



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 03

Quinta e Sexta
FERRAMENTAS FREEMIND

Adaptação e Edição

Aparecida Cristina Pereira Cardoso
Cristina Herold Constantino
Débora Azevedo Malentachi

Apoio e Revisão

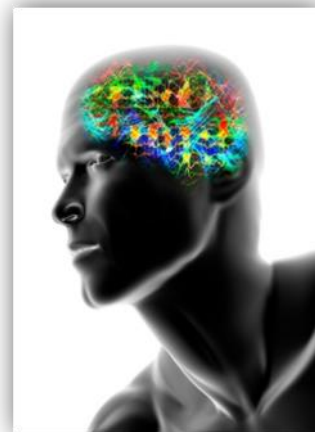
Aline Ferrari
Fabiana Sesmilo de Camargo Caetano
Rogerio Borgo

Direção Geral

Valdecir Antônio Simão
Pró-Reitoria Acadêmica

Trabalhar os papéis da memória é:

1. Compreender a complexa atuação do fenômeno RAM (Registro Automático da Memória): o arquivamento das experiências.
2. Compreender a formação das Janelas da Memória como território de leitura num determinado momento existencial.
3. Compreender a formação de janelas Light, Killer e neutras.
4. Compreender a formação dos traumas e das zonas de conflito na memória.
5. Compreender o papel da emoção no processo de abertura das Janelas da Memória, na construção das cadeias de pensamentos e na atuação do Eu como autor da própria história.
6. Usar ferramentas para reeditar o filme do inconsciente.
7. Usar ferramentas para proteger a memória e filtrar os estímulos estressantes.
8. Cuidar da memória como um jardim de janelas Light e não como um depósito de “lixo” de experiências asfixiantes.



Nossos erros históricos relativos à memória parecem coisa de ficção. Há milênios atribuímos à memória funções que ela não tem. Há graves erros no entendimento da memória tanto na psicologia como na educação. A ciência desvendou pouco os principais papéis da memória. A teoria da Inteligência Multifocal vem contribuir humildemente para corrigir algumas importantes distorções nessa área fundamental.

Milhões de professores no mundo estão usando a memória inadequadamente. O registro da memória depende da vontade humana? Muitos cientistas pensam que sim. Mas estão errados. O registro é automático e involuntário. A memória humana pode ser deletada como a dos computadores? Milhões de usuários dessas máquinas creem que sim. Mas é impossível deletá-la.

Precisamos compreender o funcionamento da mente e os papéis básicos da memória para encontrar ferramentas para poder expandir nossa inteligência, enriquecer nossas relações e reconstruir a educação.

O registro na memória é involuntário



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. 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.

Nos computadores, o registro depende de um comando do usuário. No ser humano, o registro é involuntário, realizado

pelo fenômeno RAM.

Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão, período de insegurança 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 tem acumulado entulho?

Diariamente, você planta flores ou acumula lixo nos solos da sua memória.

Infelizmente, por desconhecermos os papéis da memória, não sabemos trabalhar o mais complexo solo da nossa personalidade. Tornamo-nos péssimos agricultores da nossa mente.

Quanto mais tentarmos rejeitar, por exemplo, uma ofensa, perda, rejeição social, falha, ou pessoas desafetas, mais elas serão registradas como janelas Killer pelo fenômeno RAM, mais serão lidas pelo Gatilho da Memória, pelo Autofluxo e pelo Eu, mais construirão milhares de pensamentos e imagens mentais angustiantes e mais serão registradas novamente pelo fenômeno RAM, fechando o círculo da masmorra psíquica, desertificando os nobres jardins da personalidade.

A melhor maneira de filtrar os estímulos estressantes não é tendo aversão, fobia, ódio, rejeitando-os ou reclamando. Recordando:



1. Ter consciência de que, mais cedo ou mais tarde, ocorrerão frustrações, por melhor que seja a relação.
2. Doar-se sem esperar a contrapartida do retorno.
3. Desenvolver a tolerância no sentido mais pleno, entendendo que por detrás de uma pessoa que nos machuca sempre há alguém machucado. Quem dá mais desconto para os outros é mais feliz e saudável. Quem cobra demais dos outros se torna um carrasco não apenas deles, mas também de si mesmo.

4. Entender que perdoar é atributo dos fortes e excluir é atributo dos frágeis. Quem perdoa com facilidade protege sua memória. Mas jamais esquecer que perdoar não é um ato heroico, mas um ato inteligente de alguém que procura compreender o que está por detrás dos comportamentos dos outros, incluindo-se sua estupidez, sua arrogância e seus erros. Um Eu maduro prepara uma base para julgar menos e perdoar muito mais.

5. Não levar a vida a ferro e fogo nem pelo fenômeno bateu-levou. Um Eu radical parece forte por fora, mas é um menino por dentro, prepara uma sepultura para sua saúde mental e seu prazer de viver. Uma mente livre (Freemind) pertence às pessoas que vivem suave e serenamente, cujo fenômeno RAM arquiva todos os dias belas janelas Light. Você cuida da paisagem dos solos da memória ou vive porque está vivendo? A grande maioria das pessoas vive ingenuamente, no mau sentido da palavra.

2. A emoção determina a qualidade do registro



A emoção determina a qualidade do registro. 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, ou Consciente), que é a memória utilizada nas atividades diárias, a memória consciente. As experiências com alto volume tensional são registradas como janelas Killer duplo P no centro consciente (MUC) e, a partir daí, serão lidas continuamente e registradas novamente, por isso o nome duplo P ou duplo poder: poder de aprisionar o Eu e de se expandir. Com o passar do tempo, à medida que não são utilizadas com frequência, vão sendo deslocadas para a parte periférica da memória, contaminando a chamada ME (Memória Existencial, ou Inconsciente). A MUC representa o centro da cidade da memória e a ME, os bairros periféricos.



À medida que o uso de uma droga prossegue, o problema passa a ser não mais somente a droga/álcool enquanto substância química fora do usuário, mas as plataformas de janelas Killer que foram registradas a cada dose e que têm o poder de encarcerar o Eu e desertificar as matrizes saudáveis de nossa memória. A memória é um delicado jardim; quem dela não cuida vive continuamente num rigoroso inverno existencial e, pior ainda, sem qualquer proteção contra as intempéries da vida.

Quando alguém oferece uma nova dose da droga ou quando o usuário está num estado de solidão, angústia, ansiedade, detona-se o Gatilho da Memória, abre-se uma plataforma de janelas

Killer, que em seguida gera um intenso volume de tensão e bloqueia milhares de outras janelas saudáveis, impedindo o Eu de ter acesso a informações importantes para dar repostas inteligentes nessa situação estressante. Esse é o complexo mecanismo psíquico que mexe com as estruturas



do inconsciente, o qual poucos profissionais de saúde mental, inclusive médicos e psicólogos, entendem e que é responsável por recaídas frequentes. As recaídas nem sempre ocorrem porque o usuário não quer de fato parar de usar drogas/álcool, mas pelo volume de tensão das janelas Killer duplo P (*poder* de encarcerar o Eu e *poder* de transformar doentamente a personalidade ou deslocar sua dinâmica). Essas janelas produzem a Síndrome do Circuito Fechado da Memória. O volume de ansiedade é tão grande que bloqueia o acesso a

milhões de outras janelas que contêm milhões de informações, fechando o circuito da memória. O Eu torna-se um escravo da Síndrome do Circuito Fechado (CiFe), o que o leva a ter dificuldade gritante de tomar decisões, fazer escolhas, se autodeterminar depois que o processo se instalou. Mas, ainda assim, o Eu pode e deve aprender a resgatar sua capacidade de liderança. Como? Aprendendo a gerenciar pensamentos, proteger a emoção, aplicar a técnica do D.C.D. e muitas outras propostas no FREEMIND. O objetivo? Exercer o papel do Eu como autor da própria história.



