



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 04

Sétima e Oitava
FERRAMENTAS FREEMIND

Adaptação e Edição

Aparecida Cristina Pereira Cardoso
Cristina Herold Constantino
Débora Azevedo Malentachi

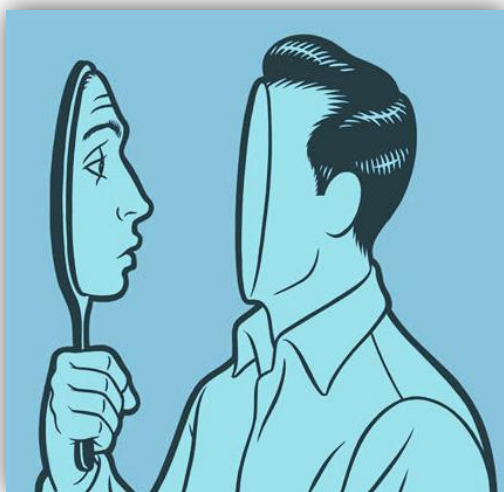
Apoio e Revisão

Aline Ferrari
Fabiana Sesmilo de Camargo Caetano
Rogerio Borgo

Direção Geral

Valdecir Antônio Simão
Pró-Reitoria Acadêmica

O autodiálogo, que pode ser chamado de mesa-redonda do Eu, é:



1. Um debate lúcido, aberto e silencioso que o Eu tem com seu próprio ser.
2. Uma reunião com a nossa própria história.
3. Dialogar com nossos fantasmas, medos, dependência.
4. Uma intervenção direta do Eu em nossos traumas, conflitos, dificuldades.
5. Uma revisão de metas, uma reavaliação de postura de vida.
6. O exercício pleno da capacidade de decidir, questionar e dirigir a própria história.
7. Percorrer as trajetórias do próprio ser e ter um caso

de amor com nossa própria história, um romance com nossa saúde psíquica.

8. Fazer o silêncio proativo para resgatar nossa verdadeira identidade, de modo a nos calar por fora e nos questionar por dentro: quem somos, o que somos e o que almejamos como seres humanos.

Essa ferramenta da qualidade de vida é um dos exercícios intelectuais mais importantes do ser humano, mas um dos menos praticados. O grau de sabedoria e maturidade de uma pessoa não é dado por quanto ela tem de cultura acadêmica, sucesso empresarial e social, mas pela sua capacidade e frequência de fazer uma mesa-redonda com seu próprio ser, de questionar seus pensamentos e emoções, de criticar suas verdades, de repensar sua vida, de refazer caminhos.

Uma pessoa pode ter vários cursos superiores, mas pode ser uma criança na sua capacidade de autodiálogo e se repensar. Você se reúne com seu próprio ser? Analisa seus caminhos? Devemos não apenas falar sobre nossos medos, mas com nossos medos. Devemos não apenas dialogar sobre nossos conflitos, mas com nossos conflitos, com nosso mau humor, nossa intolerância, nossa insegurança.

Cada ser humano deve ter seus momentos particulares consigo mesmo. Deve exercitar ser seu grande amigo. Deve aprender a se interiorizar, caminhar nas trajetórias de seu ser e ter prazer em ter um autodiálogo aberto, uma conversa íntima, uma reflexão existencial. Muitas pessoas, em

Cada ser humano deve ter
seus momentos particulares
consigo mesmo.
Deve exercitar ser seu
grande amigo.

particular os jovens, se deprimem quando estão sozinhas, não sabem ser companheiras de si mesmas.

O desrespeito a essa ferramenta da qualidade de vida tem sido uma das importantes causas do adoecimento coletivo das sociedades modernas. Não me refiro às doenças clássicas catalogadas pela psiquiatria, mas ao estresse social, à SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado), à falta de proteção emocional, à solidão, à crise do diálogo.

Não é possível sermos autores da nossa história, gerenciarmos nossos pensamentos, administrarmos nossa emoção, enfim, desenvolvermos qualidade de vida se não temos coragem e capacidade para fazer uma mesa-redonda em nosso interior para debatermos com inteligência nossos próprios problemas e revisarmos nossos caminhos. A mesa-redonda do Eu é um passo além da técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar). É mais profunda, serena, penetrante, prolongada.



A mais grave solidão não é aquela em que a sociedade nos abandona, mas aquela em que nós mesmos nos abandonamos. Muitos passam anos sem dialogar de maneira aberta,

sincera e agradável consigo mesmos. Alguns nascem, crescem, morrem, sem nunca terem tido um encontro marcante com sua própria história. Viveram sem ter um romance com a vida. Você tem esse romance?

Uma espécie que não se respeita

Muitos cientistas não têm percebido que as crianças e os jovens passam mais de 10 anos aprendendo a falar sua língua materna, mas não aprendem a falar de si mesmos e muito menos consigo mesmos.

Que tipo de educação estamos propondo e que tipo de juventude estamos formando? Como prevenir depressão, farmacodependência e violência entre os jovens se eles não conhecem a si mesmos? Se eles ficam na superfície da sua própria personalidade, não conseguem se interiorizar e penetrar nas camadas mais profundas do seu próprio ser?

Como apresentado no livro *O colecionador de lágrimas – Holocausto nunca mais*, se na Segunda Grande Guerra Mundial os soldados nazistas tivessem viajado para dentro da sua própria mente, feito uma mesa redonda do Eu capaz de questionar as falsas verdades do nazismo, certamente jamais aceitariam que um estrangeiro tosco, rude, inculto e radical como Hitler os dominasse e fosse o maestro da maior orquestra de exterminação em massa da história. Compreenderiam que uma criança judia que morria num campo de concentração era mais importante que todo o ouro

do mundo. Infelizmente, morreram mais de um milhão de crianças e adolescentes nos campos de concentração.

Somente um Eu crítico, que aprende a se questionar, se repensar, debater consigo mesmo pode não ser frágil nos momentos de tensão interna e social.

Um alerta! Se a Alemanha, que era berço de um dos mais ricos conhecimentos filosóficos e acadêmicos da história, a maior vencedora de prêmios Nobel nos primeiros 30 anos do século XX, foi seduzida, pelo menos parte da sua população, pelas ideias de um psicopata, quem garante que outros povos não serão seduzidos pelas ideias de outros “Hitlers”?

O conhecimento acadêmico atual não produz vacina alguma entre os universitários, pois não estimula a interiorização e a consciência crítica. Somente o aprendizado coletivo da mesa-redonda do Eu pode evitar novos desastres. Somente um Eu crítico, que aprende a se questionar, se repensar, debater consigo mesmo pode não ser frágil nos momentos de tensão interna e social.

Nos países desenvolvidos fala-se muito dos direitos humanos, mas o grau de tolerância das pessoas é baixo nos focos de tensão. Por exemplo, quando você erra no trânsito, algumas pessoas mostram uma agressividade súbita, buzina, fazem gestos obscenos.

Há uma bomba emocional por detrás da nossa aparente gentileza. Notem que muitos perdem a paciência por coisas tolas. Você perde? Essa bomba emocional implode, gerando sintomas psicossomáticos, ou explode, gerando transtornos sociais. A grande causa é que não temos vivido as ferramentas fundamentais e universais da qualidade de vida discutidas neste projeto, em particular o autodiálogo. Desarme sua bomba emocional.

Há uma bomba emocional por detrás da nossa aparente gentileza [...] Desarme sua bomba emocional.

O alto índice de violência social, ataques terroristas, jovens se suicidando, crianças atirando em seus colegas são gritos de uma espécie em crise, mas eles são inaudíveis para quem não tem sensibilidade.

