

Vera Martins

O Emocional Inteligente

Como usar a razão para
equilibrar a emoção



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2015

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	IX
PREFÁCIO	XI
APRESENTAÇÃO	XIII
INTRODUÇÃO	XV
SER BEM RESOLVIDO: UTOPIA OU REALIDADE	XV
Capítulo 1: O SER HUMANO É UM SER EMOCIONAL	1
VIVER OU SOBREVIVER	1
UMA HISTÓRIA DE EMOÇÕES	3
Capítulo 2: O QUE VOCÊ CARREGA EM SUA BAGAGEM EMOCIONAL	13
O QUE É EMOÇÃO	13
OBJETIVOS EMOCIONAIS DO SER HUMANO NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL	28
ORIGENS DO NOSSO JEITO DE SER, SEGUNDO DAVID VISCOTT	30
ORIGENS DO NOSSO JEITO DE SER, SEGUNDO RICHARD DAVIDSON	35
CONCLUSÃO	45
Capítulo 3: CONHECENDO SEU CÉREBRO PARA MELHORAR SUA PERFORMANCE	47
POR QUE É IMPORTANTE ENTENDER O FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO?	47
O IMPACTO DAS EMOÇÕES NO CÉREBRO E NO CORPO HUMANO	48

AS EMOÇÕES E O SISTEMA NERVOSO	48
OS TRÊS PLANOS DO CÉREBRO	55
O PAPEL DO CÓRTEX CEREBRAL NA GESTÃO DAS EMOÇÕES	64
Capítulo 4: O CICLO DAS EMOÇÕES NEGATIVAS:	
ENTENDA COMO FUNCIONA O SEU EMOCIONAL	71
AS FASES DO CICLO DAS EMOÇÕES NEGATIVAS	71
COMO CRIAMOS NOSSAS ESTRATÉGIAS DEFENSIVAS	76
Capítulo 5: Você é o que você pensa: CRENÇAS QUE	
NORTEIAM SUA VIDA	85
O QUE É MODELO MENTAL?	86
CRENÇAS E VALORES	89
ONZE CRENÇAS IRRACIONAIS DE DR. ALBERT ELLIS	91
SISTEMAS DE CRENÇAS DE DR. AARON BECK	98
REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA	106
Capítulo 6: COMO SE COMUNICAR COM MATURIDADE E EQUILÍBRIO	109
CRENÇAS SOBRE OS DIREITOS DO SER HUMANO	111
ESTILOS DE COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS NA EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES	125
ESTILO DE COMPORTAMENTO ASSERTIVO E A EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES	130
Capítulo 7: VIRANDO A PRÓPRIA MESA: TÉCNICAS DE AUTOGESTÃO	
PARA MUDANÇA DE HÁBITOS E GESTÃO EMOCIONAL	141
TÉCNICAS PARA FORTALECIMENTO DO ORGANISMO	142
TÉCNICAS PARA O FORTALECIMENTO MENTAL	146
TÉCNICAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS	149
FREANDO O CICLO DA EMOÇÃO NEGATIVA	156
CONCLUSÃO	161

Capítulo 8: LIBERTANDO-SE DAS AMARRAS:	
LIBERDADE EMOCIONAL	163
O SENTIDO DA LIBERDADE	163
LIBERDADE E AUTOACEITAÇÃO	164
LIBERDADE E RESPONSABILIDADE	167
LIBERDADE E ESCOLHAS CONSCIENTES	168
Capítulo 9: FORTALECIMENTO E RESILIÊNCIA	175
RESILIÊNCIA	175
HORMÔNIOS DO ESTRESSE E DESEMPENHO	179
FATORES DA RESILIÊNCIA	182
CONCLUSÃO	186
Capítulo 10: AUTOCOACHING: FAZENDO SEU PLANO DE AUTODESENVOLVIMENTO	187
JUNTANDO TUDO: PLANO DE AUTODESENVOLVIMENTO	187
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	197
ÍNDICE	201

AGRADECIMENTOS

À minha família, que pacientemente abdicou da minha presença nas muitas horas dedicadas a escrever esta obra; mesmo assim, meu marido, meus filhos e minhas noras sempre me estimularam a dar o melhor de mim.