Mas o uso dessas ferramentas deve acontecer, principalmente, antes que o circuito da memória se feche, tão logo alguém oferece uma nova dose da droga ou tão logo se inicia a fissura, a solidão, a ansiedade em seu psiquismo. Se o Eu do usuário atua quando ele ainda está entrando nas fronteiras das janelas Killer duplo P, é mais fácil sair dessa sofisticadíssima armadilha. Como você reage quando alguém lhe oferece uma nova dose? É lento ou rápido para recusar? Como você atua quando está angustiado, ansioso? Procura uma nova dose da droga para aliviar sua emoção aflitiva ou determina gerenciar sua mente?

Exemplos da dança das janelas entre a MUC e a ME

Alguém acabou de elogiá-lo. Você registra isso na MUC (Memória de Uso Contínuo, ou Consciente). Lê 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 a ME (Memória Existencial, ou Inconsciente). Continuará influenciando a sua personalidade, porém com menor intensidade.



Você acabou de dar uma conferência e perdeu o raciocínio no meio da preleção. Não conseguiu falar o que queria, estava nervoso. As pessoas perceberam sua insegurança. Você registrou essa experiência na MUC. 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. Nesse caso, será lida com frequência, produzirá milhares de pensamentos angustiantes que também 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 conflito!

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 (janela), fazendo-nos reagir sem inteligência, por instinto. Mas esse importante assunto é tema de outra ferramenta da qualidade de vida: a Mesa-Redonda do Eu. Na ocasião, estudaremos as janelas Killer, janelas que destroem a capacidade de pensar.



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 pelo fechamento das áreas de leitura da memória.

Gerencie seus pensamentos,
administre sua emoção,
duvide da sua incapacidade,
questione sua fragilidade,
veja as coisas por múltiplos
ângulos.

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 e obstrui a inteligência. Em alguns casos, o volume de 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.

Certa vez, presenciei um pai e um filho adolescente brigarem fisicamente na minha frente por um problema tolo. O motivo externo era pequeno, mas ele acionava as imagens monstruosas que um tinha do outro e que geravam grave intolerância e crise de ansiedade. Nunca se esqueça de que você deve ser o autor da sua própria história. 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 certos alunos são chamados por apelidos pejorativos podem gerar graves conflitos.

3. A memória não pode ser deletada

Nos computadores, a tarefa mais simples é deletar ou apagar as informações. No homem, ela é impossível, a não ser por lesões cerebrais, como um tumor, trauma crânio-encefálico, degeneração celular.

Você pode tentar com todas as suas forças apagar seus conflitos, pode tentar com toda a sua habilidade destruir as pessoas que o machucaram, bem como os momentos mais difíceis de sua vida, mas não terá êxito.

Há duas maneiras de resolvermos nossos conflitos, traumas, transtornos psíquicos:

1. Reeditar o filme do inconsciente.
2. Construir janelas paralelas às janelas doentias da memória.

O segundo caso, construir janelas paralelas, será visto no estudo de outra ferramenta do Freemind. Aqui 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.



Quando fazemos a técnica do D.C.D. no momento em que estamos num foco de tensão, produzimos novas experiências que são registradas no local em que as experiências doentias estavam armazenadas.

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 D.C.D., ela reeditará o filme do inconsciente.

Ela será mais calma, dócil, mansa. Poderá ainda ter reações impulsivas, mas com menos frequência e intensidade. Um dos papéis mais inteligentes do Eu como autor da própria história é reescrever seu passado, reeditar o filme do inconsciente. Não é fácil mudar, reorganizar ou transformar a personalidade, mas é possível. Depende de treinamento, perseverança, meta e reeducação.



Há outros importantes papéis da memória, mas não há espaço para abordá-los neste programa.

O centro e a periferia da memória

Usando a metáfora da cidade para entender a memória humana, podemos dizer que a ME são os inúmeros bairros que compõem a cidade e a MUC é o nosso centro de circulação. A MUC, ou memória consciente ou central, representa as ruas, avenidas, lojas, farmácias, supermercados, local de trabalho, teatro, que o Eu frequenta rotineiramente. A MUC representa talvez menos de 1% de toda a memória, mas é a memória de uso contínuo, constante. Se você mora numa cidade grande, note que você circula apenas num pequeno espaço. Grande parte das ruas, avenidas, farmácias, lojas não faz parte da sua rotina.

Todos os dias acessamos as informações da MUC para desenvolver respostas sociais, tarefas profissionais, comunicação, localização tempo-espacial, operações matemáticas usuais. Para assimilar as palavras deste livro, você está usando grande parte das informações da MUC. Os elementos da língua corrente estão no centro da memória. Se você sabe outra língua, mas faz anos ou décadas que não a fala, terá dificuldade de acessá-la porque ela foi para a periferia, a ME. Com o tempo, ao exercitar a língua, você traz os elementos dessa língua novamente para o centro, a MUC, e terá fluência.

Todos os novos dados e experiências são arquivados na MUC (Memória de Uso Contínuo) através, como vimos, do fenômeno RAM (Registro Automático da Memória). O fenômeno RAM atua essencialmente na MUC, na região central do córtex cerebral. Essa região central pode ser compreendida como sendo o centro de utilização e resgate de matérias-primas para a construção de pensamentos e não o centro anatômico do córtex cerebral.

Era uma vez um pai e um filho que tinham um belíssimo relacionamento. Trabalhavam e se divertiam juntos. Eram dois grandes amigos. O pai, infelizmente, teve um tumor no pâncreas e logo veio a falecer. O filho, embora casado, ficou perturbadíssimo. Desenvolveu uma depressão reativa diante dessa perda. Perdeu pouco a pouco o encanto pela vida, o prazer de trabalhar, a motivação para criar. Quanto mais se angustiava pela ausência do pai, mais produzia janelas com alto poder de atração e que, conseqüentemente, agregavam novas janelas Killer. Adoeceu.

Procurando-me, expliquei-lhe esse mecanismo. Falei-lhe da masmorra das janelas duplo P construída no epicentro da MUC. E disse que seu Eu deveria sair da passividade e ser proativo. Deveria usar a perda não para se mutilar, mas para proclamar diária e continuamente que honrará a história bela que teve com seu pai, que por amor a ele seria mais feliz, ousado e determinado.



Um Eu lúcido, que se torna autor da própria história, não enfia a cabeça debaixo do tapete das suas crises. Ele gerencia seus pensamentos e torna-se um excelente construtor de janelas Light no centro da sua memória. Produz sua liberdade. Pais que perderam seus filhos, em vez de se

sentirem os mais infelizes dos seres humanos, deveriam honrar a história que viveram com os filhos. A dor pode ser indecifrável, mesmo para os mais experientes psiquiatras, mas o Eu pode reescrever o centro da sua história, pode voltar a se tornar um sonhador, pode construir um jardim depois do mais cáustico inverno.

E a ME, ou memória inconsciente, representa todos os extensos bairros periféricos edificadas no córtex cerebral desde os primórdios da vida. São regiões do inconsciente ou subconsciente que o Eu e outros fenômenos que constroem cadeias de pensamentos não utilizam frequentemente.

O *Eu* pode reescrever o centro da sua história, pode voltar a se tornar um sonhador, pode construir um jardim depois do mais cáustico inverno.

Mas tais regiões não deixam, em hipótese alguma, de nos influenciar.

