



FREEMIND

Quem é o autor da sua história?

Educação Emocional para uma Mente Livre

PROGRAMA IDEALIZADO PELO DR. AUGUSTO CURY

Material Adaptado e Organizado
Equipe de Formação Sociocultural e Ética
Pró-Reitoria Acadêmica

2015

Material de Leitura
Número 06

Décima Primeira e Décima Segunda
FERRAMENTAS FREEMIND

Adaptação e Edição

Aparecida Cristina Pereira Cardoso
Cristina Herold Constantino
Débora Azevedo Malentachi

Apoio e Revisão

Aline Ferrari
Fabiana Sesmilo de Camargo Caetano
Rogerio Borgo

Direção Geral

Valdecir Antônio Simão
Pró-Reitoria Acadêmica

Ser líder é:

1. Ser autor da própria história (liderar a si mesmo) antes de liderar os outros.
2. Ser gestor dos pensamentos e das emoções.
3. Empreender: ter sonhos e disciplina (expressos no capítulo anterior).
4. Caminhar por lugares desconhecidos, mesmo sem bússola.
5. Saber que quem tem sucesso sem riscos sobe no pódio sem glórias.
6. Acreditar na vida e das pessoas e nunca desistir.
Saber recomeçar tudo de novo.
7. Aprender a pensar antes de reagir nos focos de tensão.

Gerir pessoas é:

1. Libertá-las, e não controlá-las.
2. Motivar e enriquecer as pessoas e não dominá-las.
3. Ter prazer em trabalhar em equipe e construir pontes de relacionamentos.
4. Abrir o leque da inteligência dos liderados e explorar sua criatividade.
5. Desenvolver a arte do carisma para surpreender.
6. Corrigir conquistando primeiro o território da emoção e depois o da razão.
7. Aprender a se colocar no lugar dos outros para olhá-los com os olhos deles.



A excelência da liderança e a gestão de pessoas: uma tarefa complexa



Conviver com pessoas é uma tarefa de inigualável complexidade: nada produz tanto prazer e nada produz também tantas frustrações e dores de cabeça. Você pode conviver com milhares de animais e nunca sofrer uma frustração, mas se conviver com um ser humano, por melhor que seja a relação, cedo ou tarde haverá frustrações importantes. Você está preparado? Ninguém está plenamente preparado, mas se não estivermos minimamente, estamos despreparados para liderar e gerir pessoas. Liderar e gerir tem pontos convergentes, mas também divergentes.

Um grande líder pode não ser um grande gestor de pessoas. Um excelente líder sabe pensar antes de reagir, mas pode não saber se colocar no lugar dos outros para compreendê-los num nível mais profundo e geri-los em tempos estressantes. Um brilhante líder é dosado e, ao mesmo tempo,

sabe que quem vence sem riscos sobe no pódio sem glórias, mas pode ser um vencedor solitário, não ser carismático o suficiente para encantar pessoas e trazê-las para o epicentro dos seus projetos. Um grande líder conhece as ferramentas básicas para gerenciar seus pensamentos e emoções, mas pode não conhecer as ferramentas práticas para motivar e enriquecer seus liderados e explorar sua criatividade.

O céu da excelência emocional e profissional é juntar na mesma alma as características de um brilhante líder com as de um brilhante gestor de pessoas. A maioria dos executivos nas empresas e dos líderes da democracia (prefeitos, vereadores, deputados, governadores e presidentes) dos mais diversos países está despreparada para exercer a liderança. O poder liberta algumas janelas Killer alojadas ao longo da formação da personalidade que infecta o Eu, que conseqüentemente bloqueia milhares de janelas Light e gera a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe), contraindo sua humanidade e suas origens. Alguns, sobre os alicerces dessa síndrome, se postulam como semideuses. Ficam irreconhecíveis.

Ninguém é digno do poder se é controlado por ele.

Se não são líderes de si mesmos, como liderarão os outros? Se não sabem perder, como terão dignidade em ganhar? Se não sabem proteger sua emoção, como protegerão a dos outros? Se não conseguem ser contrariados, como agradecerão pelas

críticas e terão habilidade para respeitar opiniões diferentes, reescrever a sua história e sobreviver no cargo? A liderança se tornará uma fonte de tortura cerebral. Ninguém é digno do poder se é controlado por ele.

As características fundamentais de um líder e um gestor de pessoas interessam a qualquer um, mesmo que não seja um executivo, empresário, gestor educacional. Todo ser humano ao longo da existência será compelido a ser um timoneiro e administrador de relações sociais. Os pais, no pequeno microcosmo da sala de casa, e os professores, no pequeno espaço da sala de aula, são ou deveriam ser líderes e gestores das relações com seus filhos e alunos. Se não forem, falharão. Educar com um amor inteligente é uma tarefa mais complexa do que liderar milhares de funcionários em uma empresa.

Relações saudáveis x relações doentes

Gerir pessoas não é dominá-las, mas libertá-las, não é asfixiá-las, mas estimulá-las, não é estressá-las, mas tranquilizá-las, não é diminuí-las, mas solidificar sua autoestima. Por não observarmos esses princípios, nossas relações deixam de ser saudáveis e se tornam doentias. Para ser um verdadeiro líder é necessário sair do trono da infalibilidade e intocabilidade e se tornar acessível, se deixar tocar, criticar, repensar. É necessário superar a necessidade neurótica de estar sempre certo.



A sociedade, as universidades, as empresas, as famílias, as igrejas e demais instituições sociais precisam urgentemente formar líderes inteligentes, tolerantes, gestores de pessoas solidários e generosos. Mas em que escola se formam líderes que saibam proteger a emoção, administrar o estresse, trabalhar suas mazelas emocionais e se colocar no lugar dos outros? Quantas vezes você

feriu quem mais ama porque não teve a coragem de, antes de julgá-lo, se colocar no lugar dele? Em que escolas se formam líderes que superam a necessidade neurótica de poder?

Por incrível que pareça, nem os pais e professores são equipados e treinados para encantar seus filhos e alunos, resolver seus conflitos. Eles tropeçam no básico. Muitos expõem publicamente o erro dos seus educandos sem entender que esse comportamento pode formar janelas Killer duplo P, que têm o poder de encarcerar o Eu e o poder de deslocar doentamente a formação da personalidade. *Devemos corrigir em particular e elogiar em público.* Quem inverte essa ferramenta causa acidentes graves na educação.

Devemos corrigir em particular e elogiar em público.

Não estamos formando líderes equipados para fazer a oração dos sábios, o silêncio proativo, nos focos de tensão, que saibam pensar antes de reagir. Quantas vezes você reagiu drasticamente, sem pensar, simplesmente porque não aprendeu a fazer a oração dos sábios? Quantas vezes você precisava abraçar, mas levantou a voz?

A educação mundial não deveria ser constituída de fábricas de diplomas, mas de canteiros de formação de pensadores altruístas, flexíveis, abertos ao diálogo, carismáticos, que não têm medo de ser contrariados. Se você é radical e não flexível, sua educação foi deficiente. Se você é impulsivo e não tolerante e paciente, sua formação também foi prejudicada. Mas como formar tais líderes se as escolas saturam seus alunos com conhecimento sobre o mundo de fora, mas não elucida o mundo de dentro, o psiquismo?

A educação se tornou excessivamente exteriorizante. Arremessa-nos para o mundo exterior e cala-se sobre o intangível interior. Para tentar amenizar esse desastre educacional, a educação brasileira colocou agora a filosofia e a sociologia na grade curricular do ensino médio sem preparar material e professores aptos para ministrá-las. Dificilmente isso vai funcionar.

Os alunos brasileiros – não apenas eles, mas também europeus, chineses, americanos – raramente conhecem, como estamos aprendendo aqui no Programa Freemind, as ferramentas básicas para proteger a emoção, gerenciar os pensamentos e superar os efeitos nefastos da síndrome do pensamento acelerado. Não sabem utilizar em sua prática existencial a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar) para reeditar o filme do inconsciente e superar a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe).

Nos primeiros 30 segundos de tensão em que estamos numa janela Killer e fechamos o circuito da memória cometemos os maiores erros de nossas vidas.

Não entendem que nos primeiros 30 segundos de tensão em que estamos numa janela Killer e fechamos o circuito da memória cometemos os maiores erros de nossas vidas: palavras que nunca deveriam ser ditas e atitudes que nunca deveriam ser tomadas. Não entendem ainda que o uso de uma droga psicotrópica, como a cocaína, produz em uma fração de segundo uma janela Killer com alto volume emocional, que se retroalimentada e, expandida, pode se tornar duplo P e gerar a pior prisão do mundo.

Estamos despreparados para ser líderes de nós mesmos para depois sermos líderes dos outros. Estamos ocupados demais em aprender fórmulas da matemática, forças da física, partículas atômicas, regras da gramática, mas não em estudar, penetrar e compreender a mente humana. O

que é importante se tornou excessivo. Provavelmente 99% das informações que recebemos e assimilamos na esfera educacional, da pré-escola à universidade, são sobre o Universo físico e menos de 1% são sobre o universo psíquico, muito mais complexo que o físico.

