

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de

GESTÃO da EMOCÇÃO



age

**NÃO ESTAMOS
SÓS NA
AERONAVE
MENTAL: OS
COPILOTOS
DO EU!**



“AS PLANTAS QUE SUPORTAM A ANGÚSTIA DO SOL E OS PERÍODOS DE SEQUIDÃO NÃO SÃO AS MAIS BELAS, MAS AS QUE TÊM RAÍZES MAIS PROFUNDAS”.

A. Cury

Não temos ideia de que, no aparelho mental, um pensamento, por mais tolo que seja, é construído com maior engenhosidade do que um edifício com milhões de tijolos e que demora anos para ser acabado. Exagero? Não. Engenheiros sabem quais tijolos usar para uma construção física, mas o Eu, como engenheiro da psique, não sabe sequer como entrar no córtex cerebral e utilizar os materiais disponíveis para a construção de cadeias de pensamentos.

Muitas vezes nós mesmos fazemos de nossos pensamentos um filme de terror. Criamos personagens e coisas que não existem ou tentamos antecipar o futuro pensando sempre o pior, sem sabermos se realmente aquilo irá acontecer. Isso acontece quando ancoramos nas Janelas Killer ou Traumáticas.

Um Eu frágil e imaturo se torna vítima fácil dos copilotos que o auxiliam na magna e complexa tarefa de funcionar o intelecto! A âncora da memória ao fixar-se em áreas de conteúdo negativo como medo do futuro, obsessões, egoísmos, reações impulsivas, hipersensibilidade, tornando o Eu um prisioneiro no cárcere emocional.

Entenda que os copilotos são fundamentais para o funcionamento da mente, mas eles podem sequestrar-nos no único lugar que é inadmissível ser um prisioneiro!

Os Quatro Copilotos

O GATILHO DA MEMÓRIA: É o primeiro fenômeno que inicia o processo de interpretação, em milésimos de segundos, da Janela registrada pelo fenômeno RAM – Registro Automático da Memória. Enquanto você está lendo estes textos, está detonando milhares de vezes o Gatilho da Memória para abrir as janelas, checar as informações que possui e realizar o processo assimilação e entendimento. Por isso, esse fenômeno também é chamado de Autochecagem. Sem o Gatilho da Memória, o Eu ficaria completamente confuso, desorientado. Mas o Gatilho da Memória torna-se um problema para o Eu quando ele abre, em frações de segundos, alguma Janela Killer ou Traumática. Neste caso, sequestra ou aprisiona o Eu, produz claustrofobia, fobia social, insegurança, reações impulsivas, angústias, dissimulação, intolerância, radicalismo, individualismo. Se nessas situações não gerenciarmos os pensamentos, ficaremos dominados ou paralisados por essas experiências negativas.

A JANELA DA MEMÓRIA: Ela representa uma região da memória onde podemos ancorar, fixar a leitura e construir pensamentos. Se a região onde se fixar a leitura for maravilhosa, poderemos produzir idéias fascinantes; se for doentia, poderemos produzir idéias dramáticas.

A ÂNCORA DA MEMÓRIA: é um fenômeno que desloca e é deslocada psicodinamicamente pelos três outros fenômenos que fazem a leitura da memória. Ela se ancora em determinadas regiões da memória de acordo com a carga emocional destas, restringindo assim, o seu território de leitura, para o Autofluxo e o Eu.

O AUTOFLUXO: É o fenômeno que lê milhares de vezes a memória por dia e produz a grande maioria dos pensamentos do teatro da nossa mente. Produz os pensamentos que nos distraem, nos animam, nos fazem sonhar. Alguns viajam tanto

no mundo das idéias que vivem distraídos, não se concentram. Sem esse fenômeno, morreríamos de tédio, solidão, angústia existencial. A fonte das idéias produzidas pelo fenômeno do Autofluxo é a maior fonte de distração e entretenimento humano, mais do que a TV, esportes, literatura, imagens do ambiente, instinto sexual. Mas o fenômeno do Autofluxo pode se tornar um sério problema para o Eu quando o domina ou controla. Pode, por exemplo, fomentar uma mente hiperacelerada e hiperpreocupada, expandindo os níveis de ansiedade.

Já parou para contar quantos pensamentos tóxicos você produz por dia? Já parou para pensar em quanto lixo você tem guardado em sua mente, transformando-a em uma verdadeira lata de lixo?

Quantas vezes o Eu não quer pensar numa pessoa que o ofendeu, mas falha em seu intuito? Essa falha ocorre porque o fenômeno do Gatilho da Memória abriu uma janela do córtex cerebral, onde está arquivado o ofensor e sua ofensa. Em seguida, o fenômeno do Autofluxo se ancora nessa janela e constrói milhares de pensamentos e imagens mentais relativos a ela. Se o Eu for ingênuo e permanecer como mero espectador desse processo, ele se alimentará de um “prato psíquico” produzido pelo inconsciente, o qual ele não elaborou e, ainda por cima, detesta.

