

# Um breve guia de saúde neuroemocional para toda vida

Aplique os princípios da inteligência emocional e os avanços da neurociência para ter uma vida mais saudável e cheia de significados

*“Se você luta contra as tendências, você está lutando contra o futuro.”*

– Jeff Bezos

Ao fim de um ano tão conturbado e desafiador, marcado pela pandemia Covid-19 e pelo surgimento de uma nova forma de viver e conviver, nossas expectativas para 2021 parecem tornar-se ainda maiores e mais angustiantes.

Nesse cenário, o que a **inteligência emocional** e a **neurociências** podem acrescentar às nossas vidas? Como o conhecimento sobre o funcionamento do cérebro e a gênese dos sentimentos pode nos ajudar a lidar com o estresse, os colegas de trabalho, a família e ainda aproveitar melhor a vida?

Você é inteligente? Claro, afinal você aprendeu a ler, consegue cuidar dos seus interesses pessoais, além de gerenciar pequenos e grandes percalços diários. Mas quão inteligente você é?

As tradicionais concepções de “inteligência” envolvem a capacidade de solucionar novos problemas (inteligência fluida) e de aplicar informações anteriores de modo eficaz (inteligência cristalizada), entre várias outras engenhosidades mentais. O teste mais conhecido – o

“quociente de inteligência” ou QI – ainda tem um grande apelo popular, porém fica cada vez mais evidente que alguma coisa está errada. Por que indivíduos diagnosticados com elevados QIs muitas vezes acabam não “decolando” na vida pessoal e profissional, transformando um futuro antes promissor em uma realidade medíocre e frustrante?

A motivação oculta nesses casos tão frequentes quanto intrigantes é uma só: inteligência emocional – ou a falta dela. Ter um grande bloco de mármore cerebral sem dúvida é um bom começo, porém se ele não for adequadamente esculpido, uma bela escultura jamais emergirá dali.

## A tríade essencial da consciência

*“O controle da consciência determina a qualidade de vida.”–*

*Mihaly Csikszentmihalyi*

- **Aqui-e-agora**

*“A vitória política, a recuperação de uma doença, o retorno de um amigo ausente ou algum outro evento favorável eleva o nosso espírito, e achamos que os dias bons estão se preparando para nós. Eu não acredito nisso. Nada pode nos trazer paz além de nós mesmos.”*

*– Ralph Waldo Emerson*

Na psicologia da Gestalt, estar no *aqui-e-agora* corresponde a uma postura de conscientização de si, que é a pedra angular da abordagem gestáltica. **O aqui-agora encerra tudo aquilo de que o indivíduo necessita para se guiar na reestruturação e aperfeiçoamento do seu campo perceptivo-existencial** Trata-se de uma proposta de responsabilidade com a realidade circundante, isto é, o presente é responsável por ele mesmo, ele se auto revela e auto-explica.

Dedicar-se a viver o aqui e agora, portanto, significa assumir um compromisso com a realidade como um todo – como ela é neste exato momento, e não como gostaríamos que ela fosse.

A maioria das pessoas, no entanto, está apenas **superficialmente consciente** e inserida no mundo ao redor, principalmente quando já está familiarizada com o ambiente em que se encontra. Nesses cenários conhecidos, o ego ou a “a voz na cabeça” toma a maior parte de sua atenção.

Por isso muita gente relata sentir-se renovada ao viajar e visitar lugares novos – nesses períodos, **a percepção sensorial ocupa a consciência, tirando o domínio maçante e ostensivo do ego e dos pensamentos cíclicos**. Assim, essas pessoas se tornam mais presentes.

Há ainda quem não consiga escapar das garras do próprio ego nem mesmo nessas situações, permanecendo com as mesmas sensações e percepções distorcidas. Infelizmente, apenas o corpo desses indivíduos viaja – eles mesmos continuam prisioneiros dos antigos vícios mentais.

O ser humano com baixa inteligência emocional é incapaz de viver no presente do aqui-e-agora; tão logo algo é percebido, ele é nomeado, interpretado e comparado a outra coisa já conhecida, e, por fim, rotulado como bom ou mau pelo ego.

**Embora o homem seja a criatura mais evoluída da Terra, em termos de viver no presente ainda temos muito a aprender com os outros**

**animais.** Dois patos, após um breve embate, separam-se e nadam em direções opostas. Cada um deles bate as próprias asas vigorosamente, liberando o excesso de energia acumulada durante o confronto, e segue seu caminho em paz, como se nada tivesse ocorrido.

Diferente dos homens, os patos brigam, liberam suas energias durante o confronto, e seguem cada um o seu caminho, em paz.

Se o pato possuísse um cérebro humano, porém, ele manteria a luta viva em seus pensamentos, criando uma narrativa própria para ela: “Não acredito que ele teve a audácia de me desafiar. Ele invadiu a minha parte do lago. Quem ele pensa que é? Não tem consideração por mim, nunca mais devo confiar nele. Aliás, tenho certeza de que já está tramando uma nova invasão, mas desta vez ele vai ver!”.

Nossa mente é especializada em elaborar narrativas e mantê-las vivas na memória por dias, meses ou anos, ruminando o passado e dando continuidade a um processo na prática já encerrado.

Como a vida dos patos seria difícil se eles tivessem mentes humanas, não é mesmo?