Veja o exemplo de Einstein. Ele internou um filho portador de uma psicose num manicômio e nunca mais o visitou. O homem que mais conhecia as forças do Universo físico foi derrotado pelas forças de um mundo mais complexo, a mente humana. O ambiente tétrico de um manicômio, a impotência diante das reações patrocinadas pelos delírios e alucinações do seu filho e as dificuldades de lidar com fenômenos intangíveis, que ultrapassam os limites da lógica, fizeram Einstein falhar.

Como preparar o Eu para ser autor da própria história se não o nutrimos para pensar antes de reagir, expor e não impor as ideias, colocar-se no lugar dos outros, proteger a psique, superar as armadilhas da mente? Isso é praticamente impossível. Não é à toa que a violência insiste em preservar-se na era digital, a insatisfação é intensa na era da indústria do lazer, os transtornos psíquicos afloram na era da medicina, o uso de drogas e o cárcere psíquico se intensificam na era da democracia e da liberdade exterior.

Uma pessoa que usa drogas deve saber que o maior risco do uso, como já vimos, é a produção de janelas Killer duplo P, ou zonas de conflito com alto poder de encarceramento. A formação dessas janelas traumáticas depende do tipo de personalidade do usuário, da sua biologia, do tipo de droga usada, da quantidade usada e do estado emocional/social no momento do uso. O prazer, em alguns momentos, cobra um preço altíssimo. Conhecer esses fenômenos é fundamental para prevenir o uso. É insuficiente falar dos prejuízos das drogas sem mostrar as graves armadilhas mentais que elas podem produzir.

O uso de drogas, inclusive as socialmente aceitas e comercialmente livres sem prescrição médica – como moderadores de apetite à base de anfetaminas, antitussígenos que têm codeína, tranquilizantes – pode nos aprisionar no único lugar que deveríamos ser sempre livres: dentro de nós mesmos. A dependência de drogas, uma vez instalada, dilacera a capacidade do Eu de ser líder de si mesmo. Muitos têm grande potencial para reciclar a sua história, mas o seu Eu fica embotado, asfixiado. Não poucos negam sua dependência, mentem para si mesmos, traem seu projeto de ter saúde psíquica e construir relações saudáveis, dilaceram sua disciplina e seu ânimo de mudar a sua história.

O sucesso da superação de um dependente químico passa pelo tratamento e pela ressocialização, que deve contemplar não a reorganização do Eu apenas como autor da própria história, mas também como reconstrutor das relações sociais e ator resiliente num teatro social estressante. Como operar a ressocialização? Aprendendo a educar a emoção, protegê-la, gerenciar a síndrome CiFe, aplicar diariamente a técnica do D.C.D, mapear as armadilhas da mente através de um inteligente autodiálogo, fazer a mesa redonda do Eu, estruturar sua capacidade de trabalhar perdas e frustrações, etc. Técnicas que estamos estudando no Freemind e que devem ser associadas a todas as técnicas que os usuários estão aprendendo nas instituições de acolhida e no tratamento psiquiátrico/psicológico.

Gerir pessoas é entender a vida como um labirinto

Se você almeja ser um grande gestor de pessoas, terá de enxergar a família, o trabalho e as instituições como labirintos exteriores. Terá também de enfrentar o anfiteatro dos pensamentos, o território da emoção e os solos da memória como labirintos interiores. Em cada labirinto, há armadilhas para desarmar, lições para aprender e terrenos a serem conquistados.

Por que enxergar os ambientes como labirintos? Porque eles têm curvas imprevisíveis, compartimentos desconhecidos, situações inesperadas. Os que desejam ser

líderes precisam ter consciência de que a vida é uma grande escola, mas pouco ensina a quem não tem o prazer de aprender... Gostar de aprender é um divisor de águas. Muitos não progridem não por falta de competência intelectual, mas porque estão infectados com o vírus da autossuficiência. Quem acha que sabe educar como ninguém seus filhos e alunos provavelmente já os perdeu.

Os que desejam ser líderes precisam ter consciência de que a vida é uma grande escola, mas pouco ensina a quem não tem o prazer de aprender.

Quem acha que entende do amor, nunca pede desculpas, nunca reconhece suas falhas, possivelmente já perdeu quem ama. Quem está convencido de que é o melhor profissional, que não precisa se reciclar, se abrir, pensar em outras possibilidades, provavelmente já causou algum desastre na sua empresa. Antes de as empresas falirem, a mente de seus principais líderes já haviam falido pela incapacidade de se antecipar aos fatos, prevenir erros, se reinventar. Antes de um relacionamento falir, a emoção dos amantes já havia falido pelas cobranças, ciúmes, excesso de críticas, insensibilidade.

Coragem para caminhar e humildade para corrigir rotas são fundamentais para quem quer aprender a gerir pessoas. Você tem essas características? O preço da omissão é mais caro do que o da ação. Mas, infelizmente, muitos não se arriscam a dizer palavras nunca ditas. Milhões de pessoas jamais perguntaram a seu parceiro(a), filhos, pais, alunos: “Em que posso contribuir para tornar você mais feliz?”, “Onde eu errei e não soube?”, “Quais são os fantasmas que assombram sua mente?”. Quem quer liderar e gerir pessoas tem de aprender a falar o essencial e economizar o trivial. Mas, num mundo de parques líderes, falamos o trivial e negamos o essencial.

Os paradigmas e os preconceitos que estão nas matrizes de nossa memória e que patrocinam nossa impulsividade, nossos prejulgamentos, rejeições, são nossos maiores obstáculos para ser um líder. Ser um notável líder é ser uma pessoa aberta, ter



um senso refinado de observação para enxergar além dos limites da imagem e ouvir o que os sons não declaram.

Um líder luta pelos seus liderados, mesmo que sejam uma fonte de decepções, em especial quando há laços afetivos. Os pais jamais deveriam desistir de um filho que usa drogas ainda que tenha recaído 100 vezes e mentido mil vezes. Eles devem saber que ninguém muda ninguém, que a ansiedade de mudar o outro reforça suas janelas doentias. Deveriam gerenciar seu estresse e deixar de lado momentaneamente as drogas e usar outras estratégias. Como? Elogiar o filho, descobrir suas habilidades, dizer que aposta neles, trocar experiências existenciais, sonhar juntos. Tais estratégias devem ser usadas por socioeducadores nas casas de acolhida.

A ansiedade de mudar o outro reforça suas janelas doentias.

Falando, debatendo e exaltando as habilidades de um jovem, os educadores poderão contribuir para produzir uma plataforma de janelas Light que poderá alicerçar o Eu frágil desse usuário em deixar de ser vítima para ser protagonista da sua história. Quando enfocamos ansiosa e excessivamente o conflito de alguém, reforçamos a síndrome do circuito fechado da memória, retroalimentamos seu sentimento de incapacidade, seu complexo de inferioridade e seu comportamento autopunitivo.

Notem que o Programa Freemind tem dado uma atenção especial não às drogas, mas ao funcionamento da mente, às ferramentas para produzir uma mente livre e à formação do Eu como líder do teatro psíquico. Um dia os usuários, mesmo tendo tratamento e ressocialização adequados, enfrentarão o caos (perdas importantes, crises financeiras, rejeições sociais, conflitos afetivos). Nesse momento estarão sós. E eles terão que decidir entre ser mais uma vez vítimas das drogas ou protagonistas da sua história. E ninguém poderá fazer isso por eles. Será nesse momento que eles decidirão ser autodestrutivos ou ter um romance com sua vida. Torcemos para que considerem sua liberdade mais importante que todo o ouro do mundo, mais relevante que as mais duras perdas, mais nobre que os mais angustiantes fracassos. Sim! Torcemos para que tenham FREEMIND, uma MENTE LIVRE.

Recordando: 10 qualidades fundamentais do líder

1. Não espera, age! A dívida da omissão é mais cara que a da ação.
2. Tem um caso de amor com sua vida antes de o ter com a sociedade.
3. Gerencia seus pensamentos antes de gerenciar os outros.
4. Protege sua emoção e jamais permite que ela se torne terra de ninguém.
5. Aprende a reeditar suas janelas Killer, muda a paisagem da sua memória.
6. Exercita um autodiálogo inteligente para desarmar as armadilhas da sua mente.
7. Expõe e não impõe suas ideias e supera a necessidade neurótica de mudar o outro.
8. Usa estratégias para surpreender e se repaginar no psiquismo de quem ama.
9. Encanta as pessoas ao seu redor: diz palavras nunca ditas, faz elogios nunca feitos.
10. Investe tudo o que tem nos que pouco tem.

Por tudo isso, os verdadeiros líderes abrem caminhos, enxergam o que não está diante dos olhos, previnem falhas, motivam pessoas, trazem soluções sociais e profissionais. Você é um líder? Gostaria de sê-lo?

