa estruturada e experiente, ao se tratar, ele rapidamente aprendeu a treinar sua emoção a não viver o conteúdo de suas idéias negativas. O brilho do prazer e da tranqüilidade foi reacendido.

125

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Deus e a psiquiatria

As histórias desses dois líderes comunitários devem nos dar uma grande lição. As pessoas preparadas e experientes na vida nem sempre sabem falar de si mesmas. Elas ficam ilhadas em seu mundo, sofrendo desnecessariamente. Elas não perceberam o treinamento da emoção que Jesus Cristo fez no jardim do Getsêmani.

Há milhões de pessoas na terra que acham que a psiquiatria e a psicologia conflitam com sua fé. Os profissionais dessas áreas não fazem muito, apenas usam certos medicamentos e/

ou técnicas psicoterapêuticas que ativam certas funções e potencialidades intelectuais que estão no cerne da alma humana, criadas pelo Autor da vida, e que são subutilizadas. Na psiquiatria nada se cria, tudo se transforma. Sempre usamos os ingredientes do ser humano. Ele é o grande agente de mudança. As pessoas devem, em primeiro lugar, procurar seus amigos, seus professores, seus íntimos para ser ajudadas. Devem continuar tendo relacionamento cada vez mais estreito, aberto e inteligente com Deus, independente de sua religião. Jesus Cristo atingiu o topo da saúde emocional e intelectual. E o treinamento da emoção e da arte de pensar que ele realizou enriquece todas as técnicas da educação moderna e da psicologia preventiva. Mas há situações em que certas doenças causam tantos danos à

emoção e ao intelecto que obstruem a fé e destroem o ânimo de vida. Nesse caso, é necessário um tratamento e o preconceito contra esse tratamento impõe graves riscos à saúde. Muitos homens de sucesso, como já apontei, da área profissional, social, intelectual e espiritual, sabem ajudar os outros, mas não sabem ajudar a si mesmos. Muitos psiquiatras são excelentes para orientar seus pacientes, mas nem sempre 126

O mais excelente mestre da emoção

sabem dar direção lúcida para as sinuosidades de sua própria vida. Muitos juízes sabem julgar com serenidade as causas dos outros, mas nem sempre têm serenidade para julgar com lucidez seus conflitos emocionais e familiares.

É com pesar que constatamos que, à medida que os homens sobem na escala do sucesso, descem na escala da habilidade para navegar

nas águas da emoção. Deixam de falar a linguagem do coração, se isolam e investem menos em sua qualidade de vida.

É sempre tempo de aprender

Certa vez alguém me ligou com uma história interessante. Ele estava sofrendo há anos por um transtorno ansioso, mas nunca teve coragem de dizer para ninguém, nem para sua esposa com quem está casado há mais de dezessete anos. Embora seja um respeitado executivo, fale cinco línguas e tenha vasta cultura, é governado pela sua emoção. Há cerca de sete anos ele tem idéias fixas de que tem AIDS. Sua AIDS é virtual, não existe, é

fruto de sua imaginação obsessiva.

Talvez você esteja pensando: mande-o fazer o exame que o problema estará resolvido. Nem sempre. O transtorno obsessivo às vezes se manifesta como a ditadura da dúvida. Seus portadores duvidam de tudo, inclusive dos médicos e dos exames.

A cada quinze dias ele faz exames para verificar se tem o vírus HIV. O exame dá negativo. Ele fica tranqüilo uma semana, após esse período começa a pensar que erraram no exame, que trocaram seu sangue. Ele tem consciência de que não tem o vírus HIV, mas a emoção é ingênua. Ela vive como se a pessoa fosse portadora. É provável que haja mais AIDS, câncer e enfarto 127

Treinando a Emoção para Ser Feliz

virtuais do que reais. Felizmente, após anos de solidão, ele teve coragem de se abrir e falar do seu sofrimento. Agora existe um grande caminho para resgatar sua saúde emocional. Conheci médicos, advogados, professores universitários que precisavam abrir alguns capítulos de sua história com alguém, mas sua vida é um livro fechado.

Nunca se isole, mesmo que seu problema não tenha nada a ver com os exemplos que estou citando. Não importa se você

é jovem ou adulto, não tenha vergonha de falar de si mesmo. Não tenha medo de falar a linguagem da emoção. Não fale com todo mundo, cultive alguns amigos íntimos e fale com eles. Nunca se esqueça de que o mestre da emoção estava há

anos-luz da maturidade dos seus discípulos, mas mesmo assim ele falou abertamente sobre sua dor aos seus íntimos amigos. Ele poderia disfarçar e escondê-la, mas não o fez. Se a pessoa mais saudável, sábia e inteligente que já pisou nesta terra precisou de amigos para falar sobre suas emoções, como você espera ser saudável tendo a solidão como sua companheira? Descubra nas pessoas mais próximas o que elas podem lhe oferecer. Dê uma oportunidade a elas. Não se considere um gigante no território da emoção. O mestre das sementes: descartando a madeira Há duas maneiras de se fazer uma fogueira: com sementes e com madeira seca. Qual você prefere? Faço essa pergunta a muitas pessoas, elas optam pela madeira. Mas digo-lhe: plante as sementes e você terá uma floresta e nunca irá lhe faltar madeira para se aquecer. O mestre da emoção nunca preferia a madeira seca. Ele optava pelas sementes.

Plante as sementes em seus filhos, amigos, alunos e em 128

O mais excelente mestre da emoção

todas as pessoas que o rodeiam. Não queira resultados imediatos. Não exija das pessoas o que elas não podem dar. Os pais e professores querem resultados imediatos, mas as sementes que plantam no inconsciente só frutificam depois de anos ou décadas.

Somos imediatistas, mas o mestre da emoção era longânimo. Ele morreu e não viu os frutos manifestos na vida dos seus discípulos. Ele estava pendurado na cruz e seus discípulos, à exceção de João, estavam longe dele, sufocados pelo medo, controlados pela

ansiedade. Parecia que era o mais derrotado dos homens, mas as sementes que ele plantou germinaram nos seus discípulos e o transformaram no mais vitorioso dos seres.

Os mais belos frutos estão escondidos nas sementes sem nenhuma formosura. Nunca duvide das sementes. Não se perturbe com sua aparente derrota na sua empresa, família, escola. Um dia as sementes que você plantou trarão a sua vitória. O mestre da vida, antes de sua morte, semeou a coragem no território do medo, semeou a sensibilidade no solo da intolerância, semeou a mansidão no solo da ansiedade, semeou o amor no solo da discriminação.

129



## Capítulo VI

O treinamento da

emoção do

Mestre dos mestres

131

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres A história de um grande rei que se vestiu de miserável Havia um grande rei numa terra muito distante. Era o mais poderoso rei de que já se teve notícia. Seus territórios eram imensos. Seu poder superava o sonho de todos os poderosos. Seu exército tinha milhares de oficiais e hostes incontáveis de soldados.

Era grande em poder e imensurável em sabedoria. Os pensadores prostravam-se aos seus pés e bebiam da sua inteligência. Sua eloquência beirava ao inacreditável. Todos os oradores do mundo ficavam perplexos ao ouvi-lo. Suas palavras soavam como notas musicais que resgatavam o ânimo e reanimavam o espírito. Sua bondade era bela como a mais agradável melodia.

Tinha milhares de serviçais, mas dava atenção a todos como se eles fossem reis. Tinha milhões de súditos, mas tratava cada um deles como aos seus mais graduados oficiais. 133

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

Os pequenos do seu reino eram honrados como sábios. Diferente de todos os poderosos do mundo, almejava o coração dos seus súditos e não a servidão. Por isso, era profundamente amado.

Por onde ele passava, ele era aplaudido. Tinha milhares de músicos espalhados pelos seus palácios. Todos de prontidão para agradecê-lo pela sua generosidade, todos a postos para louvá-lo.

O rei era tão rico e tão bondoso que não cobrava imposto do seu povo, ao contrário, freqüentemente o supria com abundância de alimentos. Sua amabilidade chegava ao impensável, ele dava plena liberdade aos milhões de súditos que o serviam em seus palácios e a todos os homens do seu povo para servi-lo ou abandoná-lo.

Nos seus imensos palácios não havia problema. Os seus oficiais, ministros, exércitos e serviçais desfrutavam de plena fartura. Mas os homens desprezaram o caminho da sabedoria, esmagaram a solidariedade, pisaram no amor, trucidaram o respeito mútuo e golpearam a liberdade. A tristeza e a miséria brotaram naqueles solos. O rei entristeceu-se profundamente, pois os amava como se eles fossem a continuação do seu ser. Enviou inúmeros sábios para corrigi-les as veredas, mas eles pareciam incorrigíveis. Todos que assistiam o grande rei perceberam seu abatimento. Estavam preocupados, pois isso nunca tinha acontecido.

Seus ministros chamaram os cantores que lhe fizeram grandes recitais, mas nada o animava. Seus sábios reuniram-se para elogiar sua espetacular inteligência, mas nenhum elogio o satisfazia. Seus oficiais reuniram-se para falar da sua grandeza, mas nenhuma honra trazia-lhe alento. Houve 134

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres angústia em todo seu reino pela tristeza do rei. Eles o amavam profundamente, mas não sabiam como acender as chamas da sua alegria.

Os mais íntimos fizeram uma reunião e perguntaram-lhe: Por que estás tão triste? E ele disse: Como posso me alegrar tendo consciência de que a dor fez morada nos humildes das minhas terras? Quero saber o que se passa nos becos de suas vidas, nos recônditos de suas emoções. Disseram-lhe: Sabemos que tu amas muito os homens do povo, mas tu tens todas as notícias sobre a vida de cada um deles e, além disso, eles são arrogantes e erram diariamente.

O amor que sinto por eles não me faz descansar. Eu sei o que eles passam, mas não sinto o que eles sentem, e tudo o que tenho feito não consegue despertá-los, disse o sábio e afetivo rei. E completou: Quero sentir a dor de cada criança, a angústia de cada mãe, a aflição de cada miserável.

Receosos, perguntaram-lhe: Como poderás fazer isto?

Para espanto dos seus íntimos, disse o rei sem titubear:

Abandonarei meu palácio e me tornarei como um deles. Sairei de madrugada com a pior veste, farei uma longa caminhada e sem que eles percebam penetrarei nas suas casas, comerei da sua comida, alegrar-me-ei com suas alegrias e chorarei com as suas lágrimas. Indagaram: Grandioso rei, tu deixarás teus milhões de súditos, tua glória imarcescível e todo o conforto que toda a tua grandeza te proporciona?

Ele reafirmou: Sim. Nada me satisfaz se não souber como aliviar a miséria do meu povo .

Perturbados, perguntaram: Quantas legiões de exércitos queres que te acompanhem? .

