

Alex Souza

Guia prático:
o poder do autocontrole

Navegando em tempestades internas



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

AGRADECIMENTOS

Minha gratidão maior sempre será a Deus, o eterno, Soberano, Senhor e Salvador Jesus Cristo, pois reconheço que sem ele não sou nada - tudo o que tenho e sou vem dEle. Agradeço a minha família pelo incentivo, apoio, cuidado e amor. Meu agradecimento também aos amigos, por acreditarem em mim, e a todos que me incentivam a escrever conteúdos que tem o objetivo de melhorar a vida das pessoas.

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra a todos que sofrem e lutam com doenças psicossomáticas. Sei o quanto é árdua a batalha mental e o quanto são desafiadoras as dificuldades enfrentadas nessa jornada para viver melhor. Dedico também aos profissionais — psicólogos, terapeutas, psiquiatras e conselheiros — que, com dedicação e muito amor, ajudam aqueles que sofrem, muitas vezes enfrentando críticas, incompreensão e até zombarias por lidarem com questões emocionais. A vocês, dedico cada frase, cada parágrafo e cada página desta obra, e reafirmo meu compromisso em dizer que vocês não estão sozinhos.

EPÍGRAFE

Como é difícil ser mal compreendido — dói ser mal interpretado, julgado e tratado como alguém sem valor. Nesses momentos, a alma chora, grita e se angustia, enquanto o sorriso se vai, levando a alegria. A esperança permanece em silêncio e a fé parece desfalecer. O que me resta é respirar, apenas respirar, e esperar pela misericórdia do Eterno Deus, que tudo vê.

Alex Souza

PREFÁCIO

Autocontrole e reconstrução

Resiliência e renúncia, gerenciamento de emoções, pensamentos construtivos e destrutivos, além de diversos raciocínios de filósofos e princípios da liderança bíblica, constituirão o seu pensamento na sua jornada pelas páginas de *O PODER DO AUTOCONTROLE*.

Alex Souza, escritor e psicanalista, sabe bem o quanto nossos pensamentos podem nortear nossas vidas de maneira positiva ou destrutiva. Ele escreve de forma clara sobre nossa constituição psicológica, abordando como lidar com traumas, inveja, prazer, paz e a diferença entre alegria e felicidade. Sua escrita é analítica, explorando como a diferenciação do pensamento pode promover substituições ou recomposições em nossos distúrbios e agressividade. Ao navegar pelas tempestades da alma e pela intensidade de nossos sentimentos, ele nos convida a refletir, agir, transformar ou até mesmo aceitar nosso comportamento por meio do poder do autocontrole, entendendo como lidar com a alegria ou o desconforto gerado pelo controle ou descontrole.

Assim, o autor nos ajuda não apenas a encarar e articular nossas dúvidas e crises, mas também a descobrir como lidar naturalmente com as angústias das crises relacionais e cotidianas. Uma leitura completa deste guia pode levar o leitor a resolver ou, ao menos, compreender, de uma vez por todas, a questão do autoconhecimento para alcançar

um maior equilíbrio na vida. Assim, podemos assumir a responsabilidade pelo protagonismo de nossa história, sem esquecer quem é o Autor da alma e do psiquismo de nossa vida, de quem somos dependentes. Convido e incentivo você a embarcar nesta jornada do *PODER DO AUTOCONTROLE*.

Boa leitura.

Ismael Luís dos Santos

Teólogo, Psicólogo, Cientista religiosos e pastor. Atualmente servindo como pastor da IBCS (Igreja Batista em Cidade Seródio – Guarulhos/SP), por 23 anos. Casado com Wanderlece, pai do Ismael Filho, Karoline Mendes, Larissa Mendes e Beatriz Mendes.



“Se nós não reciclarmos os pensamentos, confrontarmos o imaginário, buscarmos comprovação dos pensamentos nocivos, iremos perder a leveza da vida e a tristeza será nosso calvário de todo dia”.

INTRODUÇÃO

Este guia de gestão emocional é um trabalho desenvolvido com muito cuidado e dedicação, com o objetivo de ajudar aqueles que estão cansados de sofrer devido a ações impulsivas, tristezas profundas e os danos causados pela má gestão das emoções. Sem dúvida, a má gestão emocional é nosso maior inimigo. O pior arrependimento é aquele em que nos damos conta de que fomos nós mesmos os maiores responsáveis pelos nossos sofrimentos, ao nos tornarmos nossos próprios inimigos.

Algumas pessoas tentam justificar os erros decorrentes dessa má gestão emocional, atribuindo suas explosões a virtudes como sinceridade, justiça ou a busca por aquilo que consideram certo. A verdade é que ser sincero, justo e gostar das coisas certas não é justificativa para impulsividade, agressividade, ofensas ou vexames. Como diz o ditado: “Nem toda sinceridade é boa. Sinceridade sem amor é crueldade disfarçada de honestidade.”

