

Seja **MUITO** bem-vind@

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

consequentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

1

7ª SEMANA

**TRABALHAR
OS PAPÉIS DA MEMÓRIA:
REEDITAR O FILME
DO INCONSCIENTE**

2

Trabalhar os papéis
da memória é:



1. **Descobrir os fenômenos básicos da caixa de segredos da personalidade: o processo de registro, arquivamento e utilização das informações da memória.**

3

Trabalhar os papéis
da memória é:



2. **Compreender a formação dos traumas e das zonas de conflitos inconscientes na memória.**

4

Trabalhar os papéis
da memória é:



3. **Compreender o papel da emoção no processo de abertura do território de leitura da memória e na construção de cadeias de pensamentos.**

5

Trabalhar os papéis
da memória é:



4. **Usar ferramentas para reeditar o filme do inconsciente.**

6

Trabalhar os papéis
da memória é:



5. **Usar ferramentas para proteger a memória e filtrar os estímulos estressantes.**

7

Trabalhar os papéis
da memória é:



6. **Não entulhar a memória de "lixo" psíquico e social.**

8

Trabalhar os papéis
da memória é:



7. **Utilizar processos para expandir a arte de pensar.**

9

Trabalhar os papéis da memória é:



8. Cultivar o mais importante solo da existência: o solo onde nascem o mundo das ideias e o universo das emoções.

10

O registro da memória depende da vontade humana?

Muitos cientistas pensam que sim. Mas estão errados.

O registro é automático e involuntário.

11

A memória humana pode ser deletada como a dos computadores? Milhões de usuários dessas máquinas creem que sim. Mas é impossível deletá-la.

12

Precisamos compreender os papéis básicos da memória para encontrar ferramentas para poder expandir nossa inteligência, enriquecer nossas relações e reconstruir nossa vida.

13

O REGISTRO NA MEMÓRIA É INVOLUNTÁRIO

14

Certa vez um professor foi ofendido por um aluno. Sentiu que fora tratado desumana e injustamente. Queria excluir o aluno da sua vida. Fez um esforço enorme.

15

Mas, quanto mais tentava esquecê-lo, mais pensava nele. Ao vê-lo, sentia raiva. Por que não conseguia esquecê-lo? Porque o registro é automático, não depende da vontade humana.

16

Como sabemos, nos computadores o registro depende de um comando do usuário. No ser humano o registro é involuntário, realizado pelo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória).

17

Cada ideia, pensamento, período de insegurança, momento de solidão, reação ansiosa, é registrado em sua memória e fará parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida. Diariamente você planta flores ou acumula lixo nos solos da sua memória. Você tem plantado flores no secreto do seu ser ou acumulado entulho?

Quanto mais tentarmos rejeitar uma pessoa que nos perturbou, uma perda, uma rejeição social, mais ela será registrada, será lida e construirá milhares de pensamentos.

19

A melhor maneira de filtrar os estímulos estressantes não é reclamando deles, rejeitando-os ou tendo raiva, ódio, mas:

- 1) entendendo-os;
- 2) criticando-os;
- 3) enxergando-os por outros ângulos;
- 4) usando-os como oportunidade para crescer;
- 5) determinando não ser escravo deles.

20

A EMOÇÃO DETERMINA A QUALIDADE DO REGISTRO

21

Quanto maior o volume emocional envolvido em uma experiência, mais o registro será privilegiado e mais chance terá de ser lido.

Você registra milhões de experiências por ano, mas resgata frequentemente as experiências com maior conteúdo emocional, como as que envolveram perdas, alegrias, elogios, medos, frustrações.

Onde as experiências são registradas? Primeiramente, na MUC (Memória de Uso Contínuo), que é a memória utilizada nas atividades diárias, a memória consciente. As experiências tensas são registradas no centro consciente e, a partir daí, serão lidas continuamente.