As fobias, o humor depressivo, a ansiedade, as reações impulsivas, as inseguranças, que não sabemos de onde vêm ou por que vieram, foram emanadas da ME, memória existencial, ou inconsciente. A solidão do entardecer ou do domingo à tarde, a angústia que surge ao amanhecer ou a alegria que aparece sem nenhum motivo aparente

também vêm dessas regiões. Você fica angustiado no entardecer? E o domingo à tarde é prazeroso? Há alguma data ou ambiente que o entristece?

Uma pessoa que você nunca viu na sua frente, mas parece conhecê-la, um ambiente onde nunca esteve, mas jura que também o conhece, emanam dos imensos solos da ME. Há milhares de personagens e ambientes arquivados na periferia inconsciente que não são acessados pelo Eu. Quando fazemos uma varredura nessas áreas e resgatamos múltiplas imagens, construímos complexas composições que parecem identificar pessoas e ambientes desconhecidos. Não há nada de supersticioso nesse processo, embora o Eu tenha tendência à atração pela superstição e pelo sobrenatural.

Os usuários de drogas não entendem a bomba dramática que as drogas causam em sua mente. Não é o efeito momentâneo de uma dose de heroína ou cocaína, são as sequelas na matriz da memória. O efeito de cada nova dose é registrado de maneira privilegiada pelo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) na MUC (Memória de Uso Contínuo), formando ou expandindo uma janela traumática especial, chamada janela Killer duplo P. Esta, por sua vez, como vimos, leva ao fechamento do circuito da memória, produzindo o cárcere do Eu, o aprisionamento de nossa capacidade de escolha. Além disso, desertifica o fenômeno da psicoadaptação. O fenômeno da psicoadaptação faz com que se necessite de doses cada vez maiores de uma droga para produzir os mesmos efeitos iniciais. Desse modo se instala o monstro da dependência nos solos do inconsciente. Nunca um ser humano que nasceu para ser FREEMIND, ter uma MENTE LIVRE, foi tão algemado, dominado, escravizado, asfixiado.

E não há gigantes na espécie humana. Mesmo uma pessoa destituída de grandes traumas na infância e na adolescência pode se tornar um dependente na vida adulta. Isso dependerá, claro, de algumas variáveis: do tipo de personalidade, do tipo de droga, da quantidade, da frequência do

uso e dos momentos existenciais em que esse uso se processou. Mas, é importante ressaltar, não há gigantes, pois as drogas psicotrópicas abalam fenômenos inconscientes!

Se considerarmos a memória como uma cidade, o fenômeno RAM, com o passar do uso, vai arquivando as janelas Killer em áreas nobres do nosso centro de circulação, centro de produção de nossos mais importantes pensamentos, emoções, imagens mentais. Desse modo, metaforicamente, os jardins vão perdendo suas flores, as praças deixam de ser iluminadas, as ruas ficam esburacadas, os esgotos ficam a céu aberto.

O fenômeno RAM não perdoa ninguém, não abre concessões para ricos, intelectuais ou celebridades. Ele arquiva tudo automática e inconscientemente. Não perdoa em especial o usuário de drogas, pois elas, por terem efeitos emocionais intensos, são arquivadas privilegiadamente, desenhando plataformas de janelas traumáticas duplo P, que constroem algemas invisíveis. Quando eles se dão conta, já não são livres. Como foi desenhada a sua dependência? Você percebia em que beco estrava entrando?

Em alguns casos a dependência é tão grave que as janelas Killer são transportadas da MUC para a ME (Memória Existencial), ou seja, do centro para a periferia da memória, desorganizando as estruturas da personalidade. A esperança é que, mesmo tendo tido uma infância doentia, uma adolescência traumática, uma memória inconsciente (ME) infeliz e traumática, é possível reescrever a MUC ou construir um centro saudável nas matrizes da memória. Você está disposto a refazer os jardins, as praças, os teatros do centro da sua psique? Tem esperança de que, depois do mais dramático inverno, capitaneado por uma longa e traumática dependência química, poderá surgir a mais bela primavera?

Felizmente, podemos atuar na MUC, mas não se esqueça de que isso depende diária e continuamente de educação, treinamento, determinação, disciplina. Encoraje-se, pois ninguém pode fazer essa tarefa em seu lugar.

Cuidar da memória é cuidar do futuro da qualidade de vida



Muitos 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.

Como nos enganamos! Não temos consciência do deslocamento das experiências da memória consciente (MUC) para a memória inconsciente (ME). Tudo aquilo de que você não recorda ainda faz parte de você.

Não compreendemos que estamos formando bairros doentios na grande cidade da memória, contaminando seu ar, esburacando suas ruas, destruindo sua iluminação. Não se esqueça dessa

figura. Pouco a pouco podemos perder saúde emocional se não filtrarmos os estímulos estressantes, reeditarmos o filme do inconsciente e protegermos a memória.

Ricos miseráveis e miseráveis ricos

É possível ter uma vida adulta feliz, mesmo tendo tido uma história completamente infeliz, traumática e doentia, se aprendermos a reconstruir, como vimos, a MUC. É possível, através do

Treine colocar seus pensamentos sob o seu controle, dê um choque de lucidez na sua emoção.

gerenciamento dos pensamentos e das emoções, ter uma vida adulta saudável, mesmo tendo tido uma infância traumática.

Por outro lado, é possível ter uma vida angustiante, mesmo tendo tido um berço de ouro, sem traumas ou privações. Há ricos que vivem miseravelmente e há miseráveis que fazem

de cada dia um novo dia. Eles não possuem roupas de marca, carros luxuosos, casa na praia, mas sua memória é um jardim onde brotam espontaneamente ricas emoções e belos pensamentos. Seus invernos são curtos e suas primaveras são longas. Cuidaram com carinho da Memória de Uso Contínuo (MUC).

Se você quiser trabalhar os papéis da memória com sabedoria, precisa viver as demais ferramentas da qualidade de vida do Freemind. Uma ferramenta depende de outra. Decida mudar seu estilo de vida se ele for estressante, invista mais do seu tempo contemplando as pequenas coisas da vida, liberte sua criatividade, treine colocar seus pensamentos sob o seu controle, dê um choque de lucidez na sua emoção.



Se fizer isso, seus dias serão felizes. Mesmo atravessando seus desertos, suas manhãs serão irrigadas pelo orvalho, seu sorriso será espontâneo e prolongado...

O uso de drogas pode não apenas produzir plataformas enormes de janelas traumáticas (Killer), mas também desorganizar informações relevantes das janelas Light, o que pode comprometer o raciocínio esquemático (análise sequencial de dados), o raciocínio multifocal (enxergar por múltiplos ângulos os mesmos fenômenos), produzir déficit de memória (esquecimento) e gerar desmotivação. Inclusive a maconha, devido à substância THC (tetrahydrocannabinol), que fica impregnada por uma semana nos tecidos cerebrais, pode comprometer a rapidez e a complexidade do raciocínio.

Nenhum usuário deve ser criminalizado pelo uso de drogas. Todos devem ser acolhidos e respeitados incondicionalmente. Mas, apesar disso, devemos seguir mais a lei da vida do que a lei constitucional. As drogas não devem ser usadas devido à lei da vida, por afetar a memória, tanto a MUC como a ME, por atentar contra a dinâmica do raciocínio, por asfixiar a motivação existencial,

por contrair a liberdade. A vida é bela e breve como a névoa que por um instante aparece e logo se dissipa. Por ser tão breve, deveríamos valorizá-la ao máximo.

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

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

Quanto vale a
tua paz?

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?

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.