É melhor prevenir. Perceba rapidamente as pequenas mudanças e procure tomar atitudes antes das intempéries chegarem: a) Não espere o amor morrer para depois tentar ressuscitá-lo. b) Não espere os filhos ficarem doentes para depois tratá-los. c) Não espere estar superado profissionalmente para depois tentar, com desespero, se reciclar. d) Não espere recair para recomeçar. É sempre possível recomeçar, mas é bom sempre se lembrar de que os riscos e o custo emocional são mais altos.

Alguns lidam com as finanças de maneira inadequada. Não percebem que o dinheiro não é eterno. Desconhecem os invernos sociais que atravessarão. Gastam mais do que ganham, tratam seu dinheiro como se viesse de uma fonte inesgotável. Não percebem que o estresse financeiro é uma das grandes causas da ansiedade moderna. O dinheiro não traz felicidade, mas a falta dele traz infelicidade, estressa o cérebro, desfaz relacionamentos, produz doenças psicossomáticas.

Reconhecer nossos erros, imaturidade, reações impulsivas, enfim, nossos conflitos é o primeiro passo para contribuir conosco e com os outros. Jamais deveríamos ter vergonha de dizer: “Eu errei!”, “Desculpe-me”, “Dê-me uma nova chance!”, “Eu te amo!”, “Eu preciso de você!”. Se precisarmos de ajuda, devemos ter a coragem de falar: “Ensine-me”.

Dezesseis diferenças entre um excelente líder e um péssimo líder

1. Um excelente líder enxerga as pequenas rachaduras e previne o desabamento, enquanto um péssimo líder alerta-se quando a casa já está desmoronando.
2. Um excelente líder encoraja e liberta a imaginação dos seus liderados, enquanto um péssimo destrói seu ânimo e fomenta seu complexo de inferioridade.
3. Um excelente líder é um especialista em agradecer aos seus liderados, enquanto um péssimo líder é um perito em reclamar deles.
4. Um excelente líder tem um canal aberto com seus liderados, enquanto um péssimo tem a necessidade neurótica de estar acima dos outros, é inacessível.
5. Um excelente líder corrige em particular e elogia os seus liderados em público, enquanto um péssimo líder faz o contrário.
6. Um excelente líder mapeia seus erros e corrige suas rotas, enquanto que um péssimo líder tem a necessidade neurótica de estar sempre certo.
7. Um excelente líder ama o diálogo, um péssimo líder ama o monólogo.
8. Um excelente líder transfere seu capital experiencial para seu time, enquanto um péssimo líder transfere regras e ordens para controlá-los.
9. Um excelente líder forma pensadores autônomos, que têm opinião própria, enquanto um péssimo líder forma servos autômatos, que só obedecem a ordens.
10. Um excelente líder passa o bastão do poder com alegria, enquanto um péssimo líder jamais o abandona.
11. Um excelente líder sabe que o poder é efêmero, tão breve como a mais exuberante primavera, cujas flores se desprendem aos primeiros ventos do verão, enquanto um péssimo líder pensa que o poder é eterno!
12. Um excelente líder usa o poder para servir, enquanto um péssimo usa o poder para ser servido.
13. Um excelente líder aposta tudo o que tem naqueles que pouco têm, enquanto um péssimo líder só investe naqueles que lhe dão retorno.
14. Um excelente líder não culpa os outros, enquanto um péssimo líder é especialista em fazê-lo.
15. O sonho de um grande líder é ser ultrapassado pelos seus liderados, o sonho de um péssimo líder é colocar um cabresto neles para que jamais comprometam seu poder.

16. Um excelente líder faz muito do pouco (das pessoas, condições e materiais que possui), enquanto um péssimo líder precisa de muito para fazer pouco.

O Mestre dos mestres da qualidade de vida

O MAIOR LÍDER DA HISTÓRIA

Lembre-se de que estamos analisando no Freemind os comportamentos do homem Jesus sob os ângulos psicológico, sociológico e pedagógico e não sob os ângulos teológico ou religioso. As ferramentas que usou são nosso foco; ainda que inalcançáveis, são uma fonte de inspiração. Ele nasceu num estábulo, não frequentou uma faculdade, era carpinteiro de profissão, não se distanciou mais do que 300 quilômetros do lugar onde nasceu, não tinha uma equipe de marketing, não possuía exércitos, não controlava as pessoas. Entretanto, tornou-se reconhecidamente o maior líder da história.

Ele convidou pessoalmente um pequeno grupo de jovens a segui-lo de perto. Sua escolha foi estranha, pois as características de personalidade que eles possuíam não eram recomendáveis. Eram tensos, irritados, impulsivos, inseguros, exclusivistas, egoístas, individualistas.

Provavelmente, nenhum deles passaria no teste de psicologia para trabalhar em uma empresa, para dirigir pessoas, a não ser Judas, que, aparentemente, era o mais moderado, culto (da tribo dos zelotes) e com maior vocação social, embora tenha sido o que mais o frustrou. Como excelente líder, ele fez muito do pouco. Era um grande gestor de pessoas, sabia trabalhar em equipe, expor e não impor seus pensamentos, motivar pessoas e explorar a criatividade delas. Sabia como transformar seus sonhos em realidade. Para o Mestre dos mestres o destino não era inevitável, mas uma questão de escolha.

Ele sabia que há duas maneiras de se aquecer nos invernos existenciais: usando madeira seca ou sementes. Ele não estava preocupado com resultados imediatos. Não usou a madeira, pois sabia que logo ela se esgotaria e o frio retornaria. Usou as pequenas sementes. Plantou as sementes da tolerância, da generosidade, da capacidade de pensar antes de reagir, da habilidade de se colocar no lugar do outro nos solos do psiquismo de seus alunos. Quando morreu, parecia que seu sonho seria sepultado. Mas o maior favor que se faz às sementes é enterrá-las. Elas germinam e se tornam uma grande floresta.

Seus conflitantes alunos foram transformados numa casta de pensadores. O resultado? Obteve uma grande floresta. Hoje, mais de 2 bilhões de pessoas o seguem, pertencentes a inúmeras religiões. E o resto da humanidade que não o segue admira-o profundamente. Muitas das suas ideias permeiam o Budismo. No Alcorão, Maomé o exalta em prosa e verso. Jesus conquistou a humanidade sem derramar uma gota de sangue, discursando sobre o fenômeno do amor, da paciência, do perdão, da solidariedade, da inclusão social.

Não tendo nada, mas tendo tudo

O Mestre dos mestres, como artesão da personalidade, usou notáveis ferramentas para produzir uma mente livre (freemind) em seus alunos. Eles aprenderam a ser pensadores autônomos, fazer escolhas, contemplar pequenas coisas como momentos inigualáveis, libertar a criatividade, liderar os pensamentos, governar suas emoções, proteger a memória, dialogar sem medo, fazer a mesa redonda do Eu. Aprenderam em especial a superar a discriminação, a respeitar prostitutas,

abraçar leprosos, investir nos miseráveis que encontravam pelo caminho. Você respeita os diferentes? Aposta nos que o frustram?

Após sua morte, seus alunos não tinham dinheiro, fama, proteção, mas tinham aquilo que todo ser humano sempre desejou: alegria, paz interior, segurança, ânimo, sentido de vida. Eram rejeitados, mas tinham conforto. Sofriam perdas, mas tinham esperança. Eram aprisionados, mas eram livres dentro de si.



Até quando o corpo de Jesus era torturado, ele deu lições inimagináveis de um grande líder. Era capaz de surpreender as pessoas com frases inesquecíveis. O chefe da escolta dos soldados, encarregado de executar a sentença de Pilatos, ficou perplexo com seu comportamento. Na hora mais dramática da crucificação, a primeira hora, ele sofreu uma dor insuportável. Não havia espaço para ter outra reação a não ser gritar, ter reações violentas, reagir por instinto. Mas, para a nossa admiração, ele administrou seu caos e bradou: *Pai, perdoa-os, pois eles não sabem o que fazem.*

Do ponto de vista psiquiátrico, era impossível para um mutilado ter um raciocínio lúcido, quanto mais afetivo e altruísta. Foi líder de si mesmo em situações inumanas. Como é possível perdoar os soldados romanos que tinham prazer na dor do outro? Que tolerância era essa que exalava paciência com seus carrascos? Que habilidade emocional era essa que não o deixava ser invadido pelos ofensores? Que mente brilhante era essa, capaz de ver o intangível?

Sob as raias da liderança da sua própria mente, este homem expressou que seus carrascos não eram seus inimigos, mas inimigos de si mesmos. Eram escravos do sistema social, cumpriam ordens sem refletir sobre elas. Eram livres por fora, mas algemados por dentro. Com lábios trêmulos, desculpou-os sem que eles lhe pedissem desculpas, compreendeu-os sem que eles merecessem. Perdoou homens imperdoáveis. Que inteligência é essa que deixa extasiada a sociologia e a psicologia?