Viajando para nosso próprio ser: humanizando-nos

Parece loucura dialogar consigo mesmo, mas loucura é a ausência de um autodiálogo inteligente. Uma pessoa que pratica o autodiálogo não apenas tem mais condições de superar suas misérias psíquicas, mas também de se humanizar, ou seja, de se tornar tolerante, serena e humilde, pois reconhece suas limitações, suas fragilidades.

A mesa-redonda do Eu nos tira do trono do orgulho, da autossuficiência. Raramente consigo julgar, sofrer em demasia e desistir das pessoas que me aborrecem, porque tenho aprendido a praticar o autodiálogo. Essa prática me faz interiorizar e compreender que eu também tenho

muitas falhas e limitações. Quando você entende sua pequenez é fácil entender a pequenez dos outros. Quando nos colocamos num pedestal é fácil julgar e condenar.

A grandeza de um ser humano está na sua capacidade de se fazer pequeno para poder se colocar no lugar dos outros e entender o que está por detrás das suas reações...

Se os terroristas palestinos praticassem a mesa-redonda do Eu, eles jamais explodiriam seus corpos para destruir pessoas inocentes. Entenderiam que não somos árabes, judeus e americanos, mas membros de uma única e inestimável espécie. Amariam mais, julgariam menos, compreenderiam mais. Entenderiam que os erros que são cometidos contra seu povo são fruto de uma espécie que não se interioriza nem reconhece suas falhas.

Do mesmo modo, se os judeus praticassem essa técnica, entenderiam que, independentemente das diferenças culturais e religiosas, os palestinos são mais do que sangue do seu sangue, são



portadores idênticos do mesmo teatro da mente e do mesmo fascinante espetáculo dos pensamentos. Eles iriam para a Faixa de Gaza, se abraçariam, se beijariam e escreveriam novas páginas na história. Por isso nosso sonho é que, um dia, o Freemind contagie o Oriente Médio.

Quem faz a mesa-redonda do Eu fortalece sua capacidade de ser autor da própria história, de tomar decisões, de fazer escolhas e de compreender que toda escolha implica perdas. Não é possível escolher a paz sem sofrer perdas. No campo dos conflitos sociais, quem tem mais consciência da grandeza da vida tem de estar disposto a sofrer mais perdas.

Como praticar a mesa-redonda do Eu

A mesa-redonda do Eu não é simplesmente produzir pensamentos no silêncio da nossa mente, pois todos pensam muito. É pensar construindo um debate íntimo. Essa ferramenta de qualidade de vida pode ser usada como técnica psicoterapêutica e psicopedagógica. Psicoterapêutica porque nos faz superar a ansiedade, o estresse e outros transtornos psíquicos. Psicopedagógica porque expande a inteligência, nos torna pensadores e previne doenças psíquicas.

A mesa-redonda do Eu constrói a sociedade intrapsíquica. Uma sociedade extrapsíquica é a reunião de membros da mesma espécie que possuem cooperação e interesses comuns num determinado território. A sociedade intrapsíquica é uma reunião que fazemos com personagens do teatro da nossa mente.



Sociedade intrapsíquica é o exercício do Eu debatendo de maneira crítica com nossos bloqueios, frustrações, crises, perturbações, projetos, sonhos. Nesse debate, fazemos silenciosamente uma

bateria de perguntas: “Onde? Por quê? Como? Quando? Quais os fundamentos? Vale a pena? Esse é o caminho?”.

Por exemplo, uma pessoa tem um ataque de pânico, caracterizado pelo medo súbito de que vai morrer ou desmaiar. Ela pode ser controlada pelo pânico ou debater com ele. Se fizer uma mesa-redonda, ela o critica, o repensa, o questiona com seriedade. Ela pergunta a si mesma: “Qual é a lógica do meu pânico? Quando começou? Por que começou? Por que sou escrava dele se estou ótima de saúde? Eu exijo ser livre.” Você não consegue imaginar a força que o Eu tem.

Muitas doenças mentais, inclusive a esquizofrenia, que é uma desorganização da coerência dos pensamentos, surgem porque o Eu não é estruturado, crítico, líder. Ele vira um brinquedo das fantasias, dos pensamentos perturbadores e das emoções tensas. Perde a sua identidade e a sua lógica.

Certa vez, um jovem universitário começou a ter insônia. Seu pensamento acelerou e começou a produzir muitas imagens mentais sem lógica. Seu Eu não questionava suas verdades, não criticava suas fantasias, não confrontava suas imagens mentais. Começou a dar crédito aos pensamentos e às fantasias como se fossem reais.



Viveu os personagens do teatro da sua mente, ficou confuso, desorientado. Começou a achar que era um grande artista, uma pessoa famosa. Depois começou a pensar que era o ditador do Iraque. Enfim, teve uma crise psicótica. Precisou tomar medicamentos para desacelerar o pensamento. Voltou a ler a memória com lucidez e a organizar o raciocínio. No tratamento, aprendeu a duvidar e a criticar suas fantasias e seus pensamentos. Resgatou a liderança do Eu. Assim, preveniu novas crises. Voltou a brilhar.

Não devemos ter um Eu ingênuo que aceite os pensamentos e as ideias sem questioná-los. Como vimos, a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar) pode ser uma excelente ferramenta para prevenir transtornos mentais.

De todos os erros que levam um ser humano dependente de drogas/álcool a perpetuar seu cárcere emocional nada é tão grave quanto o autoabandono. Um Eu que se autoabandona desistiu de si mesmo, não investe mais em seu potencial, sua vontade de mudar é frágil, débil, não suporta a primeira crise, dificuldade ou contrariedade.

Lembre-se: “Se a sociedade o abandona, enfim, se o mundo o despreza, a solidão é difícil, mas tolerável, mas se você mesmo se abandona, desacreditará de si mesmo, não poderá crer que será capaz de dirigir sua história, portanto, sua solidão será insuportável.”

Devido às frequentes recaídas, muitos dependentes acham que são um caso sem solução, estão condenados à miserabilidade, serão drogados, dependentes, viciados por toda a vida. Não entendem que, se reeditarem a MUC (Memória de Uso Contínuo, ou Consciente), mesmo com uma ME (Memória Existencial, ou Inconsciente) doentia, poderão viver dias felizes, saudáveis e livres. A grandeza de um ser humano não está nas suas recaídas, mas na capacidade do seu Eu de se levantar, de proclamar todos os dias que pode proteger sua mente e ser livre, apesar de todas as falhas, promessas fracassadas, erros crassos. Você tem essa grandeza, consegue se levantar depois do acidente?

A grandeza de um ser humano não está nas suas recaídas, mas na capacidade do seu Eu de se levantar, de proclamar todos os dias que pode proteger sua mente e ser livre!

Um Eu coitadista, que se acha vítima da dependência, das privações e dos traumas do passado, somado a um Eu conformista, que acha que não tem solução, que é um caso sem esperança, é acima de tudo um Eu frágil, autopunitivo, que se autoabandonou, que não tem um caso de amor consigo mesmo. Você tem um Eu coitadista? E um Eu conformista? Você é autopunitivo?

O coitadismo e o conformismo levam o Eu a não fazer uma mesa-redonda com seus fantasmas, com seus medos, com sua dependência. Sua vontade de se superar não tem consistência, não tem opinião própria. Muitos vivem recaindo, pensando que as drogas é que são culpadas, mas no fundo o erro está nas falhas do seu Eu. Seu Eu é um barco sem leme, um avião sem instrumentos de navegação. Que tal construir um leme e não soltá-lo mais de suas mãos?