Com o passar do tempo, à medida que não são utilizadas com frequência, vão sendo deslocadas para a parte periférica da memória, chamada de ME (Memória Existencial). Vejamos dois exemplos:

24

1) Alguém acabou de elogiá-l@. Você registra esta experiência na MUC. Leu diversas vezes esse elogio. No dia seguinte, você não o lerá tanto. Na semana seguinte, é provável que já não o leia mais. Entretanto, esse elogio não foi apagado, foi para o território inconsciente, para a ME. Continuará influenciando a sua personalidade, porém, com menor intensidade.

2) Você acabou de dar uma conferência e perdeu o raciocínio no meio da preleção. Não conseguiu falar o que queria, estava nervos@. As pessoas perceberam sua insegurança. Você registrou essa experiência na MUC.

26

Se você conseguiu filtrá-la, através da crítica e da compreensão, ela foi registrada sem grande intensidade. Se não conseguiu proteger sua memória, ela foi registrada intensamente.

27

Nesse caso, será lida com frequência, produzirá milhares de pensamentos angustiantes, que serão registrados gerando uma zona de conflito, um trauma. Assim, ela não irá para a ME, ficará plantada na MUC como janela doentia. Trabalhe os papéis da memória para não formar zonas de conflitos!

A emoção não apenas determina a qualidade do registro das experiências, mas também o grau de abertura da memória. Emoções tensas podem fechar a área de leitura da memória, fazendo-nos reagir sem inteligência, por instinto.

Em alguns momentos, entramos em janelas belíssimas e produzimos pensamentos que cultivam belas emoções; em outros, entramos em janelas doentias que promovem tormentos, angústias e desolações.

Você já notou que às vezes somos incoerentes diante de pequenos problemas e lúcidos diante de grandes? Nossas mudanças intelectuais não são promovidas pelo tamanho dos problemas externos, mas pela abertura ou fechamento das áreas de leituras da memória.

Pequenos problemas, como um olhar de desprezo ou a imagem de uma barata, podem gerar uma crise de ansiedade, a qual fecha áreas nobres da memória e impede, obstrui a inteligência.

Em alguns casos, o volume da ansiedade ou sofrimento pode ser tão grande que você reage sem nenhuma lucidez. Toda vez que tiver uma experiência que gera alta carga emocional ansiosa, você tem de atuar.

Gerencie seus pensamentos, administre sua emoção, duvide da sua incapacidade, questione sua fragilidade, veja as coisas por múltiplos ângulos. Se não proteger a memória, não há como ter qualidade de vida.

Uma crítica mal trabalhada pode romper uma amizade. Uma discriminação sofrida pode encarcerar uma vida. Uma decepção afetiva pode gerar intensa insegurança. Uma falha pública pode gerar bloqueio intelectual. As brincadeiras em que cert@s alun@s são chamad@s por apelidos pejorativos podem gerar graves conflitos.

**A MEMÓRIA
NÃO PODE SER DELETADA**

**Nos computadores,
uma das tarefas mais fáceis
é deletar (apagar)
as informações.**

**No ser humano, ela é impossível,
a não ser por lesões cerebrais,
como trauma crânio-encefálico,
um tumor, degeneração celular.**

37

**Você pode tentar
com todas as suas forças
apagar seus conflitos,
pode tentar com toda
sua habilidade destruir
o registro das pessoas
que @ machucaram,
bem como dos momentos
mais difíceis da sua vida,
mas não terá êxito.**

38

**Existem duas maneiras
de resolvermos nossos conflitos,
traumas, transtornos psíquicos:**

- 1) reeditar o filme
do inconsciente;**
- 2) construir janelas paralelas às
janelas doentias da memória.**

39

**Hoje veremos como reeditar
o filme do inconsciente.**

**Reeditar os arquivos
da memória é registrar
novas experiências
sobre as experiências negativas
nos arquivos
onde elas estão armazenadas.**

40

**Quando fazemos a técnica do
DCD no momento em que
estamos num foco de tensão,
nós produzimos
novas experiências
que serão registradas no local
em que as experiências doentias
estavam armazenadas.**