O Mestre dos mestres é o ser humano mais famoso da história, mas um dos menos conhecidos nas magníficas áreas do seu psiquismo. Espero que neste projeto ele tenha sido um pouco mais desvendado. Ele foi o maior educador da emoção, socioterapeuta, pacifista, orador, vendedor de sonhos, construtor de amigos e promotor da qualidade de vida de todos os tempos.

PAINEL DE DEBATE



1. Ser líder é liderar primeiro a si mesmo e depois aos outros. Você lidera a si mesmo? Administra sua emoção? Gerencia a sua ansiedade? Gerencia suas finanças? Tem compulsão de comprar?
2. Você tem aprendido a gerenciar seus pensamentos? Sofre por antecipação? Algum tipo de ideia fixa ou perturbadora o controla? É hiperpreocupado com o que os outros pensam e falam de você?

3. Ser líder é perceber os pequenos problemas antes que eles se agigantem. Você percebe os pequenos problemas no seu trabalho, na relação com os filhos, parceiro(a), ou só os descobre quando o mundo está desabando?
4. Debata esta tese: quem tem sucesso sem riscos sobe no pódio sem glórias. Você corre riscos para conquistar quem ama ou vive atolado na mesmice? Você encanta as pessoas?
5. Você expõe ou impõe suas ideias? Sabe trabalhar em equipe ou tem a necessidade neurótica de evidência social?
6. Você age antes de reagir? Quando corrige alguém, você primeiro conquista o território da emoção (elogia, valoriza, surpreende) para depois conquistar o da razão ou primeiro expõe o erro das pessoas? Por que esse fenômeno é importante para gerir pessoas?

PAINEL DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS



Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.
O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório durante a semana das características da ferramenta “Ser líder e gestor de pessoas”, descritas no início deste capítulo. Comente as características que você precisa desenvolver.
2. Você procura ser líder de si mesmo antes de liderar as pessoas? Comente esta tese: ninguém muda ninguém. Você pode piorar os outros, formar janelas Killer, mas não tem o poder de mudá-las. Só podemos contribuir com elas. Treine todos os dias expor e não impor suas ideias. Regule seu tom de voz e sua intolerância.
3. Exercite ser carismático com todos os que o rodeiam. Elogie as pessoas que o servem. Sirva-as com prazer antes mesmo que elas lhe peçam. Aproveite cada oportunidade para surpreendê-las.
4. Treine diariamente não julgar rápida e impensadamente. Exercite se colocar no lugar dos seus colegas, filhos, parceiro(a), pais, amigos. Aprenda a enxergar o que está por trás do seu comportamento, em especial o que o irrita ou o que você desaprova.
5. Comente as diferenças entre as características dos líderes políticos e empresariais autoritários e dominadores e as dos líderes e gestores de pessoas propostas neste capítulo. Se falhar, não tenha medo de chorar; se chorar, repense sua vida, mas não desista. Dê sempre uma nova chance a si mesmo e a quem você ama.

Resiliência é:

1. Suportar com dignidade os acidentes da vida.
2. Enfrentar contrariedades e manter a integridade.
3. Ter plena consciência de que a vida é complexa e, como tal, possui fatos imprevisíveis e inevitáveis.
4. Desenvolver flexibilidade diante das adversidades.
5. Não culpar os outros pelas derrotas, mas usá-las para expandir a maturidade.
6. Transformar o caos em oportunidade criativa e crescer diante da dor.



Inteligência Existencial é:

1. Ter consciência de que a vida é uma grande pergunta em busca de uma grande resposta.
2. Procurar o sentido da vida e não reagir em função apenas da sobrevivência.
3. Investigar respostas às perguntas que animam a ciência e a filosofia: quem somos? O que somos? Pelo que vale a pena lutar, existir, respirar?
4. Procurar, independentemente de religião e de acordo com nossa cultura, os mistérios da vida.
5. Ter consciência de que a vida é bela e breve como gotas de orvalho que por instantes aparecem e logo se dissipam.
6. Descobrir esperança na desolação, coragem nas perdas, sabedoria no caos.

Resiliência

Resiliência é um termo da física que tomamos de empréstimo na psicologia para falar de uma importantíssima característica da personalidade. Do ponto de vista da física, resiliência é a capacidade de um material de suportar tensões, pressões, intempéries, adversidades. É a capacidade de se esticar, assumir formas e contornos para manter sua integridade, preservar sua autonomia, manter sua essência.

Transportada para a psicologia, a resiliência é atribuída a processos que explicam a “superação” de crises e adversidades em indivíduos, grupos e organizações. É um conceito relativamente novo no campo da psicologia que vem sendo debatido com vigor e frequência pela comunidade científica.

Na Psicologia Multifocal, que tem simultaneamente base analítica e cognitiva e, portanto, ultrapassa os limites da psicologia positiva, resiliência é uma das ferramentas mais notáveis da inteligência. E não é possível falar em resiliência sem falar do fenômeno da psicoadaptação, que reflete a capacidade de suportar a dor, transcender obstáculos, administrar conflitos, contornar

entraves, se reinventar diante das mudanças psicossociais. Você sabe se reinventar? Sabe contornar entraves? Se não souber, poderá causar inúmeros acidentes nas relações sociais.

O fenômeno da psicoadaptação gera o código da resiliência. Tenho estudado e escrito sobre esse fenômeno há mais de 20 anos, ao passo que o termo resiliência começou a ser adotado sistematicamente 10 anos depois, a partir de 1998. O grau de resiliência depende, portanto, do grau de adaptabilidade e superabilidade de um ser humano aos eventos adversos que encontra em seu traçado existencial ou sua jornada de vida.

Uma pessoa que tem baixo grau de resiliência suporta inadequadamente suas adversidades, podendo desencadear depressão, pânico, ansiedade, sintomas psicossomáticos. Quando o código da resiliência é inadequadamente decifrado e desenvolvido, as dores e perdas podem levar ao autoabandono e, em alguns casos, gerar ideias de suicídio. Há o suicídio imaginário (desejo de sumir, desejo de dormir e não acordar mais), o suicídio físico (atentar contra o corpo) e o suicídio psíquico, que, às vezes, pode estar refletido no alcoolismo, na dependência de outras drogas e em outros comportamentos autodestrutivos.

Sem sombra de dúvida, há crises e crises. Algumas são dramáticas, imprimem uma dor indecifrável. Mas em todas elas pode se aplicar a ferramenta da resiliência, que, por sua vez, está estreitamente ligada à ferramenta do Eu como gestor da emoção e dos pensamentos, em especial a gestão de pensamentos mórbidos, pessimistas, antecipatórios.

Um choque de gestão do intelecto capaz de esfacelar o pessimismo e irrigar de esperança os horizontes da vida é fundamental para alicerçar habilidades psíquicas para permitir suportar tensões emocionais, pressões sociais, adversidades profissionais.

O fenômeno da psicoadaptação deve ser lapidado



Alguns estudiosos reconhecem a resiliência como um fenômeno comum e presente no desenvolvimento de qualquer ser humano. De fato, todos temos o fenômeno da psicoadaptação ativo em nosso psiquismo.

Sem esse fenômeno, uma mãe jamais suportaria a perda de um filho, uma criança não sobreviveria às violências sofridas em sua infância, um adulto não sobreviveria aos vexames, humilhações sociais, perda de emprego, crises financeiras. A perda ou diminuição da capacidade de sentir dor diante da recordação dos mesmos estímulos estressantes é uma psicoadaptação fundamental.

Porém, essa é apenas parte da história. Não basta possuir o fenômeno da psicoadaptação ativo. Se quisermos ser resilientes, “elásticos”, “flexíveis” e “resistentes” diante dos estímulos estressantes, precisamos decifrar, educar, enriquecer o fenômeno da psicoadaptação.

As perdas, as derrotas, as lágrimas devem ser sempre evitadas, mas ninguém vive continuamente sob um céu de brigadeiro. Como mortais, as turbulências nos são inevitáveis e imprevisíveis. Surgem até em dias de céu claro. Diante da fragilidade e da imprevisibilidade da existência, deveríamos usar os acidentes para expandir nossa resiliência. Como?

Seis princípios que devemos aprender para nutrir a ferramenta da resiliência:

1. Ninguém é digno do pódio se não usar os fracassos para alcançá-lo.
2. Ninguém é digno da maturidade se não usar suas incoerências para produzi-la.
3. Ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises, fobias, o humor depressivo para destilá-la.
4. Ninguém é digno da liberdade se não considerá-la inviolável.
5. Dar as costas para as adversidades é a pior maneira para superá-las.
6. Devemos fazer a mesa-redonda do Eu para reunir nossos pedaços, manter nossa integridade, debater com nosso desespero, questionar nosso pessimismo, estabelecer estratégias de superação.

Antes de ser publicado em dezenas de países e ter textos usados como referência em teses de pós-graduação, Augusto Cury teve conta que teve que encarar sua estupidez, reconhecer sua ignorância, lidar com rejeições e descréditos, enfrentar suas derrotas. Sem resiliência não teria sobrevivido. Ele diz que era desconcentrado, alienado, sem projeto de vida. Um péssimo aluno. Teve que se reinventar.