A mesa-redonda do Eu atua nas janelas da memória

A técnica do D.C.D. deve ser feita principalmente nos focos de tensão, quando estamos atravessando o calor da insegurança, da ansiedade, do desespero.

No foco de tensão, não dá para fazer grandes reflexões. É necessário atuar com pensamentos rápidos que duvidem e critiquem os pensamentos doentios, que determinem e até ordenem que a energia emocional seja alegre e tranquila.

A técnica da mesa-redonda do Eu, diferente da do D.C.D., é feita principalmente fora dos focos de tensão, ou seja, antes ou depois de atravessarmos o vale do problema. Nesse momento, podemos atuar com calma, refletir, analisar e discutir nossas crises fóbicas, reações ansiosas, nossos conflitos de relacionamento e desafios. Uma técnica complementa a outra e, às vezes, elas se mesclam. O importante é fazer com espontaneidade.



A técnica do D.C.D., por atuar no foco de tensão, reedita o filme do inconsciente, pois cria novas experiências que são registradas nos arquivos doentes. A técnica da mesa-redonda do Eu não apenas reedita o filme do inconsciente, mas

objetiva principalmente construir janelas paralelas na memória, melhorando a paisagem do inconsciente, criando novos espaços para o raciocínio lúcido.

É fundamental que um dependente de drogas/álcool faça a técnica da mesa-redonda do Eu dezenas de vezes por dia com inteligência e forte emoção para construir uma plataforma de janelas paralelas.

Não adianta construir janelas solitárias, expressas por um desejo de mudança. Lembram atos heroicos que produzem motivação momentânea, mas não resistem à próxima recaída ou influência social. Todos os dias os usuários têm de questionar e conversar com seus fantasmas: Por que sou escravo dessa dependência? O que me domina? Como minha emoção me encarcera? O que é a fissura? Como surge? Como bloqueia a capacidade de decidir? O que dispara o Gatilho da Memória e abre as janelas Killer? Como o fenômeno do Autofluxo sapateia em cima do meu Eu? Por que meu Eu não reage a tal ponto que seja capaz de gerenciar minha emoção e meus pensamentos?

Às vezes, brota em nós uma
alegria sem motivo ou uma
tristeza sem causa.

Esses fenômenos estão entre os segredos mais importantes do funcionamento da mente. Se você entendê-los, reconstruirá seus caminhos.

Janelas da Memória



A memória humana abre-se por janelas, que são pequenos territórios de leitura. Cada janela possui um grupo de arquivos que contém milhares de informações agregadas. Temos milhões de janelas no córtex cerebral.

Algumas são belíssimas, geram prazer, coragem, respostas inteligentes. Outras são doentias, geram aflição, ódio, bloqueio. Às vezes, brota em nós uma alegria sem motivo ou uma tristeza sem causa. Por quê? Porque abrimos algumas janelas aleatórias durante o dia que produziram reações completamente distintas.

Já teve a sensação de conhecer um ambiente que nunca viu? Por quê? Por causa de um estímulo externo, no caso a imagem do ambiente, que abre janelas que contêm milhares de imagens do passado. Algumas dessas imagens podem conter traços e estilos bem semelhantes aos do presente, gerando a sensação de conhecimento. A teoria das Janelas da Memória contida na teoria da Inteligência Multifocal pode elucidar muitos fenômenos.

Por exemplo, algumas pessoas sentem uma tristeza incompreensível ao entardecer. Mas há uma explicação convincente. Quando diminui o ritmo social, elas se interiorizam, abrem sutilmente as janelas que contêm experiências de tédio e isolamento. Assim, constroem uma experiência emocional de solidão e tristeza. Todo esse jogo de abertura e leitura das janelas da memória é inconsciente.

Janelas Killer

Como temos visto, há muitos tipos de janelas doentias (Killer): janelas fóbicas (que geram claustrofobia, fobia social, ataques de pânico, etc.), janelas obsessivas (que geram ideias fixas), janelas antecipatórias (que geram os pensamentos sobre o amanhã), janelas da baixa autoestima e da timidez (que geram o transtorno de autoimagem e preocupações excessivas com a opinião dos outros).

Dependendo do volume de tensão produzido por uma janela (raiva, ódio, ansiedade), ela pode se tornar Killer, ou seja, tornar-se uma área que obstrui drasticamente a leitura das demais janelas, impedindo-nos de raciocinar naquele momento.

Batalhas entre nações são deflagradas porque o *Homo sapiens* é dominado pelos instintos do *Homo bios*.

Esse fenômeno é fundamental para explicar por que somos uma espécie capaz de produzir poesias e finas reações solidárias e, ao mesmo tempo, capaz de fazer guerras, destruir, matar, dominar, sem nenhuma racionalidade. Ele também explica nossas reações incoerentes e dificuldade de liderança de nós mesmos.

As janelas Killer bloqueiam a inteligência, “assassinam” nossa lucidez, fazendo-nos reagir como animais, sob as raias instintivas. Quantas vezes ferimos as pessoas que mais merecem nossa compreensão? Quantas vezes perdemos o controle das nossas reações e, depois de baixar a temperatura da emoção, percebemos que poderíamos ter tido atitudes mais brandas? Cuidado com as áreas Killer de sua memória.

Quantos pais e professores, num momento de irritação, dizem o que jamais deveriam dizer aos seus filhos e alunos? Quantas feridas que nunca mais cicatrizam são produzidas em pequenos momentos. Casais apaixonados, amizades, relacionamentos no trabalho, são destruídos pelas janelas Killer.

Muitos assassinatos ocorrem no calor das tensões. Batalhas entre nações são deflagradas porque o *Homo sapiens* é dominado pelos instintos do *Homo bios*. O homem mortal faz guerra como se fosse eterno. As áreas Killer abortam a sobriedade até de pensadores. Algumas janelas Killer destroem o raciocínio de alunos brilhantes. No momento em que vão fazer uma prova ou um concurso, eles aumentam o nível de ansiedade, que, por sua vez, bloqueia a leitura de áreas da memória que contêm as inúmeras informações que aprenderam. Desse modo, têm um péssimo rendimento intelectual.

O volume de tensão impede que o Eu tenha acesso às demais Janelas da Memória, bloqueando sua inteligência. Se as pessoas aprendessem a não ser vítimas das janelas Killer através da técnica do D.C.D. e da mesa-redonda do Eu, não apenas doenças seriam resolvidas, mas conflitos sociais também.

Duvidar drasticamente das nossas reações agressivas, criticar nossa impulsividade e determinar ter autocontrole nos momentos de tensão é um ato de amor pela vida que poucos praticam. Devemos aprender a gritar dentro de nós sem dizer palavra.

Alguns psiquiatras tratam apenas com antidepressivos a síndrome do pânico e a depressão, porque supervalorizam a hipótese teórica da alteração da serotonina e outras substâncias no metabolismo cerebral. Ainda que essa hipótese seja importante, não compreendem as janelas do pânico, as áreas Killer que criam o teatro da morte e fazem com que o Eu seja um espectador passivo das misérias encenadas no palco.

Devemos aprender a gritar
dentro de nós sem dizer
palavras.

O uso de medicamentos pode ser importante, mas é incompleto. É fundamental entendermos que as doenças psíquicas são geradas através da construção de cadeias de pensamentos e emoções doentias produzidas pelo jogo de abertura das Janelas da Memória. É igualmente fundamental entender que é necessário fazer o resgate da liderança do Eu através das técnicas preconizadas no Freemind. O Eu tem de entrar no palco e aprender a ser livre e líder...