41

**Se uma pessoa impulsiva, que
agride seus íntimos por qualquer
coisa, duvidar continuamente do
pensamento de que não consegue
superar sua impulsividade, criticar
sua agressividade, compreender
que ela fere muito quem ama
e determinar constantemente
ser tolerante, após três meses
de treinamento e aplicação diária
da técnica do DCD, ela reeditará
o filme do inconsciente.**

42

**Ela será mais calma, dócil,
mansa. Poderá ainda
ter reações impulsivas,
mas com muito menos frequência
e intensidade. Um dos papéis
mais inteligentes do "eu"
como autor da sua história
é reescrever seu passado,
reeditar o filme do inconsciente.**

43

**Não é fácil mudar, reorganizar
ou transformar a personalidade,
mas é possível.
Depende de treinamento,
perseverança,
meta e reeducação.**

44

**CUIDAR DA MEMÓRIA
É CUIDAR DO FUTURO
DA QUALIDADE DE VIDA**

45

Muitas pessoas se preocupam com o que é registrado nos arquivos dos seus computadores, mas raramente se preocupam com as mazelas arquivadas em sua memória. Achamos que, pelo fato de não nos recordarmos de uma experiência negativa, ela foi embora.

46

Como nos enganamos!
Tudo aquilo de que você não recorda ainda faz parte de você.
Está gravado na Memória Existencial (ME).

47

Muitas pessoas estão permitindo a criação de bairros doentios na grande cidade de sua memória, contaminando seu ar, esburacando suas ruas, destruindo sua iluminação. Não se esqueça desta figura. Pouco a pouco podemos perder saúde emocional se não filtrarmos e não reeditarmos o filme do inconsciente e protegemos a memória.

48

É possível ter uma vida adulta infeliz, mesmo tendo tido uma infância feliz. Mas igualmente é possível, através do gerenciamento dos pensamentos e das emoções, ter uma vida adulta saudável, mesmo tendo tido uma infância traumática.

49

Há pessoas ricas que vivem miseravelmente e há pessoas financeiramente miseráveis que fazem de cada dia um novo dia.
Estas últimas têm seus invernos curtos e suas primaveras são longas.

50

Se você quiser trabalhar os papéis da memória com sabedoria, precisa viver as demais leis da qualidade de vida. Decida mudar seu estilo de vida se ele for estressante. Gaste tempo contemplando as pequenas coisas da vida, liberte sua criatividade, treine colocar seus pensamentos debaixo do seu controle, dê um choque de lucidez na sua emoção.

Assim, seus dias serão felizes; mesmo atravessando seus desertos, suas manhãs serão irrigadas pelo orvalho, seu sorriso será espontâneo e prolongado...

52



O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

Jo 13.18-30

Lc 22.47-53

Jesus atingiu patamares espetaculares de gentileza e mansidão. Ele nunca pediu conta dos erros das pessoas. Nunca inquiriu das prostitutas, dos coletores de impostos, dos da terceira idade ou dos jovens seus erros, suas falhas, seus fracassos.

54

**Nenhuma pessoa
o decepcionava a tal ponto
que Ele desistisse dela.
As ofensas, as críticas,
as agressividades, as traições,
as negações, as rejeições
não eram depositadas
como lixo na sua memória.
Sua paz valia ouro.
Quanto vale a sua paz?** ⁵⁵

**Vamos analisar
um dos fenômenos sociais
mais conhecidos da história,
a traição de Judas, e desvendar
como Jesus trabalhou
com os papéis da memória,
como filtrou os estímulos
estressantes em situações-limite e
como ajudou seus discípulos
a desenvolver a arte de pensar.**

**Jesus, ao longo de sua
caminhada, recebia pequenas
quantias de dinheiro
para seu sustento e dos jovens
que o acompanhavam.
A quem Ele confiou a bolsa
que continha esse dinheiro?
A Judas. Jesus era ingênuo
ao dar essa atribuição a Judas?**

**De modo algum! Ele conhecia
o caráter frágil do seu discípulo,
mas nunca desistiu dele.
Por quê? Ele não tinha medo
de ser roubado por Judas,
mas tinha medo de perdê-lo.** ⁵⁸