Após tornar-se escritor no Brasil, relata que enfrentou diversos outros percalços. Certa vez, conta que bateu à porta de uma das maiores editoras da Europa. Com um livro debaixo do braço, tentou entrar no enorme edifício que era a sede da empresa. Não foi recebido nem pelo “sub” do “sub” do “sub” editor. Foi uma decepção. Não quiseram sequer analisar seu livro. Era um simples anônimo apaixonado pelo mundo das ideias diante de um grande império. Nessa ocasião, Augusto Cury sentiu-se humilhado e descobriu que publicar em outras nações era uma tarefa dantesca. Mas ninguém é digno do êxito se não usar como alicerce seus fracassos. Augusto Cury não desistiu.

O tempo passou. Por incrível que pareça, seis anos depois Augusto Cury recebeu uma ligação do presidente dessa mesma editora. Ficou surpreso. O presidente disse que queria vê-lo urgentemente e comentou que, se não pudesse ir vê-lo, ele viria ao Brasil com sua equipe. Como

Se quisermos desenvolver resiliência, devemos valorizar a vida muito mais do que o sucesso, os aplausos, o reconhecimento social.

Cury não pôde ir, pois estava negociando os direitos autorais dos seus livros com uma editora americana, ele veio.

No almoço, o executivo mor dessa editora disse a Augusto Cury que o queria de qualquer maneira no quadro de seus autores. Com os olhos embebedos em lágrimas, Cury lembrou-se da rejeição do passado e, mais uma vez, confirmou com humildade que a vida é cíclica. Montanhas

e vales, invernos e primaveras se sucedem. A humilhação de hoje pode se converter em glória amanhã e a glória de hoje pode se converter num cálido anonimato. Estamos preparados? Você está? Nada é extremamente seguro na existência humana. Se quisermos desenvolver resiliência, devemos valorizar a vida muito mais do que o sucesso, os aplausos, o reconhecimento social. Tudo é efêmero e passa tão rápido.

Muitos cientistas, antes de descobrirem suas grandes ideias, foram criticados, excluídos, tachados de loucos. Alguns grandes políticos, como Abraham Lincoln, só tiveram êxito depois de amargar inúmeros fracassos. Alguns grandes empresários só atingiram o apogeu depois de visitar os vales da falência, da escassez e do vexame público. Quem quer o brilho do sol tem de adquirir habilidade para superar as tempestades. Pois não há céus sem intempéries. Quem sonhar com a felicidade inteligente e saudável tem de ser resiliente para atravessar o breu da soturna noite. Não há milagres. A vida é um grande contrato de riscos, saturado de aventuras e de imprevisibilidades. A única certeza é que não há certeza.

Quem quer o brilho do sol tem de adquirir habilidade para superar as tempestades.

Muitos dependentes de drogas continuam a usar drogas porque não têm resiliência como a água para suportar as intempéries da vida. Não têm pele ou proteção emocional. Ao passar pelas crises, angústias, frustrações, disparam imediatamente o gatilho da memória, abrem as janelas Killer que representam a droga e buscam ansiosamente uma nova dose para tentar se aliviar. Mas de fato se aliviam? Não! Os breves momentos de prazer se alternam com momentos de autopunição, humor depressivo, sentimento de impotência. É inegável que drogas como a cocaína e o crack dão um prazer momentâneo e a sensação de poder, mas é incontestável que produzem depressão de rebote e um rastro angustiante pelo aprisionamento da liberdade.

Viver é conquistar, ter experiências, cultura, amigos, um grande amor; viver também é perder a rigidez muscular, o reconhecimento social, a vitalidade social. Viver é se encantar com os outros e ter expectativas correspondidas; viver também é se desencantar e ter expectativas não atendidas. O drama e o lírico sempre nos acompanham. Isso torna a vida belíssima.

Quem decifra a ferramenta da resiliência vai, ainda que sem ter consciência, construindo ao longo de sua vida centenas de janelas Light em seu inconsciente que darão sustentabilidade para sua lucidez, seu ânimo, sua sensibilidade, sua sabedoria, sua tranquilidade. Ainda que se perca a vitalidade física, se preservará a psíquica; ainda que os aplausos cessem, a vida continuará sendo um show no anonimato.

O drama e o lírico

De todos os materiais, a água é o mais resiliente. Sobe até os céus, desce como gotas de lágrimas, percorre corredeiras, despenca em forma de cachoeiras, cabe orgulhosamente num oceano ou humildemente na circunferência dos olhos. Não resiste aos obstáculos, contorna-os sem reclamar. Deveríamos ser metaforicamente com a água. Caímos, nos levantamos. Somos pisados, contornamos. Somos excluídos, evaporamos, vamos para outros ares.

Mas, por não treinarmos o Eu para lidar com as dores e perdas da existência, somos escravos das janelas Killer. Andamos em círculo, pensando em nossas mazelas, gravitando na órbita das ofensas, crises, dificuldades.



Gastamos enorme quantidade de energia desnecessariamente. Não somos frequentemente como a água, mas como o vidro. Forte, duro, rígido, entretanto incapaz de suportar um trauma sem se estilhaçar. Você é como a água ou como o vidro?

Um material difícil de trabalhar

Uns trabalham a argila, outros o mármore e outros ainda peças para construir aparelhos, mas poucos aprendem a trabalhar o material dos desapontamentos e frustrações. Fomos treinados para ganhar, mas não para perder. Nada é tão belo quanto ter filhos. Nada é mais gostoso do que um abraço, um beijo, a simples frase: “Eu te amo”. Mas o tempo passa, passa a vida e os filhos criam asas e percorrem outros ares. Entediados, os pais experimentam a síndrome do ninho vazio. Deram-se, amaram e se preocuparam tanto com eles, mas eles se foram. É preciso ter resiliência para vê-los partir.



Às vezes eles não foram, ficaram, mas deixaram de ser uma fonte de alegria para seus pais. Não formaram a personalidade como os pais sonharam. Alguns se drogaram ou adquiriram outros transtornos, outros se tornaram indiferentes, outros ainda não aprenderam a pensar no amanhã. Porém, é necessário deixar os filhos terem suas próprias experiências, frustrarem-se, quebrar a cara para adquirirem resiliência, caso contrário, viverão na sombra de seus pais, repetindo erros, fomentando sua fragilidade.

Devemos dar o melhor para nossos filhos, mas não podemos querer que se façam à nossa imagem e semelhança. Devemos recolher a pena e o papel e entregá-los a eles para que eles mesmos escrevam a sua história. Superproteger os filhos e compensá-los com bens materiais para aliviar seus conflitos promove o consumismo e destrói a resiliência. Um pai pode ter pouquíssimo tempo para seus filhos, mas nunca deve tentar compensar sua falta de tempo com a abundância de presentes.

Muitos filhos só irão reconhecer a grandeza de seus pais quando os sofrimentos deles diminuírem o seu heroísmo, quando baterem asas de encontro às adversidades, quando decifrarem o código da resiliência.

Um homem que fez da vida um show insubstituível

Não é a quantidade de tempo que determina a profundidade de uma relação. Podemos fazer de cada fração de tempo um momento único. Há pacientes que estão fisicamente doentes, têm poucos meses de vida, mas fazem de cada momento uma experiência solene. São mais dignos e mais felizes do que quem vive décadas com uma existência vazia.

Augusto Cury conta que, certa vez, ao dar uma conferência numa cidade onde ele ainda nunca tinha ido, um padre em fase terminal pediu a ele que o visitasse. Era



de origem italiana, muito inteligente, lúcido e extremamente afetivo. Estava com câncer de fígado em estágio avançado. Ao visitá-lo, ele confidenciou a Augusto Cury que usava seus livros havia anos e os presenteava aos seus amigos para que se abrissem o leque da inteligência. Cury conta que ficou feliz com sua colocação. À medida que conversavam, seus olhos lacrimejavam ao ver alguém muito magro, ofegante, que mal conseguia andar e respirar, mas revelava uma sede intensa de viver, uma ternura indecifrável, uma fé inabalável. Cury se perguntava que resiliência é essa que deixa chocadas a psicologia e a psiquiatria.

Ele não reclamava, não condenava, não se achava o mais miserável dos seres. Psicoadaptou-se às suas indecifráveis limitações. Era um poeta da vida. Não escrevia poesia, mas vivia como se a vida fosse um poema. Sua coragem e sua sabedoria eram surpreendentes. Aprendeu a viver cada minuto como se fosse eterno. E você? E eu? Ele se tornou um homem profundo, sereno.

Ele agradeceu a Augusto Cury por tudo o que escreveu. E Cury o agradeceu por existir e por lhe ter permitido conhecê-lo. Sentiu-se honrado diante de alguém que fez da vida um show imperdível, mesmo quando o palco desabava sobre ele.

