

Seja **MUITO** bem-vind@

**Doze semanas  
para mudar a nossa vida e...**

conseqüentemente,  
a vida das pessoas  
com quem convivemos.

1

6ª Semana

**ADMINISTRAR A EMOÇÃO**

2

Administrar a Emoção é:

1. Submeter a emoção ao controle do "eu", ao governo da sabedoria.



3

Administrar a Emoção é:

2. Ser livre para sentir, mas não prisioneir@ dos sentimentos.



4

Administrar a Emoção é:

3. Dar um choque de lucidez ou inteligência em nossos medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade.



5

Administrar a Emoção é:

4. Desenvolver a mansidão, a tranquilidade, a tolerância.



6

Administrar a Emoção é:

5. Desenvolver a serenidade, a bondade, a gentileza.



7

Administrar a Emoção é:

6. Desenvolver a satisfação, o prazer de viver e o amor.



8

Administrar a Emoção é:

7. Superar as emoções que geram transtornos psíquicos.



9

Administrar a Emoção é:

8. **Reciclar as emoções que bloqueiam a inteligência e nos fazem reagir sem pensar.**



10

Administrar a Emoção é:

9. **Ser jovem no único lugar em que não podemos envelhecer: no território da emoção.**



11

Administrar a Emoção é:

10. **Ser livre no único lugar em que não podemos ser prisioneir@s.**



12

**A emoção pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão: o cárcere da emoção. Muitas pessoas vivem nesse cárcere. Embora a emoção deva ser administrada, é importante dominá-la completamente.**

13

**Se você deseja ser uma pessoa rigidamente equilibrada, desista, pois nunca conseguirá. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão. Todavia, flutuações bruscas revelam uma emoção doente.**

14

**Quem está num momento tranquil@ e noutro explosiv@ não tem uma emoção saudável. Embora haja alternância dos sentimentos, uma emoção saudável tem períodos muito mais prolongados de prazer e tranquilidade do que de tristeza e ansiedade.**

**A emoção é mais difícil de governar do que os pensamentos. Ela é ilógica. Mas, exatamente por isso, é tão bela.**

16

**Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.**

17

**GIGANTES FORA DE SI,  
FRÁGEIS DENTRO DE SI**

18

**Não há dois senhores:  
ou você domina a energia emocional,  
ainda que parcialmente, ou ela  
dominará você. No passado,  
embora sem nenhum conhecimento  
de psicologia, as pessoas saudáveis  
dominavam sua emoção pela  
capacidade intuitiva de contemplar  
o belo, através do ser autor/a da sua  
história, ou ainda, de fazer  
das perdas lições de vida.**

19

**Hoje a sociedade é tão  
estressante e competitiva que,  
se não desenvolvermos  
habilidades para administrar a  
emoção, o risco de se ter uma  
péssima qualidade de vida  
é enorme. Não corra este risco.**

20

**Se você não administrar sua  
emoção, será um barco sem leme,  
dirigido pelos elogios, aceitações,  
críticas, frustrações.  
Se os ventos sociais forem bons,  
você terá mais chances de chegar  
ao bom termo. Se enfrentar  
tempestades, poderá afundar.**

21

**O modelo educacional atual  
é um enorme problema.  
@s jovens são ensinad@s  
durante anos a resolver  
os problemas de matemática,  
mas não seus  
problemas existenciais.**

22

**São ensinad@s a enfrentar  
as provas escolares,  
mas não as provas da vida:  
as rejeições, as angústias,  
as dificuldades.  
São ensinad@s a conhecer  
as entranhas dos átomos,  
mas não seu próprio ser.**

23

**Deveríamos ter aprendido desde a  
infância que devemos e podemos  
administrar a emoção para  
contemplar o belo,  
libertar a criatividade,  
resgatar o sentido da vida,  
dominar o medo,  
dissipar a insegurança,  
controlar a agressividade.  
Muitas pessoas são marionetes  
do seu mau humor e estresse.<sup>24</sup>**

**Administrar a emoção  
é o nosso grande direito.  
Direito de ser feliz,  
de ser livre das mágoas,  
de ter prazer de viver,  
de navegar com segurança  
nas turbulentas águas  
das relações sociais.**

