

AUGUSTO CURY

Método Definitivo de
GESTÃO da EMOÇÃO

Construindo a sua Fábrica de Janelas Light

SEMANA 1

age

**POR TRÁS DE
UMA PESSOA
QUE FERE
SEMPRE HÁ
UMA PESSOA
FERIDA**



UM VERDADEIRO GESTOR DE SUA EMOÇÃO, NÃO MINIMIZA O OUTRO, MESMO AQUELES QUE O OFENDEM, POIS TEM A CONSCIÊNCIA DE QUE, POR TRÁS DE UMA PESSOA QUE FERE, EXISTE UMA PESSOA MUITO FERIDA. SAIBA QUE NINGUÉM LHE MACHUCA GRATUITAMENTE.

Uma pessoa que nos ofende, por dentro sente-se magoada. Alguém que nos exclui, já foi excluída em alguma época de sua vida. Alguém egocêntrico, individualista, está emocionalmente adoecida.

Quando entendemos isso, podemos ser mais tolerantes com essas pessoas. Compreender quem nos machucou não muda o outro, mas nos transforma.

Frente a uma situação de conflito devemos sempre nos perguntar: “O que está por trás do comportamento desta pessoa para se ter tais reações? O que os motiva? Em seu lugar, faríamos diferente?” Sem fazer essas perguntas básicas em nosso íntimo e tentar respondê-las, não temos base para diminuir, denegrir ou criticar ninguém.



Ninguém faz os outros infelizes, se primeiramente não for infeliz. E mesmo que achemos que os outros programaram seu comportamento ferino, não somos obrigados a consumir emocionalmente aquilo que não nos pertence.

Saiba que você também não é perfeito. Por mais ético, transparente e humilde que seja, sem que perceba, você frustra seus íntimos. Por mais amável que seja, você também não corresponde à todas as expectativas deles. Conviver em sociedade exige gestão da emoção e gestão da emoção exige a arte da tolerância, a arte da tolerância exige abraçar mais e julgar menos e não a compulsão de apagar da memória quem nos decepçiona.

A saúde emocional nos convida a dançar a valsa social com a mente “desengessada”, assim irrigaremos os jardins da memória, reurbanizaremos a paisagem deteriorada e reciclaremos o lixo que se acumula. Lembre-se sempre: as pessoas radicais são as mais infelizes e ansiosas do teatro social.

REFLITA:



VOCÊ ESCREVE O SEU PRÓPRIO SCRIPT, OU ELE É ESCRITO PELOS SEUS PROBLEMAS E PESSOAS QUE TE FRUSTRAM?

Por exemplo:

Certa vez um homem estava com seus filhos dentro de um trem. Os filhos estavam perturbando o ambiente, ficavam andando de um lado para o outro do vagão, ansiosos, inquietos. Aos poucos começaram a irritar os outros passageiros.



As pessoas se olhavam perguntando: “por que esse homem não faz nada?”. “Controle seus filhos!” – alguém gritou. “Eles estão me deixando angustiado!”. “Por que você não os domina?” – bradou outra mulher! Então ele se aproximou daquelas pessoas que o julgavam e lhes disse: “Desculpe-me! Eu queria lhes dar uma bronca, mas tenho compaixão deles! São bons garotos, mas há uma semana perderam a sua mãe vítima de câncer e ainda choram e se perturbam com a ausência dela”. Ao saber da história, automaticamente se calaram, entenderam que por trás de uma pessoa que fere, há sempre um ser humano ferido, ainda que seja uma criança.

Com os colegas de trabalho, isso pode acontecer também. Quantas vezes julgamos um colega sem saber de sua história, de seus bastidores, das lágrimas que ele nunca teve coragem de chorar? Não entendemos porque eles agem assim, mas quando compreendemos que sua irritação e agressividade não é conosco, mas é com eles mesmos, o sol emocional brilha diferente.

Já em um casamento, conhecemos a história um do outro, por isso resolvemos nos unir e mesmo com tantas diferenças conseguimos passar muitos anos juntos. Quanto menos juízes formos de quem amamos, quanto menos apontarmos os erros dos outros e mais nos tornarmos colecionadores de elogios, conseqüentemente, mais os admiraremos e respeitaremos. Essa técnica de gestão da emoção gera um romance sustentável e inteligente.

**REFLITA:**

**SEU AMOR É INTELIGENTE OU
CIRCUNSTANCIAL?**

**E LEMBRE-SE:**

**A SUA PAZ VALE OURO, O RESTO É LIXO OU NO
MÍNIMO IRRELEVANTE.**

No próximo tema, entraremos um pouco mais no universo da Gestão da Emoção.

Tema da próxima ferramenta:

“Seja Líder de si mesmo!”