Ser resiliente é fundamental

Quem não desenvolve resiliência cobre-se com o manto da ansiedade, tem insônia no melhor dos leitos, sente-se opaco mesmo cultuado pela mídia, sente-se sem endereço mesmo morando em residência confortável. Quem desenvolve resiliência adocica a vida mesmo que ela lhe tenha sido amarga, torna-se generoso mesmo que tenha sido excluído, contempla o belo ainda que não tenha tido motivos para ser feliz. Julga menos e se entrega mais.

Sócrates foi condenado a beber cicuta, a morrer envenenado, pelo incômodo que seus pensamentos causaram na elite governante. Seus jovens discípulos, em meio a lágrimas e dor, suplicavam que reconsiderasse sua postura e suas ideias, mas, dando-lhes um choque de resiliência. Ele disse em outras palavras que preferia ser fiel às suas ideias a ter uma dívida impagável com sua própria consciência. A resiliência, sem que ele soubesse, percorria as artérias da sua personalidade.

Giordano Bruno, filósofo italiano, andou errante por muitos países, procurando uma universidade para expor suas ideias. Foi banido, excluído, tachado de louco. Sem ninguém para ouvi-lo, procurava em seu próprio mundo aconchego para superar sua solidão. Experimentou diversos tipos de perseguição, culminando na sua morte. Mas não desistiu de seu projeto de vida.

Baruch Spinoza, um dos pais da filosofia moderna, de origem judaica, foi banido dramaticamente pela sua comunidade por causa da convulsão que suas ideias causaram. Chegaram a amaldiçoá-lo com palavras insuportáveis de ouvir: “Que ele seja maldito durante o dia, e maldito durante a noite; que seja maldito deitado, e maldito ao se levantar; maldito ao sair, e maldito ao entrar...” O dócil pensador teve de aprender a desenvolver resiliência no mais cáustico inverno da discriminação. Immanuel Kant foi tratado como um cão pelo incômodo que suas ideias causavam no clero de seu tempo. Voltaire também passou por rejeições e inumeráveis riscos.

Ser fiel à nossa consciência tem um preço, ser diferente tem um preço, dizer “não” tem um preço, que nem sempre é fácil de pagar, mas necessário para saldar o débito com nosso próprio Eu. Muitos recaem no uso das drogas porque não estão dispostos a pagar esse preço. Você está?

Em qualquer campo da atividade humana, raramente as grandes conquistas são alcançadas sem grandes batalhas, sem pensarmos em alguns momentos: “Não dá mais!”, “Não tenho força!”, “Estou no limite!”. Treinar o D.C.D. e todas as técnicas que estamos propondo no FREEMIND é importante nessas batalhas. Elas gritam no silêncio psíquico dizendo que depois da mais drástica tempestade sempre vem o mais belo amanhecer.

A inteligência existencial

Inteligência existencial é a inteligência que busca os mistérios da vida, os segredos da existência, um sentido mais profundo para a jornada do *Homo sapiens* enquanto ser humano. É a inteligência que conquista contornos emocionais tão profundos que ultrapassa os limites do instinto de sobrevivência e nos leva a pensar no outro, na sociedade, na humanidade. É a inteligência que rompe o cárcere do individualismo, egocentrismo e egoísmo e todos os feudos que nos fazem gravitar na órbita de nós mesmos.

Por que a Inteligência Existencial é uma ferramenta do Freemind? A resposta está em todo o programa. Desde os primórdios da vida o ser humano procura as origens da existência e uma missão existencial. Até as empresas procuram uma missão como razão de ser. Mesmo os mais ardentes ateus procuram ansiosamente respostas para tentar abrandar o grito inquietante das cálidas perguntas: Quem somos? O que somos? Pelo que vale a pena existir?

Destruir essa insaciável busca é destruir a essência humana. A religião é a única instituição que nunca foi destruída ao longo da história. Caem impérios, esfacelam-se governos, morrem heróis, estinguem-se filosofias, dissolvem-se ideologias sociopolíticas, mas a busca do sentido existencial e do autor da existência nunca se dissipou do teatro psíquico e social.

A inteligência existencial, independentemente de religião, se é feita com inteligência e regada com a serenidade, traz a paz social, a cooperação, estimula o amor, enriquece o prazer, fomenta a tolerância, nutre a solidariedade; mas, se controlada pelo radicalismo, pelo autoritarismo e pelo fundamentalismo, produz a exclusão social, promove o individualismo, gera a angústia, expande a intolerância, realça a agressividade, o ciúme e o ódio.

Vivemos em tempos difíceis, regados a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe). Uma criança de sete anos tem mais informações hoje do que tinha um imperador romano quando governava o mundo. Nunca tivemos tantas informações desorganizadas, saturando e estressando o cérebro. Nunca tivemos uma mente tão agitada, tensa e ansiosa.

Neste sistema social agitado, não poucas vezes “o deus é o dinheiro, o templo é o consumo e a ansiedade de consumir o desnecessário é seu ritual”. Mas todo sistema social, por mais eficiente que seja em fomentar a estética, o status, a evidência social, a beleza física, o entretenimento, não consegue saciar o espírito humano. É preciso muito mais para aliviar nossas inquietações existenciais.

Quando a inteligência existencial não é irrigada, alguns partem para o consumismo, outros para o uso de drogas e outros ainda desenvolvem doenças emocionais, doenças psicossomáticas, comportamento autopunitivo, agressividade, pessimismo existencial, necessidade neurótica de isolamento ou necessidade neurótica de ser o centro das atenções sociais.

Ontem e hoje somos os mesmos

A mesma ansiedade vital que perturbava os povos primitivos ainda perturba o homem moderno. Somos os mesmos em nossa essência ontem e hoje. Os mistérios da vida, a morte, a continuidade da existência, questões tão antigas e tão modernas. Não temos respostas científicas para elas e provavelmente nunca as teremos. Cada resposta será o começo de inumeráveis perguntas. Somos todos meninos brincando no teatro do tempo, acreditando que sabemos muito, mas no fundo não sabemos quase nada do essencial.

Por que o ser humano nunca deixou de ter uma religião, independentemente se era o deus sol, a lua, o raio, as árvores, o budismo, o islamismo, o judaísmo, o bramismo, o cristianismo? Eis a resposta, ou uma delas: a consciência existencial, como o fruto mais excelente do processo de construção de pensamentos, não encara a morte como um ponto final, mas como uma vírgula para que o texto de alguma forma continue a ser escrito na eternidade... A consciência existencial jamais atinge pelo instrumento do pensamento a inexistência existencial, o nada, o fim, a morte. Todo pensamento sobre a morte é uma homenagem à vida, pois só a vida é capaz de pensar.

Somos todos meninos
brincando no teatro do tempo,
acreditando que sabemos
muito, mas no fundo não
sabemos quase nada do
essencial.

Charles Darwin, quando estava às portas da morte, em meio a náuseas, vômitos e angústias inexprimíveis, clamava: "Deus meu, Deus meu!" O Eu rejeita o caos último, o nada em si, o vazio existencial. E tal rejeição é iluminadora. E não apenas ocorre no palco da mente humana, mas no teatro biológico. Há dezenas de trilhões de células no corpo humano e nenhuma delas está programada para morrer. Diante do risco de morte, poderosos mecanismos biológicos para a luta ou a fuga são acionados para preservar a qualquer custo a vida. A fuga do fenômeno do fim da existência está impregnada diretamente em quase todos os campos da atividade humana. O sistema policial, a medicina, a enfermagem, a coleta de lixo, o tratamento da água, o sistema de vacinação, a tecnologia de preservação dos alimentos, a tecnologia de segurança dos carros têm ligação estreita com a preservação da vida.

A morte é um fenômeno tão inquietante para a vida que está presente intrinsecamente na indústria de lazer. Na pintura, na escultura, na literatura, em particular na ficção, esse fenômeno frequentemente tem destaque central. Hollywood não existiria sem o fenômeno da morte e da fragilidade da vida humana retratados nos filmes de guerra, policiais, de terror, de ficção científica, de aventura.

Por que o fenômeno da morte é tão relevante? Porque a vida é imprescindível, inalienável, indescritível. A vida é o fenômeno dos fenômenos, o princípio dos princípios, o começo e o fim de tudo. Defina a vida... Ela é indefinível. Ela está além da dor, das mazelas, das crises, dos acertos, dos aplausos, da notoriedade. Milhões de livros com bilhões de informações apenas arranham o significado da existência.

Reciclando alguns conceitos psiquiátricos e psicológicos: todos querem fugir da morte, mesmo quando pensam em morrer. Até as ideias suicidas são inconscientemente um aplauso à vida. Quando se pensa na morte no fundo o que se deseja é extinguir a dor, o sofrimento, e não a vida. Mesmo quando aceitamos a morte, na realidade, estamos rendendo homenagem à vida.

Nunca a vida ganhou uma estatura tão alta

O fenômeno do fim da existência e as indagações do espírito humano por desvendar sua origem reforçam a tese de que procurar pelo Autor da vida, independentemente de religião, não é sinal de fraqueza humana, mas da grandeza da sua inteligência. Sob o ângulo da filosofia, tal procura é um golpe inteligentíssimo do intelecto. Grandes filósofos se embrenharam nessa empreitada:

Procurar pelo Autor da vida, independentemente de religião, não é sinal de fraqueza humana, mas da grandeza da sua inteligência.