À minha amiga Melânia Costa, jornalista e coach, e a minha querida coachee, a arquiteta Simone Sayuri, que gentilmente disponibilizaram seu precioso tempo para ler linhas e linhas desta obra e, com seu carinho e competência peculiar, ajudaram com sugestões a tornar realidade este projeto.

À Dra. Carla Tieppo, que contribuiu com sua vasta experiência como neurocientista, garantindo a precisão do conteúdo desta obra, baseado na neurociência.

Ao meu amigo chileno Esteban Marco Rojas, coach e especialista em Biologia do Conhecer, que cedeu a foto de um quadro pintado por ele, retratando a resiliência de sua própria vida, e que ilustra o tema no Capítulo 9.

Aos meus queridos clientes de várias empresas, verdadeiros parceiros que sempre me incentivaram a escrever este livro e muito contribuíram com suas experiências.

Aos meus maravilhosos alunos, sou grata por tudo que aprendi com eles, aprendizado retratado nesta obra.

Um agradecimento especial aos meus amigos e editores Marco Pace e Jose Antonio Rugeri, além da equipe da Alta Books, que manifestaram por mim especial carinho e acreditaram em meu trabalho.

E a todos os meus amigos que estão comigo na caminhada da vida, sabendo o quanto influenciam meus pensamentos.

Obrigada a todos que, ao usarem os conhecimentos adquiridos neste livro, certamente tornarão melhor o mundo dos humanos, os nossos relacionamentos.

PREFÁCIO

Neste livro, Vera Martins conta uma história de emoções e depois aponta os aprendizados que ela nos oferece. Este método é semelhante ao utilizado pelos mestres do zen budismo, conhecido como *Koan*. Para ilustrar, reproduzo a seguir uma história, aparentemente sem lógica, mas capaz de despertar a verdadeira mente de quem se esforça para isso.

Certa vez, um mestre morava em um pequeno casebre em uma colina, onde avistava o mar, o porto e a pequena vila de pescadores. Era admirado por todos por sua conduta ética e o domínio de suas emoções por meio da prática da meditação. Jamais alguém vira o monge ofender alguém — tampouco a si próprio —, ou lamentar a vida frugal que levava. Vivia de uma pequena horta que plantava e um ou outro peixe que lhe era ofertado em suas andanças pela vila. Ele tinha amplo controle de sua mente e sabia que o ódio, o desejo e a ignorância eram os três venenos que precisavam ser controlados. Seu controle em lidar com situações adversas era admirado por todos, até o dia que uma pequena multidão da vila se concentrou na porta de seu casebre. O chefe do lugarejo começou um discurso hostil assim que o velho mestre apareceu, e acusou-o de ter se relacionado com uma jovem e de ser o pai do bebê que trazia no colo. Enchendo os pulmões, o político gritou que ele teria de cuidar da criança, uma vez que a mãe o acusava de paternidade. O monge olhou para todos e disse: “Ah é...”. A multidão se dispersou e o bebê ficou em sua porta.

O mestre não recebia mais peixes. Comia o que sua horta produzia. Conseguiu uma cabra para dar leite à criança, e levou a vida normalmente. Ele educava o bebê como se fosse seu filho, mesmo impedido de andar pela vila, uma vez que alegavam que poderia seduzir alguma outra aldeã. Alguns meses depois, novamente, a multidão se aglomerou na porta do casebre do monge. O chefe político pedia em altos brados perdão a ele. A mulher, que o apontara como pai, mentira e o verdadeiro pai queria se casar com ela e ter o menino de volta. Por

isso, o chefe da vila pedia que o monge devolvesse a criança. Ele respondeu: “Ah é...”.