135

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Nenhuma. Irei só , disse o rei. Mas não é lógico , retrucaram. Eu sei, o amor nunca é lógico , afirmou. Ainda arriscaram fazer uma última observação:

Sabemos o quanto és bom e que vais até às últimas conseqüências para resgatar quem tu amas, mas poderão confundir-te com um miserável, com um mendigo, com um criminoso, com um salteador. Poderão desprezar-te, humilharte, prender-te e atentar contra a tua vida. Talvez te chamem de louco e de herético, apesar de esconderes todos os tesouros da sabedoria.

O rei fitou-lhes e disse: Eu sei tudo o que pode me acontecer, mas lhes dou uma ordem: ainda que me firam, me maltratem, me considerem o mais vil dos homens, arranquem-me as lágrimas e a vida, nunca intervenham. Quero mapear os meandros da alma do homem, quero compreendê-lo de maneira completa e atrair a mim todos que puder. Espero que vocês entendam, preciso ir . Não entenderam. Apesar de refrescarem-se diariamente com seu amor, não compreendiam a dimensão de sua fonte. Comovidos, dele se despediram. Solitário, o rei saiu de madrugada. Fez uma longa jornada. Então, penetrou sorrateiramente no seio da humanidade. Nos primeiros tempos analisou a dor, as angústias, as inseguranças, as fragilidades, a incapacidade de perdoar, de superar a ira, de transcender a inveja, de se alegrar, de amar. Depois de longo período no anonimato, começou a revelar sua inteligência e amabilidade. Por onde quer que transitasse, o rei maltrapilho

deixava atônitos os homens. Espantados com suas respostas e com seus gestos, perguntavam: Quem é este homem misterioso que tem mãos grossas do trabalho e se esconde atrás de vestes tão simples? .

136

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres Sociável, o rei entrava na casa de todas as pessoas. Entrava na casa dos miseráveis e os consolava. Aos desprezados, gastava horas falando-lhes sobre o milagre da vida. Atava as feridas dos moribundos. Chorava as lágrimas dos pais que perdiam seus filhos. Satisfazia-se com o contentamento dos seus amigos. Gostava de participar de festas. Almoçava e jantava na casa de todas as pessoas. Era tão gentil e sociável que tinha coragem de se convidar para jantar. Todos queriam ser seus amigos. Alguns, querendo protegê-lo, afastavam-no da multidão. Mas ele furava o esquema e abria continuamente a agenda da sua emoção. Queria ser amado e não temido. Por isso, não revelava claramente sua identidade. Gostava de esconder sua grandeza, procurava o amor desprezioso. Alguns colocavam-no nos céus, outros inclinavam o peito sobre ele e achavam-no tão simples e humano. Suas palavras ardiavam no coração e ensinavam às pessoas a se amar e a se respeitar. Falava em público com uma segurança e uma eloqüência jamais vista. Ele se vestia como miserável, mas discursava como o príncipe da sabedoria. O cheiro de gente perfumava suas narinas, gostava de se misturar com todos e criticava a arrogância dos maiorais. Então, começou a ter problemas.

Alguns, observando as fagulhas do seu poder, queriam fazer dele um líder político. Mal sabiam o poder que ele desprezou. Outros queriam fazer dele Deus, mas ele insistia em ser reconhecido como um homem. Apreciava ser chamado de filho do homem . Almejou ter todas as experiências que os miseráveis viviam. Permitiu que a fome, a miséria, o desprezo, a humilhação, as

feridas, a insônia, a angústia batessem nas portas de sua vida.  
Deixou tudo o que tinha 137

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

para ter tão pouco, mas fez do pouco, muito. Desse modo, aprendeu a viver contente em toda e qualquer situação. Nunca alguém tão grande se tornou tão pequeno para ensinar os pequenos a ser grandes.

Seu olhar era penetrante. Havia uma fonte de sensibilidade por detrás da menina dos seus olhos. Conseguia ser grande nas coisas pequenas. Gostava de contar histórias. Contava milhares delas. Através delas estimulava os homens a pensar, a mudar seus conceitos e a rever a sua maneira de ver a vida.

Como era o mais rico dos seres, embora escondido na pele de um miserável, nada exterior o seduzia. A riqueza, o poder e as vestes dos maiores do povo eram bens miseráveis se comparados aos bens dos seus mais humildes servos no seu reino. O poder que os graduados possuíam não se comparava ao poder dos seus menores oficiais. Por isso ninguém entendia por que a glória humana não o atraía. O

rei queria reinar no coração humano. Por amar o homem incondicionalmente, qualquer um era candidato a invadir sua intimidade. Fez dos abandonados seus companheiros e dos desfavorecidos seus discípulos.

O desprezo pelo poder, sua oposição à arrogância humana e seu envolvimento com pessoas vis geraram ódio nos poderosos da sociedade e nos guardiões da moralidade. O rei chorou não por medo, mas pela dureza do coração humano. Acolhendo os homens, conquistou ardentes inimigos. Acharam-no um impostor e da sua linhagem real, ninguém cogitou.

Ele foi amado profundamente e rejeitado drasticamente. Planejaram tirar-lhe a vida. Como ele queria viver tudo o que os homens viviam, ele se deixou prender, ser torturado, 138

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres ferido, cuspidor, retalhado com açoites. Fizeram com ele tudo o que não se deveria fazer com o mais vil criminoso. Mas o rei não abriu a boca. Foi gentil com os violentos e paciente com os arrogantes. Por fim, compreendeu como ninguém os recantos da inteligência humana, as velas da emoção e os fundamentos dos pensamentos.

Essa história sintética, recontada por mim, retrata as linhas básicas que as quatro biografias ou evangelhos de Jesus Cristo querem mostrar. Diversos fenômenos misteriosos ligados ao seu nascimento, propósitos e intenções não foram relatados, pois uma simples história não tem espaço para conter todos esses itens.

Como o mestre da emoção contava inúmeras histórias sintéticas sobre si mesmo, tentei colocar sua biografia numa história pequena e imperfeita para usá-la como pano de fundo para que eu possa analisar uma outra história chocante contida em uma das suas intrigantes parábolas, conhecida como a parábola da ovelha perdida.

Certo dia, ele estava mais uma vez comendo na casa de pessoas não recomendadas socialmente. Então chegaram alguns fariseus e o reprovaram por ser ele amigo de publicanos e comer com pecadores. Os publicanos eram coletores de impostos a serviço de Roma. Portanto, eram odiados pelos líderes religiosos de Israel. Os pecadores eram pessoas que não seguiam rituais religiosos. Alguns eram imorais, outros ex-ladões e ainda outros eram prostitutas e leprosos banidos da sociedade.

Ao ver a arrogância dos fariseus, quis dar a eles uma profunda lição. Dessa vez ele foi longe demais. Numa simples história,

chegou às últimas conseqüências para treinar a emoção daqueles homens rígidos, destituídos de sensibilidade 139

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

e que não sabiam enxergar o mundo com os olhos dos outros. Ela é saturada de fenômenos sociológicos, psicológicos e educacionais profundos para mostrar aos fariseus o valor incondicional da vida e estilhaçar seus preconceitos. Essa parábola tem um conteúdo tão forte como a corrida do espermatozóide pelo pódio da vida. Ele se compara a um pequeno pastor que correu todos os riscos, passou por todos os perigos para ir atrás de apenas um ser humano. Nunca a vida foi tão exaltada! Talvez muitos estudiosos das biografias de Cristo, que varreram os séculos, não tenham estudado essa história sob o ângulo que vou analisar. Vou recontar essa parábola procurando preencher os espaços que ele, pela economia de palavras, não falou, mas indicou. Vejamos.

Uma história que elevou a vida ao topo do valor Havia um pastor que tinha cem ovelhas num deserto. Ele cuidava delas carinhosamente. Conhecia as características de cada uma. Todos os dias ele as chamava pelo nome e as contava. Certo dia, algo inesperado aconteceu. As suas contas não fecharam, faltou uma. Ele contou apenas noventa e nove. Então, começou a ficar desesperado com inúmeras perguntas: Onde estará a minha outra ovelha? O que ela estará fazendo? Será que está faminta? Será que algum lobo a devorou? . Atormentado, não conseguia dormir. As noventa e nove faziam companhia para o pastor, procuravam dele se aproximar, mas nada aliviava sua angústia. Então, pensou: Vou atrás da que se perdeu . Deixou as noventa e nove nas mãos de seus amigos e, apressado, foi atrás da que se perdeu. Desprezou o imenso deserto e os perigos inerentes. Quando o amor é grande, o mundo fica pequeno para encontrarmos quem amamos. 140

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres Saiu a esmo, sem rumo, mas cheio de esperança. Olhava atento para todos os lados, mas sua ovelha estava muito longe. O sol queimava seu rosto e as dunas de areia tornavam-se carrascos dos seus pés. À noite, o frio do deserto agredia seu corpo desprotegido. Passou vales e montanhas e não a encontrava. Mas ele não desistia. A fome triturava as entranhas do seu ser e a sede rachava seus lábios. Contudo, em nenhum momento, pensou em recuar.

Estava profundamente fatigado. Arrastava os pés no chão. Gritava continuamente por sua ovelha, mas ela não o ouvia. Lembrava-se dos gestos dela e chorava sem lágrimas. Os olhos secos e ofuscados quase não enxergavam. Enquanto caminhava, não admitia a idéia de que ela tivesse morrido de sede, fome ou devorada. Se não vir seu pequeno corpo inerte na areia, não retornarei , pensava.

Depois de tanto procurar, ergueu mais uma vez seus olhos e, de repente, viu um ponto diferente no horizonte. É ela , pressentiu. Abatido, reuniu forças para apressar seus passos. Gritou-a de longe e correu em sua direção. Mais uma vez, na terra da fadiga, a esperança floresceu.

Chegando perto, confirmou, era ela. Viu-a triste, sedenta, faminta, à beira da morte. Ajoelhou-se, deu-lhe toda água que tinha e a pequena porção de pão que sobrara. Abraçou-a delicadamente, afagou sua lã desbotada. A ovelha olhava para o pastor sem entender a dimensão do seu afeto. Ela não tinha força para caminhar, então, o pastor, embora cansadíssimo, tomou-a nos braços e acomodou-a nos seus ombros. A ovelha ia dar alguns gemidos de agradecimento, mas ele colocou a mão sobre sua boca e a silenciou. Queria que ela poupasse a pouca energia que lhe restara.

Sem água, seus lábios racharam ainda mais e sangraram, 141

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

mas parecia esquecer-se de si mesmo. Ele arrastava seus pés na areia, mas estava alegre. Sua pequena e frágil ovelha reanimou sua alma.