Sócrates, Platão, Santo Agostinho, Spinoza, Descartes, Rousseau. Até quando um cientista discute seu ateísmo, ele está procurando compreender e aliviar suas inquietações existenciais.

A inteligência existencial, portanto, clama para que possamos respeitar a vida em seu mais pleno sentido. Mas onde estão as pessoas que têm um romance com sua qualidade de vida? Os melhores profissionais da

atualidade são ótimos para a empresa e para o sistema social, mas ao mesmo tempo são carrascos de si mesmos.

Talvez por isso o Mestre dos mestres tenha se antecipado no tempo e proclamado em prosa e verso uma simples frase, carregada, porém, de inteligência existencial, saturada de fenômenos psicológicos e sociológicos relevantes: amai o próximo como a ti mesmo. Nunca alguém tão grande falou palavras tão simples e fundamentais para tornar os pequenos grandes...

Mas quem pratica essa ferramenta? Que psiquiatra, psicólogo, filósofo, educador, líder espiritual protege sua saúde psíquica e tem um romance com sua própria história? É duvidoso que alguém o realize em seu sentido mais pleno.

Antes de amar filhos, amigos, pais, parceiro(a), precisaríamos ter um Eu bastante desenvolvido no território da emoção, capaz de reeditar conflitos, debelar medos, superar o egocentrismo, desatar as armadilhas da mente, enfim, capaz de ter um caso de amor com a vida e de fazer um brinde à saúde psíquica.

1. Como ter um estoque de amor para com os outros, se não o temos para nós mesmos?
2. Como valorizar a vida, se nos tornamos máquinas de trabalhar, de atividades e de pensar?
3. Como resgatar a estatura da existência, se em nome de um prazer imediato de uma droga muitos a colocam em risco?
4. Como preservá-la, se fazemos seguro de casa, carro, empresa, mas não sabemos fazer seguro emocional, não sabemos proteger a emoção nem gerenciar o estresse?
5. Como equilibrá-la, se sofremos por antecipação, se fazemos o velório dos fatos antes do tempo?
6. Como cuidar dela carinhosamente, se não sabemos esquadrihar os fantasmas que assombram nossas mentes?
7. Como deixá-la respirar, se esgotamos seu oxigênio com a necessidade neurótica de poder, de evidência social, de estar sempre certo, de controlar os outros?

O Mestre dos mestres elevou a estatura da vida a seus patamares mais altos. Para ele o ser humano que erra era mais importante que seus erros. Para o carpinteiro da existência a profissão, o status social, a condição financeira, o poder político, eram periféricos. A vida era o centro. Uma prostituta era tão fundamental quanto o mais notável líder religioso. Um moribundo leproso que

exalava o cheiro fétido de suas feridas era tão essencial quanto o governador da Galileia ou da Judeia. Um escândalo social? Sim! Mas expresso por alguém que exalou a inteligência existencial em prosa e verso.

O maior educador da história não prometeu a seus alunos um céu sem tempestades, caminhos sem riscos, trajetórias sem acidentes, trabalhos sem dificuldades. Mas prometeu dar-lhes ferramentas para terem força nas perdas, sabedoria nas tormentas, consolo no desespero, habilidades, para superar os acidentes psíquicos, coragem para escrever os textos mais nobres nos momentos mais cálidos.

Era incrível observar que seus discípulos, que antes não expressavam minimamente a inteligência existencial, pois eram rudes, agressivos, individualistas, tinham a necessidade doentia de estar acima dos seus pares, no fim da caminhada, exalar diletos sentimentos de tolerância, generosidade, altruísmo e agradecimento diário pelo espetáculo da vida.

Aprenderam a não exigir nada dos outros, a doar sem esperar reconhecimento. Descobriram que o maior ator social é aquele que tem prazer em servir. Eram promotores da liberdade, incentivadores do direito de escolha. Foram complacentes com seus opositores, pacificadores dos aflitos, compreensivos com a loucura dos erráticos, brandos com os que os rejeitavam. Desenvolveram a inteligência existencial, uma inteligência mais profunda que a emocional, interpessoal, musical, lógica, e tantas outras.

Nunca a dignidade alçou voos
tão altos e a solidariedade
ganhou asas tão ágeis.

Não eram cultos, mas adquiriram uma cultura fabulosa. As cartas que Pedro e João escreveram revelam uma criatividade, uma resiliência e uma inteligência existencial que deixam pasma a ciência moderna. As sementes e os sonhos que o maior educador da história plantou vão ao

encontro dos mais belos sonhos da filosofia, da psicologia, da sociologia, das ciências da educação. Nos seus lábios a vida ganhou inimaginável estatura. Nunca a dignidade alçou voos tão altos e a solidariedade ganhou asas tão ágeis.

Dois grandes compromissos

O desenvolvimento da inteligência existencial nos leva a dois grandes compromissos, dois grandes romances. Primeiro um romance com a humanidade. Quem desenvolve tal inteligência tem a convicção de que os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos em milésimos de segundo, sem sabermos o lócus das informações e sem a participação consciente do Eu, estão presentes em cada ser humano e, portanto, denunciam que somos mais parecidos do que imaginamos.

Essa verdade científica deveria nos compelir a pensar muito além de um grupo social, cultural, acadêmico, religioso, mas pensar como espécie. Nenhuma de nossas diferenças depõe contra nossa única essência. Pensar como espécie é um fruto excelente da inteligência existencial, pouquíssimo desenvolvido no sistema acadêmico mundial. É muito fácil formar feudos, ilhas, criar espaços solitários. Não há como proteger a humanidade e o meio ambiente sem pensar como espécie e ter um romance com ela.

Se árabes e judeus desenvolvessem a inteligência existencial, teriam mais habilidade para superar suas diferenças. Pois na essência são iguais. Se pensássemos como espécie, seríamos menos

brancos e negros, celebridades e anônimos, ocidentais e orientais, e mais seres humanos apaixonados pela família humana.

A inteligência existencial exige também um romance com a vida assunto que já cometamos ao longo do programa Freemind. Por ser vital, vou enfatizá-lo. Por quê? Porque a vida é belíssima e brevíssima como gotas de orvalho que por instantes aparecem e logo se dissipam aos primeiros raios solares do tempo. Somos fagulhas vivas que cintilam durante poucos anos no cenário da existência e depois se apagam tão misteriosamente quanto acenderam. Nada é tão fantástico como a vida, mas nada é tão efêmero e fugaz quanto ela.

Hoje estamos aqui, amanhã seremos uma página na história. Um dia, tombaremos na solidão de um túmulo e ali não haverá aplausos, dinheiro, bens materiais. No fim deste programa temos de nos perguntar: que história estávamos escrevendo? Que história queremos escrever? Que legado queremos deixar?

Alguns têm fortunas, mas mendigam o pão da alegria; têm cultura, mas falta-lhes o pão da tranquilidade; têm fama, mas vivem sós, nem sequer têm um ombro para chorar; são eloquentes, mas se calam sobre si mesmos; moram em residências confortáveis, mas nunca encontraram o mais importante endereço, dentro de si mesmos. Erraram o alvo.

Se viver é uma experiência única, indescritível, inimaginável, extraordinária, complexa, saturada de mistérios, e, ao mesmo tempo, regada a fragilidade, deveríamos nesta curta trajetória existencial procurar os mais belos sonhos, projetos de vida, aspirações. Pelo que vale a pena viver? Quais sonhos nos controlam? Que metas assediam nosso Eu? Procurar desenvolver uma mente livre (Freemind), emoção saudável, relações saudáveis e a sabedoria, como alguém cansado faz quando procura o leito e alguém ofegante, o ar deveria ser a meta mais nobre de quem quer ser autor da própria história.

Jamais deveríamos esquecer que *se a sociedade nos abandona, a solidão é superável, mas se nós mesmos nos abandonamos, ela é insuportável...*

Parabéns! Você terminou o Programa Freemind!

PAINEL DE DEBATE



1. Você é uma pessoa resiliente? Quando alguém o contraria, qual sua atitude: você reflete pacientemente sobre o comportamento dele e procura uma resposta inteligente ou reage agressiva e ansiosamente?

2. Debata esta questão: não há céus sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Comente os principais acidentes que enfrentou (perdas, rejeições, crises, ataques de raiva).

3. O ser humano é um pergunta em busca de uma grande resposta. Você percebe que a vida é belíssima e brevíssima? A brevidade da existência o estimula a procurar um sentido mais profundo para sua vida? Ou você vive instintivamente, procura o prazer a qualquer custo?

4. A ciência deu saltos espetaculares, mas não extirpou as mazelas psíquicas do ser humano. A violência social, o terrorismo, a fome, a farmacodependência, enfim, os problemas da humanidade o incomodam? Você é preocupado com a humanidade? Pensa como quem é parte da humanidade? Você procura aliviar a dor dos outros?