Compreendendo os segredos da superação psíquica

Uma pessoa que possui claustrofobia, medo de lugares fechados, abre subitamente uma janela Killer quando entra no elevador. Minutos atrás, ela estava no céu da tranquilidade; agora, está no inferno emocional.



Ao abrir a janela Killer que contém a claustrofobia, ela experimenta um medo súbito e dramático que, transmitido para o córtex cerebral, irá produzir sintomas psicossomáticos, como taquicardia, aumento da pressão sanguínea, suor excessivo e aumento da frequência respiratória. Ela sente como se o ar fosse faltar, como se corresse risco de morrer.

Se ela fizer a técnica do D.C.D., poderá deixar de ser escrava do seu medo, registrar novas experiências saudáveis e reeditar a janela Killer, enfim, superar sua zona de conflito ou seu trauma. Se não conseguir fazer a técnica do D.C.D., deverá fazer a técnica da Mesa-Redonda do Eu, após passar a crise fóbica.

Qual o objetivo de fazer a mesa-redonda do Eu atuar depois de a crise passar? Criar janelas paralelas que se vinculem com as janelas doentias. Ao fazer uma bateria de perguntas a si mesma, questionar seu medo, debater a insegurança, a pessoa criará uma série de experiências no palco da sua mente que serão registradas nos bastidores da memória, criando janelas paralelas.

Quando ela entrar novamente no elevador, duas coisas acontecerão, ao mesmo tempo: ela abrirá subitamente a janela Killer da sua memória e simultaneamente abrirá também as janelas paralelas saudáveis que fortalecem seu Eu e financiam a segurança. Desse modo, ficará livre. Esses fenômenos que abordei revelam alguns segredos do inconsciente que pensadores da psicanálise perceberam que existem, mas não tiveram a oportunidade de estudar e compreender.

Esses fenômenos se aplicam a todos os transtornos psíquicos e sociais. Não é possível apagar o passado, apenas reeditá-lo ou construir janelas paralelas para nos alicerçar à construção de uma nova visão do mundo e das coisas. As janelas Killer podem transformar uma barata em um monstro (fobia simples), um elevador num cubículo “sem ar” (claustrofobia), uma reunião pública num tormento (fobia social).

A timidez, tão comum na atualidade, atinge mais da metade da população e tem de ser entendida à luz das Janelas da Memória. Existem diversos níveis de timidez. A timidez é causada por um conjunto de experiências psíquicas que supervalorizam a opinião dos outros, a crítica social e a

Não é possível apagar o passado, apenas reeditá-lo ou construir janelas paralelas para nos alicerçar à construção de uma nova visão do mundo e das coisas.

imagem que a sociedade tem da pessoa. Essas experiências são arquivadas gerando janelas doentias, algumas Killer.

Ao enfrentarem novos ambientes, desafios e reuniões sociais, as pessoas tímidas abrem essas janelas, bloqueando sua inteligência e gerando, às vezes, sintomas psicossomáticos, como mãos frias, taquicardia, suor excessivo.

As pessoas tímidas são ótimas para os outros, mas não para si mesmas. Querem agradar a todos, mas não cuidam da sua qualidade de vida. Policiam suas palavras e dosam seus gestos, mas perdem sua espontaneidade. Falam pouco, mas pensam muito e gastam energia biopsíquica excessiva, o que gera fadiga, ansiedade e apreensão. Embora pensem muito, a construção do pensamento não é dirigida para produzir a mesa-redonda do Eu.

Se fizerem a Mesa-Redonda do Eu associada à técnica do D.C.D., por seis meses, com exercícios intelectuais diários que duvidem dos fundamentos da imagem doentia que têm da sociedade, que critiquem o sentimento de vergonha, que questionem a hipersensibilidade diante da opinião dos outros, elas encontrarão a tão sonhada liberdade. Por quê?

Porque reeditarão as principais janelas doentias e construirão riquíssimas janelas paralelas que contêm ousadia, segurança, determinação. Resgatarão a liderança do Eu. Deixarão de ser controladas para controlar suas vidas.

Fazer a Mesa-Redonda do Eu é fundamental para que possamos deixar de ser vítimas dos conflitos e desenvolver a capacidade de fazer escolhas, recomeçar depois de falhar, corrigir caminhos. Algumas pessoas perpetuam suas misérias porque não sabem como reeditar o filme do inconsciente nem construir janelas paralelas.

Se você aprendeu algo sobre esses segredos do funcionamento da mente, nunca mais enxergará a vida da mesma maneira. Não será mais um espectador passivo no teatro da sua mente.

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Jesus tinha um autodiálogo profundo e aberto consigo mesmo. Embora fosse rodeado pelas multidões e tivesse uma agenda saturada de compromissos, ele tinha compromisso consigo mesmo. Sabia que somente uma pessoa que tem qualidade de vida pode gerar com segurança outras pessoas com qualidade de vida.

Ele, frequentemente, procurava se isolar à beira da praia, no Monte das Oliveiras, nos jardins, nas longas caminhadas que fazia de cidade em cidade. Deixava até mesmo o convívio com seus discípulos, se interiorizava e tinha agradáveis conversas com seu Pai e consigo mesmo.

Certa vez, próximo ao mar da Galileia, o Professor pediu que seus alunos pegassem um barco e fossem na frente. Ele seguiria depois. Os discípulos, apressados, pegaram o barco e foram. Enquanto navegavam mar adentro, Jesus navegava dentro de si mesmo, percorria as trajetórias do seu espírito e da sua alma. Estava orando. Seus diálogos não eram engessados, formatados, programados, mas organizados por uma mente inteligentíssima e livre, capaz de gerar uma explosão reflexiva e um resgate pleno da liderança do Eu. Ao fazê-los, ele se tranquilizava, renovava suas forças e recobrava um sólido ânimo para ensinar o alfabeto do amor a uma humanidade insensível.

Seus diálogos não eram engessados, formatados, programados, mas organizados por uma mente inteligentíssima e livre.

Um Mestre na compreensão e na aplicação da mesa-redonda do Eu

Certa vez, um grupo de escribas e fariseus questionou Jesus sobre o fato de seus discípulos não lavarem as mãos antes de comer o pão. Os líderes de Israel tinham todo um ritual para fazer suas refeições.

O Mestre dava importância à higiene e à saúde física, mas o foco da sua preocupação era a higiene mental, o lixo que se acumulava no palco da inteligência. Sua compreensão da psique era

cristalina. Estava plenamente convicto de que a humanidade nunca tratara de seus reais problemas, nunca extirpara as causas da violência social e psíquica.

Para ele, as pessoas sempre eram contraditórias. Elas procuravam se livrar da sujeira exterior, mas não da invisível, depositada no secreto da psique. Preocupavam-se corretamente com a alimentação física, mas não com a qualidade das ideias e emoções que nutriam sua personalidade.

Diante disso, ele fitou os escribas e fariseus e, sem meias palavras, comentou que muitos dos que se aproximavam dele e o honravam com a boca tinham um coração longe dele. Mostrou solenemente que, ao contrário do desejo dos políticos, não queria admiradores que expandissem seus índices de popularidade, mas pessoas que o amassem. Não queria a servidão, mas produzir uma mente livre.

Para muitos, receber aplausos é mais do que suficiente; para ele, era completamente insuficiente. Como garimpeiro de ouro, procurava seres humanos que se conhecessem, que compreendessem suas falhas e atuassem dentro de si. Procurava pessoas que pensassem.