Era de se esperar que ele retornasse para sua casa e procurasse descanso. Não, ele foi até a aldeia. Com júbilo incontido e surpreendente, chamou seus amigos e parentes para se alegrar com ele. Queria que todos vissem que ele tinha achado a sua ovelha perdida. Fez uma festa enorme, um desperdício absurdo e incompreensível para quem não conhece a linguagem do amor. Nunca se viu uma festa tão grande por ter-se achado uma ovelha aparentemente tão desprezível.

Treinando a emoção para superar o deserto da vida Após contar a parábola da ovelha perdida, os fariseus ficaram pasmados. O mestre fitou-os e arrematou a sua história com uma conclusão que os deixou intrigados. Ele disse-lhes que assim como o pastor achou sua pequena ovelha e se alegrou sobremaneira, de igual modo havia mais júbilo diante dos anjos e de Deus quando um ser humano voltava sua face para Ele do que por noventa e nove que já estavam na sua presença. Vamos analisar os fenômenos contidos nesta parábola e compreender as profundas lições que o mestre dos mestres quis transmitir.

Em primeiro lugar, ele estava com suas ovelhas num deserto. O deserto representa a trajetória da vida humana. No pensamento do mestre, a vida de cada ser humano, independente se ele tem ou não privilégios sociais, transcorre não num deserto físico, mas emocional, intelectual, social. Sobreviver no deserto da vida é uma arte.

Os fariseus estavam neste deserto, mas gastavam energia 142

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres demais criticando, excluindo, diminuindo os outros. Tais atitudes não apenas feriam as

peças que eles desprezavam, mas aumentavam o calor do seu próprio deserto. Quem é rígido, intolerante, excessivamente crítico se torna carrasco de si mesmo. Para o mestre dos mestres já temos problemas demais para gastar tempo com coisas que não promovem a vida. Encontrar um oásis no imenso deserto de nossas vidas era e ainda é um grande segredo.

Você conhece alguém que não passa por problemas? Eu não conheço. Para alguns falta o pão na mesa; para outros, a alegria na alma. Uns são miseráveis porque lutam desesperadamente para sobreviver, o salário é baixo e não dá

para pagar todas as contas no final do mês. Outros são ricos e abastados, mas mendigam o pão da tranquilidade e da felicidade. Todo ser humano passa por turbulências em sua vida. Qual miséria é pior: a física ou a psíquica? Se a miséria física não for dramática a ponto de comprometer as condições mínimas de sobrevivência, não há dúvida de que a miséria psíquica é muito pior do que a miséria física. Conheci diversas pessoas milionárias que diziam que preferiam morar numa favela e ter paz. Alguns tinham uma mesa farta, mas perderam o prazer de comer. Por quê? Porque perderam o prazer de viver e, por perdê-lo, bloquearam o instinto de vida.

Muitos vivem os desertos dos problemas exteriores ligados ao desemprego, à falta de atendimento médico, às crises financeiras, à rejeição social, doenças na família. Mas o mestre da vida sabia que as dores geradas no mundo dos pensamentos e das emoções são os fenômenos mais democráticos da humanidade, atingem todo ser humano.

Ele dizia que o mal era o que saía da boca do homem e 143

Treinando a Emoção para Ser Feliz

não o que entrava. As piores dores humanas são geradas no cerne da sua alma. Insistia: Não andeis ansiosos pela vossa vida . Queria que seus discípulos gerenciassem seus pensamentos e não

expandissem seus problemas por viver em função dos pensamentos antecipatórios. Treinava o homem para ser livre do cárcere da emoção e da ditadura das idéias negativas. Se você é impaciente, ansioso e impulsivo e tentou mil vezes mudar e falhou, talvez tente mais um milhão e falhe. Não tente mudar rapidamente e sem planejamento, treine se transformar lenta e continuamente. O mestre da emoção preconizava que seus discípulos treinassem diariamente mudar os fundamentos de suas histórias, ainda que falhassem continuamente, e não fizessem tentativas isoladas de mudança baseadas em sentimento de culpa. Para ele o treinamento não era uma questão de esforço exterior, mas de treinamento interno, de transformação interior, de mudança de natureza, de reedição da memória.

Todos temos dificuldades semelhantes no cerne da alma Um rei pode controlar seu reino, mas tem graves problemas para submeter a sua emoção debaixo do seu controle. Houve reis que escravizaram homens, mas eles mesmos eram escravos de suas emoções. Os cientistas têm tantas dificuldades de atuar no mundo dos pensamentos quanto os homens que nunca frequentaram os bancos de uma escola. No cerne da alma, o eu de qualquer ser humano tem dificuldades de ser um grande líder.

Todos temos períodos de bonança. Mar calmo, céu límpido e, assim, deslizamos sem surpresas pela vida. De repente, uma tempestade imprevisível se levanta. À medida que a atravessamos perdemos o fôlego, as reservas se esgotam e o ânimo vacila. 144

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres A vida nunca é uma reta, mas é curva e sinuosa. Os que não acompanham as curvas da vida, saem facilmente fora da pista e recebem solavancos. Alguns refinam sua inteligência com alguns tropeços e outros realçam a maturidade diante dos sofrimentos e perdas. Mas esses são a minoria. A maioria adquire seqüelas diante dos problemas existenciais. Tornam-se pessoas mais tristes, mais tensas e amargas com os acidentes da vida. O mestre da emoção

queria mostrar que não deveríamos agir ingenuamente no deserto da existência. Deveríamos aproveitar cada oportunidade para crescer. Deveríamos nos manter em sua presença e usar cada erro, cada perda, cada fracasso para nos enriquecermos. Ouvia-se a sua voz no deserto:

Aprendei de mim, pois sou manso e humilde de coração . Ele queria mudar a natureza humana com a sua própria vida. Com o passar do tempo, o fenômeno RAM, registro automático da memória, registra na memória todas as misérias que se passam no palco de nossas mentes. Como vimos, o fenômeno RAM tem preferência para arquivar todas as experiências com alta carga emocional. Assim, se não tomarmos cuidado, a paisagem de nossa memória muda. Os pensamentos antecipatórios, as preocupações com a vida, o stress profissional e o medo vão pouco a pouco se depositando nos arquivos inconscientes. O deserto emocional, então, se instala dentro de nós. Por isso, ele contou sua parábola na perspectiva de um ambiente árido.

O mestre da emoção sabia que não era possível deletar a memória, coisa que é facilíma nos computadores. Só é possível destruir parte da memória quando alguém sofre um traumatismo craniano, um acidente vascular cerebral, um tumor ou doenças degenerativas.

Tudo o que está registrado não pode ser deletado ou 145

Treinando a Emoção para Ser Feliz

apagado. Por isso não é tão simples mudar a personalidade humana. Também por isso o tratamento psicoterapêutico pode demorar meses e, em alguns casos, anos. Mas não estamos de mãos atadas, não é possível deletar a memória, mas é possível reescrevê-la. É possível sobrepor novas experiências onde há zonas doentias da memória.

O mestre da emoção usava a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar e determinar) para conduzir seus discípulos a gerenciar os pensamentos e a reescrever a sua história. Os seguidores íntimos do mestre da emoção viviam uma verdadeira revolução interior, conseguiam construir um refrescante oásis no árido deserto emocional. Eles aprendiam a desacelerar o pensamento e aquietar a emoção.

De muitas maneiras, o mestre da emoção usava os elementos da técnica do D.C.D.. Ao contar uma história que confrontava os paradigmas dos fariseus, ele os encorajava a duvidar da ditadura do preconceito, a duvidar do sentimento de superioridade que os controlava, a crer e amar o espetáculo da vida. Ao discorrer para seus discípulos que não fossem ansiosos e não gravitassem em torno dos problemas futuros, ele os treinava a gerenciar seus pensamentos para deixar de ser escravos das suas preocupações. Ao discorrer sobre os lírios dos campos e convidá-los a beber de sua felicidade, eles os estimulava a tomar posse de uma vida feliz, contemplativa e serena. Precisamos descomplicar nossas vidas e não ser escravos de nossas preocupações. Com a idade, perdemos a singeleza e a capacidade de aprender da infância e nos tornamos mais complicados, exigentes e rígidos. Por isso é mais prazeroso conversar com um jardineiro do que com um intelectual. O

primeiro exala o perfume das flores; o segundo, os problemas da vida. Aqueles que deixam de valorizar as coisas simples e singelas perdem o romantismo.

146

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres Quem supera seus desertos

fica mais bonito interiormente

As pessoas que passam pelos desertos da vida e os superam, ficam mais ricas interiormente. Quem passou pelo caos da depressão, da

síndrome do pânico, dos transtornos ansiosos e os superou se tornou mais belo por dentro. Converse com as pessoas que já sofreram perdas e frustrações e as superaram, certamente você reacenderá seu ânimo de vida e refrigerará a sua emoção.

Não tenha medo quando for incompreendido e quando as respostas não surgirem. Talvez uma das causas de sua angústia seja que você queira se aquecer com o calor imediato da madeira seca. Prefira as sementes, mesmo que os resultados não sejam rápidos. Um dia você se surpreenderá, seja no seu trabalho ou na sua família.

Duvide de que você não tenha mais capacidade para caminhar. Mas quando suas energias se esgotarem, lembre-se de que o mestre da emoção disse que alguém saíra desesperadamente no deserto à nossa procura. Deixe-se achar. O mestre da vida nos mostrou que para conquistar a sabedoria, a mansidão e a felicidade é preciso ser um viajante nas trajetórias do nosso próprio ser e nos permitir ser um pequeno aprendiz diante da vida, ainda que o tempo sulque a nossa pele e traga as marcas da velhice.

Comparando o ser humano a uma  
dócil ovelha: treinando a dignidade

Se formos comparar o comportamento humano a algumas características dos animais, podemos fazer as mais 147

Treinando a Emoção para Ser Feliz

diferentes e irônicas comparações. Alguns podem pensar que certas pessoas se pareçam com um rinoceronte. Elas são imponentes, orgulhosas, prepotentes. Vivem perturbando o ambiente e tirando o sossego das pessoas ao seu lado. Elas amam se sobressair e onde estão não conseguem deixar de ser notadas.

Outros podem pensar que determinadas pessoas têm as características de uma serpente. Você nunca sabe o que elas estão

pensando. Elas são sagazes, venenosas e especialistas em distorcer as mensagens ouvidas e em levar discórdias ao ambiente onde trabalham e vivem.

Outros podem pensar que certas pessoas se pareçam com os caprichos de um eqüino. Elas são inteligentes, mas diplomadas em teimosia. Quando põem uma coisa na cabeça ninguém consegue tirar. Se contrariadas, elas travam a inteligência e não conseguem mais raciocinar. Sabem que estão erradas, mas não abrem mão do que pensam. Sabem que vão quebrar a cara, mas repetem com freqüência os mesmos erros.

