AUGUSTO CURY

Gestão da Emoção

*Técnicas de coaching emocional para
gerir a ansiedade, melhorar o desempenho
pessoal e profissional e conquistar
uma mente livre e criativa*

Adaptação de
Ana Rita Silva

Pergaminho

***Coaching* e psicoterapia: dois mundos tão próximos e tão distantes**

É possível gerir-se uma empresa com milhares de funcionários e, ao mesmo tempo, ser-se incapaz de gerir com a mínima maturidade a mais complexa das empresas, a única que não pode falir: a mente humana. É possível ser-se um multimilionário, empreender e saber ganhar dinheiro como poucos e, ainda assim, mendigar o pão da alegria e da tranquilidade. Há muitos mendigos a morar em palácios.

É possível um intelectual ter artigos publicados no mundo inteiro mas não saber ser contrariado, viver ansioso e frustrado, enfim, estar na infância da gestão emocional. É possível um médico, um psiquiatra ou um psicólogo orientar bem os seus pacientes e não saber filtrar os estímulos stressantes, fazendo da própria psique uma terra de ninguém.

Educar o Eu para exercer os seus papéis vitais como líder da psique; equipar e proteger a emoção para ser saudável, profunda, estável, contemplativa; gerir os pensamentos para aquietar a ansiedade; e libertar a criatividade são alguns dos elementos que constituem o mais admirável de todos os treinos, o *coaching* emocional.

A gestão da emoção é a base de qualquer treino psíquico: profissional, educacional e interpessoal. Ela pode, inclusive, contribuir muito para o melhor desempenho dos atletas. Como já comentei com alguns desportistas famosos, os jogos ganham-se primeiro na mente.

Uma pessoa rígida, impulsiva, tímida, fóbica, pessimista, ansiosa pode bloquear o seu desempenho mais do que tem consciência. A emoção, como veremos, está não só na base do registo da memória, mas também na abertura ou no encerramento das janelas da memória,

impedindo o Eu de aceder a milhões de dados numa situação stressante, o que compromete o raciocínio global.

Com isto, infere-se, por exemplo, que um estudante aplicadíssimo, que sabe de cor e salteado a matéria para um teste, possa não conseguir aceder a todo o corpo de informações num determinado bloco de tempo em que está tenso e, deste modo, ter um péssimo resultado. Treinar e proteger a emoção é primordial. Mas quem sabe protegê-la? Em que escola secundária ou universidade os alunos são educados para filtrar estímulos stressantes e poupar os recursos do cérebro?

Existem muitas armadilhas na nossa mente. Por serem vítimas delas, a maior parte dos seres humanos levarão os seus conflitos para o túmulo. Todos querem mudar as características doentias da sua personalidade, sem saber que elas são imutáveis. É possível, no entanto, reeditar as janelas da memória ou construir novas plataformas de janelas saudáveis, que designo por «núcleos de habitação do Eu». Os segredos da personalidade estão guardados na memória. É por este motivo que uma doença degenerativa como a doença de Alzheimer causa uma desorganização grave na memória e, conseqüentemente, na maneira de uma pessoa ser, pensar, reagir, interpretar. Prevenir o Alzheimer passa não só por irrigar o metabolismo cerebral, como também por estimular o universo da cognição: o resgate de dados da memória, o raciocínio, a criatividade, o pensamento crítico. Do ponto de vista cognitivo, as Técnicas de Gestão da Emoção podem ser fundamentais.

Como?

- 1) Desafiando a memória através de jogos, como xadrez, damas, cartas;
- 2) estimulando a socialização através de atividades físicas;
- 3) desenvolvendo o altruísmo e a participação em atividades filantrópicas como um agente atuante e não como um investidor passivo;
- 4) refinando a arte de contemplar o belo;
- 5) realizando atividades lúdicas e prazerosas que fomentam o sentido da vida e a motivação de viver, como reuniões, debates, escrita e pintura.

A televisão tem a sua utilidade para entreter e informar, mas posicionar-se como espectador passivo horas a fio diariamente, como milhões de pessoas fazem, é uma das melhores maneiras de sepultar

a memória e o raciocínio, com sérios riscos cognitivos. Dispensar a mente, como veremos, compromete as finíssimas tarefas de aceder à memória e construir cadeias de pensamentos. Muitos reformam a própria mente anos ou décadas antes de se reformarem do trabalho; desenvolvem um raciocínio preguiçoso, bem como uma percepção, intuição criativa, imaginação e consciência crítica limitadas e lentas.