O Mestre dos Mestres, ao longo da sua caminhada, recebia pequenas quantias de dinheiro para sustento seu e dos jovens que o acompanhavam. A quem ele confiou a bolsa que continha esse dinheiro? A Judas. Ele 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 de perdê-lo.

Sua atitude revela que ele tinha metas claras para seus discípulos: trabalhar neles a solidariedade, a arte de pensar e, sobretudo, o amor mútuo, que 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.

O desprendimento de Jesus indica uma excelente proteção da sua memória. Ele não ficava remoendo pensamentos negativos em relação ao seu discípulo e contaminando sua memória. Ele sabia que quem é desonesto rouba a si mesmo. Rouba o quê? Rouba sua tranquilidade, sua serenidade, seu amor pela vida. Queria que Judas aprendesse a pensar antes de reagir e valorizasse o que ele, o Mestre, mais amava.

O maior erro de Judas não foi a traição a Jesus, foi sua incapacidade de proteger sua emoção e a facilidade com que era escravo das janelas Killer duplo P. Foi não aprender a ser transparente e perceber que acumulava entulho na sua memória. Não aprendeu com o seu professor as fascinantes ferramentas para gerir sua psique.

No começo, ele estava fascinado com o poder e a eloquência de Jesus, mas pouco a pouco se frustrou com ele, pois Jesus não tomava o trono político. Ele não entendeu que Jesus queria o

trono do coração humano – trono esse que só poderia ser conquistado com liberdade, sabedoria e amor.

Fascinando intelectuais

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. Abalados, todos queriam o nome do traidor. Mas Jesus nunca expunha publicamente os erros das pessoas. E você, expõe os erros dos 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 em 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 o Mestre dos Mestres queria saciá-lo. Sabia que ele tinha fome de paz.



Ninguém percebeu o que se passava, apenas Judas. Em seguida, mais uma vez, ele demonstrou uma força e uma serenidade brilhantes como o sol. Disse sem temor a Judas: “O que pretendes fazer, faze-o depressa.” Ele não o criticou, não o pressionou, não o controlou, pois queria formar mentes livres e pensantes. Teve a ousadia de dizer que, se Judas quisesse traí-lo, poderia fazê-lo e depressa. Nunca na história alguém teve uma atitude tão altruísta com seu traidor.

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 docemente para que Judas repensasse sua história, reeditasse a sua memória e se tornasse líder de si mesmo.

Stalin matou milhões de pessoas. Foi um dos maiores carrascos da história. Entre suas vítimas estavam dezenas de amigos. Por quê? Porque tinha paranoia: ideia de perseguição associada à insensibilidade, incapacidade de sentir a dor dos outros. Era um homem grande por fora, mas pequeno por dentro. O simples fato de suspeitar que seus amigos o estavam traindo era suficiente para condená-los e fazê-lo declarar publicamente que eram traidores. Ele dominava a mente e o destino das pessoas.

Infelizmente, em grau menor, mesmo pessoas éticas querem controlar os outros. Desejam que eles gravitem em torno delas. Você deseja que as pessoas gravitem na sua órbita? Tem a necessidade neurótica de controlar as pessoas?

Jesus era um professor excepcional. 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.

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 identificar Jesus naquela noite escura e fria. Embora fosse trair o Mestre dos Mestres, sabia que ele era profundamente dócil. Bastava um beijo para identificá-lo. Então, tomou a frente da escolta e foi beijá-lo.

Você se deixaria beijar por seu traidor? Você já foi traído? Como e quando? Formou janelas Killer poderosas com a traição ou voltou a conversar e se relacionar com o traidor? Os desafetos não



nos traem, nos decepcionam. Só os amigos nos traem, pois é deles que esperamos muito. Não devemos nos esquecer das ferramentas para proteger a emoção, em especial “doar-se sem esperar o retorno”. Muitos nunca mais conversaram com seus amigos depois de uma traição.

O homem Jesus se deixou beijar. E as suas atitudes incomuns continuaram. Ele fitou seu traidor e disse-lhe: “Amigo, para que vieste? Com um beijo trais o Filho do homem?”

Não se tem notícia na história de que um traidor tenha sido tratado com tanta gentileza. Nunca a sensibilidade e a capacidade de dar tudo que se tem para os que pouco têm chegaram a patamares tão altos. Ele chamou seu traidor de amigo. Não mentiu. Como o mais fiel e consciente dos homens, ele cumpriu sua palavra ao extremo. Ele havia dito no Sermão do Monte que deveríamos proteger a emoção, dar a outra face aos inimigos (elogiá-los) e amá-los. Ele deu a outra face ao seu aluno. E quase Judas usou seu erro para crescer e se tornar um dos maiores pensadores da história. Mas seu Eu não foi autor da própria história. Ele saiu da janela Killer da traição e se enredou na janela Killer duplo P da culpa.

Somente alguém que tem uma saúde emocional excepcional e uma força psíquica imbatível é capaz de tomar essa atitude. Nenhum psiquiatra chegou perto dessa maturidade. Freud banuiu da família psicanalítica quem pensava diferente de suas ideias. Jesus incluiu seu traidor, atraiu-o para si e procurou proteger sua emoção e sua memória. Queria conquistar Judas e evitar que ele se suicidasse.

Somos traidores da nossa qualidade de vida

Não sabemos proteger a memória e, por isso, todos nós temos algumas atitudes de Judas em nosso currículo, ainda que inconscientemente. Quem não é traidor? Você pode nunca ter traído alguém, mas dificilmente não traiu sua qualidade de vida.

Você pode nunca ter traído alguém, mas dificilmente não traiu sua qualidade de vida.

O professor golpeou a ambição de seu aluno, Judas. Nunca alguém apostou tanto, deu tantas chances a pessoas que mereciam tão pouco. Infelizmente, Judas não conseguiu entender seu treinamento educacional. Através do fenômeno RAM, registrou de maneira intensa a traição nos solos da sua memória. Saiu de cena perturbado. Percebeu a incompreensível afetividade de Jesus. E, o que é pior, começou a gravitar em torno da zona de conflito que criou.

O fenômeno do Autofluxo começou a ler velozmente essa zona de conflito e produziu milhares de

A culpa branda é fundamental,
pois nos leva a ter consciência e
a mudar nossas rotas.

pensamentos sem autorização do Eu, que, por sua vez, foi novamente registrando e alimentou intensamente seu sentimento de culpa e asfixiou sua capacidade de escolha. O fenômeno do Autofluxo, que deveria gerar uma fonte de prazer, gerou um teatro de terror. Entrou num sentimento de autopunição tão grande que por

fim desistiu de si mesmo. Não queria suicidar-se, mas eliminar sua dor. A culpa branda é fundamental, pois nos leva a ter consciência crítica e a mudar nossas rotas, mas a culpa intensa e cabal retira o oxigênio da liberdade, gera autodestruição. Que tipo de sentimento de culpa você tem? Já experimentou um sentimento de culpa intenso e destruidor?

E quanto a sua qualidade de vida, qual sua atitude? Quantas vezes você disse que seria uma pessoa mais paciente, mas uma ofensa o levou à ira? Você traiu a sua intenção? Quantas vezes você prometeu que amaria mais, sorriria mais, viveria mais suavemente, trabalharia menos, se preocuparia menos, mas não cumpriu sua promessa? Quantas vezes você prometeu que seria livre, mas foi um escravo da sua dependência – medo, insegurança, preocupações, drogas/álcool? Alguns traem seu sono, outros traem seus sonhos.

Painel de Reflexão



1. Precisamos conhecer os papéis da memória para ter ferramentas para proteger a caixa de segredo da nossa personalidade e filtrar os estímulos estressantes. Que papel da memória mais impressionou você?