Na parábola que estamos analisando, o mestre da emoção comparou cada ser humano a uma dócil ovelha. Ninguém para ele é sagaz como uma serpente, voraz como um lobo ou agressivo como um tigre. Na perspectiva desse homem amável e gentil, o ser humano é uma delicada e inofensiva ovelha, independentemente de sua religiosidade, moralidade e cultura. Tanto um rei como um súdito são simbolizados por uma ovelha. Um fariseu religioso e orgulhoso da sua aparente

pureza não era comparado a uma singela pomba e nem os homens imorais e fraudulentos eram comparados a porcos. Ambos eram ovelhas. Quem era este homem que treinava a emoção humana a apreciar a vida como o mais excelente espetáculo?

148

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres Nunca desvalorize sua vida. Aos olhos do mestre da emoção, você não é uma pessoa angustiada, agressiva nem incorrigível, mas uma pessoa que não encontrou a doçura no seu espírito. Por mais que fracasse, você não é uma pessoa programada para ser derrotada, mas para ser feliz. Escolhendo a pior estirpe de homens para treiná-los Quem o mestre da vida escolheu para ser seus discípulos?

Os intelectuais ou os iletrados? O orgulho e a auto-suficiência infectam a sabedoria e a arte de pensar. Os intelectuais de Israel possuíam uma cultura invejável, uma moral elevada e uma refinada capacidade de raciocinar. Aparentemente eram as pessoas mais qualificadas para ser os discípulos de Jesus. Entretanto, tinham dois gravíssimos problemas: consideravam-se superiores e auto-suficientes. O orgulho é diferente da auto-estima. O orgulho anula as pessoas, a auto-estima exalta a vida e tudo que ela contém. Toda vez que se considerar auto-suficiente, você destruirá sua capacidade de aprender e não se abrirá para outras possibilidades de pensar.

Ele escolheu incultos galileus, que não viam nada além dos limites do mar da Galiléia, que eram jovens inexperientes, rígidos, confusos, irritadiços, competitivos, sem grandes qualidades emocionais, mas que tinham uma sede intensa de aprender. Filosoficamente falando, o mundo dos discípulos era muito pequeno. O sonho deles era ser pescador e morrer pescador. Foram esses galileus que, sobre o excelente treinamento do mestre da emoção, mudaram a face do mundo. Ele abriu-lhes as janelas da inteligência e os treinou pouco a pouco a navegar nas águas da emoção. O resultado? O

149

Treinando a Emoção para Ser Feliz

resultado foi impressionante. Aqueles desqualificados galileus aprenderam a arte de amar, de se doar sem esperar a contrapartida do retorno, de refletir sobre inúmeras possibilidades antes de reagir. Eles incendiaram os séculos e as gerações com o plano do seu mestre, que é o mais ambicioso plano da história.

Ele queria transformar o mortal em imortal, tornar a frágil emoção humana em uma emoção feliz e segura e irrigar a inteligência com as mais nobres características. Esse projeto abalou o mundo,

atravessou as eras, conquistou bilhões de pessoas de todos os níveis culturais, sociais e econômicos. A parte do planeta que não o segue, o admira muito e também é

influenciada pelos seus pensamentos.

Os mistérios da vida

As pessoas podem passar anos a fio pensando que nos conhecem na intimidade, mas conhecem no máximo a sala de visitas do nosso mundo consciente e nada dos espaços inconscientes. Nem nós mesmos conhecemos grande parte das causas de nossa insegurança, momentos de hesitação, intranquilidade e sentimentos mais ocultos. Cada ser humano é uma fonte de perguntas em busca de grandes respostas. A ciência responde a milhões de perguntas, mas não sabe responder às perguntas mais básicas da vida. Quem somos? De onde viemos? Para onde vamos? O que é tempo? O

que nos acontecerá depois do caos da última batida do coração?

O que acontecerá depois que a colcha de retalhos da memória, que contém bilhões de informações, se desintegrar num tumulto escuro e lúgubre? Pobre ciência! Sabe muito, mas conhece tão pouco. Estamos mergulhados no tempo e no espaço solitários de respostas.

150

O treinamento da emoção do Mestre dos mestres A ciência aquietou a alma dos que pensam pouco. Os que pensam muito nunca saldaram o débito de suas dúvidas, nunca fecharam as contas da solidão. Por isso, não poucos filósofos viveram solitários ao buscar respostas que nunca encontraram para os mistérios que cercam a existência. Para o mestre da emoção, trabalhar, comprar, possuir bens materiais, conquistar status social são brinquedos dentro do pequeno parêntese do tempo. Os homens se comportam como se fossem donos de sua existência, mas poucos têm consciência da

temporalidade da vida. A grande maioria não percebe que vaga no deserto do tempo, saturada de dunas de dúvidas e montanhas de incertezas...

O mestre da vida não via o homem com inocência. Tinha plena consciência da sua agressividade, violência, individualismo, imoralidade. Contudo, enxergava a vida humana como uma gota na perspectiva da eternidade. Saía pelas cidades e lugarejos discursando palavras nunca ouvidas, que davam respostas para as mais importantes inquietações humanas. Falava da eternidade como se fosse engenheiro do tempo e dos mistérios da existência como se fosse arquiteto da vida. Sob o clima dos seus ensinamentos os iletrados se sentiam poetas, os miseráveis se sentiam pensadores, os angustiados se sentiam os mais felizes dos homens.

151



Capítulo VII

A corrida pela vida:

o grande encontro

153

A corrida pela vida: o grande encontro

O grande encontro: lembrando a corrida pela vida O desespero que o mestre da emoção revelou para encontrar cada ser humano na sua trajetória existencial é tão dramático quanto nas histórias que contei sobre a grande corrida pela vida.

Ele passou noites a fio dormindo ao relento e não encontrou quem procurava. As tempestades de areia cobriam seus pés e formavam uma crosta sobre seus olhos. Continuar a busca era loucura, mas ele não desistiu. Escalou altos penhascos e do topo gritava. Ninguém o ouvia.

Até que um dia, longe, muito longe, o viu. Correu desesperado ao seu encontro. Enquanto corria, chorava. As lágrimas brindaram a alegria. Deixe-me imaginar o suposto diálogo desse encontro memorável.

O mestre ajoelhou-se diante do ser humano abatido, sedento e fatigado, mas não o tocou, pois ainda não havia tido

Treinando a Emoção para Ser Feliz

permissão. Apenas deu-lhe a sua água e colocou o seu manto sobre ele e disse-lhe: Há muito tempo saí à sua procura. Foram noites de insônia e longos dias de fadiga. Você não pode imaginar como fiquei preocupado .

Assombrado com tanta generosidade, o ser humano se culpa e diz: Como você, que é tão grande, o mais famoso dos homens, pode se preocupar comigo? Não é possível! Eu sou mais um entre tantas pessoas! .

O mestre olhou para seu coração e o amou ainda mais. Disse-lhe: O mundo pode não se preocupar com você, mas saiba que eu deixei tudo para procurá-lo, deixei meu conforto, meu descanso, por sua causa .

Então, o homem combalido diz-lhe: Mas eu sou cheio de erros, machuquei tantas pessoas, feri inocentes, nunca aprendi a me doar, desejava que todos gravitassem em torno das minhas verdades. Além disso, o desprezava. Algumas vezes ouvia de longe a sua voz bradada do alto do penhasco e achava que você

era mais um louco perdido neste imenso deserto. Definitivamente eu não sou digno de sua preocupação. Acho que você errou o endereço, encontrou a pessoa errada, deixeme continuar sedento e infiltrado nesta bolha de solidão . O mestre disse-lhe: Não errei o endereço. Sei o seu nome, conheço suas falhas e dificuldades. Não vim por causa dos seus erros, mas por causa da sua vida. Deixe-me carregá-lo sobre os meus ombros .

Como assim? pergunta o homem assombrado. Eu sempre pensei que no dia em que nos encontrássemos você pediria conta de todos as minhas faltas, revelaria a sujeira de minha alma, me puniria e me diminuiria em praça pública. Mas, agora, você vem e me elogia, não me cobra nada e, ainda por cima, se propõe a me carregar nos ombros. Desculpe-me, continua o homem em 156

A corrida pela vida: o grande encontro

prantos, isso parece uma miragem. Vá em frente que eu tentarei acompanhá-lo .

O mestre, condoído, lhe disse: Você não é um peso para mim e está muito fatigado. Carregá-lo não é um fardo, mas um prazer. Tudo o que passei neste imenso deserto não se compara à alegria de encontrá-lo. Você é a única razão de eu estar neste árido lugar .

Foi com princípios semelhantes a estes que Jesus Cristo se apresentava aos fariseus, aos imorais, aos impuros, aos pecadores, aos ricos, aos miseráveis. O mestre da emoção deixava todos confusos e perturbados com suas atitudes. Nunca constrangia as pessoas nem pedia conta dos seus erros. As lições do seu treinamento arrebatavam as pessoas, por isso seus inimigos faziam até plantão para ouvi-lo. Ninguém conseguia ficar longe dele. Nos últimos meses não conseguia mais andar, pois uma numerosa multidão o seguia fascinada. Esperavam um homem rígido, mas veio alguém exalando gentileza, esperavam um carrasco punitivo,

mas veio alguém expressando doçura, compreensão e compaixão. Meus colegas cientistas e pesquisadores da psicologia e educação não têm idéia da grandeza do mestre da emoção. O

mundo pára ao comemorar seu nascimento no Natal, mas as pessoas não compreendem por que ele dividiu a história. Seus inimigos podiam julgá-lo, torturá-lo e crucificá-lo, mas ele já

havia enterrado as sementes em milhares de homens e mulheres. O melhor favor que se pode fazer a uma semente é sepultá-la. As sementes que ele plantou desenvolveram-se e causaram a maior revolução da história.

Um diálogo com uma prostituta

Imagine que a pessoa encontrada pelo mestre no deserto 157

Treinando a Emoção para Ser Feliz

seja uma prostituta. Como poderia ser o diálogo deste amável mestre da emoção com uma mulher que era freqüentemente banida socialmente e humilhada? Nesta história quero mostrar alguns princípios que ele realmente viveu e ensinou a essas mulheres. Tais princípios o fizeram atingir o topo do humanismo. Quem amou incondicionalmente o homem como ele?