Embora o tempo seja um carrasco do corpo e inevitavelmente o debilita, sob o enfoque da gestão da emoção há uma área em que nunca devíamos envelhecer: o território da emoção. As TGEs podem estimular-nos a ser eternamente jovens, nutrindo a curiosidade, a proatividade, a aventura, a motivação e os sonhos.

Todavia, se não irrigada ou estimulada adequadamente, a emoção pode envelhecer rapidamente, desobedecendo à cronologia. É gravíssimo que jovens com vinte anos de idade apresentem sintomas de falência emocional ou velhice intrapsíquica, como se observa hoje. Os sintomas mais comuns deste quadro são a dificuldade de tomar a iniciativa, de agradecer e de se motivar, a necessidade de reclamar, de querer tudo rápido e pronto, isto é, o imediatismo no alcance das metas e a falta de prazer no processo para as atingir. Há jovens com idade cronológica de vinte anos – sempre agarrados a telemóveis e jogos eletrónicos – e idade emocional de oitenta, e indivíduos com corpo de oitenta, mas idade emocional de vinte – extremamente entusiasmados e dinâmicos. Qual é a sua idade emocional?

Ao longo de mais de trinta anos, tenho estudado e produzido conhecimento sobre o processo de construção de pensamentos e de formação da consciência existencial. Para ter uma ideia da complexidade deste processo, saiba que, ao ler um parágrafo desta obra, inconscientemente dispara um fenómeno chamado de «gatilho da memória», que abre milhares de janelas ou arquivos para verificar milhões de dados e por fim compreender cada pronome, substantivo e verbo inserido em cada uma das frases. É um processo cognitivo admirável e espetacular, embora não nos apercebamos disso.

Fundamentado neste sólido período de estudo e teorização, estou convencido da gravidade de reformarmos a mente. Este processo significa pouco a pouco deixar de estimulá-la, irrigá-la, fomentá-la,

provocá-la, o que pode levar a asfixiar a imaginação, a interpretação, a fluência das ideias, enfim, o raciocínio complexo.

Questões fundamentais

Uma pergunta fundamental que todos devem fazer: onde termina o *coaching* e onde começa a psicoterapia, ou vice-versa? Como membro do júri que avalia teses de mestrados e doutorandos em *coaching* na Florida Christian University (FCU) ou como conferencista sobre novas modalidades de *coaching* ao lado de líderes mundiais da área, tenho procurado deixar claro aos alunos que deve haver uma divisão nítida entre *coaching* e psicoterapia.

Muitos profissionais não compreendem esta importante linha divisória. A própria psicologia e diversos centros de *coaching* confundem a atuação vocacionada para a melhoria do desempenho pessoal e profissional com a atuação psicoterapêutica, e isso traz riscos para os clientes. Espero trazer luz a esta área.

A gestão da emoção promove os mais diversos tipos de treino, com destaque para os voltados para as habilidades intelectuais, pessoais e profissionais, enquanto a psicoterapia trata dos conflitos que asfixiam estas habilidades; a gestão da emoção capacita o Eu a ser líder de si próprio, ao passo que a psicoterapia trata das armadilhas mentais que aprisionam esta liderança; a gestão da emoção leva o espectador a desempenhar com eficiência os seus papéis no palco social e empresarial, e a psicoterapia desata as algemas que prendem o espectador à plateia; a gestão da emoção estimula o indivíduo a construir janelas light (saudáveis) no córtex cerebral, enquanto a psicoterapia o conduz a reeditar janelas killer (conflituantes).

As ferramentas inteligentes de gestão da emoção podem prevenir transtornos psíquicos e sociais; quanto às ferramentas inteligentes da psicoterapia, independentemente da teoria utilizada, atuam nos transtornos mentais já instalados. O *coach* (treinador ou técnico) não deve, portanto, atuar como psicoterapeuta, pois essa é uma tarefa de profissionais de saúde mental, como os psiquiatras e os psicólogos

clínicos, embora o psicoterapeuta possa, se preparado, atuar como *coach* e trabalhar todas as importantíssimas Técnicas de Gestão da Emoção expostas nesta obra.