O menino se foi com os pais e a multidão dispersou. O velho mestre continuou vivendo como sempre, sem ódio, sem pessimismo, sem ira e se deliciando com a bela paisagem da baía que avistava de seu casebre.

Esta é uma história antiga do Emocional Inteligente, tão antiga e tão atual como o livro da Vera Martins.

HERÓDOTO BARBEIRO
ÂNCORA DO JORNAL DA RECORD NEWS E
EDITOR DO BLOG DO BARBEIRO

APRESENTAÇÃO

Vera Martins nos conduz com maestria pelas sutilezas das emoções, demonstrando conceitos e descobertas da neurociência em exemplos práticos do dia a dia. A partir daí, nos convida a um enriquecedor caminho de resgate emocional e mental que nos permite ampliar horizontes e protagonizar nossa própria jornada diária.

Os conceitos e processos propostos são de absoluta necessidade no mundo corporativo, onde tantos líderes tecnicamente capacitados e especializados facilmente transitam no mundo objetivo e cartesiano, mas tropeçam no universo das emoções subjacentes presentes no cotidiano.

Imagine o poder transformador de aliar o conhecimento técnico abundante das empresas ao talento emocional de líderes capazes de despertar o potencial criativo, inovador e analítico de cada profissional e grupos de trabalho.

Organizações bem resolvidas requerem líderes bem resolvidos, que engajam pessoas, entendem motivações e valorizam diferenças, pois trabalham com emoções maduras, criando um sincronismo entre conquistas empresariais e recompensas pessoais.

Então, os caminhos corporativos e motivações individuais se entrelaçam e se reforçam, alcançando um incrível potencial realizador e transformador da realidade.

O livro *O Emocional Inteligente* é uma ferramenta de trabalho fundamental para todos os líderes que buscam criar times de alto desempenho e para empresas que objetivam sua longevidade baseada em vantagens competitivas perenes e sustentáveis, fundamentadas na dinâmica superior das relações humanas.

ADRIANA WALTRICK
DIRETORA GERAL DA PACIFIC HYDRO BRASIL
EXECUTIVA DO MERCADO DE ENERGIA

INTRODUÇÃO

SER BEM RESOLVIDO: UTOPIA OU REALIDADE

A IMPORTÂNCIA DA BOA GESTÃO EMOCIONAL — OTIMISMO E PESSIMISMO

Sabemos que a vida nem sempre é, como se costuma dizer, “um mar de rosas”. Às vezes, acontecem eventos que estimulam nossas emoções negativas e tocam profundamente em crenças adormecidas, como por exemplo: *eu não sou querido, eu não sou competente* ou *eu sou inadequado*.

Quando essas crenças povoam nossos pensamentos com conteúdos negativos, sentimo-nos vulneráveis, sem boas defesas construídas.

Nessa situação, vêm a dificuldade de foco, uma tristeza profunda, uma sensação de fragilidade e o desânimo toma espaço. É como se um nó nos apertasse a garganta, tornando a respiração mais difícil. Uma angústia brota em nosso peito. O tempo não corre na velocidade que gostaríamos para ficarmos livres desse estado emocional desestimulante. Parece que o mundo vai acabar.

Tentar resolver os conflitos nesse momento, provavelmente não será uma decisão ponderada e madura, e a chance de arrependimento será grande. Ao contrário, este é o momento de ser resiliente, de recuperar-se, de retornar ao estado normal. Ser resiliente é saber lidar com as situações de riscos, não se abater e sentir-se fortalecido e motivado para seguir em frente.

Ser resiliente é dar um tempo para si mesmo, fazer exercícios de respiração de relaxamento, apoiar-se em pessoas confiáveis, ressignificar seus pensamentos negativos, que, gradativamente, vão sendo substituídos por pensamentos mais reais e otimistas. Aí, sim, você se sentirá mais fortalecido e preparado para encarar a vida de frente.