Depois do longo diálogo com ela, o mestre dispõe-se a carregá-la em seus ombros. Ela, estarecida com sua bondade, diz: Mestre, não convém que me carregue em seus ombros. Minha moral é baixa, todos me desprezam e desviam o rosto de mim. Eu não tenho nada a perder. Mas que dirão os homens ao vê-lo carregando-me sobre os seus ombros? O que acontecerá

com sua reputação? Coisas absurdas passarão na mente deles. Poderão rejeitá-lo, jamais dirão que você é o messias que devia vir ao mundo. Poderão odiá-lo e até apedrejá-lo junto comigo . O mestre olha afavelmente para ela e diz-lhe: Eu sei que me

julgarão. Sei de todos os riscos que corro. Mas correrei todos eles por sua causa. Não me importo com o que pensarão de mim. O que me importa é o que eu penso de você. Eu a amo . A prostituta, estarecida, fala-lhe: Mas você não vai me cobrar nada? Nem quer que eu confesse com quantos homens dormi? Cometi tantos erros e você não pede conta de nenhum deles. Eu não o compreendo. Nunca alguém me tratou dessa maneira . Após dizer estas palavras, ela cai em prantos. O mestre levanta suavemente seu rosto e comenta: Eu não lhe cobro nada. Você já sofreu muito na vida, conheço tudo o que você passou. Você nem imagina o quanto é

importante para mim e o que eu passei para encontrá-la. Agora, saiba que eu a amo pelo que você é e não pelo que você fez. Reescreva a sua história e da mesma maneira como eu cuido de você, nunca se esqueça de cuidar dos outros . 158

### A corrida pela vida: o grande encontro

O mestre da vida protegeu as prostitutas, cuidou delas e as valorizou incondicionalmente. Suas atitudes numa época em que elas eram abominadas beiravam ao inacreditável. Ele não se importou com a degradação de sua fama nem com o risco de morrer. Atitudes como essas precipitaram a sua morte. Se os judeus e os palestinos, dois brilhantes povos, fossem contagiados com sua solidariedade, suas enormes diferenças seriam superadas, a história do Oriente Médio teria de ser recontada.

### O diálogo com um leproso

Imagine que o homem encontrado por ele no deserto seja um leproso. Esse leproso poderia simbolizar atualmente qualquer pessoa portadora de uma doença física ou mental. Hoje, a lepra ou moléstia de Hansen é, felizmente, uma doença tratável. Naquela época, os leprosos eram excluídos da sociedade. Após o mestre encontrá-lo e embriagado de alegria pedir-lhe para se acomodar em

seus ombros, o leproso talvez respondesse assim: O quê? Você quer me carregar sobre seus ombros? Não está enxergando minhas deformações? Todos têm repugnância de minhas feridas. As pessoas correm de mim quando de longe me vêem. Depois que adquiri a lepra, nem meus íntimos amigos me estendem a mão. Os meus irmãos que brincavam e sonhavam comigo não me visitam. A lepra me isolou do mundo... .

O mestre, condoído, responderia: Eu conheço os seus sofrimentos. Se você soubesse quantas noites fiquei sem dormir por sua causa e o que eu passei neste imenso deserto para encontrá-lo, você entenderia o quanto eu o amo. Vim libertá-lo do cárcere da solidão. Você passou pela dor indescritível da 159

Treinando a Emoção para Ser Feliz

rejeição, mas não desistiu da vida. Deixe-me ser seu melhor amigo, permita-me abraçá-lo .

O leproso, atônito e com os olhos lacrimejando, diria:

Há tantas pessoas de nobre nascimento para você procurar e você vem a mim. Não tem medo de ser contaminado? Não tem medo da rejeição social que poderá sofrer? O que dirão do messias amigo de um leproso? Muitos poderão não mais ouvi-lo . O mestre falaria sem titubear: Depois vou atrás dos de nobre nascimento. Agora você é a pessoa mais importante do mundo para mim. Tenha convicção de que eu não me envergonho de você e nem tenho medo de ser contaminado. Muitos poderão me rejeitar por sua causa, mas você nunca mais será desprezado, seremos grandes amigos .

Os amigos do mestre da emoção: exaltando a vida Na época de Jesus Cristo, ele chamava gentilmente as prostitutas de mulher . Dava-lhes o status digno de um ser humano. Os leprosos eram objetos de vergonha. Muitos deles tinham os cães como companhia e a solidão como companheira. Suas faces

deformadas e o cheiro fétido das feridas não tratadas eram dignos de repulsa social.

Logo antes de morrer, onde estava o mestre da emoção?

Se você estivesse lá, você não o encontraria numa reunião política pedindo proteção nem em uma casa dos líderes religiosos solicitando compreensão para suas idéias. Ele estava na casa de Simão, o leproso, reclinado confortavelmente à mesa. O homem mais célebre do mundo abrigou-se na casa de um leproso num dos momentos mais emocionantes de sua vida. Quase ninguém presta atenção a estes fatos quando lêem as 160

A corrida pela vida: o grande encontro

suas biografias. Seu comportamento evidencia uma emoção livre e despreendida que todos os sociólogos e filósofos mais eloqüentes desejaram e não conseguiram. Seus gestos treinavam, de maneira fascinante, a emoção dos seus incultos discípulos. Nunca uma pessoa tão grande valorizou pessoas tão desprezadas socialmente.

Raramente um rico da atualidade deixa sua mansão para jantar na casa de sua faxineira. Uma faxineira pode ser prestativa e eficiente, mas ninguém procura conhecer e valorizar os principais capítulos da sua história. O mestre da sensibilidade era diferente. Embora fosse famosíssimo, transformou os descartados de sua sociedade em seus mais íntimos amigos. Ensinou-os a enxergar com os olhos do coração. Treinou-os a dar um valor inigualável à vida, mesmo que exteriormente não houvesse qualquer parâmetro para o belo.

Muitos dos que sobem alguns degraus da escala do sucesso se tornam inacessíveis. Os jornalistas o sabem muito bem. O

mestre treinava todos os seus seguidores a ser invariavelmente acessíveis. Qualquer miserável de sua época tinha acesso à sua agenda.

O mestre da emoção viveu o maior romance da história. Os políticos se preocupam com índices de popularidade. A sociologia lida com estatísticas. Os diretores e apresentadores de programas de TV se preocupam com índices de audiência. Somos cada vez mais um número de identidade, uma conta bancária, um título acadêmico, um consumidor em potencial e não um ser humano ímpar, inigualável.

Os fenômenos psicológicos e sociológicos desta parábola são fabulosos. O número noventa e nove é muito significativo. 161

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

Pode significar um número gritante, tal como noventa e nove mil ou noventa e nove milhões. Pode simbolizar sucesso, fama, expressa por uma grande multidão que rodeia um líder. Em detrimento de tudo que este número possa significar, ele está, aos olhos do mestre dos mestres, incompleto. As suas contas não fecharam, falta um ser humano. Falta você, eu e tantos outros. Ele não descansará enquanto não encontrá-lo. Quem teria coragem de largar o seu conforto e sair atrás de uma pessoa distante? Quem, tendo um bilhão de dólares, se preocupará com um dólar perdido na rua? Quem, tendo milhões de admiradores, se preocupará com a perda dos aplausos de um? Mas o mestre da vida se preocupava. Por quê? Porque para ele o ser humano não é mais um número, nem mais um discípulo ou mais um adepto das suas idéias. Ele vê o ser humano como um ser único, independente de sua história e dos seus defeitos. Sua humanidade é surpreendente.

Não importa se ele está listado pela revista Forbes como um dos homens mais ricos do mundo ou pela nobre ONG dos Médicos Sem Fronteiras como um miserável desnutrido que precisa de assistência. O mestre da emoção veio virar o mundo de cabeça para baixo, veio causar uma revolução no âmago da alma e espírito humanos. Para ele todos são iguais e merecem a mesma atenção.

O mesmo desespero que o espermatozóide experimentou para fecundar o óvulo, ele teve para procurar cada ser humano. O espermatozóide não era completo sem fecundar o óvulo e Jesus não se sentia completo sem encontrar cada ser humano. Somente um amor tão grande e incondicional pode explicar por que uma pessoa inteligentíssima como Jesus Cristo se deixou matar de maneira tão aviltante.

Através desta parábola, ele quis dizer aos homens sectários 162

A corrida pela vida: o grande encontro

e moralistas que vai correr todos os riscos para resgatar o homem, inclusive a eles. Ele quis dizer também que não lida com estatística, ele não se importa com número, ele se importa com a vida particular de cada ser humano.

Ele se queimará com o calor do sol, dormirá ao relento e não descansará enquanto não o encontrar. Alguns podem achar que a procura por Deus é uma perda de tempo e outros que Ele é uma invenção da mente humana, mas o mestre da emoção entrará no deserto de cada um e fará todo esforço para encontrá-los. A única coisa que o impedirá de achá-los será sua recusa em serem encontrados, se desprezarem seu aconchego e suprimento. Ele os encontrará e não imporá suas idéias, mas os convidará para descansar nos seus ombros. Na sociologia do mestre da emoção cada ser humano jamais é descartável, mas sempre insubstituível. Somente tal valor justifica o abandono de todo seu poder e toda a sua glória para encontrá-lo. Nem os democratas mais convictos deram tanta dignidade à vida humana. Nem os socialistas em seus delírios utópicos deram tanto valor a um ser humano.

Ele plantou as sementes do amor e colheu os mais belos frutos da auto-estima. Os que o seguiam e eram treinados por ele nunca mais foram os mesmos. Os miseráveis se sentiam ricos e os ricos se sentiam reis. Os pequenos se sentiam grandes e os grandes se

sentiam eternos. Homens que não se conheciam passaram a se amar mutuamente. O amor e a auto-estima fizeram a poesia do sentido da vida.

### Lições inesquecíveis

As lições delicadas do treinamento do mestre da vida são inesquecíveis. Os evangelhos foram escritos mais de vinte anos 163

### Treinando a Emoção para Ser Feliz

após sua morte. Todavia, quando eles foram escritos, seus discípulos não deixaram de registrar os detalhes que estou interpretando.

É muito raro que os detalhes de um ensinamento perdurem por alguns meses. Os ensinamentos que os discípulos tiveram ficaram presentes durante toda a vida deles. Eles registraram muito pouco do que Jesus Cristo falou e fez, mas o pouco que registraram e comunicaram ao mundo incendiou a humanidade. Se a educação moderna e a psicologia preventiva descobrissem o treinamento que o mestre da emoção realizou, elas sofreriam uma revolução. Não é necessário falar de uma religião, mas falar de sua história, dos seus pensamentos, dos seus gestos, dos seus ensinamentos, do seu singular plano. Em um mundo onde a discriminação e o terrorismo se espalham e a vida vale tão pouco, estudar as nobilíssimas lições desse mestre é brindar a vida.

Lições básicas do treinamento do mestre da emoção. Primeira:

Treine enxergar o mundo dos outros com os

olhos deles e não apenas com seus próprios olhos.

\* Não coloque as pessoas dentro do seu mundo, coloque-se dentro do mundo delas. Enxergue as suas dificuldades na perspectiva delas.

\* Treine-se a ouvir o que as palavras não dizem e a enxergar o que as imagens não revelam.