25

**COMO SURGEM AS EMOÇÕES  
E COMO ADMINISTRÁ-LAS?**

26

**As emoções surgem das cadeias  
de pensamentos produzidas pelo  
processo de leitura da memória  
realizado em milésimos de  
segundos. Toda vez que você  
tem um sentimento, produziu,  
antes, um pensamento, ainda  
que você não tenha percebido.**

27

O processo de construção de pensamentos e emoções é rapidíssimo, não temos consciência dele. Vimos, no encontro passado, que o Gatilho da Memória abre um grupo de arquivos diante de um estímulo. Essa janela é lida, produz pensamentos que transformam as emoções.<sup>28</sup>

Assim, ao ouvir o som de uma música, sentir o agradável cheiro de um perfume, sentir um toque agradável, pode abrir uma janela da memória que produz pensamentos que recordam doces experiências.<sup>29</sup>

O grande problema do processo de leitura da memória, construção de pensamentos e transformação da energia emocional é que o "eu", que representa a capacidade de escolha, só toma consciência deles numa etapa posterior. Isso pode algemar a sua liderança.<sup>30</sup>

O maior desafio do "eu" é controlar, dissipar e administrar o medo e a ansiedade depois que eles surgem. Em qualquer experiência, os primeiros pensamentos e emoções surgem antes da consciência do "eu". O "eu" deve sair da plateia, entrar no palco e dirigir a peça dos pensamentos e emoções.<sup>31</sup>

Para administrar a emoção, o "eu" deve praticar também a técnica do DCD (**D**uvidar, **C**riticar, **D**eterminar). Se o "eu" não duvidar e criticar, ele vai ser sempre vítima das suas mazelas psíquicas e dos seus transtornos emocionais.<sup>32</sup>

## ANSIEDADE E SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS

33

Ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas.<sup>34</sup>

Os sintomas básicos são: irritabilidade, intolerância, insatisfação, instabilidade, inquietação, transtorno do sono e, às vezes, sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, gastrite, tontura, queda de cabelo, nó na garganta, dor muscular, hipertensão arterial.<sup>35</sup>

Os sintomas psicossomáticos surgem quando a ansiedade não é resolvida. Ela é transmitida para o córtex cerebral e vai procurar algum órgão de choque. No coração gera taquicardia; na pele, prurido (coceira); nos pulmões, falta de ar. Algumas pessoas têm mais facilidade para desenvolver esses sintomas do que outras.<sup>36</sup>

Hoje sabemos que os transtornos psíquicos podem desencadear uma série de doenças físicas, infarto e também certos tipos de câncer. Nossa emoção pode se tornar um oásis para nossa vida ou uma bomba para nosso corpo. A escolha, acredite, é sua! Administre-a!

37

Há uma ansiedade vital que é normal, pois nos anima a romper o conformismo, lutar pelos nossos sonhos, alimentar nossa curiosidade. Há outra que é destrutiva, que é crônica, intensa e bloqueadora. Que tipo de ansiedade você tem cultivado?

38

Há vários tipos de ansiedade:

- ♦ as fobias (medo desproporcional);
- ♦ a síndrome do pânico (sensação súbita que se vai desmaiar ou morrer);
- ♦ o transtorno obsessivo-compulsivo - TOC (ideias fixas ou comportamentos repetitivos);

39

- ♦ o transtorno de ansiedade generalizada - TAG (inquietação e irritabilidade acompanhada de sintomas psicossomáticos);
- ♦ o estresse pós-operatório (ansiedade que se sucede aos traumas físicos e psíquicos, tais como perdas de pessoas, perda de emprego, divórcio, acidentes).

40

Se uma dessas ansiedades envolver você em alguma curva da vida, não se desespere. Ela pode ser superada. Nada é irreversível na psique humana. Treine administrar sua emoção, reciclar seu estilo de vida, atuar dentro de si mesm@.

41

DEPRESSÃO:  
O ÚLTIMO ESTÁGIO  
DA DOR HUMANA

42

Existem vários tipos de depressão. Em alguns casos de depressão, existe uma influência genética dos pais. Porém, não há condenação genética.

43

Isto significa que se mãe e pai forem depressiv@s, @s filh@s podem se tornar alegres, sociáveis, empreendedor@s. Precisam aprender a gerenciar seus pensamentos, liderar sua emoção, contemplar o belo.