A prioridade é distrair seu pensamento negativo para que ele não se transforme em realidade e o leve ao desequilíbrio emocional.

Aprendi muito com um autor admirável, que criou uma teoria sobre otimismo e pessimismo, chamado Martin Seligman, o pai da Psicologia Positiva.

Ele afirma que “O pessimista acredita que os seus problemas vão durar para sempre, vão afetar tudo o que faz e que são incontroláveis.”

Quando se permite que um pensamento negativo assuma o comando, muitos outros se encadearão, provocando um estresse excessivo. Esse estado, na maioria das vezes, leva uma pessoa a se defender e incorporar um comportamento agressivo e intolerante ou passivo: agressividade, baseada em um estado emocional raivoso, enquanto que a passividade se baseia num estado de tristeza. A partir daí, a pessoa passa a adotar um comportamento dominado pelas emoções, ficando à mercê delas. Suas decisões são totalmente contaminadas por elas e sua estabilidade emocional fica comprometida.

“O otimista é um tolo. O pessimista, um chato. Bom mesmo é ser um realista esperançoso.”

— Ariano Suassuna, poeta e escritor brasileiro.

Dr. Martin Seligman afirma, por outro lado, que “o otimista tende a considerar seus problemas passageiros, controláveis e específicos de uma situação.”

O que quero dizer é que, ao distrair seu pensamento negativo, você dá a si a chance de ver a vida por um olhar mais generoso e assumir para si uma crença otimista: considerar seus problemas passageiros, controláveis e específicos de uma situação.

Gerir emoções exige autoconsciência e coragem para tomá-las do seu emocional, carregá-las até o consciente e, usando seu pensamento devagar e reflexivo, transformá-las em ações generosas consigo mesmo. É uma conversa decisiva, que se dá internamente, de você para você.

É exatamente essa atitude corajosa que o tornará uma pessoa bem resolvida, uma pessoa com atitude!

UMA PESSOA BEM RESOLVIDA TEM ATITUDE!

Duas expressões me soam como importantes para uma tomada de decisão na gestão de suas emoções: “ter atitude” e “ser bem resolvido”.

O que é ter atitude

É um jeito decidido e positivo de ser. Podemos descrever claramente uma pessoa com atitude, pois ela se distingue por atributos como: autonomia, pensamento crítico e coragem para agir com determinação.

AUTONOMIA — Uma pessoa com atitude demonstra autonomia em suas decisões, ou seja, decide baseada em seus próprios pensamentos, em suas próprias ponderações. Autonomia é determinante para uma pessoa sentir-se livre para gerir a própria vida e livre para fazer suas próprias escolhas. Ao contrário, uma pessoa heterônoma é aquela que se sujeita à vontade de terceiros. O que impede uma pessoa de ser autônoma? O maior impeditivo é seu próprio pensamento advindo de crenças sabotadoras da postura de atitude.

PENSAMENTO CRÍTICO — Uma pessoa com atitude e autônoma possui um pensamento crítico, pois sabe fazer um questionamento saudável de situações, levando as pessoas a uma reflexão das diversas verdades. Combate a inflexibilidade e rigidez mental, além de contribuir para decisões maduras e baseadas na realidade.

CORAGEM PARA AGIR COM DETERMINAÇÃO — Uma pessoa tem atitude, quando possui aquela força interna positiva que lhe dá energia e desejo de ver acontecer uma solução. Exige correr riscos, vencer suas próprias barreiras e as dos outros, além de colocar em xeque suas próprias crenças e verdades em prol do atendimento do objetivo.

Quais são os benefícios de ter atitude?

Ganhamos saúde emocional, colocamos o nosso mundo em movimento, realizamos melhor nossos objetivos e somos mais agradáveis e úteis para os que nos rodeiam.

Vamos entender melhor:

1º BENEFÍCIO — Adquirimos um maior autoconhecimento e, por isso, nos sentimos donos de nossas vidas.