\* Compreenda as causas e não a reação exterior. Entenda o que está por detrás de cada comportamento. 164

A corrida pela vida: o grande encontro

\* O mestre da emoção vivia a poesia da tolerância porque conhecia a arte da compreensão.

Segunda:

Aprenda a enxergar as suas próprias limitações.

\* Tenha coragem para analisar suas deficiências e admitir suas limitações.

\* Quem se posiciona como semi-deus será sempre exclusivista: rápido para julgar e tardio para respeitar.

\* O mestre da emoção amava ser um homem e procurava romper todas as barreiras e todas as distâncias com todos os tipos de pessoas.

Terceira:

Valorize o espetáculo da vida.

\* Você nunca será paciente com os outros se for um carrasco de si mesmo e viver esmagado por sentimento de culpa.

\* Treine valorizar cada ser humano solenemente, independente do seu passado e da sua condição social. Dê mais honra aos que se sentem pequenos, torne-os grandes para você.

\* O mestre da emoção considerou a vida de cada um de nós como a coisa mais importante do universo, independente dos nossos

erros, fracassos e dificuldades. Jamais se autoabandone. Quarta:

Veja na arte do perdão um atributo dos fortes.

\* Não durma com seus inimigos, não permita que eles afugentem seu sono e ocupem seus pensamentos. 165

Treinando a Emoção para Ser Feliz

\* A maior vingança contra um inimigo é perdoá-lo. Perdoando-os, eles deixam de ser inimigos. Manifestando tolerância, você os estará estimulando a repensar as rotas de suas histórias.

\* O mestre da emoção navegava nas águas do ódio e do preconceito sem ter inimigos. Ele nunca cobrava o passado do homem, somente o estimulava a reescrever seu futuro. Quinta:

Fale a linguagem da emoção.

\* Não se esconda atrás dos seus diplomas, status ou poder sócioeconômico.

\* Não viva numa bolha de solidão. Haverá momentos em que você não poderá estar só. Aprenda a falar dos seus sentimentos. Não tenha vergonha dos seus conflitos. Lembre-se de que o mestre da emoção não se escondeu atrás do seu poder.\* Treine ser acessível com as pessoas. Desça ao nível delas e crie um clima em que elas possam falar das feridas de sua alma, de suas dores silenciosas.

\* O mestre da emoção conseguia falar no coração dos fracos e dos fortes, dos grandes e dos pequenos. A linguagem do amor era música em seus lábios. Pagou um preço caríssimo por amar incondicionalmente o ser humano. Ele expressava ser feliz em terra de infelizes.

Sexta:

Tenha coragem, você pode atravessar o deserto da vida.

\* Todos passamos por dificuldades. Algumas são imprevisíveis e inevitáveis.

166

A corrida pela vida: o grande encontro

\* Quem atravessa os vales das doenças emocionais e os supera fica mais bonito interiormente.

\* O mestre da emoção demonstrava que há sempre um oásis no árido solo da existência humana. Procure-o. Ele pode estar mais perto do que você imagina.

O mestre da emoção convidava os homens a aprender com ele a navegar nas águas da emoção e a beber de sua felicidade e tranqüilidade. O convite partia dele, a decisão de aceitá-lo é

nossa. O treinamento da emoção realizado por Jesus Cristo na sua curta trajetória de vida nos deixa boquiabertos. Num ambiente onde havia miséria social e a vida valia muito pouco, ele exaltou sobremaneira o ser humano e o colocou na escola onde ele é o mestre dos mestres, a escola da existência. Os que se submeteram ao seu treinamento se tornaram alegres, amáveis, livres, inteligentes. Os que eram rígidos aprenderam a ser cordatos e solidários; os que eram fechados aprenderam a sorrir e a ser sociáveis; os que eram impulsivos aprenderam a ser mansos e serenos; os que eram insensíveis aprenderam a amar e a chorar; os débeis se tornaram lúcidos e os loucos se tornaram sábios.

167



## Capítulo VIII

Você é insubstituível:

um ser único no universo

169

Você é insubstituível: um ser único no universo New York chorou e o mundo se entristeceu:

a lógica do terror trai a vida

Quando estava terminando este livro contemplei as imagens dos atentados em New York. Resolvi escrever algumas palavras para mostrar que a lógica do terrorismo vai contra tudo o que disse sobre a grande corrida pela vida. A lógica do terror é uma traição à vida.

Imigrantes de mais de oitenta nações morreram neste atentado. Nunca num mesmo lugar e num mesmo momento morreram pessoas de tantas origens. New York nunca mais será a mesma depois de 11 de setembro de 2001. A cidade chorou e o mundo se entristeceu.

Não foram os EUA que sofreram o dano, mas nossa espécie. Todos os dias morrem mais pessoas do que neste atentado e das mais injustas formas, mas a morte gratuita de pessoas inocentes revela que chegamos ao topo da desvalorização da vida.

171

## Treinando a Emoção para Ser Feliz

Temos de repensar nossa espécie. Temos de refletir para onde estamos caminhando e que tipo de homem estamos formando. O mundo está muito rápido, competitivo e estressante, mas não é possível navegar rapidamente nas águas da emoção. O homem moderno em sua grande maioria não tem aprendido as lições básicas do treinamento da emoção. Não tem aprendido a gerenciar seus pensamentos e a ser líder do seu próprio mundo. A violência nas escolas, as crises entre os povos, a discriminação, os assassinatos em massa por psicopatas e o terrorismo estão presentes de maneira viva nos tecidos das sociedades modernas.

O homo sapiens é capaz de ler a memória em milésimos de segundo e, em meio a bilhões de opções, resgatar diversas informações, sem saber como o faz e produzir o espetáculo dos pensamentos e da consciência. O fenômeno do pensamento nos faz diferentes de milhões de espécies da natureza, mas estamos perdendo o sentido de espécie.

Estamos ilhados em nossos pequenos mundos. Não percebemos que acima de sermos americanos, alemães, judeus, palestinos, russos ou brasileiros, somos uma única espécie. Perdemos a afetividade e o instinto de preservação. Quando a emoção está sob a ditadura do ódio, fecha-se o território de leitura da memória e bloqueia-se a capacidade de pensar. Neste momento os instintos prevalecem sobre a arte de pensar. O eu deixa de gerenciar com lucidez o universo da emoção e com serenidade o mundo dos pensamentos. Tal situação prepara caminho para a lógica do terrorismo. New York caiu em prantos, mas após os atentados, tornou-se um canteiro de solidariedade, compaixão e humanismo. Homens choraram as lágrimas que não eram suas, sofreram por aqueles que nunca conheceram. As flores da emoção se abriram no meio das cinzas.

Você é insubstituível: um ser único no universo. Os que praticaram o terrorismo não eram suicidas. Os que pensam em suicídio querem matar a dor e não a existência. Como disse, eles têm fome e sede de viver. Por pensar no sentimento dos outros, muitos deles, felizmente, não atentam contra a sua vida. Os que praticam o terrorismo, ao contrário, não se importam com a dor dos outros e nem com suas próprias vidas. Estão mortos antes de morrer. Estão enterrados no terreno da insensibilidade.

O islamismo não pode ser jamais identificado com o terrorismo. Meus amigos islâmicos são amáveis, gentis e hospitaleiros. Os terroristas traem o instinto da vida, maculam aquilo em que crêm.

A lógica do terrorismo é a filosofia do ódio e da vingança, já a lógica do mestre da emoção é perdoar, amar e preservar a vida, mas grande parte do mundo cristão não pratica o que ele viveu e ensinou eloqüentemente: amar cada ser humano até às últimas conseqüências. Nos séculos passados, alguns supostos cristãos também traíram a lógica da vida e os seus ensinamentos fundamentais.

Jesus Cristo viveu o maior romance da história, amou desesperadamente a humanidade. Amou nossa espécie e não um grupo cultural ou religioso. Foi o maior alpinista e o maior corajoso da história. Passou por vales insuportáveis e escalou montanhas drasticamente íngremes. Amou os que não o amaram e valorizou os que o odiaram.

O risco que se corria ao se aproximar dele era o de se contagiar com seu amor e beber de um prazer inesgotável como um rio de águas vivas. Quanto você está disposto a aprender das lições de seu treinamento? A escolha é sua. Rejeite-as ou ame-as.

A ansiedade e a tristeza aumentaram:

uma revisão do caos no mundo moderno

Pensávamos que a ciência resolveria todos os problemas humanos. Não resolveu. A ciência não baniu a agressividade, não eliminou o egoísmo, não dizimou o individualismo, não extirpou a infelicidade e nem promoveu a solidariedade. Por quê? O problema não está na ciência. O problema está na alma do homem que produz a ciência

Com a expansão da ciência, aprendemos a medir tudo com precisão. Aprendemos a medir as distâncias entre os planetas, o tamanho do átomo, a velocidade dos objetos. Mas não aprendemos a mensurar os fenômenos da emoção. Não estamos percebendo que o homem moderno está menos contemplativo, mais triste e mais sujeito às doenças psíquicas. Tome cuidado! Não se submeta à ditadura dos padrões da estética e do consumismo. Podemos ser felizes com aquilo que temos. Devemos valorizar o ter, mas supervalorizar o

ser. Desconfie do belo preconizado pela sociedade. Beleza está nos olhos de quem vê. Você pode ser belíssimo, mesmo que esteja longe dos padrões de beleza. A paranóia da estética tem envelhecido precocemente a emoção. Tem produzido velhos no corpo de jovens. Nunca perca a juventude da emoção, mesmo nos últimos suspiros de vida.

Não seja escravo dos seus fracassos, das suas tentativas mal sucedidas de mudar seu estilo de vida, do seu perfeccionismo, das suas preocupações e muito menos dos pensamentos antecipatórios. Nas sociedades livres muitos homens estão vivendo no mais profundo cárcere, o cárcere da emoção. Libertese, aquiete seus pensamentos, seu maior compromisso é viver feliz.

Você é insubstituível: um ser único no universo. Milhões de pessoas não freqüentam os consultórios de psiquiatria, mas compactam o sentido da vida. Elas sorriem, mas seus sorrisos são fabricados. Treinaram esticar os lábios. Sabem falar do ambiente exterior, mas só conseguem falar de si quando estão diante de um psiquiatra ou psicólogo. Estão espremidas nas salas de aula, no ambiente de trabalho e apinhadas na sala de TV com toda a sua família, mas estão sós no meio da multidão. Precisamos repensar nossas vidas. Estamos na era dos transportes aéreos e da navegação pela internet. Nosso mundo ficou muito pequeno e veloz. Mas não deixe o universo de sua emoção ser pequeno e nem deseje que sua emoção caminhe na velocidade das informações. Aprenda a extrair muito do pouco, aprenda a contemplar o belo lentamente.