2. O registro da memória é automático, realizado pelo fenômeno RAM. Tudo que se passa no palco da nossa mente é registrado automaticamente. Todos os dias, plantamos flores ou acumulamos entulho em nossa memória. Você sabia disso? Você tem se preocupado com o que é registrado em sua memória?

3. A emoção determina a qualidade do registro. As experiências com maior volume de tensão são registradas privilegiadamente. Você procura trabalhar sua ira, sua raiva, sua ansiedade, sua frustração, seu desejo compulsivo, para proteger sua memória e evitar a formação de janelas Killer? O que é uma janela Killer duplo P? O que é a Síndrome do Circuito Fechado da Memória?

4. O que são a MUC e a ME? A memória não pode ser deletada, só reeditada. Você sabia disso? Quando entra numa janela Killer duplo P, o que você faz? Entrega-se e recai como um frágil ser ou pratica o D.C.D. para sair da sua fronteira e reeditá-la? Você duvida dos pensamentos angustiantes, critica suas reações ansiosas e determina ser livre para reeditar o filme do inconsciente ou espera passivamente suas crises passarem?

5. Você deve sempre lutar para não ser escravo dos seus focos de tensão e, desse modo, não recair. Deve procurar sempre ser autor da sua própria história. Mas, se você recair, que atitude deve tomar? Punir-se? Julgar-se o mais miserável dos seres humanos? Ou dar corajosamente uma nova chance a si mesmo para continuar reeditando a sua história?

6. Os frágeis desistem dos seus projetos de vida, mas os fortes levantam a cabeça e recomeçam de onde pararam! Você já desistiu de você ou de seus projetos alguma vez? Para os fortes, perder uma batalha lhes dá mais força para vencer a guerra pela sua saúde mental!

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 “Trabalhar os papéis da memória”, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um relatório registrando se você protege sua memória ou permite que pequenas coisas lhe causem perturbações, angústias, ansiedade.

3. Relate o que você aprendeu sobre janela Killer duplo P, a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe), a MUC (Memória de Uso Contínuo), a ME (Memória Existencial, ou Inconsciente), a reedição do filme do inconsciente. Escreva em especial as três principais situações de que você se lembra em que entrou numa janela Killer duplo P, fechou o circuito da memória e aprisionou seu Eu.

4. Lembre-se de que uma ferramenta do Programa Freemind depende de outra. Faça um texto que ligue a arte de gerenciar pensamentos e emoções com a arte de proteger a emoção, em especial a MUC.

5. Relate por que, mesmo tendo um passado traumático (ME), saturado de privações, perdas, crises, é possível reconstruir áreas nobres da memória (MUC) e ter saúde e prazer de viver satisfatórios.

A arte de ouvir é:



1. A arte de se esvaziar para ouvir o que os outros têm para dizer e não o que queremos ouvir.
2. A capacidade de se colocar no lugar dos outros e perceber suas dores e necessidades sociais.
3. Penetrar no coração psíquico e desvendar as causas da agressividade, da timidez, da angústia, dos comportamentos estranhos.
4. Interpretar o que as palavras não disseram e o que as imagens não revelaram.
5. Ter sensibilidade para respeitar as lágrimas visíveis e perceber as que nunca foram choradas.

A arte de dialogar é:

1. A arte de falar de si mesmo.
2. Trocar experiências de vida.
3. Revelar segredos do coração.
4. Ser transparente. Não simular os sentimentos e as intenções.
5. Não ter vergonha das suas falhas nem medo dos seus fracassos.
6. Respeitar os limites e os conflitos dos outros. Não dar respostas superficiais.
7. O diálogo interpessoal que cruza os mundos psíquicos e implode a solidão.

A arte de ouvir e de dialogar são duas das mais nobres funções da inteligência. Elas são cultivadas no terreno da confiabilidade, da empatia e da liberdade.

Onde há falta de confiança, muitas cobranças excessivas e controle social, essas duas preciosas artes da inteligência não sobrevivem.

As duas artes se complementam. Uma depende da outra. Quem não aprender a ouvir nunca saberá dialogar. Quem não aprender a falar de si mesmo nunca será um bom ouvinte.

A relação conjugal

Grande parte dos casais desenvolve uma grave crise afetiva porque não aprende a arte de ouvir e dialogar. Sabem conversar, mas não sabem falar de si. Conversam sobre política, dinheiro, teatro,

Quem não aprender a ouvir
nunca saberá dialogar.
Quem não aprender a falar
de si mesmo nunca será um
bom ouvinte.

mas emudecem sobre suas histórias. Sabem ouvir sons, mas não a voz da emoção. Têm ousadia para brigar, mas têm medo de falar dos próprios sentimentos. Ficam anos juntos, mas não se tornam grandes amigos.

A personalidade é uma grande casa. A maioria dos maridos e esposas conhece, no máximo, a sala de visitas uns dos outros. Conhecem os defeitos de cada um, mas não as áreas mais íntimas do seu ser. Discutem problemas, mas não se tornam cúmplices da mesma aventura.

Não revelam suas mágoas, não falam dos seus conflitos, não apontam suas dificuldades. Se você quer cultivar o amor, o melhor caminho não é dar caros presentes, mas dar uma joia que não tem preço: o seu próprio ser. A arte de ouvir refresca a relação, constrói janelas Light que constroem confiança, respeito e admiração, e a arte de dialogar nutre janelas que fundamentam o amor, a generosidade, o prazer de estar juntos. São ferramentas universais que fundamentam a qualidade de vida das relações sociais.

Muitas famílias se reúnem e, depois de algumas horas, o inferno dos atritos começa. Eles se amam, mas o amor e a admiração mútua não têm profundidade e estabilidade, pois não sabem ouvir uns aos outros nem dialogar uns com os outros. São especialistas em cobrar e não em proteger uns ao outros.



Muitos estão aptos a conviver com máquinas, mas não a construir belas histórias de amor. São especialistas em apontar falhas, erros, mas não em construir relações saudáveis. Quem deseja cultivar o amor precisa ter coragem para fazer pelo menos quatro importantes perguntas durante toda a vida à pessoa que ama: Quando eu o(a) decepcionei? Que comportamentos meus o(a) aborrecem? O que eu devo fazer para torná-lo(a) mais feliz? Como posso ser um(a) amigo(a) melhor?

Você tem feito com frequência essas perguntas? Muitos nunca as fizeram. Consertam as trincas da parede, mas não as trincas do relacionamento; estancam a água da torneira que vaza, mas não o vazamento da amizade e da afetividade.

Belos casais começam no céu de um altar e terminam no inferno dos atritos, têm tristes finais porque não se equipam para ser amigos, não treinam trocar experiências. São ótimos para defender seus pontos de vista, mas raramente reconhecem seus erros. Quem não erra? Quem não tem atitudes tolas? Ganham batalhas, mas perdem o amor.

Por que não sabem falar de si mesmos? Porque têm medo de ser criticados, incompreendidos, ridicularizados. Têm medo da guerra emocional que se instala quando falam os segredos do coração, quando comentam sobre os reais sentimentos.

Não poucos usuários de drogas/álcool, sem o perceber, acabam colocando várias máscaras em sua personalidade. Não se sabe o que se passa na mente deles, porque eles raramente revelam o que realmente sentem e pensam. Às vezes, nem eles sabem quem realmente são. O uso de drogas não apenas pode afetar a memória, a rapidez do raciocínio, a motivação, a disciplina para construir projetos de vida e encarcerar a emoção, mas também asfixiar a mais excelente ferramenta para construir relações sociais: o diálogo.