5. O desenvolvimento da *Inteligência Existencial* aquietou o pensamento, tranquiliza a emoção, traz consolo nas perdas, coragem nas injustiças, esperança no caos. Você tem apaziguado as águas da

sua emoção? O seu futuro e o futuro da sociedade são um sonho prazeroso ou um pesadelo para você?

6. Você respeita as pessoas que têm opiniões, ideologias e religiões diferentes?

PAINEL DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS



Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Resiliência e Inteligência Existencial*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.
2. Quais são os seus estímulos mais estressantes? Que situações mais o perturbam? Que pessoas ou comportamentos mais o ferem? Enfim, relate o que tira você do ponto de equilíbrio e trace estratégias para ser resiliente.
3. Mencione suas dúvidas, inquietações e temores sobre o futuro, as doenças, a morte.
4. Seja autônomo, não grave na órbita do que os outros pensam e falam de você. Lembre-se sempre de que quem não é fiel à sua consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo.
5. Participe de atividades filantrópicas, crie ONGs. A melhor maneira de investir em nossa saúde mental e nossa felicidade é contribuir com os outros. Pense como espécie e tenha um caso de amor com sua sociedade.
6. O fim da existência o assombra? O fato de a morte ser um fenômeno inevitável o perturba? Você sofreu uma perda (morte) que até hoje o machuca? Reflita sobre esse fenômeno ao longo da semana.

Fim? Não! Sempre um eterno recomeço...

Encerramento do programa FREEMIND

Nós, da Academia da inteligência, da Escola da Inteligência, bem como todos os colaboradores e parceiros, estamos profundamente emocionados por ter disponibilizado o Programa Freemind para você. É um programa que, como você viu, tem seus limites e imperfeições, mas que também possui ferramentas fundamentais para que qualquer ser humano de qualquer sociedade possa escrever o script da sua história, educar sua emoção, desenvolver resiliência, desarmar as janelas Killer.

Essas ferramentas demandaram um longo tempo para serem elaboradas: mais de 20 anos. E nos últimos tempos foram lapidadas e aplicadas para atingir as metas do Freemind. Enquanto as elaborava durante o dia, à noite e nos fins de semana, dentro de aviões, nos aeroportos, eu às vezes era tomado por um grande cansaço, mas me motivava o prazer de contribuir com tantas pessoas que não conheço e que talvez nunca conhecerei.

A paixão por contribuir para aliviar a dor dos outros move todas as pessoas que participaram deste programa, e esperamos que possa mover você. Lembre-se de que a melhor maneira de investir em nossa saúde emocional e nossa felicidade é irrigar o bem estar dos outros. Sonhamos que você possa se tornar um multiplicador deste programa.

Nunca se esqueça de que o diálogo está morrendo nas sociedades modernas. A solidão atingiu nossas casas, escolas e empresas. Falamos cada vez mais do mundo em que estamos, mas nos calamos sobre o mundo que somos. Estamos cada vez mais próximos fisicamente dos nossos

filhos, parceiro(a), amigos, colegas e, paradoxalmente, mais distantes interiormente. Os pais escondem suas lágrimas dos filhos, os filhos ocultam seus pesadelos dos pais. Os professores escondem sua história atrás da matéria que ensinam. Os jovens escondem seus mais cálidos sentimentos atrás das redes sociais. Conhecem inúmeras pessoas, mas não conhecem profundamente ninguém. E, o que é pior, raramente conhecem a si mesmos. Escondemo-nos atrás do status, da cultura e do dinheiro. E nos esquecemos de ser gente, seres humanos, e, como tais, eternos aprendizes.

Não poucos de nós caem nas armadilhas da mente, na necessidade neurótica de poder, de evidência social, de controlar os outros, do prazer imediato de consumir excessivamente o desnecessário. Em tempos de democracia, muitos vivem no cárcere da emoção. Carregamos por toda a nossa história nossos conflitos, nossas janelas traumáticas, pois não as identificamos, não mapeamos nossos fantasmas nem desenvolvemos habilidades para reeditá-los.

O conhecimento se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores coletivamente, e sim repetidores de informações. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável. Que sociedade nós estamos construindo?

Muitos sabem lidar com questões lógicas, mas não sabem lidar com suas lágrimas, extrair riquezas das suas perdas, lições das suas frustrações, experiências das suas crises. A ciência nos levou a conquistar o imenso espaço e o pequeno átomo, mas não a conquistar os intangíveis espaços da nossa psique. Ter saúde emocional e uma mente livre está se tornando uma miragem no deserto: bela, mas inalcançável.

O grande objetivo do Freemind é dar uma contribuição para reverter esse processo. Trabalhamos 12 ferramentas maiores e inúmeras outras menores, porém não menos importantes. Cada ferramenta envolve a psicologia social, educacional e organizacional. Envolve ainda a filosofia, a sociologia e a pedagogia. Neste programa nossas habilidades de líderes foram postas à prova, nossa fragilidade e nossos conflitos foram expostos. Viajamos para dentro de nós mesmos, pelo menos um pouco. Foi uma importante viagem. Talvez tenhamos descoberto que não somos tão bons, saudáveis e maduros quanto pensávamos. Talvez tenhamos visto que somos meninos no teatro da existência.

Durante toda a vida precisamos proteger a emoção, gerenciar o estresse, contemplar o belo, ser líderes primeiramente de nós mesmos antes de sê-lo no teatro social. Enfim, ninguém se diploma nas ferramentas do Freemind. Elas são universais e atemporais. Assim como o corpo não se diploma dos alimentos, nosso Eu não pode se diplomar nas habilidades para ser gestor da sua história.

Provavelmente, a grande maioria das pessoas aparentemente “saudáveis” tem no máximo duas ou três das ferramentas que estudamos bem trabalhadas na sua personalidade. Deviam ter sido estudadas e incorporadas desde os primeiros anos de vida.

Infelizmente, embora os professores sejam, em minha opinião, os profissionais mais importantes da sociedade, o sistema educacional em que eles estão inseridos está doente, formando pessoas doentes para uma sociedade doente.

Dois exemplos para confirmar isso. Se as crianças aprendessem desde cedo não somente a matemática e as leis da física, mas também as ferramentas percorridas aqui, não apenas poderíamos diminuir o número de alunos que praticam o Bullying, mas também protegeríamos o agredido, as agressões não formariam janelas Killer duplo P. Se os jovens aprendessem na adolescência não apenas as regras gramaticais da língua de sua sociedade, mas as ferramentas fundamentais para exercerem o autodiálogo, teriam mais chances de conversar com seus fantasmas e debelá-los. Só para lembrar: 30% dos jovens brasileiros apresentam sintomas de depressão, 80% apresentam sintomas de timidez e insegurança.

O Freemind mostrou-lhe a direção, mas só você pode caminhar. Deu-lhe a caneta e o papel, mas só você pode escrever a sua própria história. Mostrou-lhe como usar as asas da inteligência, mas só você pode alçar voo. Nunca grave em torno da órbita dos outros e nunca controle os outros em torno da sua órbita.



Ter uma mente livre é saber valorizar tanto o sorriso quanto a tristeza. É ter humildade no sucesso e aprender lições nos fracassos. É agradecer os aplausos, mas saber que nas coisas simples e anônimas se escondem os melhores tesouros da emoção.

Ter uma mente livre é ter consciência de que cada ser humano é um mundo a ser conhecido e uma história a ser explorada. Todas as pessoas têm riquezas escondidas dentro de si, mesmo as mais difíceis e complicadas, mesmo as que erram e fracassam continuamente. Garimpe ouro nos solos de quem você ama e debaixo dos seus escombros.

Ter uma mente livre é não ter medo dos próprios sentimentos. É ter maturidade para falar: “Eu errei.” Ter coragem para dizer: “Perdoe-me.” É ter coragem para ouvir um “não”, maturidade para receber críticas, resiliência para suportar as perdas. Ter segurança para receber uma crítica, ainda que injusta. É recomeçar tudo de novo tantas vezes quantas forem necessárias...

Ter uma mente livre é ser um navegante nas águas da emoção. Beijar os filhos prolongadamente, abraçar os pais afetivamente e olhar nos olhos de quem é especial para você e dizer com vibração: “Eu te amo!”, “Eu preciso de você”, “Desculpe-me”, “O que posso fazer para tornar você mais feliz?” É extrair lucidez em nossas loucuras, ganhos nas perdas, saúde no perdão, autodomínio nos solos da ansiedade, segurança nos vales do medo, alegria na terra das mais cálidas angústias.

Acima de tudo, ter uma mente livre é ter a convicção de que, apesar das nossas falhas, da nossa estupidez, dos nossos defeitos e fragilidades a vida é... Uma vida é um espetáculo único e imperdível no teatro da existência... Vale a pena encená-la, pois ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises e seus conflitos para nutri-la, ninguém é digno da maturidade se não usar suas lágrimas para irrigá-la...

Referências bibliográficas

CURY, Augusto. **Freemind**: mente livre e emoção saudável. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.