Sempre recorde que as coisas mais belas estão presentes nas coisas mais simples. A miséria sempre foi manchete e a alegria sempre ficou no rodapé. Temos milhões de motivos para ser alegres, mas freqüentemente damos mais importância para aquilo que nos aborrece. Precisamos treinar a emoção para mudar nosso foco de atenção.

Não se preocupe excessivamente com sua imagem social. Procure dar o melhor de si, se aperfeiçoe na maneira de ser e de agir, equipe-se intelectualmente para ser profissionalmente eficiente, mas não grave jamais em torno do que os outros pensam e falam de você. Não viva para trabalhar, trabalhe para viver. Não critique excessivamente o mundo à sua volta. Toda reclamação, crítica excessiva e negativismo são registrados automaticamente em sua memória, expandindo zonas doentes em seu inconsciente. Cuide do que você arquiva que estará

cuidando da sua emoção. Eleja prioridades na sua vida, caso 175

Treinando a Emoção para Ser Feliz

contrário, fará muito para os outros, mas não saberá cuidar da sua saúde emocional.

Treine trabalhar com prazer. Conquiste as pessoas difíceis, autoritárias, complicadas, transforme-as em seus amigos. Observe se os defeitos que vê nos outros também não estão em você. Não espere que os outros mudem com você, mude você com eles. Transforme o trabalho tenso e aborrecido em um recanto de prazer. Não espere que a situação mude, mude a situação. Como fazer isto? Lembre-se das lições do treinamento da emoção.

A vida exige que sejamos grandes observadores. O pior observador é aquele que não consegue sair da sua poltrona, que exalta, ainda que sutilmente, a sua conta bancária, os seus diplomas e o seu status e não exalta a vida que pulsa dentro de si. Ele terá sempre dificuldade para entender por que os miseráveis sorriem, por que as crianças sem privilégio social brincam.

Só a matemática da emoção pode explicar esses maravilhosos paradoxos. Há pobres que são ricos e ricos que são pobres. Um dos motivos que faz com que os que têm muito compactem suas emoções é que eles se tornaram seus maiores inimigos.

Eles pensam excessivamente, raramente se desligam. O

pensamento acelerado expande a ansiedade e a ansiedade expande a tristeza e a fadiga. Eles devem treinar desacelerar os pensamentos e aprender a acalmar as águas da emoção. Você é único

O mestre da emoção nos deu lições inesquecíveis da aurora ao ocaso de sua vida, enquanto proferia belíssimos 176

Você é insubstituível: um ser único no universo discursos até às suas reações ofegantes. Mostrou-nos que a vida é o maior espetáculo do mundo, obra prima do Autor da existência!

A vida é bela e inexplicável, mas vivê-la é uma arte. Ela nunca é uma reta, mas um caminho cheio de curvas e de obstáculos imprevisíveis. Quando você iniciou a grande corrida pela vida, foi o maior vencedor. Ganhou medalha de ouro em todas as modalidades, conquistou o pódio.

Naquela época, você era frágil, mas foi forte. Hoje, você é

forte e inteligente, tem muito mais recursos para superar os obstáculos, mas se sente, às vezes, frágil. Você precisa descobrir que há uma força no seu espírito maior do que imagina. Quando as lágrimas que você nunca teve coragem de chorar escorrerem silenciosamente em sua face e você sentir que não tem mais forças para continuar sua jornada, não se desespere!

Pare! Faça uma pausa na sua vida! Tenha coragem de ser um pequeno aprendiz. Retome alguns caminhos, abra novos atalhos e aprenda a mais básica e legítima lição do treinamento da emoção: recomeçar tudo de novo tantas vezes quantas forem necessárias.

Nunca seja passivo em qualquer situação que estiver. Ambicione ser feliz! Sonhe em ser feliz, persista em ser feliz. Almeje ter uma vida tranqüila. Treine gerenciar seus pensamentos e dar um choque de lucidez na sua emoção.

Que você nunca desista dos outros! Que lhes dê todas as chances necessárias. Que possa ajudá-los a corrigir as rotas de suas vidas, mas, se eles tiverem dificuldades para caminhar, não os condene, carregue-os em seus ombros por algum momento. Se eles não quiserem ser ajudados, aprenda a controlar a sua ansiedade e poupar energia; respeite-os e espere até que eles peçam ajuda.

177

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Que você jamais desista da vida e nem se auto-abandone, mesmo se o mundo desabar sobre você e ninguém o compreender. Que dos momentos mais difíceis de sua vida você

possa escrever os mais belos textos de sua história. Que você aprenda a erguer os seus olhos e enxergar continuamente o mistério e o encanto da existência, seja nas tormentas ou nos dias ensolarados, seja na solidão ou no conforto social, seja no anonimato ou nos dias de glória. Que você fique sempre atônito em saber que no começo da sua história suas chances de estar vivo eram próximas de zero, mas você agarrou todas as oportunidades para viver e por isso venceu a grande corrida pela vida. Que você possa se levantar todas as vezes que tropeçar e continuar sem recuar. Que você fique fascinado em descobrir que, segundo o pensamento do mestre da emoção, para o Autor da vida, Deus, você é um ser insubstituível, ímpar, exclusivo. Que vocês sejam grandes e inseparáveis amigos. Que entre vocês haja um memorial eterno, um relacionamento infindável escrito com lágrimas comoventes e alegrias exuberantes. Que você nunca se sinta mais um número na multidão. Que tenha plena convicção de que ninguém é maior ou menor do que você nesta terra. Que jamais duvide de que, embora tenha diversos defeitos, dificuldades e momentos de insegurança, o universo não seria o mesmo sem você.

Que você não tenha medo das longas noites que a vida lhe trará. Que possa aguardar sempre o amanhecer, pois o sol não deixa de brilhar para os amigos da paciência nem para os amantes da sabedoria.

Meu desejo é que você honre solenemente o espetáculo da vida e que seus dias sejam felizes mesmo diante de todos os seus desertos...

## Bibliografia

Adler, Alfred. A Ciência da Natureza Humana. São Paulo, Editora Nacional, 1957.

Asch S., Psicologia social, São Paulo, Editora Nacional, 1966. Cury, Augusto J., Inteligência Multifocal, São Paulo, Editora Cultrix, 1998. Cury, Augusto J., Análise da Inteligência de Cristo-O Mestre dos Mestres, São Paulo, Editora Academia de Inteligência, 1999. Cury, Augusto J., Análise da Inteligência de Cristo-O Mestre da Sensibilidade, São Paulo, Editora Academia de Inteligência, 2000. Cury, Augusto J., A pior prisão do mundo, São Paulo, Editora Academia de Inteligência, 2000.

Descartes, René. Discurso do Método. Brasília, Editora da Universidade de Brasília, 1981.

Durant, Will. História da Filosofia. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1996.

179

Treinando a Emoção para Ser Feliz

Frankl, V.E. A Questão do Sentido em Psicoterapia. Campinas, SP, Papyrus, 1990.

Freud, Sigmund. Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro, Imago, 1969.

Fromm, Erich. Análise do Homem. Rio de Janeiro, Zahar, 1960.

Gardner, H. Inteligências Múltiplas, a teoria na prática, Porto Alegre, Artes Médica, 1995

Goleman, Daniel. Inteligência Emocional. Rio de Janeiro, Objetiva, 1995. Freud, Sigmund. Os Pensadores. Rio de Janeiro, Nova Cultural, 1978.

Jung, Carl Gustav. O Desenvolvimento da Personalidade. Petrópolis, Vozes, 1961.

Husserl, L.E. La Filosofía como Ciência Estricta. Buenos Aires, Editorial Nova, 1980.

Kaplan, Harold I., Sadoch Benjamin, J., Grebb Jack, A. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Porto Alegre, Artes Médicas, 1997.

Kandel, E.R., Schwartz, J.H., Jessel, T.M. Essentials of Neural Science. Stanford, Connecticut, Appleton & Lange, 1995. Platt, Richard, Grandes Aventuras - Trinta Histórias Reais, Companhia das Letras, São Paulo, 2001

Zagury, Tânia. Limites Sem Trauma, Rio de Janeiro, Record, 2000

Referências dos textos bíblicos usados Mt 18: 12-14 e Lc 15: 1-7. Versões: Bíblia de Jerusalém; TEB-Bíblia Ecumênica; Versão Corrigida e Atualizada da Sociedade Bíblica do Brasil; King James; Versão Restauração. 180

A Editora Academia de

Inteligência agradece a todos os

leitores que, como poetas da vida,

têm difundido nossos livros

aos amigos, parentes, dentro de sua

empresa e principalmente nas escolas

do país e até em livrarias longínquas.

Nós, da editora, autorizamos e

encorajamos os leitores a dar palestras nas escolas ou grupos sociais usando o conteúdo destes livros, desde que citada a fonte.

Agradecemos a todos os leitores que nos têm enviado e-mails emitindo suas opiniões e dizendo que suas vidas ganharam novo significado a partir da leitura destes livros.

Editora Academia de Inteligência

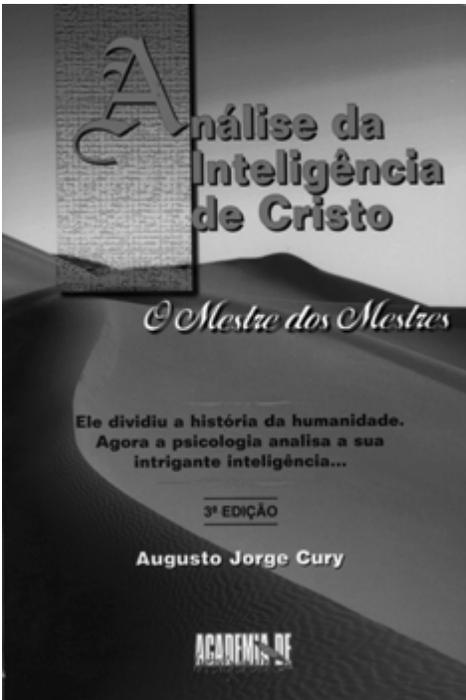
Contatos:

Email: [academiaint@mdbrasil.com.br](mailto:academiaint@mdbrasil.com.br)

Telefax: (17) 3342-4844

Contatos com o Autor:

E-mail: [jcury@mdbrasil.com.br](mailto:jcury@mdbrasil.com.br)



Outras obras do Autor

Análise da Inteligência de Cristo

# O MESTRE DOS MESTRES

(editora Academia de Inteligência, São Paulo, 2000) O mundo comemora o nascimento de Cristo, mas as pessoas não têm idéia de como sua personalidade era intrigante e sofisticada. Ele foi o mestre dos mestres da escola da existência, a escola da vida, uma escola na qual muitos psiquiatras, intelectuais e cientistas são pequenos aprendizes. Este livro, ao estudar a inteligência de Cristo, resgata uma dívida da Psicologia, que se omitiu até hoje em pesquisá-la, trazendo à luz as características da personalidade Daquele que dividiu a história da humanidade. Não importa o tipo de cultura, escolaridade, religião, status social e condição financeira que o leitor desse livro tenha. Cristo é universal e investigar a Sua inteligência anima o pensamento, rompe o cárcere intelectual, expande a inteligência, estimula a sabedoria e enriquece o prazer de viver. Quem estudá-la nunca mais será o mesmo.