Perturbados com as janelas Killer que financiam o sentimento de culpa ou pelo medo de serem julgados, criticados, pressionados, os dependentes de drogas/álcool raramente conseguem falar de si mesmos sem medo e sem reservas. E, pior ainda, raramente param para ouvir o que está no cerne das pessoas que amam: seus filhos, parceiro(a), pais, amigos. Colocam em segundo plano as pessoas mais caras.

Preferem ficar na superfície da relação para não sofrerem mais, não serem mais cobrados ou pressionados. Você tem esse comportamento? Trata-se de um erro grave. Não é possível superar os monstros que estão em nosso inconsciente, nem reescrever nossa história, se não construirmos relações saudáveis e profundas. Relações abertas, regadas com um diálogo sincero e afetivo, produzem uma plataforma de janelas Light que financiará o Eu como autor da própria história, como gestor dos pensamentos e protetor da emoção.

Por outro lado, pais que têm filhos usuários de drogas, bem como uma pessoa cujo(a) parceiro(a) é dependente, devem cobrar menos, ser mais generosos e procurar entrar em camadas mais profundas da mente dele ou dela. Devem entender que eles usam drogas não apenas porque

Construir relações profundas e estáveis é fundamental para conquistar um Eu livre.

querem, mas porque possuem algemas no cerne da sua mente, ou seja, plataformas de janelas Killer que controlam o Eu nos focos de tensão, debelando a sua disposição de parar de usar drogas. Devem, por isso, ouvi-los sem preconceito e encorajá-los a não ser marionetes, mas exercer seu direito fundamental de ser livres e de

usar todas as ferramentas do FREEMIND para que tenham mais condições de escrever o script da sua história. Se a relação do ser humano dependente com as drogas/álcool for mais forte do que com as pessoas que ama, a dependência vencerá. Se a relação com as pessoas que ama for mais forte, o amor vencerá. Construir relações profundas e estáveis é fundamental para conquistar um Eu livre.

Algumas atitudes para realçar a ferramenta da arte de dialogar e ouvir:

1. Para dialogar é necessário não ter medo de reconhecer as próprias fragilidades, incoerência, conflitos, nem muito menos ter vergonha de si mesmo.
2. Para ouvir é necessário não ter medo do que o outro tem para falar. É preciso ter cumplicidade, deixar de lado o julgamento e exercer a arte de compreender.
3. Uma das coisas mais relaxantes de uma relação é ter a convicção de que não somos perfeitos, é saber que precisamos uns dos outros.
4. Brinquem mais um com o outro. Sonhem juntos. Relaxem. Não leve a vida a ferro e fogo.

5. Ninguém munda ninguém. Não tente ser um psiquiatra ou psicólogo que tenta mudar os outros; você vai falhar e plantar mais janelas Killer neles. Nem nós, especialistas, conseguimos mudar os outros. Só podemos contribuir para que o Eu deles use ferramentas para que eles mesmos reescrevam a sua história.
6. Reclamem menos e elogiem mais. Agradeçam, a cada momento, cada pequeno gesto que seu marido ou esposa ou filhos lhes fizer. Tal atitude planta janelas Light no córtex cerebral deles e muda a paisagem da relação.
7. Surpreendam. Levem flores fora de data. Façam um jantar diferente. Tenham comportamentos inesperados.
8. Libertem sua criatividade, saiam da rotina. Não deem as mesmas respostas para os mesmos problemas. Simples gestos trazem grandes conquistas.

A relação entre pais/filhos e professor/aluno

Em nossas pesquisas, detectamos sete hábitos dos pais brilhantes. Aqui serão comentados apenas alguns deles.

Bons pais atendem, dentro das suas condições, os desejos dos seus filhos. Fazem festas de aniversário, compram tênis, roupas, produtos eletrônicos, proporcionam viagens. Pais brilhantes dão algo incomparavelmente mais valioso a eles. Dão a sua história, as suas experiências, as suas lágrimas, o seu tempo.



Os pais que dão presentes aos filhos são lembrados por horas e dias, mas os pais que dão seu ser a eles se tornam inesquecíveis. Você quer ser um pai ou uma mãe inesquecível? Tenha a coragem de dialogar sobre os dias mais tristes da sua vida com seus filhos. Tenha a ousadia de contar suas dificuldades e derrotas do passado. Fale das suas aventuras, dos seus sonhos e dos momentos mais alegres de sua existência.

Deixe-os conhecer você. A maioria dos filhos não conhece nem a sala de visitas da personalidade dos seus pais. Só irão sentir a falta deles quando eles fecharem os olhos...

Não seja um educador que critica os erros dos jovens, que aponta a ansiedade deles e faz prolongados discursos de que eles não o valorizam, não reconhecem o quanto você se desgasta por eles. Pais e professores no mundo todo fazem isso, sem resultado. Faça a diferença. Recorde-se do fenômeno RAM (Registro Automático da Memória). É preciso registrar uma excelente imagem sua no interior deles para que você possa educá-los.

É preciso que os pais registrem uma excelente imagem no interior dos filhos para que possa educá-los.

Encante seus filhos e seus alunos diariamente. Diga coisas que você nunca disse. Elogie mais, critique menos. Exalte cada pequeno gesto afetivo e inteligente deles. Pergunte sobre seus sonhos e seus medos. Pergunte o que você poderia fazer para ser mais amigo deles. Um diálogo nesse nível evita suicídios, supera traumas, abre avenidas para o prazer de viver.

Se você errar, dê o exemplo, peça desculpas, reconheça seus erros. Tais atitudes não o farão perder a autoridade, mas construirão a verdadeira autoridade, a autoridade que humaniza e desenvolve a arte de pensar. Tenha consciência de que educar é penetrar um no mundo do outro.

Os princípios mencionados podem ser aplicados nas relações profissionais e transformá-las numa excelente primavera. Um verdadeiro líder é aquele que forma outros líderes, que exalta seus liderados, que explora o potencial intelectual deles.



A dependência saudável na espécie humana e as lições de vida

Muitos pais trabalham para dar o mundo aos filhos, mas se esquecem de abrir o livro da sua vida para eles. Muitos professores dão milhões de informações lógicas para seus alunos, mas nunca contaram os capítulos da sua história.

Quanto mais inferior é a vida de uma espécie, menos dependente ela é dos seus progenitores. Nos mamíferos, há uma dependência grande dos filhos em relação aos pais, pois eles necessitam não apenas do instinto, mas de aprender experiências para poder sobreviver.

Na nossa espécie, essa dependência é intensa. Por quê? Porque as experiências aprendidas são mais importantes do que as instintivas. Uma criança de sete anos é muito imatura e dependente, enquanto muitos mamíferos com a mesma idade já são idosos à beira da morte.

Infelizmente, a família moderna tem se tornado um grupo de estranhos.

Infelizmente, a família moderna tem se tornado um grupo de estranhos. Pais e filhos respiram o mesmo ar, se alimentam da mesma comida, mas não desenvolvem a

arte de ouvir e dialogar. Não tem havido aprendizado mútuo das lições de vida. Eles estão próximos fisicamente, mas distantes interiormente.

O mesmo processo tem acontecido nas escolas. No livro *Pais brilhantes, professores fascinantes*, comento que a educação mundial está em crise e comete vários erros. Desconhece os papéis da memória expostos no capítulo anterior. Por isso não desenvolve ferramentas adequadas para formar pensadores. Usa a memória das crianças como um depósito de informações.