As doenças psíquicas, como a depressão, a anorexia, a bulimia, o transtorno de pânico, a psicose, e as doenças psicossomáticas devem ser tratadas por especialistas. Algumas técnicas de *coaching* podem aliviar transtornos mentais mais simples, como uma depressão leve, determinadas fobias e bloqueios. Diante deste sucesso, os praticantes de tais técnicas iludem-se, acreditando que estão preparados para atuar sobre as doenças psíquicas. Não sabem, ou esquecem, que também os placebos (substâncias não psicoativas ou «mentiras químicas») aliviam algumas doenças emocionais só pelo facto de os pacientes sentirem que estão a ser tratados, acolhidos, amparados.

Como psiquiatra e psicoterapeuta, já dei mais de vinte mil consultas. Sei que tratar de doenças exige o máximo de seriedade e preparação devido aos riscos de agravamento, às consequências emocionais, às sequelas sociais e profissionais.

Para termos uma ideia da gravidade do tema, mesmo os psiquiatras e psicólogos clínicos mais experientes, ao tratarem de pacientes depressivos, com agitação mental e insónia, podem levá-los a correr sérios riscos de vida se não perceberem, por exemplo, o potencial suicida que eventualmente apresentem, ou se não perceberem que, paralelamente às técnicas psicoterapêuticas, os pacientes precisam de ser medicados para que os níveis de ansiedade diminuam e a qualidade do sono seja melhorada, pois uma mente ansiosa tem baixo limiar à frustração e resiliência debilitada.

Assim, é fundamental conhecer e respeitar com ética e inteligência os limites entre o *coaching* e a psicoterapia. A grande linha divisória é a presença de sintomas psíquicos e psicossomáticos, como humor depressivo, ansiedade intensa, insónia, ataques de pânico, fobia social, rituais obsessivos, confusão mental, anorexia, dores de cabeça, gastrite, hipertensão de fundo emocional.

Um casamento perfeito

A psicoterapia e o *coaching* unem-se no Programa de Gestão da Emoção, produzindo um casamento perfeito que contribui para o desempenho socioemocional. Ambos os profissionais, psicoterapeuta e *coach*, poderiam, em casos específicos, atuar juntos. Todavia, entre promover habilidades e tratar doenças psíquicas há mais mistérios do que imagina a nossa conflituante ciência, embora em diversos casos as duas áreas se sobreponham no psiquismo. Os dois profissionais devem saber claramente os seus papéis, apropriar-se das mais apuradas técnicas e adotar um comportamento ético para encaminhar os clientes para um ou outro quando necessário.

Infelizmente, nem a psicoterapia nem o *coaching* são profissões regulamentadas no Brasil, o que dificulta o processo de aprendizagem, treino e formação. De qualquer modo, considero que quem exerce o *coaching*, em especial a gestão da emoção, deve ter uma sólida formação acadêmica, de preferência, mas não necessariamente, em áreas das ciências humanas como a psicologia, a filosofia e a sociologia. Conheço engenheiros e gestores competentes que foram sistematicamente treinados e se tornaram excelentes formadores.

O *coach* tem de saber que, além de ser um formador, é um eterno aprendiz. Quem não se recicla constantemente torna-se estéril. A autossuficiência é um cancro para a continuidade do crescimento. Seria desejável que os psicólogos se tornassem bons *coaches*, contudo muitas faculdades de psicologia ainda não acordaram para a promoção de especialistas nesta área em desenvolvimento.

Não é por não atuar no âmbito da psicoterapia que o *coaching* tem um trabalho psicológico reduzido, apequenado ou diminuto. Pelo contrário: se considerarmos o Programa de Gestão da Emoção, a atuação do *coaching* é extensa, riquíssima e promissora para expandir o *Homo sapiens* em pelo menos quinze fabulosas áreas:

1. eficiência socioprofissional;
2. reciclagem de falsas crenças;
3. descaracterização de paradigmas limitadores;

4. rutura com o cárcere do conformismo;
5. capacidade de se reinventar nas crises;
6. promoção do raciocínio complexo e do pensamento estratégico;
7. liderança e gestão de pessoas;
8. expansão do potencial criativo;
9. habilidade de pensar antes de reagir;
10. empatia;
11. carisma;
12. relações saudáveis;
13. formação de pensadores;
14. fomento da resiliência;
15. prevenção de transtornos psíquicos.

O Programa de Gestão da Emoção ainda pode e deve equipar o Eu para ser um consumidor emocional responsável, um investidor solene na qualidade de vida. Todos os formadores e clientes devem ter cumplicidade, confiança estreita, transparência mútua. Nenhum processo de treino é cirúrgico, rapidíssimo, miraculoso, ainda que determinadas habilidades simples, como expressar ideias em público, possam ser incorporadas pelo Eu com maior facilidade.