2º BENEFÍCIO — Sentimo-nos livres emocionalmente para tomarmos decisões por escolha própria, sem a preocupação maior de agradar a opinião alheia. Essa liberdade propicia uma sensação de competência e força interior.

3º BENEFÍCIO — Respeitamos mais o outro, porque adquirimos o poder do autorrespeito. Essa habilidade nos dá maior condição de lidar com as diferenças individuais e respeitar o jeito de ser das outras pessoas.

Você é bem resolvido?

Ser bem resolvido é se sentir sem amarras emocionais, é perceber-se livre para pensar, sentir e agir, com vontade de acertar para si e para o outro. Ser bem resolvido se inicia com a autoaceitação e progride com o autoconhecimento.

Isso, porém, não basta! Ser bem resolvido depende do autodesenvolvimento nas habilidades do entendimento de si mesmo, da leitura correta e objetiva dos próprios pensamentos, da compreensão generosa dos próprios sentimentos e emoções, sejam positivos ou negativos, e se concretiza com uma atitude consciente, firme e positiva para enfrentar o cotidiano, com comportamentos maduros e positivos para se relacionar com as pessoas.

Ser bem resolvido não é sinônimo de viver sem problemas, mas sim saber lidar com as adversidades da vida com equilíbrio; ser resiliente.

Ser bem resolvido não é resolver tudo sozinho. Ao contrário, ao perceber que não possui todas as habilidades ou força interna necessárias, o bem resolvido não hesita em procurar pessoas que o complementem.

Ser bem resolvido não é ser impetuoso e querer resolver tudo muito rápido sem refletir sobre as consequências. Muitas vezes, confundimos pessoas impulsivas com pessoas bem resolvidas, quando, na verdade, são pessoas que não sabem equilibrar razão e emoção.

Ser bem resolvido é ter consciência de si, de sua dinâmica interna, de tal forma que tenha um canal aberto para conversar livremente com

seus pensamentos e emoções, analisando-os à luz da realidade objetiva e, se preciso for, confrontando-os com as evidências, fatos e dados. É dar o tempo necessário ao pensamento analítico para avaliar a situação e os prós e contras de cada alternativa de solução, sem deixar de lado, é claro, a voz do coração.

Ser bem resolvido é ter sensibilidade e afetividade, pois é essa voz que ecoa quando é preciso perdoar a si e ao outro.

Ser bem resolvido é avaliar a importância do evento e, se for o caso, deixar para lá e partir para outra.

Ser bem resolvido é fazer escolhas conscientes.

Positividade, otimismo com realidade e energia para a ação responsável são ingredientes básicos para você ser bem resolvido e, certamente, com atitude, pois seu modelo mental se fortalece com crenças otimistas e reais, impulsionando-o a buscar aquela visão de futuro que lhe trará realização e bem-estar.

Por que escrevo este livro? Porque gosto de compartilhar tudo que aprendo com minhas pesquisas e apreendo das experiências vividas nos meus diversos relacionamentos, pessoais e profissionais. Fiquei motivada a escrever este livro, depois de muito ouvir pessoas e profissionais queixarem-se do desconforto de serem dominados pelo emocional, sem saber a atitude correta para lidar com essas emoções negativas que assumem o controle da situação.

Fui buscar respostas na área da Psicobiologia, nos cursos que fiz em Terapia Cognitiva Comportamental, nos estudos profundos nas duas formações de coaching que fiz, baseadas na Neurociência e em Resiliência. Também encontrei muitas respostas na leitura de revistas e livros especializados. Nos últimos anos, debruicei-me sobre as pesquisas realizadas e os modelos teóricos dos autores mais renomados no tema, para entender como as emoções positivas e negativas poderiam ser encaradas de forma equilibrada, madura e produtiva no ambiente de trabalho e nas relações pessoais.