O excesso de informações gera falta de deleite de aprender e ansiedade. O pequeno microcosmo da sala de aula tornou-se um canteiro de pessoas estranhas, tensas, sem um relacionamento mais profundo. A educação tem de se humanizar. O professor deve falar do seu mundo enquanto fala do mundo exterior, enquanto ensina física, matemática, química, línguas.

Professores e alunos ficam anos juntos sem cruzar suas histórias, sem aprender lições mútuas de vida. O resultado? Os alunos saem das universidades com diplomas nas mãos, mas despreparados para lidar com fracassos, decepções, desafios, confrontos. Não sabem abrir as janelas da sua mente, libertar sua criatividade, pensar antes de reagir, interpretar o que as imagens não revelam e resgatar a liderança do Eu nos focos de tensão.

Sepultando pessoas queridas

Quem forma a ME é a MUC. Todas as experiências adquiridas pelo feto, bebê, criança ou adulto que deixam de ser utilizadas de maneira diretiva e constante, aos poucos, são deslocadas da MUC para a ME, do consciente para o inconsciente. Bons amigos, se não forem cultivados, vão para o baú da ME. Por vivermos numa sociedade ansiosa, tornamo-nos especialistas em sepultar pessoas que nos são caras.



Há filhos que sepultam seus pais em sua memória. Quase não os visitam e quando o fazem nunca perguntam sobre suas aventuras e lágrimas. Colocamos na periferia do seu psiquismo. Há pais separados que sepultam seus filhos, embora haja muitos que sejam presentes. Raramente os visitam e quando o fazem não penetram em seu mundo. Por incrível que pareça, também há pais que vivem com seus filhos e que os sepultam, mas, claro, não nas regiões escuras e inconscientes da ME, pois diariamente os veem, mas nas regiões escarpadas da MUC. Dividem a mesma casa, mas estão muitíssimo distantes uns dos outros. Não sabem chorar, se aventurar ou sonhar juntos.

Há casais que se tornaram máquinas de trabalhar, sepultam o que jamais imaginariam que um dia enterrariam: seus romances. Prometeram que na saúde e na doença, na fortuna e na miséria se amariam, mas se esqueceram de prometer que no excesso de trabalho também.

Os usuários de drogas sepultaram muitas pessoas queridas ao longo de sua jornada. Amigos não são mais visitados, filhos não são mais beijados, o parceiro(a) não é amado(as), pais não são mais levados em alta conta. Eles estão vivos, mas foram sepultados na periferia da sua memória, não são lembrados ou não têm mais importância. Que pessoas você sepultou em sua memória? As drogas e o álcool estão na MUC, no centro de importância, no centro de circulação. É necessário resgatá-los, pedir-lhes sinceras desculpas, descobrir que são insubstituíveis. Mas talvez a pessoa

que mais foi sepultada pelo usuário seja ela mesma. Colocou sua saúde em último lugar na sua escala de valores. Em que escala de valores você está?

Não há famílias perfeitas

A ME se torna também um cemitério dos nossos melhores sonhos. Adiamos projetos, trabalho, estudo. Esquecemos aquilo que nos toca e nos motiva. Que sonhos precisam ser reanimados? Todos nós precisamos rever nossa história. Mergulhe dentro de si, mapeie os solos de sua memória e descubra as pessoas que você sepultou.

Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborreçam, é melhor mudar-se para outro planeta. Aceite as pessoas com seus limites e construa relações saudáveis com elas. Como disse, a melhor maneira de construir excelentes imagens nos solos da memória das pessoas é surpreendendo-as, tendo comportamentos inesperados. Nunca critique alguém antes de valorizá-lo.

Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborreçam, é melhor mudar-se para outro planeta.

Grave esta pérola: uma pessoa inteligente aprende com os seus erros; uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros... Transforme a relação com as pessoas que você ama numa grande aventura.

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Grandes homens têm medo de falar de si mesmos. Há muitos padres que têm um caráter excelente, mas nunca tiveram coragem de abrir a caixa de segredos da sua vida. Têm receio de falar de seus conflitos, de suas crises depressivas para seus amigos. Não encontram alguém que possa ouvi-los sem criticá-los. Têm medo de não ser compreendidos.

Há muitos pastores protestantes que têm gasto sua vida para servir as pessoas, mas igualmente se isolaram dentro de si. Conhecem muitas pessoas, mas não têm amigos a quem possam revelar seus sofrimentos. Alguns estão estressados e com síndrome do pânico, choram nos cantos dos templos, mas se calam. Vivem solitários. São ótimos para os outros, mas péssimos para si mesmos.

Há rabinos que ensinam por anos nas sinagogas. Recitam a Torá com maestria, mas não recitam a linguagem das suas angústias. Falam sobre tudo, mas emudecem diante das suas aflições. Há líderes mulçumanos que orientam milhares de fiéis. Explicam as suratas do Alcorão, comentam sobre o Jesus descrito nos seus textos, mas não comentam sobre suas dores e seus temores. Ficam anos se martirizando. Adquiriram o conceito de que um líder não pode revelar suas lágrimas.

Há líderes budistas que ficam anos meditando, mas não abrem a boca para falar das suas crises depressivas. Ensinam às pessoas a mansidão e a humildade. Alguns tomam a mansidão de Cristo como modelo, mas não têm o desprendimento para falar das suas dificuldades. Têm receio de ser considerados frágeis.

Não apenas esses magníficos líderes espirituais se isolam em seus mundos nos momentos em que mais precisam falar, mas também líderes empresariais, políticos e sociais se aprisionam em seus casulos. Falam sobre o mundo exterior, mas não sabem dialogar sobre si mesmos. São controlados pelo medo do que os outros vão pensar e falar deles. Represam seus sentimentos, sufocam sua qualidade de vida. Esqueceram-se do princípio filosófico fundamental: se a sociedade o abandona, a solidão é tolerável, mas se você mesmo se abandona, ela é insuportável.

E você, sabe falar de si mesmo? Tem coragem de rasgar a sua alma para algum amigo ou vive isolado, na lama da solidão, com medo de expor suas fragilidades, ansiedades, seus medos, incoerências, conflitos, “loucuras”?

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida não reagiu desse modo. Ele nos deu excelentes lições fundamentais para expandirmos a arte de ouvir e dialogar. Usou sua própria história como modelo. No Getsêmani, momentos antes de ser preso, julgado e morto, não apenas, como vimos, resgatou a liderança do Eu no teatro da sua mente, mas também não escondeu sua angústia e seus sintomas.

Ele teve a coragem de chamar um grupo de amigos (Pedro, Tiago e João) e falar para eles que sua emoção estava profundamente triste. Teve a coragem de mostrar seus sofrimentos e sintomas psicossomáticos para discípulos tão jovens e inexperientes. Horas depois, eles fugiriam amedrontados, abandonando-o. Mas foi para essas frágeis pessoas que ele revelou a sua dor mais intensa. Não teve medo de ser incompreendido, julgado e criticado.



Se a sociedade o abandona, a solidão é tolerável, mas se você mesmo se abandona, ela é insuportável.

Poderia ter preferido mostrar heroísmo, mas precisava ensinar que dependemos uns dos outros, que necessitamos ser confortados e encorajados uns pelos outros. Mostrou que, para ter qualidade de vida, precisamos ser humanos, e não heróis. As barreiras e as distâncias tinham de ser rompidas.

A pessoa mais forte que passou nesta Terra chorou sem medo das suas lágrimas. Deixou-se conhecer. Foi transparente. O fenômeno RAM registrou uma imagem excelente dele no inconsciente dos seus discípulos.