44

Muitas pessoas deprimidas são ótimas pessoas, mas não têm proteção emocional. Elas sofrem a dor das outras pessoas, doam-se excessivamente, são hipersensíveis, uma ofensa causa-lhes um eco intenso.

45

Os sintomas depressivos mais importantes são: desânimo; perda do prazer; diminuição da libido (prazer sexual), transtorno do sono e do apetite, ideias de suicídio, fadiga excessiva, ansiedade, isolamento social.

46

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura.

A depressão não é um estado de tristeza temporário, que dura apenas algumas horas ou dias.

É uma doença!

47

Caso a depressão seja importante, deve ser tratada por um/a psiquiatra experiente. O tratamento com antidepressivo pode e deve ser complementado por uma psicoterapia. A depressão consegue levar a pessoa mais forte às lágrimas. Ela representa o último estágio do sofrimento humano.

48

## RISCO DE SUICÍDIO

49

Importante: quando uma pessoa pensa em suicídio, na realidade, ela não quer matar a vida, mas sim, sua dor.

Quem pensa em morrer tem, no fundo, fome e sede de viver.

Está procurando desesperadamente destruir a angústia e não terminar com sua vida.<sup>50</sup>

Se você tiver parentes e/ou amig@s com depressão e que estão sem coragem para viver, ouça-@s sem criticar. Não lhes dê conselhos superficiais. Empréstimo-lhes seu coração. Diga a el@s que são fortes, que têm uma grande fome e sede de viver. Encoraje-@s a se tratar sem culpa.

51

Jamais devemos desistir da vida ou permitir que alguém o faça. Devemos enfrentar com humildade e ousadia as nossas perdas e decepções. Devemos diariamente criticar, confrontar, administrar nossas emoções doentias.

52

Se você treinar administrar sua emoção, depois de alguns meses o resultado será fabuloso. Você viverá mais tranquilamente. Terá mais encanto pela existência. A sensibilidade e a serenidade serão incorporadas de forma lenta, mas consistente, em sua personalidade.

53

## O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

Lc 22

Jo 7

Mt 26

54  
MC 14

Certa vez, no último dia de uma grande festa judaica, uma escolta de soldados procurava por Jesus Cristo. Ele tinha de ser preso e condenado rapidamente, pois contagiava a nação com seus discursos sobre o amor, o perdão e a tolerância.

Mas, quando todos pensavam que o medo o controlaria e a ansiedade o abateria, Ele, mais uma vez, os surpreendeu. Levantou-se e fez um discurso que não apenas abalou as pessoas que lá estavam, mas que ainda abala pessoas nos dias de hoje.

Somente alguém tão resolvido e feliz é capaz de fazer um convite tão ousado! Somente alguém que é capaz de administrar sua emoção nos focos de tensão e não gravitar em torno da crítica e do estresse social é capaz de transitar suavemente pela vida.

O clima era tenso. Os soldados, designados para prendê-Lo, estavam ansiosos. Queriam identificar o homem que abalava o país com seus discursos inflamados.

Encorajou aos brados que todas as pessoas que têm sede de qualidade de vida viessem a Ele e bebessem:  
*"Quem tem sede venha a mim e beba".*

Jesus Cristo não aceitava ser escravo do medo, do desespero, dos pensamentos negativos e nem das circunstâncias externas. Não abria mão de ser livre dentro de si mesmo.

Ele pediu para seus discípulos subirem sozinhos à festa. Depois Ele subiria. Talvez pensassem que Ele estivesse apreensivo. No período de maior calor emocional, Ele penetrou no meio da multidão. O momento recomendava que dessa vez Ele fosse discreto.

Que homem é esse que discursava sobre o prazer de viver quando estava cercado pelos vagalhões do terror? Que homem é esse que em vez de reclamar das pressões e incompreensões sociais cantava recitais de alegria? Jesus foi o mais excelente especialista em qualidade de vida.