- **Verdade interior**

*“Minha existência começava a me espantar seriamente. Não seria eu uma simples aparência?”*

– Friedrich Nietzsche

Compreender a mente humana não é uma tarefa fácil. De fato, ela se assemelha a uma grande lona de circo – no centro, há um picadeiro no

qual se apresenta toda a complexa vida mental para uma plateia bastante reduzida: apenas você.

As emoções são as estrelas do espetáculo, enquanto os pensamentos, a (in) consciência, a memória e o raciocínio atuam nos bastidores. Agitado e confuso, o show estimula, alegra, irrita, assusta e cansa seu único espectador.

Pode parecer estranho, mas é assim que funciona a mente do ser humano contemporâneo. Geralmente chegamos ao fim de um dia de trabalho exaustos, com a sensação de termos escalado uma montanha, ainda que nossa função não envolva muito esforço físico. Na verdade, é a mente que está esgotada.

**Atualmente, estar sempre ocupado e não ter tempo para nada é quase como um distintivo de honra.**

Nessa cultura do **fazer em vez do ser**, perdemos a conexão com a genuína beleza de nossa mente, tornando-nos obcecados por identidades artificiais baseadas em uma série de feitos externos.

Evidentemente precisamos trabalhar para pagar as contas e ter algum conforto, porém, em algum momento do processo, nos tornamos escravos de nosso próprio meio de subsistência, **prisioneiros de uma matrix** de consumo, tecnologia, status e comparações.

Enquanto isso, cada vez mais especializada e focada na aquisição de conhecimentos técnicos (*hard skills*), a educação praticamente não

desenvolve nem transmite mais a sabedoria interior. Ela ensina a enfrentar os desafios externos do mercado de trabalho, deixando de lado dilemas internos que nos acompanham a vida inteira: como estar em paz consigo mesmo e com os outros? Como lidar com o sofrimento? Como enxergar as próprias contradições? Como conhecer a verdadeira felicidade?

Em *1984*, clássico do escritor britânico George Orwell sobre um futuro distópico, ele alertava: *“As pessoas não se revoltarão. Elas não erguerão os olhos das telas por tempo suficiente para que percebam o que está acontecendo”*. De fato, hoje em dia a nova etiqueta social parece ser ignorarmos uns aos outros, mantendo o olhar fixo em nossos smartphones, resumindo a vida em *hashtags* e sempre ansiando por mais *likes*.

Como recuperar nossas habilidades socioemocionais sem abrir mão dos recursos atuais?

Desvencilhar-se do cenário alienante é indubitavelmente um dos maiores desafios da contemporaneidade. Recuperar a própria autenticidade e aprimorar habilidades sociocomportamentais, no entanto, são justamente dois dos maiores focos da inteligência emocional.

- **Reprogramação cerebral**

*“Nem teus piores inimigos podem fazer tanto dano como teus próprios pensamentos.”*

– Buda

Ao longo de milhões de anos, o cérebro humano evoluiu tendo como uma de suas principais funções a autodefesa. Se pararmos para pensar, a probabilidade de termos nascidos era mínima – todas as gerações passadas tiveram que sobreviver tempo suficiente até se reproduzirem e, em sua luta pela sobrevivência e procriação, devem ter encarado a morte milhares de vezes.

Hoje, felizmente, não corremos risco de vida diariamente, porém **nosso mecanismo cerebral de defesa continua o mesmo.**

Assim, ainda que você não esteja prestes a ser atacado e comido por um predador, seu cérebro continua programado para dar mais importância a eventos negativos do que aos positivos.

Um grande exemplo de viés negativo é o medo da rejeição. Antigamente, **ser rejeitado em seu grupo social era praticamente uma condenação à morte**, já que a proteção do bando era essencial para sobreviver na natureza. Exatamente por isso, nosso cérebro foi moldado para identificar rapidamente qualquer possível sinal de rejeição, ficando em constante alerta.

Atualmente, no entanto, ser rejeitado ou aceito não afetam necessariamente as chances de sobrevivência – você pode ser odiado por algumas pessoas e ainda ter um emprego e receber um bom salário. Seu cérebro, contudo, ainda assimila a rejeição como uma ameaça, e é essa percepção que a torna tão dolorosa.

Nesse contexto, uma única crítica pode contrabalançar centenas de comentários positivos. O temor de sofrer rejeições também pode levá-lo a exagerar os fatos – uma simples bronca do chefe no trabalho, por exemplo, desencadeia uma série de pensamentos aterrorizantes: *“E se eu for demitido? E se eu não conseguir outro trabalho logo e meu casamento acabar? Como pagarei a pensão dos meus filhos?”*.

**A capacidade de separar ameaças reais das imaginárias é um dos pilares do desenvolvimento da inteligência emocional.**

*“Quem não a cultiva e reprograma a própria mente, torna-se uma eterna vítima de dores e preocupações desnecessárias, que acabam sabotando a qualidade de vida e a própria felicidade”*.

### **Referências bibliográficas**

- LENOIR, Frédéric. **Viver!** Um manual de resiliência para um mundo imprevisível. Editora Vozes, 2020.
- NIETZSCHE, Friedrich. **Ecce Homo**. Companhia de Bolso, 2008.
- ORWELL, George. **1984**. Companhia das Letras, 2009.
- PERLS, Frederick S. **Gestalt-terapia explicada**. Summus Editorial, 1977.

Fonte: Fellipelli Consultoria Organizacional