Bebi direto de fontes incríveis, que influenciaram a abordagem desta obra. Destaco as principais: Richard Davidson, Daniel Goleman, Martin Seligman, David Viscott, Will Schutz, Aaron Beck, Albert Ellis e Albert Bandura, não podendo esquecer do que aprendi nas experiências

vividas nas muitas interações que provei com meus alunos, coachees e todos os meus relacionamentos pessoais. Aprendi muito na convivência com as pessoas e comigo mesmo, com o ser vivo que sou.

Assim, percebi que, por meio de estratégias cognitivas comportamentais e da comunicação, é possível a transformação das emoções raiva, medo, tristeza em resultados positivos. Percebi também que, entendendo o funcionamento do seu cérebro, seus sistemas e hormônios envolvidos no ciclo das emoções, você adquire ferramentas eficazes para gerenciar seu emocional e se sentir bem resolvido.

A missão desta obra, em primeiro lugar, é refletir sobre emoções que acometem os seres humanos e formas de administrá-las. Além disso, este livro procura entender o processo, os “gatilhos” e os impactos das emoções na saúde mental, emocional, física e comportamental das pessoas.

Estou feliz por compartilhar essas ideias iniciais com você e quero dizer que a intenção não é sugerir a antiga técnica de “reprimir e controlar as emoções”, pois isso se assemelha a uma “panela de pressão” a explodir a qualquer momento. Queremos, sim, ajudar o leitor a se tornar mais sensível e apto para fazer boas leituras do contexto, dos sinais do seu corpo e, fortalecido com esse maior repertório, poder intervir satisfatoriamente no seu estilo emocional, propondo a si mesmo estratégias de intervenção nas diversas fases do ciclo das emoções que vamos conhecer nesta leitura. Com tudo isso no controle, esteja certo que o resultado será um comportamento admirável e de alto impacto.

Assim, a proposta é oferecer ferramentas para o aprimoramento do seu estilo emocional com a reconstrução de um modelo mental fortalecido o suficiente para a aquisição de uma postura madura e uma vida mais bem resolvida.

O CAPÍTULO 1 inicia-se com uma reflexão sobre o que é viver e sobreviver. Em seguida, por meio de uma história, mostra também que “expectativas e reciprocidade” têm relação direta com a gestão das emoções e mais: a falta de autoconhecimento e de autoaceitação estimula o comportamento defensivo e, conseqüentemente, um mau entendimento de suas próprias emoções.

O CAPÍTULO 2 mostra a importância de se entender o legado emocional que todos nós construímos para melhor administrar nossas

emoções, conceitua o que é emoção e seus componentes essenciais e a utilidade das emoções positivas e negativas do passado, do presente e do futuro para a preservação do eu. Além disso, faz uma análise sobre as expectativas emocionais que todo ser humano tem em relação a seu papel na vida pessoal e quais são os ingredientes da bagagem emocional que o ser humano carrega consigo e que, certamente, vão influenciar no jeito de lidar com as emoções na sua vida futura.

No **CAPÍTULO 3**, são analisados os impactos das emoções no funcionamento do cérebro e em todo o organismo, para sensibilização do leitor quanto aos cuidados que se deve ter para administrá-las corretamente. Assim, veremos os danos que as emoções negativas mal gerenciadas provocam nos sistemas: nervoso, endócrino e imunológico; como essas emoções são processadas nos três planos do cérebro: reptiliano, sistema límbico e córtex cerebral; quais são as substâncias químicas envolvidas com as emoções. Finalizando, o capítulo dá um destaque ao córtex cerebral ao clarificar seu papel fundamental na gestão e modulação das emoções, especialmente o pré-frontal, esquerdo e direito.

O **CAPÍTULO 4** mostra como emoções mal administradas percorrem um ciclo de cinco fases, resultando em expressões comportamentais defensivas. Mostra também as estratégias defensivas que o ser humano cria para se esconder e se defender das ameaças reais e imaginárias do cotidiano, quando não existe aceitação e consciência de suas próprias fortalezas e fraquezas, e, afinal, como interferir no ciclo.