Os soldados, ao ouvirem seu discurso, ficaram pasmos. Não conseguiram prendê-Lo. Fascinados com Sua sabedoria, foram embora de mãos vazias. Indagados pelos seus mandantes, disseram-lhes:  
*"Nunca alguém falou como este homem!".*

**Eles ficaram assombrados  
com sua atitude.  
Viram um homem sereno  
na terra do ódio.  
Contemplaram um grande líder,  
um líder da sua própria emoção.**

64

**Jesus discursava poeticamente  
sobre a alegria em ambientes  
onde não havia  
motivo algum para ser alegre.  
Discorria sobre o sentido da vida  
quando as causas revelavam  
que a vida era um peso estressante.  
Jesus criava os motivos  
para ser feliz.  
Era livre para sentir.**

65

**Muitas pessoas  
têm motivos para se alegrar,  
mas são tristes e ansiosas.  
Não passam por privações sociais,  
têm uma boa família, amig@s,  
dinheiro para viajar,  
mas são especialistas  
em reclamar.  
Não governam sua emoção.  
São governadas por ela.**

66

**Uma emoção insatisfeita  
exige muito para ter pouco.  
Uma emoção saudável,  
como a de Jesus,  
faz muito do quase nada.**

67

## **ENFRENTANDO O CAOS DA EMOÇÃO**

68

**Jesus também atravessou  
o caos emocional.  
Um pouco antes  
de ser preso e morto,  
o Jardineiro da vida  
estava no jardim do Getsêmani.  
Judas estava vindo  
com uma escolta  
de cerca de 300 soldados.**

69

**Nesse jardim Ele estava  
se preparando para  
suportar o insuportável.  
Ele teria de enfrentar,  
no dia seguinte,  
quatro julgamentos  
(nas casas de Anás, Caifás,  
Herodes Antipas e Pilatos)  
e, por fim, a crucificação.**

70

**Teria de suportar seus caos  
de maneira diferente  
de qualquer miserável  
que morreria crucificado.  
Teria de amar em vez de odiar,  
de perdoar em vez de condenar,  
de manter a serenidade  
em vez de ser controlado  
pela tensão.**

71

**Quem conseguiria  
ter tais características?  
Quem seria líder  
em tais situações?  
Como Jesus  
começou a se preparar?**

72



Ele entrou no anfiteatro dos seus pensamentos e no território da sua emoção e começou a gerenciar suas reações. Reviu todas as possibilidades da sua dor.

73

Seu pensamento acelerou-se, sua emoção deprimiu-se. Para surpresa dos discípulos (e nossa também!) que o achavam imbatível, Ele disse que sua alma estava profundamente angustiada até à morte.

74

Os discípulos se abalaram mais ainda porque presenciaram seus sintomas psicossomáticos, como falta de ar e suor excessivo. Teve um sintoma raríssimo que só ocorre no topo do estresse, hematidrose, suor sanguinolento.

75

Mas, no instante em que o volume de tensão era enorme, Ele se levantou. Saiu, deixou de ser vítima da sua miséria, entrou no palco da sua mente e assumiu o papel de diretor da sua inteligência.

76

Nesse momento, Ele se interiorizou e bradou altissonante ao seu Pai dizendo que queria fazer cumprir plenamente o seu projeto.

77

À medida que Ele orava e clamava ao seu Pai, fazia um exercício psíquico de primeira grandeza. A sua mente havia se tornado um teatro de terror. Mas, em vez de ser passivo e se entregar ao desespero, Ele levantou-se. Declarou solenemente que não queria ser escravo da sua emoção, prisioneiro de seus pensamentos.

78

Em situações brandas deixamos nossos pensamentos e emoções nos pisotear. Ele nunca se entregava. Jesus governou com incrível maestria sua angústia depressiva e sua crise de ansiedade.

79

Sua emoção se tranquilizou e sua capacidade de pensar voltou a ser livre. Somente isso explica as reações poéticas e gentis que Ele teve quando Judas chegou.

Mas esse é um dos assuntos do próximo encontro.

80

Este material foi elaborado a partir do livro **12 Semanas para Mudar uma Vida**, de autoria de **Augusto Cury** e compilado por Klaus Dieter Wirth (NoemeKlaus@luteranos.com.br), pastor na **Igreja Luterana** [www.luteranos.com.br/lestesp](http://www.luteranos.com.br/lestesp)



Próximo encontro: **Trabalhar os papéis da Memória: Reeditar o Filme do Inconsciente**

81