Cuidado, lixo atrai lixo. Pense comigo, o ímã tem a propriedade de atrair certos materiais e essa propriedade é denominada magnetismo. Certo? Por outro lado, a esponja é capaz de absorver qualquer tipo de líquido, não se importando com o teor. Então eu te pergunto, você quer ser ímã ou esponja? Esta escolha depende só de você.

Se teus pensamentos são de péssima qualidade, não espere ter uma emoção de alta qualidade! Sua mente vai ser um veículo agitado e sem direção!

Se não gerirmos os pensamentos, como já estudamos, eles nos controlarão!

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

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

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

Reitero, não estamos sozinhos na aeronave mental! Se você compreender isso, você vai dar um salto enorme em seu autoconhecimento, em sua qualidade vida e poderá ajudar de maneira mais profunda quem você ama e a sua sociedade!

Nunca assuma de maneira tímida e frágil os pensamentos absurdos que seu "Eu" não patrocinou.

O SEU "EU" DEVE SER O PILOTO DE SUA AERONAVE CHAMADA EXISTÊNCIA!

O "Eu" não é apenas o executivo da mente humana, mas também a ponte entre o consciente e o inconsciente, entre sentimentos e os pensamentos, entre a emoção e a razão!

Os pensamentos são os trilhos da emoção! Para se gerir a emoção é fundamental gerir primeiro os pensamentos!

Mas como?

1º PASSO: O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

É a postura madura de quem analisa seu papel como ser humano, educador, companheiro, profissional. É uma pessoa que pondera seus atos, julga seus comportamentos, reflete sobre suas reações, conjectura consigo mesmo. É o que nos faz sair da esfera do endeusamento para a esfera da humanidade. Uma pessoa que tem autoconsciência e habilidade para aumentar a base de leitura da memória jamais venderá sua dignidade e tranquilidade por um preço vil.

2º PASSO: APRENDA A DESLOCAR O COPILOTOS QUE ESTÃO ATUANDO NAS FRONTEIRAS DAS JANELAS TRAUMÁTICAS (KILLER) PARA AS FRONTEIRAS DAS JANELAS SAUDÁVEIS (LIGHT).

Por exemplo: uma pessoa frente a uma crítica injusta, o fenômeno RAM registra esse estímulo com alta carga emocional Killer, o Gatilho da Memória faz a primeira leitura e dispara abrindo outras Janelas traumáticas. A carga de tensão bloqueia milhares de outras, impedindo seu Eu de ter acesso a informações que poderiam subsidiar sua flexibilidade e capacidade de responder. Um Eu frágil, fica angustiado, sentindo-se afrontado, pode partir para o ataque, reagindo agressivamente à crítica.

Um Eu forte, gerenciador da psique, interioriza-se e agradece a crítica, deslocando os copilotos para outras zonas, que, por sua vez, financiariam respostas inteligentes e, consequentemente,

transformaria a crise numa oportunidade para crescer e debater suas ideias.

Quando o “Eu” tem êxito nesta empreitada mental, nós auxiliamos o quarto copiloto, o Autofluxo, a construir imagens mentais, pensamentos e emoções saudáveis! Com esse deslocamento, a liberdade voltará. O sol retornará a brilhar no planeta emoção! Se o “Eu” não souber deslocar a âncora, até algo como o ato sexual poderá ser infeliz!

Nosso “Eu” deve dar um choque de lucidez nos copilotos que estão dirigindo nossa aeronave mental na direção de um penhasco!

Em outras palavras, nossa mente consciente deve direcionar a nossa mente subconsciente. Nosso “Eu” deve ser o advogado de defesa para não permitir que ideias destrutivas e perturbadoras façam parte da sua estrutura mental. Precisamos sair da posição de espectador passivo, para ser o ator principal da sua história, da sua mente e da sua emoção.

O GRANDE DESAFIO É COLOCAR OS COPILOTOS PARA PILOTAREM NA MESMA DIREÇÃO QUE VOCÊ.

Preste atenção, à partir de agora, se os seus pensamentos estão alinhados com o que o seu “Eu” realmente gostaria de pensar ou se você está sendo refém de copilotos descontrolados.

Por favor, caro aluno ou aluna, sabemos que esse processo é desafiador para qualquer pessoa, mas tenha paciência em seu treinamento! Se entendeu parte dele você é um vencedor!

E PARABÉNS, VOCÊ COMPLETOU A TERCEIRA SEMANA DO PROGRAMA!

E mais uma vez enfatizamos que as técnicas de gestão da emoção apreendidas neste breve intervalo de tempo devem ser vividas ao longo da sua história. Treine sua emoção para ser mais calmo, inventivo, extrovertido, focado e feliz, numa sociedade estressada, ansiosa, com baixo limiar para sentir prazer e para lidar com as frustrações!

Ninguém pode ser um líder social, se não aprender a ser líder de sua mente!

Augusto Cury