O **CAPÍTULO 5** mostra como os modelos mentais são criados e sua influência na percepção da realidade. Fornece evidências do quanto os valores e as crenças que apreendemos quando crianças se tornam guias de nossa existência, determinando a qualidade de nosso estado mental, negativo ou positivo. Destaca, ainda, as crenças irracionais, como aquelas que provocam distorções do pensamento e nos dão uma visão míope da realidade, e propõe uma autoanálise sobre a influência das crenças irracionais em seu modelo mental. Mostra que, a partir daí, são criados mecanismos de defesa, cujos efeitos podem ser de autossabotagem. Para completar, é dado destaque à importância da constante revisão de nossas crenças para garantirmos um comportamento produtivo e bem-estar na vida e no trabalho.

O CAPÍTULO 6 apresenta o impacto da emoção mal resolvida nos estilos comportamentais usados para a expressão da raiva, medo, tristeza e outras emoções derivadas. Evidencia que o ser humano, ao ter seus direitos lesados, apresenta comportamento raivoso improdutivo. Ao mesmo tempo, propõe um questionário para que o leitor possa se avaliar, no que toca à maneira como vem encarando seus direitos no cotidiano. Mostra também as emoções interferindo na comunicação e como uma pessoa mal resolvida constrói suas mensagens. Propõe o comportamento assertivo como uma estratégia de solução, tanto para expressão correta do emocional como para gestão do emocional do outro. Ao final, apresenta algumas técnicas assertivas de autoafirmação e dicas de como lidar com situações difíceis e com possibilidades de despertar emoções negativas.

No CAPÍTULO 7, são sugeridas algumas técnicas de intervenção no ciclo da emoção, umas com foco no fortalecimento do organismo e outras que atuam no fortalecimento mental da pessoa.

O CAPÍTULO 8 mostra o conceito da liberdade emocional, condição essencial para a expressão madura das emoções, destacando a autoaceitação e a responsabilidade por escolhas conscientes como questões determinantes para vivenciar a livre expressão de emoções e sentimentos.

O CAPÍTULO 9 apresenta a importância de desenvolver a resiliência para obter o equilíbrio necessário ao lidar com situações de estresse e, assim, manter também o equilíbrio emocional, assim como, sugere a linguagem assertiva como determinante no equilíbrio do comportamento resiliente.

No CAPÍTULO 10, o leitor poderá “juntar tudo” e elaborar um plano de ação para evoluir em seu crescimento e amadurecimento emocional de forma inteligente, ou seja, usando a “cabeça” na condução eficaz das emoções e, principalmente, utilizando os resultados de suas reflexões no decorrer da leitura de cada capítulo. Ao final, suas ações serão efetivas para se tornar bem resolvido e uma pessoa com atitude positiva.

BOA CAMINHADA!

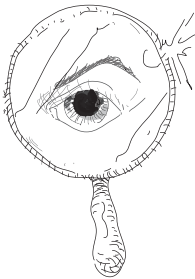
CAPÍTULO 1

O SER HUMANO É UM SER EMOCIONAL

VIVER OU SOBREVIVER

Entender o processo e os impactos das emoções é primordial para sabermos lidar com elas e fazer das nossas vidas uma experiência mais tranquila. A administração das vulnerabilidades e o fortalecimento do nosso eu nos preparam para um viver pleno.

Viver a vida significa ser bem resolvido, solucionando os dilemas e problemas, típicos da existência humana, sozinho ou com o apoio de outros. Significa liberação emocional e mental para um olhar a vida, através de uma lente limpa, clara, real e otimista.



Essa lente exige consciência e coragem para sermos imparciais com os próprios pensamentos, no sentido de entender com clareza nossas escolhas e assumirmos responsabilidade pelas nossas decisões e ações.