[...] o que sai da boca
procede do coração, e é
isso que contamina o
homem.

O Mestre dos Mestres falava pouco, mas ensinava e questionava muito. Era habilíssimo no uso da arte da pergunta. Suas perguntas estimulavam os discípulos a duvidar da sua rigidez, a criticar sua maneira estreita de ser e a fazer

escolhas com maturidade. Desse modo, levava-os, sem que percebessem, a praticar a técnica da arte de duvidar, criticar e determinar (D.C.D.). Formava pensadores.

Nessa mesma passagem, após essa pergunta, discursou com exímia lucidez sobre as consequências das atitudes humanas em relação aos papéis da memória. Disse: “Mas o que sai da boca procede do coração, e é isso que contamina o homem.”

Expressou que a raiva, as reações impulsivas, a discriminação, a simulação e o medo saem do coração psíquico, conquistam o palco da mente das pessoas, gerando experiências perturbadoras. Indicou que essas experiências não apenas ferem as pessoas no ato em que são encenadas, mas trazem consequências futuras, contaminam a personalidade, pois serão registradas automaticamente pelo fenômeno RAM nos solos da memória.

Ele não apenas sabia lidar com os papéis da memória, mas deu uma importância vital a eles.

Poucas palavras que mudaram uma vida

Certa vez, uma menina de 11 anos foi morar com seus pais em um país de língua inglesa. Por não saber falar inglês, a criança estava muito sensível, sentia-se diminuída, isolada, enfim, tinha reações normais no processo de aprendizado de uma nova língua. Entretanto, uma professora

especialista em língua inglesa, mas não na compreensão da vida, fez-lhe uma pergunta na classe que ela não entendeu.

A professora perdeu a paciência e debochou da aluna na frente dos seus colegas. Todos zombaram dela. Foram poucos momentos que marcaram uma vida. Houve um registro privilegiado dessa experiência na memória que contaminou sua espontaneidade e sua capacidade de aprender.

A criança, tão alegre, perdeu o sorriso, se deprimiu, sentiu aversão pela professora e não queria mais ir à escola. Seu pai, percebendo o grave problema, ajudou-a. Elogiou-a, encorajou-a, penetrou em seu mundo. Felizmente, ela reeditou sua história sem precisar de um tratamento. Se não se superasse, poderia ter sofrido sérias consequências.

Invista na sua vida. Afinal de contas, a vida é um show imperdível.

Outro exemplo. Certa vez, um executivo, numa reunião de trabalho, teve uma atitude estúpida com um funcionário subalterno. Esse funcionário tinha um trabalho brilhante na empresa, mas havia falhado num projeto. Então, mostrando despreparo completo para gerenciar pessoas e seus próprios pensamentos, o executivo o chamou de incompetente na frente dos colegas.

Humilhado, o funcionário registrou de maneira superdimensionada o vexame público. Produziu uma janela Killer que começou a bloquear sua memória. Nunca mais conseguiu brilhar como antes. Foi despedido. Teve reações depressivas e um ódio fatal pelo executivo. Precisou fazer tratamento psiquiátrico.

Poucas palavras podem contaminar uma vida. Algumas pessoas, quando são rejeitadas, ficam obstruídas. Outras fazem das rejeições um trampolim para crescer. Mas, mesmo essas, embora tenham vencido o trauma exteriormente, podem não tê-lo vencido interiormente, por isso sofrem.

Alguns excelentes alunos, que são excessivamente cobrados pelos seus pais e comparados com outros jovens, procuram compensar seus conflitos íntimos, em especial a dificuldade de socialização, no exemplar desempenho das notas. Ainda que essa compensação tenha um lado

Poucas palavras podem contaminar uma vida.

positivo, se não reeditarem o filme do inconsciente ou criarem janelas paralelas, poderão sofrer no presente e fracassar no futuro quando enfrentarem perdas e desafios.

Com o avanço da medicina, hoje combatemos com facilidade a grande maioria das infecções. Mas como combater a contaminação da memória? Como resgatar a liderança do Eu se somos vítimas das janelas doentes que estão entrelaçadas a bilhões de janelas no córtex cerebral? Como identificar uma janela Killer se uma área equivalente, à da ponta de uma caneta tem milhares de janelas?

Uma vez contaminada a memória com as janelas doentias, o processo é complicado. Há pessoas que ficam anos em tratamento psicoterapêutico. Não há tecnologia cirúrgica ou medicamentosa que possa combater as janelas Killer.

Mas, felizmente, não estamos de mãos atadas. Podemos usar duas ferramentas psicológicas preciosas: a técnica do D.C.D. e da mesa redonda do Eu. Pratique-as durante toda a sua vida, mesmo não tendo uma doença psíquica. Faça com espontaneidade, do seu jeito e de acordo com sua capacidade intelectual. Invista na sua vida. Afinal de contas, a vida é um show imperdível...

PAINEL DE DEBATE



1. O autodiálogo é o diálogo aberto, inteligente e criativo consigo mesmo. É o exercício que constrói um romance com a vida. Você tem tido esse romance? Você tem preconceito quando vê alguém conversando sozinho?

2. A maioria das pessoas nunca se arriscou a dialogar consigo mesma de maneira inteligente e sistemática. Lembre-se do que já estudamos: a pior solidão não é quando o mundo social nos abandona, mas quando nós mesmos nos abandonamos. Você tem feito uma mesa-redonda com seus medos, suas angústias, seus conflitos, dependência, impaciência? Você pergunta: como surgiu este conflito? Por que surgiu? Como ele me domina? Qual o seu fundamento? Devo ser escravo dele?

3. Você perde o controle em alguns momentos? Reage drasticamente e depois se arrepende? Reflita sobre os principais focos de tensão que o tira do ponto de equilíbrio.

4. Devemos usar a técnica D.C.D. para reeditar o filme do inconsciente e a mesa-redonda do Eu para criar janelas paralelas. Você entendeu essas duas técnicas? Qual a diferença entre elas?

5. Você é preocupado com os papéis da memória e com a necessidade de resgatar a liderança do Eu e exercer plenamente sua capacidade de decisão, de escolha, seu livre-arbítrio? O que você tem procurado mudar e não tem conseguido?

6. Você produziu janelas Killer na memória de alguém que lhe é caro com atitudes impensadas? Julgou, feriu, condenou, excluiu, elevou a voz, pressionou, prometeu e não cumpriu, decepcionou? A quem você precisa pedir sinceras desculpas e recomeçar uma nova história? De que adianta ser o mais forte, arrogante, intocável ou rico de um cemitério? Uma pessoa forte reconhece seus erros, enquanto uma pessoa frágil os esconde debaixo do tapete. Você é forte ou frágil nesse quesito?

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 do autodiálogo”, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.
2. O que são janelas Light paralelas? Como elas podem contribuir para o seu Eu ser autor da própria história?
3. Escreva sobre a técnica “mesa-redonda do Eu” para produzir janelas paralelas. Descreva as conversas, debates e discussões abertas e silenciosas que terá consigo mesmo durante a semana, em especial com seus “fantasmas” ou conflitos: medos, obsessão, impulsividade, pessimismo, humor depressivo, pensamentos antecipatórios, etc.
4. Você sabe virar a mesa contra pensamentos que tiram o oxigênio da sua liberdade, que alimentam raiva, ansiedade, ciúmes, inveja, compulsão? Você é passivo ou discorda das suas emoções doentes? Escreva sobre isso. Não aceite nenhuma emoção perturbadora sem filtrá-la, questioná-la. Não aceite nenhuma ideia conflitante sem debatê-la.
5. Escreva sobre este contraste: de que adianta colocar grades nas janelas, chaves nas portas, se nosso Eu é irresponsável quanto ao lixo que se acumula em nossas mentes? Você tem um Eu responsável nesse quesito?
6. Não se submeta ao controle das janelas Killer. Relate as janelas *Light* paralelas que você construiu ao longo da semana. Lembre-se: seu objetivo fundamental é ter Freemind, é conquistar uma mente livre!