Conforme veremos adiante, um dos motivos que impedem o resultado rápido, tanto da psicoterapia como do *coaching*, é a impossibilidade de apagar a memória, ou seja, de eliminar os arquivos doentios, ou as janelas killer, que contêm conflitos, fobias, impulsividade, auto-punição, culpa. Não há heróis nem ditadores que mandam e desmandam na memória. Todos somos pequenos aprendizes.

Se pudesse, quem é que apagaria?

A única possibilidade de apagar a memória é através de traumatismos físicos ou de processos mecânicos, como um tumor cerebral, uma doença degenerativa, um traumatismo craniano, um acidente vascular. O Eu, portanto, nunca extingue os traumas; contudo, tem a capacidade magistral de reeditar as janelas traumáticas ou de construir

plataformas de janelas saudáveis (light) e, conseqüentemente, transformar as características doentias de personalidade. Não se assuste: discutiremos sobre estes temas num momento oportuno.

Se fosse possível apagar da memória as pessoas que o feriram ou o frustraram, quem é que apagaria? Quem varreria da sua memória?

Se tivesse esse perigoso e poderoso poder, poderia apagar agora as pessoas mais distantes que o magoaram e, amanhã, magoado pela sua mulher, marido, filhos ou amigos, poderia apagá-los também. Neste caso, eles simplesmente deixariam de existir para si, e o leitor passaria a viver uma amnésia fatal. E, no futuro, desiludido consigo próprio, o seu Eu poderia autopunir-se a tal ponto que apagaria os arquivos que estruturam a sua própria identidade, eliminando os milhões de dados que alicerçam a sua capacidade de escolha e a sua consciência crítica. Ficaria então com uma deficiência mental gravíssima e voltaria a ser um bebé no corpo de um adulto.

Diante do que aqui foi dito, gostaria de ter a liberdade de apagar a sua memória? A gestão da emoção, por ser baseada no funcionamento da mente e nos papéis conscientes e inconscientes da memória, convida os seres humanos a não reclamar se o Eu não tiver ferramentas para apagar os fantasmas do passado. É muito melhor aprender a domesticá-los do que apagá-los. É melhor que a memória fique protegida contra os impulsos imaturos e perigosos do Eu e que aprenda a usar a lenta, mas fundamental, ferramenta de reedição das janelas killer ou de construção de novos núcleos light. O nosso cérebro tão frágil agradece a sensatez da gestão da emoção.

Técnicas de Gestão da Emoção: uma introdução

Agora que terminámos o primeiro capítulo, é importante dar uma explicação: cada capítulo contém Técnicas de Gestão da Emoção. Ao longo deste livro, apresentarei cada uma sinteticamente, discutindo, no capítulo imediatamente posterior à apresentação, de forma mais didática e completa.

As Técnicas de Gestão da Emoção não costumam ser simples; pelo contrário, são complexas e extensas e, por isso, chamadas de Megatécnicas de Gestão da Emoção (MegaTGE). Uma MegaTGE representa um conjunto de técnicas de gestão que precisam de ser aplicadas como um todo para a sua plena eficácia. Lembre-se de que a emoção é o mais belo e inóspito dos planetas; explorá-lo, dominá-lo e usar os seus recursos de forma inteligente é o nosso maior desafio – e uma tarefa em que quase todos falhamos redondamente.

A compreensão plena de algumas Técnicas de Gestão da Emoção que apresentarei dependerá do conteúdo dos capítulos posteriores. Embora as técnicas possam produzir raro prazer, um nutriente inigualável para o desenvolvimento das complexas habilidades da inteligência socioemocional, exigem-se coragem e inteligência para mapear continuamente os próprios fantasmas mentais, bem como foco e disciplina para os domesticar e usar como aliados.

Muitos perseveram nos seus conflitos, incluindo traumas e falsas crenças, durante toda a sua história, porque nunca tiveram a ousadia de entrar em camadas mais profundas da própria mente. A necessidade neurótica de ser perfeito impede-nos de rir das nossas tolices, da nossa estupidez, das nossas fobias e manias, o que asfixia a nossa capacidade de reciclar o lixo psíquico que adquirimos ao longo da vida. Somos ótimos a acumular detritos na nossa mente. Costuma reciclar os seus conflitos, desconstruir as suas mágoas, abrandar as suas perdas?