Eles aprenderam a amá-lo em toda situação. Entenderam que também passariam por crises e precisariam enfrentá-las e compartilhá-las. Seu comportamento os surpreendeu e os ajudou mais do que ajudariam hoje décadas de escola.

Ele nos mostrou que não devemos ter vergonha das nossas misérias e fragilidades. Para ele, os fortes as declaram, pelo menos para os íntimos. Os fracos as escondem. Você é forte ou fraco?

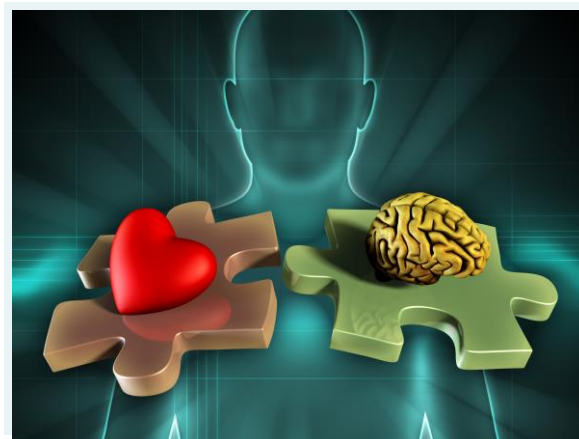
Algumas pessoas cometem suicídio porque nunca tiveram coragem de abrir seu ser. Outras têm seus sonhos esmagados, sua esperança dilacerada, sua criatividade esfacelada, seu amor pela vida dissipado, porque não souberam cruzar suas histórias.

Tiveram medo da crítica dos outros. Viveram ilhadas dentro de si mesmas. A sociedade moderna é superficial. Ela tem abortado a arte de ouvir e dialogar. As pessoas representam, vivem maquiadas. Não devemos falar certas coisas publicamente, mas para um grupo de amigos íntimos, como Jesus fez. Com as ferramentas do Freemind podemos começar a reverter esse processo.

O Mestre na arte de ouvir e dialogar

Somos a única geração de toda a história que conseguiu destruir a capacidade de sonhar dos jovens. Nas gerações passadas, os jovens criticavam os conceitos sociais, sonhavam com grandes conquistas. Onde estão os sonhos dos jovens? Onde estão seus questionamentos?

O sistema social é tão agressivo que tornou os jovens passivos, controlou-os internamente, roubou-lhes a identidade, transformou-os em um número de identidade. Eles não criticam o veneno do consumismo, a paranoia da estética e a loucura do prazer imediato produzidos pelas propagandas da mídia. Para muitos deles, o futuro é pouco importante. O que importa é o hoje. Não têm uma grande causa pela qual lutar.



Os pais e professores deveriam ser vendedores de sonhos. Deveriam plantar as mais belas sementes no interior dos jovens para fazê-los intelectualmente livres e emocionalmente brilhantes.

O homem Jesus foi um excelente vendedor de um diálogo aberto, sem máscaras, transparente. Ele inspirava as pessoas que o seguiam. Levava-as a sonhar com grandes conquistas, conquistas de uma vida irrigada com paz, justiça, sabedoria. Conquistas de uma vida exuberante. Ele exaltava a vida humana.

Quando alguém queria saber sobre sua origem, ele não falava sobre sua origem eterna, mas sobre sua origem temporal. Ele era demasiado humano. Proclamava a todos os ouvintes: “Eu sou o Filho do homem”. O que isso significa? Significa que valorizava a sua natureza humana, amava ser um ser humano, amava não ter rótulo. Era profundamente apaixonado pela vida.

Nunca analisei alguém que amasse tanto a vida como ele. Nós amamos as coisas que a vida nos traz, como dinheiro, casa, prestígio social, carros, conforto material. Ele amava existir, pensar, sonhar, criar, dialogar, ouvir. Nunca investiguei alguém que dizia orgulhosamente que era um ser humano. A vida humana, de fato, era uma pérola inigualável para ele. E para você?

Ao andar com ele, os insensíveis se encantavam pela vida, os agressivos acalmavam as águas da emoção e os iletrados se tornavam engenheiros de ideias. Sempre dócil, ouvia os absurdos dos seus discípulos e, pacientemente, trabalhava nos recônditos da emoção deles.

Na última ceia, ele deveria ficar mudo, abatido, mas ainda teve fôlego para ter profundos diálogos com seus íntimos. Os seus olhos estavam para fechar, mas ele conseguiu gerenciar seus pensamentos para dar importantes lições de vida. Disse que no seu reino a qualidade de vida era tão elevada que o maior não era o que dominava e controlava os outros, mas o que servia, o que se doava, o que emprestava seus ouvidos e seu coração e não cobrava juros (retorno).

Ele foi um escultor da personalidade. Tinha prazer de dialogar com as pessoas que não tinham valor. Via uma obra de arte dentro do bloco de mármore da alma humana. Tinha um cuidado especial para com as pessoas complicadas, com os errantes, os ansiosos, os incautos.

Para o Mestre dos mestres, as pessoas que mais nos dão dor de cabeça hoje poderão vir a ser as que mais nos darão alegrias no futuro. Invista nelas, cativa-as, ouça-as, cruze seu mundo com o mundo delas. Plante sementes. Não espere resultado imediato. Colha com paciência.

Esse é o único investimento que jamais se perde. Se as pessoas não ganharem, você, pelo menos, ganhará. O quê? Experiência, paz interior e a consciência de que fez o melhor.

Painel de Reflexão



1. A arte de ouvir é a capacidade de ouvir sem preconceito. Quando você escuta alguém procura se colocar no lugar dele ou ouve o que quer ouvir?

2. A arte de dialogar é a arte de falar de si mesmo, trocar experiência de vida. Você tem medo de falar de si? Tem medo de ser criticado, julgado, incompreendido?

3. Como está seu relacionamento com seu parceiro ou parceira? Você tem sido um livro aberto para quem ama? Estão faltando elogios e sobrando críticas? Você tem feito pequenos gestos para encantar seu cônjuge?

4. Como está seu relacionamento com seus filhos? Você os critica muito? Tem cruzado sua história com as deles? Tem parado para ouvi-los, conhecer seus sonhos, seus temores, suas angústias? Eles o conhecem? Conhecem seus sucessos e fracassos, suas metas e lágrimas?

5. Existe alguma dor emocional ou conflito sobre o qual você gostaria de falar e não consegue?

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 “A arte de ouvir e dialogar”, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um breve relatório de como está a qualidade do diálogo com esses seis grupos de pessoas mais próximas: pais, cônjuge, filhos, amigos, alunos, colegas de trabalho. Que nota você daria, de zero a 10, para cada grupo? Leve em consideração se vocês se conhecem internamente, se trocam experiências e a frequência do diálogo.

3. Desligue a TV e chame seus filhos, seus cônjuge ou alguém de quem você gosta para dialogar uma vez por semana. De vez em quando, saia apenas com um filho ou com seu cônjuge e dialogue abertamente com ele. A melhor maneira de levar as pessoas a se abrirem é deixar nosso heroísmo e contar a nossa história.

4. Surpreenda com pequenos gestos a quem você ama. Perca o medo de chorar, de pedir desculpas, de dizer que ama, que precisa do outro.

5. Treine se colocar no lugar dos outros e compreender o que está por trás das suas reações, as causas de seus comportamentos. Ouça mais, julgue menos e entenda mais.

6. Seja espontâneo, livre e transparente. Não grave em torno do que os outros pensam e falam de você.

Lembrete:

No próximo material de estudo do Programa Freemind, serão apresentadas a sétima e oitava ferramentas:

“A arte do autodiálogo: a mesa-redonda do Eu” e
“Contemplar o Belo”.