**Sua atitude revela que Ele tinha
metas claras para seus discípulos.
Trabalhar neles a solidariedade,
a arte de pensar; o amor mútuo
era mais importante do que todo
o dinheiro do mundo. Ele desejava
que Judas revisse a sua história
enquanto cuidava das finanças
do grupo. Judas era o mais culto
dos discípulos, mas era
o menos preparado para a vida.** ⁵⁹

**O desprendimento de Jesus
indica uma excelente
proteção da sua memória.
Não ficava remoendo
pensamentos negativos
em relação ao seu discípulo
e contaminando sua memória.
Ele sabia que quem é desonesto
rouba a si mesmo.** ⁶⁰

**Rouba o que?
Rouba sua tranquilidade,
sua serenidade,
seu amor pela vida.
Queria que Judas aprendesse
a pensar antes de reagir
e valorizasse o que Ele, Jesus,
mais amava.** ⁶¹

**O maior erro de Judas
não foi a traição a Jesus,
foi sua incapacidade
de reconhecer suas limitações.
Foi não aprender
a ser transparente e perceber
que seus maiores problemas
estavam dentro dele mesmo.
Ele acumulava entulhos
na sua memória, principalmente
nos últimos meses
antes de trair Jesus.** ⁶²

**No começo, ele estava fascinado
com o poder e a eloquência
de Jesus, mas pouco a pouco
se frustrou com Ele, pois Jesus
não desejava o trono político.
Judas não entendeu
que Jesus queria
o trono do coração humano.
Trono esse que só poderia
ser conquistado com liberdade,
sabedoria e amor.** ⁶³

FASCINANDO INTELECTUAIS

64

As atitudes de Jesus
deixam fascinados
os intelectuais lúcidos.
Na última ceia,
Jesus anunciou a sua morte
e disse, com o coração partido,
que um dos discípulos o trairia.

65

Abalados, todos queriam
o nome do traidor.
Mas Jesus nunca
expunha publicamente
os erros das pessoas.
E você, expõe os erros
do seu cônjuge,
das suas filhas e de seus filhos,
colegas de trabalho
e outras pessoas publicamente?

A melhor maneira de bloquear o
crescimento de uma pessoa é fazê-la
passar por vexame público.
Jesus não daria o nome do traidor,
protegeria Judas. Eles insistiram.
Então, mostrando uma humanidade
admirável, em vez de acusar Judas,
deu um pedaço de pão a ele.
O traidor queria golpeá-lo,
mas Jesus queria saciá-lo.
Jesus sabia que ele tinha fome de paz.

Ninguém percebeu
o que se passava, apenas Judas.
Em seguida, mais uma vez,
Jesus demonstrou uma força e
serenidade brilhante como o sol.
Disse sem temor a Judas:
"O que pretendes fazer,
faze-o logo".

68

Ele não criticou,
não o pressionou, não o controlou.
Teve a ousadia de dizer
que se Judas quisesse traí-lo,
poderia fazê-lo depressa.
Nunca na história alguém
teve uma atitude tão altruísta
com seu traidor.

69

Ao dar-lhe um pedaço de pão
em vez de agredi-lo
e ao encorajá-lo
a tomar livremente a atitude
que quisesse, Ele estava
gritando docilmente para que
Judas repensasse sua história,
protegesse sua memória
e se tornasse líder de si mesmo.

Stalin, um grande ditador,
matou milhões de pessoas.
O simples fato de suspeitar que
seus amigos o estavam traindo
era suficiente para condená-los
e fazê-los declarar publicamente
que eram traidores.
Ele dominava a mente
e o destino das pessoas.

71

Infelizmente, em grau menor,
mesmo pessoas éticas
querem controlar as pessoas.
Desejam que elas gravitem
em torno de si.
Jesus era diferente.
Mesmo sabendo que iria ser traído
por Judas e negado por Pedro,
liderou seus pensamentos,
administrou sua emoção,
protegeu a sua memória
e deu plena liberdade a eles.