Contemplar o belo é:

1. Educar a emoção para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos.
2. Fazer de cada momento uma vivência mágica.
3. Educar a sensibilidade para entender que as gotas de chuva irrigam as flores e as gotas de lágrimas irrigam a existência.
4. Desvendar as coisas lindas, singelas e ocultas que nos rodeiam.
5. Descobrir o sabor da água, a brisa no rosto, o aroma das flores, o balançar das folhas sob a orquestra do vento.
6. Enxergar o que as imagens não revelam e perceber o que os sons não traduzem.
7. Ver com os olhos do coração.
8. Aprender a ser rico sem ter grande soma de dinheiro. Ser alegre mesmo sem grandes motivos.
9. Viver suavemente, ainda que sobrecarregado de responsabilidades.
10. Ter um romance com a vida. Fazer poesia com a vida, sem escrever palavras.
11. Abraçar as crianças, admirar as pessoas da terceira idade, ter agradáveis conversas com os amigos.
12. Ler um bom livro, viajar por suas páginas, libertar a criatividade. Ouvir uma boa música, penetrar nos traços de uma pintura, de uma arquitetura. Navegar pelas águas da emoção.

A arte da contemplação do belo está morrendo

Vivemos em uma sociedade ansiosa e consumista. As crianças e os adolescentes raramente desfrutam por muito tempo seus brinquedos, roupas e objetos. As experiências deles são rápidas e fugazes. Não é a qualidade do que consomem que produz o prazer, mas a quantidade, o *fast food* emocional. Tudo é pronto. Não exige contemplação, desafio, descoberta.

Poucos psiquiatras percebem, mas as sociedades modernas cometeram uma das maiores atrocidades contra os jovens: editaram a vida rapidamente. Destruíram a arte da contemplação do belo. A consequência? Drogas, violência, depressão, suicídio, ansiedade. E o retorno não é fácil, pois contemplar o belo é uma conquista, um treinamento contínuo da sensibilidade.



Pais, eduquem a sensibilidade de seus filhos. Diga-lhes que há o belo escondido em cada coisa, exceto na violência humana. Mostre-lhes que, mesmo nas coisas que raramente alguém valoriza, como uma parede rachada ou um muro trincado, há uma beleza escondida que só os mais sensíveis captam. Certa vez, a filha mais velha de Augusto Cury lhe perguntou: “Papai, como pode haver beleza num muro trincado?” Ele lhe respondeu: “Enxergue algo além da imagem. Pergunte quem fez esse muro, quais eram seus sonhos, o que ele conversou ou pensou enquanto o construía. Como ele está agora? O que está sentindo?” Disse-lhe, ainda, que as rachaduras do muro falavam palavras inaudíveis. Contavam uma rica história.

Contemplar o belo é um
bálsamo para o prazer de
viver.

Muitos pensam que contemplam o belo, mas, na realidade, apenas admiram o belo em alguns momentos. Essa arte é mais do que admiração superficial, é respirar o belo, sentir seu sabor mais profundo. Contemplar o belo é um bálsamo para o prazer de viver.

Quem despreza a ferramenta da psicologia, mesmo sendo um exímio psiquiatra ou psicólogo, não terá qualidade de vida, não verá dias felizes. Terá uma emoção instável, insatisfeita, flutuante, irritadiça.

A matemática da emoção e o fenômeno da psicoadaptação



Existe um fenômeno inconsciente descrito na teoria da Inteligência Multifocal chamado psicoadaptação. O fenômeno da psicoadaptação é tão importante que está estreitamente ligado a todas as vertentes da emoção: prazer de viver, sensibilidade, criatividade, níveis de ansiedade. Portanto, dependendo da sua atuação, ele pode ser construtivo ou extremamente destrutivo. Sinteticamente falando, psicoadaptação é a

incapacidade da emoção humana de sentir prazer ou dor diante da exposição de um mesmo estímulo.

O que move os cientistas, escultores, pintores e escritores a fazer novas descobertas, a criar, experimentar? O fenômeno da psicoadaptação. Eles se psicoadaptam aos mesmos estímulos, aos traços, descobertas e estilos da sua época, gerando uma ansiedade vital, inconsciente e positiva que impulsiona a curiosidade, a criatividade e a procura pelo novo. O fenômeno da psicoadaptação gera uma explosão criativa.

Uma criança que perdeu sua mãe poderia paralisar sua inteligência no velório se não houvesse a atuação desse fenômeno. A ausência da mãe gera uma fonte de estímulos contínuos que faz com

que a criança se psicoadapte, diminuindo os níveis de sofrimento. Desse modo, embora a saudade nunca seja resolvida, ela abrirá um espaço emocional para se encantar novamente pela vida.

A psicoadaptação também pode ser destrutiva. Os soldados nazistas, pouco a pouco, se psicoadaptaram aos sofrimentos dos judeus nos campos de concentração e, assim, destruíram sua sensibilidade e seu sentimento de culpa. Os ambientes violentos levam as pessoas a perder a capacidade de se colocar no lugar do outro, promovendo o ciclo da violência.

Muitos intelectuais, políticos e líderes empresariais vivem miseravelmente no território da emoção. Entraram num ativismo desenfreado. Psicoadaptaram-se a um ritmo de vida alucinante. Só sabem falar de problemas de trabalho, política, economia.

O excesso de estímulos estressantes transformou a emoção deles num terreno árido. O dicionário da sensibilidade empobreceu. Alguns têm palácios e jardins, mas são incapazes de contemplar prolongadamente uma pequena flor, de rolar no tapete com uma criança. São miseráveis com dinheiro no banco. Serão eles ricos?

E quanto a você? Gasta tempo observando entardeceres, o brilho das estrelas e as maravilhas que norteiam a existência ou está ocupado demais?

As armadilhas da emoção

A fama é outro terreno perigoso em que o fenômeno da psicoadaptação pode atuar, mas Hollywood e o mundo da mídia não sabem disso. A fama é uma das maiores armadilhas da emoção. Pouco a pouco as pessoas se psicoadaptam aos aplausos, assédios e holofotes. A

<p>[...] para a qualidade de vida, o anonimato é muito mais saudável do que a fama. [...] Procure o sucesso em tudo que você faz , mas não grave em torno da fama.</p>	<p>consequência é grave. A emoção começa, inconscientemente, a ter uma necessidade cada vez maior de grandes estímulos para sentir um pouco de prazer.</p> <p>O mesmo princípio ocorre com as drogas psicotrópicas. Doses cada vez maiores são necessárias para se ter um pouco de emoção. Muitos famosos perdem as raízes das coisas simples, esfacelam seu prazer de viver, entram em crises depressivas e ansiosas. Não poucas vezes, eles vivem uma intensa solidão rodeados por uma multidão.</p>
--	--

Diariamente, a TV estimula de forma doentia as pessoas a procurar a fama. Entretanto, para a qualidade de vida, o anonimato é muito mais saudável do que a fama. Vacine-se contra a paranoia da fama. Procure o sucesso em tudo que você faz, mas não grave em torno da fama. Se ela acontecer, não a superdimensione. Lembre-se de que um dos sintomas doentios de nossa espécie é que ela coloca alguns no palco e a maioria na plateia para aplaudi-los.