Quem consegue gerir suas emoções sabe que é possível expressar tudo o que precisa ser dito, mas de forma a evitar atritos e estragos, sem se arrepender depois com perguntas como: “Por que eu disse isso?”, “Por que fiz isso?”, “Por que não fiquei em silêncio?”, “E agora, como conserto o que falei no calor da raiva?”, “O que faço para reparar o estrago causado pela minha impulsividade?” Essas são apenas algumas das frases que surgem em nossa mente após sermos impulsivos, impacientes e incapazes de gerenciar nossas emoções. Essas são apenas uma minúscula porção de frases que vem à mente após sermos impulsivos, impacientes e mal gestores das emoções.

Vou compartilhar com vocês uma analogia que ilustra bem a importância de uma boa gestão das emoções e esclarece como tudo o que acontece em nossas vidas está diretamente relacionado a uma boa ou má gestão emocional. Imagine uma carroça puxada por dois cavalos. A carroça representa a sua vida, você, no controle das rédeas, é a sua mente, e os cavalos são suas emoções. Se você não souber conduzir bem suas emoções — freando quando necessário, impulsionando quando a vida parecer parada, ou mudando de rota quando necessário — os cavalos poderão levar a carroça para um precipício, quem sabe até levando você à destruição.

Foi por meio de muitas dores na alma, arrependimentos e perdas importantes que fui forçado a buscar conhecimento para evitar me autodestruir e causar tanto sofrimento às pessoas que amo e aos que convivem comigo. Claro, ainda tenho muito a aprender sobre como gerir minhas emoções, e continuo, a cada dia, buscando conhecimento para melhorar o relacionamento comigo mesmo, com Deus e com os outros. Sei que você pode estar se perguntando: como adquirir esse conhecimento tão importante? Vou responder mostrando algumas das fontes onde busquei e continuo buscando melhorar todos os dias.

A primeira fonte que busco sabedoria e direção para a vida, que considero a mais incrível e repleta de fórmulas para o sucesso, é a Bíblia Sagrada. Ela é, para mim, o melhor manual para uma vida bem-sucedida, cheia de sabedoria e com promessas de vida eterna. A origem de tudo, a jornada do povo hebreu relatada nos livros de Gênesis, Êxodo, Levítico, Números e Deuteronômio, as histórias dos patriarcas, a transição dos reinos teocráticos para a monarquia, os livros poéticos de Jó, Salmos, Provérbios, Eclesiastes, com lições valiosas para a vida, os livros proféticos, os evangelhos, o livro histórico de Lucas, e as cartas de Paulo e João, são para mim as maiores fontes de sabedoria sobre como ser bem-sucedido em tudo e, por fim, alcançar a vida eterna.

Falo da Bíblia com tanto entusiasmo porque sou cristão de formação e convicção, e acredito que, como obra de ajuda emocional, com todo respeito a outras religiões e crenças, ela continua sendo o melhor manual para a vida. Além da Bíblia, busco inspiração em autores como C.S. Lewis, Napoleon Hill, John Bunyan, Orlando Boyer, Tomás de Aquino, Charles Spurgeon, Jonathan Edwards, Karl Barth, Santo Agostinho, Martyn Lloyd-Jones, John MacArthur, Josh McDowell, Augusto Cury, Hernandes Dias Lopes, Olavo de Carvalho e muitos outros.

Ao ler essas literaturas inspiradoras e estudar psicologia, neuropsicologia, psicanálise, linguagem não verbal, sociologia, geopolítica, história, entre outras áreas, venho aprendendo, aos poucos, a lidar com minhas emoções. Sei que serei sempre dependente da humildade para superar meu ego. Algo que aprendi ao longo desse processo é que ninguém consegue mudar seu modo de ser sem antes mudar seu modo de pensar, sem antes se autoanalisar. Não é possível mudar se não houver o reconhecimento do estado em que nos encontramos. Somente com o reconhecimento de quem somos, com a aceitação dos nossos erros e com um grande desejo de melhorar, podemos pouco a pouco nos transformar - fazer dos impulsos animais e destrutivos ações mais sábias, fundamentadas na razão, no amor, no perdão, na empatia, na compreensão, na humildade e na compaixão.



“A MENTE HUMANA, A MÁQUINA MAIS INCRÍVEL E PODEROSA CRIADA POR DEUS”

Essa máquina é a máquina geradora da realidade de todo ser humano. Ela é incrivelmente admirável e muito potente, ela é tão incrível que só Deus poderia tê-la criado. Essa máquina, chamada cérebro humano, é o computador que originou o computador eletrônico, mas que jamais conseguiu se aproximar do original. A mente é a partícula geradora da nossa realidade: é através dela que geramos nossa paz ou criamos o caos, construímos nossas vitórias ou derrotas, sucesso ou fracasso, nos aproximamos ou nos distanciamos das pessoas, amamos ou odiamos, damos vida ou matamos, somos grandes ou pequenos, vencedores ou perdedores, felizes ou tristes. É por meio dela que escolhemos construir ou destruir. Enfim, nossas vidas estão de acordo com a realidade criada a partir dos pensamentos, e isso é feito a cada momento, a cada segundo, a cada minuto, a cada hora, a cada dia, a cada semana, mês, a cada ano e, por fim, a vida inteira. A vida é fruto da nossa realidade construída momento a momento através da mente. Por isso, cuide de sua mente, é dela que vem a origem de tudo.