72

No ato da traição, houve mais uma prova de que Jesus estava tramando reconquistar Judas. Judas chegou com uma grande escolta. Estava nervoso e ofegante. Precisava identificá-Lo naquela noite escura e fria. Embora fosse trair o Mestre, sabia que Ele era profundamente dócil. Bastava um beijo para identificá-Lo. Então, tomou a frente da escolta e foi beijá-Lo.

73

Você se deixaria beijar por seu traidor?
Muitas pessoas nunca mais conversaram com seus amigos ou amigas depois de uma decepção. Jesus se deixou beijar. As atitudes incomuns de Jesus continuaram. Ele fitou seu traidor e disse-lhe: "Amigo, para que vieste? Com um beijo trais o Filho do homem?".

Não temos notícia na história de que um traidor tenha sido tratado com tanta gentileza. Nunca o amor chegou a patamares tão altos.

75

Jesus chamou seu traidor de amigo. Não mentiu. Como o mais fiel e consciente dos homens, Jesus cumpriu sua palavra ao extremo. Ele havia dito no Sermão do Monte que deveríamos dar a outra face aos inimig@s e amá-l@s. Ele amou Judas, deu a outra face a ele no limite superior da frustração.

79

Somente alguém que tem saúde emocional excepcional e uma força psíquica imbatível é capaz de tomar essa atitude. Jesus compreendeu seu traidor, atraiu-o para si e procurou proteger sua emoção e sua memória. Queria conquistar Judas e evitar que ele se suicidasse.

SOMOS TRAIADORES DA NOSSA QUALIDADE DE VIDA

78

Quem analisa esses fatos sob o ângulo da psicologia e psiquiatria tem de se dobrar diante da sua grandeza. Há menos de uma hora Jesus estava no extremo do estresse, agora Ele estava no extremo da inteligência.

79

Jesus golpeou a ambição de Judas. Nunca alguém amou tanto, apostou tanto, deu tantas chances a pessoas que mereciam tão pouco. Infelizmente, Judas não conseguiu entender a linguagem do seu Mestre.

80

Judas, através do fenômeno RAM, registrou de maneira intensa sua traição nos solos da sua memória. Saiu de cena perturbado. Percebeu a incompreensível amabilidade de Jesus, mas não se deixou ser alcançado por ela. O que é pior, ele começou a gravitar em torno da zona de conflito que criou.

81

O fenômeno do Autofluxo começou a ler velozmente essa zona de conflito e produziu milhares de pensamentos sem autorização do "eu", que, por sua vez, alimentou seu sentimento de culpa e o atormentou intensamente.

82

Desse modo, o fenômeno do Autofluxo, que deveria gerar uma fonte de prazer, gerou um teatro de terror. Não foi autor da sua história, mas vítima dos seus erros. Infelizmente, contra o clamor de Jesus, Judas desistiu de si mesmo.

83

Pedro não cometeu um erro menos grave do que o de Judas, mas deixou-se ser alcançado por seu Mestre. Seus erros lapidaram a pedra tosca e produziram nele um diamante.

84

Ele aprendeu com Jesus a ser compreensivo, amável e gentil com todas as pessoas, pois entendeu que a sabedoria de um ser humano não está em não errar, mas em usar seu erro como alicerce de crescimento.

85

Por nem sempre sabermos proteger nossa memória, todos nós temos atitudes de Judas em nosso currículo, ainda que inconscientemente. Quem não é traidor? Você pode nunca ter traído alguém, mas dificilmente teria coragem de dizer que ainda não traiu sua qualidade de vida.

86

Quantas vezes você já disse que seria uma pessoa mais paciente, mas uma pequena ofensa o levou à ira? Você traiu a sua intenção.

87

Quantas vezes você prometeu que amaria mais, sorriria mais, viveria mais suavemente, trabalharia menos, se preocuparia menos, mas não cumpriu sua promessa? Algumas pessoas traem seu sono, outros traem seus sonhos.

88

Jesus Cristo tem muito a nos ensinar. Você está disposto a ser um pequeno aprendiz?

89

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



Próximo encontro: **A Arte de Ouvir e a Arte de Dialogar**

90