Quem não contempla o belo torna-se mal-humorado e, às vezes, pessimista. Nem ele mesmo se suporta. Treine apreciar os pequenos eventos da vida, treine refinar sua capacidade de observação.

Diversas doenças autoimunes, cardíacas, alguns tipos de câncer são desencadeados por transtornos emocionais, em especial pelo mau humor. Uma pessoa contemplativa e bem-humorada vive melhor e por mais tempo. Ser negativista e mal-humorado não resolve os problemas, mas pode abreviar seus dias...

Rejuvenescimento da emoção

Se você contemplar o belo, será sempre jovem, ainda que o tempo sulque seu rosto com rugas. Se não contemplar, poderá fazer cirurgia plástica, *peelings*, lipoaspiração, mas envelhecerá no único lugar em que é proibido envelhecer: no território da emoção. Reclamar, ser impaciente, querer muito para sentir pouco, ficar vendo defeitos no espelho são sintomas do envelhecimento precoce. Muitos jovens são emocionalmente velhos.

Muitas mulheres têm a coragem de reclamar para seus maridos das áreas do seu corpo que detestam. Elas os levam a valorizar um defeito que eles não percebiam. Assim, eles deixam de contemplá-las. Elas matam o amor deles por viver em função da paranoia da estética. As mulheres precisam sentir-se belas, bonitas, exaltar suas qualidades e não proclamar seus defeitos. Cuidado! Todas as suas reclamações tornam-se um veneno para sua autoestima.

Todas as suas reclamações tornam-se um veneno para sua autoestima.

Essa ferramenta da psicologia é fácil de entender, mas sua assimilação depende de um treinamento contínuo. Talvez uma em cada 100 pessoas tenha uma excelente capacidade de contemplação do belo. Não se esqueça de que a qualidade de vida se esconde nas coisas mais simples. Treine sua sensibilidade.

Uma das consequências mais graves do uso contínuo de drogas/ álcool é o envelhecimento precoce da emoção. O encanto pela vida, a suavidade e a aventura da existência se contraem pouco a pouco. Há jovens com 20 anos que usaram crack e cocaína continuamente por alguns anos. Esse uso asfixiou a juventude da sua emoção, e eles parecem ter 100 anos. O corpo pode ainda estar preservado, mas a emoção está asfixiada, sem "oxigênio". Eles não sabem mais contemplar o belo, fazer das pequenas coisas um espetáculo aos seus olhos, relaxar, extrair ouro da rotina diária. Precisam de grandes eventos, uma nova dose da droga, uma balada ou noitada, para sentir prazer.

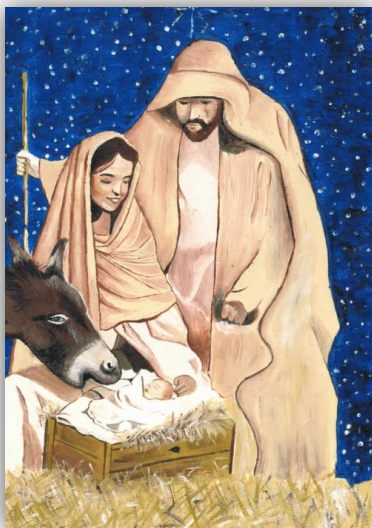
O prazer momentâneo, como se fosse um orgasmo mental, propiciado pelo uso de drogas cobra um preço altíssimo. Se os usuários soubessem disso, não cairiam nessa sofisticada masmorra. O uso causa uma desertificação da memória central (MUC) com janelas de alto volume emocional, que leva os usuários a uma constante insatisfação, um humor deprimido, uma mente agitada, uma

emoção ansiosa, comprometendo a capacidade de curtir a vida, sonhar, andar por ares nunca antes respirados e, em especial, diminuindo seu feeling emocional para fazer muito do pouco.

Uma pessoa verdadeiramente rica faz muito dos pequenos detalhes. Quem precisa de muito para sentir migalhas de prazer será um miserável, ainda que seja financeiramente rico. Felizmente, a emoção, ao contrário do corpo, pode rejuvenescer. Treinar o olhar para desenvolver a arte da contemplação do belo é fundamental para esse rejuvenescimento. Ser feliz não é um dom, não é um privilégio de alguns, mas uma conquista, e, acima de tudo, é educar a emoção para contemplar o belo. Você está disposto a treinar seu olhar?

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Lapidando a personalidade humana



Jesus nasceu numa manjedoura, entre os animais. Com dois anos de idade, devia estar brincando, correndo atrás das borboletas, procurando os pássaros entre as árvores, mas, embora tão novo, foi perseguido de morte por um rei violento, que, aliás, já havia levado à morte dois de seus filhos: o rei Herodes.

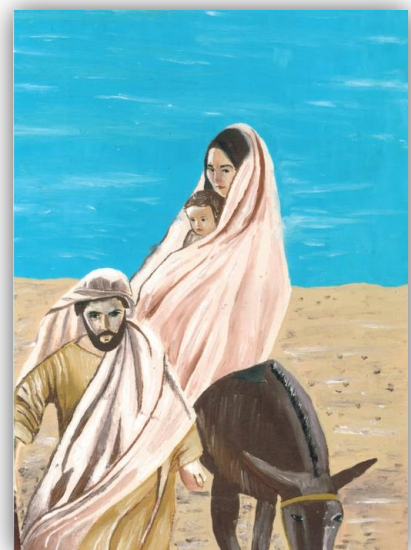
Teve de fugir com seus pais para o Egito. Em alguns trechos, era carregado pelos pais; em outros, fazia longas e extenuantes caminhadas a pé ou em cima do lombo desconfortável de um animal.

Situações estressantes como essa faziam parte da sua rotina.

Quando adolescente, teve de trabalhar cedo para poder sobreviver. Carpinteiro de profissão, tinha de suportar sobre os seus ombros pesadas toras e lapidá-las pacientemente. O sol escaldante refletia-se no seu rosto e desidratava-lhe a pele. Foi um jovem sem privilégios sociais.

Pelas dificuldades da vida e pelos estímulos estressantes que atravessou, era de se esperar que desenvolvesse uma personalidade ansiosa, irritada, intolerante. Mas, quando abriu a boca ao mundo, nunca se viu alguém tão dócil e sereno. A paciência e a tolerância teciam a colcha de retalhos da sua inteligência.

Pelo trabalho pesado e pelas perseguições sofridas, era de se esperar que sua sensibilidade fosse pobre, mas a arte da observação lhe saciava a alma. Enquanto lapidava as toras de madeira, analisava a personalidade dos passantes. Enquanto



penetrava no cerne dos troncos, vasculhava os porões da emoção humana, compreendia os seus conflitos e contradições.

O carpinteiro de Nazaré se preparou, sem que ninguém percebesse, para ser o escultor da personalidade, o artesão da inteligência humana. Por isso, embora tivesse plena consciência das nossas fragilidades, falhas e insanidades, amou apaixonadamente a humanidade. Dizia orgulhosamente que era um ser humano, o filho do homem.



O Mestre dos Mestres não se sentou nos bancos de uma escola clássica, mas foi o mais excelente aprendiz da escola da vida, uma escola em que muitos intelectuais fracassam. Enquanto golpeava os pregos com o martelo, exercitava seus pensamentos, analisava os eventos da vida, extraía grande prazer das pequenas coisas.

Ele demonstrou que o maior milagre estava em descobrir os segredos das coisas simples e quase imperceptíveis.