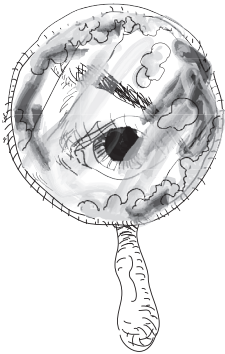
Tomada a decisão de adotá-la, certamente essa nova lente vai lhe propiciar benefícios:

- sensação de estar no comando da sua vida
- fazer escolhas mais conscientes e sensatas
- lidar com situações conflitantes de forma equilibrada

- olhar a realidade com otimismo
- sentir a leveza do seu ser
- coragem para agir sobre as emoções negativas
- usar do seu direito de se sentir bem e de ser mais feliz

Sobreviver, por outro lado, significa ser dirigido por pensamentos negativos e, olhando ao redor, sentir-se “sem saída”, impotente. Você conclui que a vida é assim mesmo e isso passa a ser sua referência para guiar sua caminhada pela vida.

Ficar sem saída nos dá a nítida sensação de impotência, o que funciona como um bloqueador na busca de soluções para as intempéries do dia a dia. Assim, a confirmação da sua impotência para viver torna-se uma verdade para você e essa verdade passa a ser a lente através da qual você vai perceber a vida e definir suas escolhas.



Escolhas feitas pela lente da impotência fazem da existência um fardo e é comum ouvir das pessoas que assim se expressam:

“A vida é uma eterna luta” — “Cada dia é uma batalha a vencer” — “Não é fácil viver nos dias de hoje” — “Não aguento mais a loucura da vida, quero ir embora para longe de tudo e todos” — “Acho que estou incompetente, não dou conta das cobranças da família e do trabalho, eu sou um só!” “Eu me sinto impotente para resolver minha vida”.

Tudo é estressante, tudo se torna cinzento!

Esse é o caminho da perda do controle emocional e da liberação da agressividade. É o caminho das relações mal resolvidas e da depressão emocional. Tudo por causa da sensação de impotência na gestão da própria vida.

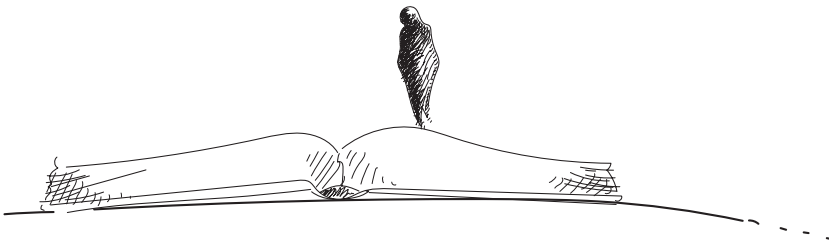
Existe solução?

O bom nisso tudo é que, se quisermos, podemos virar o jogo e promover uma comunicação interna entre razão e emoção, entre conscien-

te e inconsciente; ou seja, entre o córtex pré-frontal (razão) e o sistema límbico (emocional), fazendo com que os sistemas nervosos simpático e parassimpático estejam em perfeita harmonia. Assim, encontraremos o tão querido, desejado e popularmente conhecido “equilíbrio emocional”.

Sim! É o momento de revisitar seus pensamentos, suas emoções e seu modo de ser e de agir.

UMA HISTÓRIA DE EMOÇÕES



Leia a história que se segue e confira o que lhe é familiar.

Acordei e constatei: hoje é meu aniversário. Logo cedo, já me emocioniei, afinal era meu dia. Era uma mistura de alegria, expectativa e ansiedade. Fomos almoçar fora para comemorar.

As pessoas desculparam-se pela falta de dinheiro, que impossibilitava a surpresa de um presente, ao que respondi: “Não tem problema, o mais importante é a presença.” Depois de duas horas comendo, percebi que minhas pessoas queridas tinham pressa em função de seus compromissos. Senti-me um tanto decepcionado, pois gostaria de usufruir mais aquele momento, mas eles já tinham suas mentes em outros lugares, restando apressar-me para não mais tomar-lhes o tempo; mas, pensei, já foi o suficiente!