Augusto Jorge Cury

# Análise da Inteligência de Cristo

## O Mestre da Sensibilidade

Ele viveu num ambiente agressivo e estressante, mas era livre, alegre e seguro no território da emoção. Se estudarmos o mestre da sensibilidade, nunca mais seremos os mesmos.

ACADEMIA DE  
Inteligência 

Análise da Inteligência de Cristo

# O MESTRE DA SENSIBILIDADE

(editora Academia de Inteligência, São Paulo, 2000) Podemos estudar os grandes pensadores, tais como Platão, Descartes, Max Weber, Hegel, Darwin, Freud, todavia

ninguém teve uma personalidade tão

complexa, misteriosa e difícil de ser compreendida como a de Jesus Cristo. Ele não apenas causou perplexidade nos homens mais cultos de sua época, mas, ainda hoje, Seus pensamentos são capazes de perturbar a mente de qualquer um que queira estudá-Lo, livre de julgamentos preconcebidos. As sementes que Ele plantou germinaram na mente e no espírito daqueles galileus e incendiaram o mundo. Ele causou a maior revolução da História, entretanto, não desembainhou uma espada e não usou de qualquer violência. Foi, sem dúvida, o Mestre da sensibilidade. A vida não O poupou. Do nascimento até à morte, Ele passou pelas mais amargas situações de sofrimento. Entretanto, para nosso espanto, Ele era uma pessoa alegre e que irradiava tranquilidade. Tinha uma habilidade ímpar para gerenciar Seus pensamentos e trabalhar as Suas angústias.

Sua motivação para cumprir Suas metas era surpreendente. Ao cair da última folha do inverno, conseguia ver as flores da primavera.

Estudar o Mestre da sensibilidade não apenas nos encantará, mas nos fará revisar as avenidas principais de nossas vidas.



# Análise da Inteligência de Cristo

# O MESTRE DA VIDA

(editora Academia de Inteligência, São Paulo, 2001) Jesus Cristo conseguiu um feito

extraordinário. Quando alguém perde o

seu poder numa sociedade, é colocado em

segundo plano e deixa de influenciar o

ambiente. O mestre de Nazaré, para a nossa surpresa, quando deixou de lado seus feitos sobrenaturais e sua exímia capacidade de argumentação, foi

espantosamente fascinante.

Livre, ele fez milagres e proferiu discursos que arrebataram multidões e deixaram seus opositores perplexos. Preso, ele usou a ferramenta do silêncio e produziu olhares e pequenas frases com tantas implicações que são capazes de nos deixar perplexos.

No Julgamento do Mestre investigaremos todas as etapas do seu julgamento. Veremos que talvez seja a primeira vez em que os papéis num julgamento se invertem: o réu estava livre e os juízes, bem como seus torturadores, estavam presos. Presos pelo ódio, ansiedade, insegurança que sentiam diante do mais corajoso, sábio e dócil dos homens, o mestre de Nazaré. Antes de ser crucificado, passou por quatro sessões de tortura para executar o mais espetacular plano da história.

O próximo livro da coleção será *O Mestre do Amor*. Nele analisaremos as inimagináveis reações e pensamentos de Jesus Cristo do momento em que sai da Casa de Pilatos carregando a cruz até a última batida do seu coração.

**AUGUSTO JORGE CURY**



*A pior prisão do mundo é que aprisiona a sua emoção e o impede de ser livre e feliz...*

Este livro trás uma visão revolucionária sobre a dependência das drogas, o funcionamento da mente, a relação entre pais e filhos e o sentido da vida

# A PIOR PRISÃO DO MUNDO

ACADEMIA DE  
Inteligência

## A PIOR PRISÃO DO MUNDO

(editora Academia de Inteligência, São Paulo, 2000) A PIOR PRISÃO DO MUNDO é

um livro apaixonante, esclarecedor, cujo objetivo é mostrar que a pior prisão do mundo é a que aprisiona a nossa emoção

e nos impede de sermos livres e felizes.

Diversas doenças, tais como a

depressão, a síndrome do pânico, os

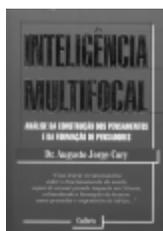
transtornos obsessivos, as fobias, encarceram a emoção. Entre elas também se encontra a dependência de drogas ou a farmacodependência. Nada prejudica tanto a emoção como gravitar em torno dos efeitos de uma droga. Quem é prisioneiro no âmago da sua alma, além de perder a liberdade de pensar, faz de sua vida um atoleiro de tédio e de angústia.

Neste livro, Augusto Cury evidencia que as relações entre pais e filhos e entre educadores e alunos precisam passar por uma verdadeira revolução. Todos dividem o mesmo espaço, respiram o mesmo ar, mas vivem em mundos diferentes. Estão próximos fisicamente, mas distantes interiormente, o que os torna um grupo de estranhos.

A PIOR PRISÃO DO MUNDO interessa aos que

desejam compreender com profundidade o cárcere das drogas, os segredos do funcionamento da mente humana, e aos que almejam maior qualidade de vida e ser livres dentro de si mesmos.

185



**INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL**

(editora Cultrix, São Paulo, 1998)

Há livros que nos inspiram, que nos emocionam, mas não modificam a nossa história pessoal. Mas há alguns que revolucionam a Ciência, estilhaçam os paradigmas intelectuais e modificam para sempre a nossa maneira de pensar o mundo e a nós mesmos.

Inteligência Multifocal enquadra-se nesta última categoria. Seu autor, o dr.

Augusto Jorge Cury, é um cientista teórico, pensador humanista da Psicologia e da Filosofia, psiquiatra, psicoterapeuta e consultor de universidades para o desenvolvimento da inteligência multifocal. Suas idéias são originais, profundas, eloqüentes e críticas. Unindo a Psicologia com a Filosofia, ele abre as janelas da nossa inteligência, estimula-nos a desenvolver a arte de pensar e desvenda-nos o complexo funcionamento da mente humana. Atualmente, as teorias de maior impacto que enfatizam a área do desenvolvimento da inteligência são teoria da Inteligência Emocional, de Daniel Goleman, e a teoria das Inteligências Múltiplas, de Howard Gardner. Levando em conta o fato de que todos os processos de construção da inteligência são multifocais, a teoria proposta pelo dr. Cury tem sobre essas duas teorias e sobre todas as outras a vantagem de ser muito mais abrangente, pois envolve toda produção intelectual, histórica, cultural, emocional e social criada na trajetória da existência humana.

Opiniões de alguns leitores:

O seu livro ANÁLISE DA INTELIGÊNCIA DE

CRISTO-vol. 1, 2 e 3 é fantástico e está longe de ser um livro de auto-ajuda, mas um livro de conscientização para nossa real estrutura ontológica . B.A.C.

Estou encantada com a obra ANÁLISE DA INTELIGÊNCIA DE CRISTO-vol1-vol2. De fato nunca se ouve falar sobre a profundidade do ser do Mestre da Vida N.L.

Ao ler sua obra ANÁLISE DA INTELIGÊNCIA DE

CRISTO , senti reacender em mim a paixão por Jesus Cristo. Agradeço por mim e por milhares de pessoas que leram seus livros e sentiram suas vidas mudarem. I.D.

Li a coleção ANÁLISE DA INTELIGÊNCIA DE

CRISTO e a A PIOR PRISÃO DO MUNDO e achei fantásticos. Posso dizer até que é uma obra rara. Após ler os livros iniciei imediatamente aplicando através de exercício prático algumas de suas colocações, que estão facilitando significativamente minha maneira de encarar a vida em todos os campos, do profissional ao pessoal. G.P.Z.

Parabéns pela sua obra. Você é um desses raros autores que volta e meia vem iluminando o caos literário que envolve os assuntos de Deus... R.F.

Sou médico e desde meus 15 anos leio a Bíblia, mais que qualquer outro assunto em particular , mas com seus livros deparei-me com um ponto de vista sobre a mente de Jesus que jamais tinha percebido e estou perplexo: Jesus foi e é muito, muito mais impressionante do que eu poderia conceber! H.C.S.

## Principais Distribuidoras

Aliança

Paulus

(31) 3213-7082

(11) 5576-7362

Belo Horizonte

São Paulo

Catavento

Paulinas

(11) 289-0811

(11) 5081-9333

São Paulo

São Paulo

Loyola

Siciliano

(11) 3145-5788

(11) 3649-4600

São Paulo

São Paulo

Editora Vozes

Socep

(24) 237-5112

(19) 3459-2000

São Paulo

São Paulo

Expressão Cultural

RGB

(11) 3833-9172

(21) 2628-7148

São Paulo

São Paulo

LCL

Laselva

(11) 3931-7270

(11) 3846-2544

São Paulo

São Paulo

Pergaminho

(19) 3236-3610

São Paulo

Para aquisição destes títulos, informe-se: Bahia

Rio de Janeiro

(71) 329-0326

(21) 2628-7148

(21) 2288-4498

Ceará

(24) 2233-9000

(85) 433-9494

Santa Catarina

Minas Gerais

(47) 322-9788

(31)3213-7082

São Paulo

Mato Grosso do Sul

(11) 289-0811

(67) 721-1675

(11)3145-5788

(67) 726-7738

(11)3833-9172

(11) 3931-7270

Mato Grosso

(11) 5576-7362

(65) 531-7192

(11) 5081-9333

(11) 3649-4600

Peranbuco

(11) 3768-2956

(81)3421-3446

(11) 3846-2544

(11) 3107-4333

Paraná

(19) 3236-3610

(41) 330-5000

(19) 3459-2000

# Document Outline

- Treinando a emoção para ser feliz
- Sumário
- Prefácio
- Capítulo 1 - Você venceu o maior concurso da história
- Capítulo 2 - Você foi o maior nadador da história
- Capítulo 3 - Você foi o maior alpinista da história
- Capítulo 4 - Você viveu o maior romance da história
- Capítulo 5 - O mais excelente mestre da emoção
- Capítulo 6 - O treinamento da emoção do Mestre dos mestres
- Capítulo 7 - A corrida pela vida: o grande encontro
- Capítulo 8 - Você insubstituível: um ser único no universo
- Bibliografia