O resultado desse exercício clandestino foi que expressou uma inteligência e uma oratória sem precedentes. Não tinha microfone nem ambiente adequado para falar. Mas, quando discursava, a multidão silenciava como criança que se delicia com o leite materno. Cativava a todos com suas ideias. Até seus opositores ficavam maravilhados com suas palavras. Em pouco tempo, ficou conhecidíssimo. Com isso, sua sensibilidade passou por um grande teste. Vejamos.

Extraindo muito do pouco

O assédio social e o excesso de atividades bateram fortemente à porta de Jesus. Aparentemente, ele não tinha mais tempo para nada. Deveria apenas se preocupar com os aplausos, em manter sua popularidade e cumprir seus compromissos sociais.

Ele enfrentou duas provas nas quais os homens de sucesso frequentemente fracassam:

1. Ter tempo para o mundo social, mas também ter tempo para si.
2. Preservar a simplicidade e a sensibilidade depois de se tornar um homem público, uma estrela social.

Muitos que alcançam o sucesso social, intelectual e financeiro não alcançam o sucesso em ter qualidade de vida. Eles têm tempo para todos, mas não para o que lhes dá prazer e para as pessoas que amam. Perdem sua singeleza à medida que se atolam nas atividades. Mendigam o pão da alegria. Há muitos mendigos vivendo em luxuosos condomínios e trabalhando em belíssimos escritórios. Você mendiga esse pão?

Deixe-me contar uma história para mostrar como o Mestre da qualidade de vida enfrentou essa situação e trabalhou a arte da contemplação do belo. Certa vez, no auge da fama, milhares de pessoas caminhavam seguindo os seus passos, espremendo-se para ouvi-lo e para vê-lo.

A comitiva era enorme, os problemas também. Cada pessoa tinha algo que gostaria que ele resolvesse. A certa altura, ele parou a comitiva. Todos se aquietaram. Esperavam mais um gesto miraculoso, mais um eloquente discurso.



Todavia, para espanto dos presentes, Jesus não abriu a boca. Arregalou os olhos como se visse algo fenomenal. Foi em direção ao vazio. Os mais próximos piscavam os olhos para ver o que ele via, mas não viam nada. Como garimpeiro que achara um precioso veio de ouro, ele caminhou em direção ao foco. Parou e contemplou.

Ninguém entendeu seu gesto. De repente, ele falou poeticamente: “Olhem! Vejam!” “Ver o quê?”, as pessoas se perguntavam. Então ele disse: “Que lírios encantadores!” E encorajou os presentes a observá-los atenta e embevecidamente. Em seguida, fez uma comparação que só quem viveu e nunca perdeu a arte da sensibilidade poderia fazer. Disse que aquelas pequenas flores eram tão belas que nem o rei mais esplendoroso de Israel, o rei Salomão, se vestira sequer como uma delas.

Os discípulos, chocados, coçaram a cabeça e certamente pensaram: “Eu não entendo o Mestre. Há tantos problemas para resolver, tantos compromissos para cumprir e ele gasta tempo com as flores!” Jesus estava querendo vaciná-los contra a doença do superficialismo emocional. Infelizmente, muitos teólogos não estudaram, ao longo dos séculos, os meandros da sua psique, os bastidores dos seus gestos. Portanto, não tiveram a oportunidade de estudar o território da sua emoção e perceber que ele atingiu o topo da saúde psíquica. Ele foi o Mestre da sensibilidade. Muitos queriam milagres, mas ele demonstrou que o maior milagre estava em descobrir os segredos das coisas simples e quase imperceptíveis.

Se você se preocupar com grandes eventos, prestígio social e compromissos e desprezar as coisas mais simples da vida, certamente não terá saúde emocional. Essas ferramentas da qualidade de vida são universais. Se um índio ou um africano de uma tribo primitiva não contemplarem o belo

Se você se preocupar com grandes eventos, prestígio social e compromissos e desprezar as coisas mais simples da vida, certamente não terá saúde emocional.

nas pequenas coisas, eles também destruirão sua qualidade de vida. Entretanto, nessa área, eles têm muito mais a nos ensinar do que nós a eles, com nossos museus, moda, TV. Jesus contemplava tanto os elementos da natureza, como as sementes, as árvores, o tempo, os pássaros, que os utilizava com maestria em suas parábolas para promover a arte de pensar. Ele foi o Mestre dos Mestres da qualidade de vida porque sempre achou tempo para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos seus olhos. E você?

PAINEL DE DEBATE



1. Contemplar o belo é ser rico sem ter grandes somas de dinheiro. Você é emocionalmente rico ou lhe falta o pão da alegria? Contemplar o belo é escrever um romance com a vida. Você tem escrito esse romance?

2. A emoção pode envelhecer rapidamente. Você é jovem no território da emoção ou se sente envelhecido, estressado, assaltado por preocupações? É um especialista em agradecer ou um perito em reclamar?

3. Uma das causas de ansiedade, impaciência, insatisfação, é a falta de contemplação do belo. Você é especialista em ver seus defeitos no espelho? Você serve de espelho para observar as qualidades dos outros e exaltá-las ou para detectar os defeitos físicos e psíquicos delas?

4. O Mestre dos Mestres passou por estresse e perdas desde a infância, mas foi plenamente saudável e tranquilo no território da emoção. A dor o construiu. E quanto a você? A dor o constrói ou o destrói? Ele se tornou um artesão da personalidade humana porque foi um grande observador. Você é um grande observador? Consegue extrair prazer das coisas simples? Ou precisa de muito para sentir migalhas de prazer?

5. Você gasta tempo com aquilo que o dinheiro não compra ou vive atolado em atividades? Você se preocupa em viver cada momento do presente como um eterno momento ou vive atormentado pelo futuro?

6. Nunca se esqueça de que contemplar o belo é produzir um prazer que a internet, jogos de videogame, TV, cinema ou droga nenhuma pode propiciar. É treinar o Eu para fazer dos pequenos momentos um espetáculo aos olhos! Se você falhar no exercício dessa ferramenta, poderá ser um miserável, ainda que sob os aplausos de muitos. Se a humanidade soubesse contemplar o belo, teríamos menos psiquiatras e mais poetas, menos presídios e mais museus, menos drogas e muito mais prazeres reais. Debata esse fenômeno!

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 “Contemplar o belo”, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.
2. Faça um relatório das coisas belas que estão ao seu redor e que você não percebia. Repare nos detalhes das obras de arte, na anatomia das flores dos jardins, no estilo da sua casa, nos comportamentos das pessoas.
3. Cuide de plantas. Escreva poesias. Refine seu prazer de ler, pintar, cantar. Role no tapete com as crianças. Valorize as coisas que são aparentemente simples com cada ser humano. Fale de você, pergunte sobre o outro. E, principalmente, elogie todos os dias as pessoas que o rodeiam. Irrigue o centro consciente da memória (MUC – Memória de Uso Contínuo) com janelas *Light* paralelas.
4. Exercite sentir-se uma pessoa bonita interiormente e exteriormente. A beleza está nos olhos de quem a contempla... Não seja escravo do padrão de beleza da mídia.
5. Fique 10 minutos por dia em silêncio contemplativo. Uma pessoa relaxada e contemplativa tem ideias mais brilhantes e respostas mais profundas social e profissionalmente.

Lembrete

No próximo material de estudo do Programa Freemind, serão apresentadas a nona e décima ferramentas:

**Libertar a criatividade: ser um pensador e
Disciplina e sonhos: garra e projetos de vida.**