

INTRODUÇÃO

AUGUSTO CURY

CONHEÇA A TI MESMO PARA PACIFICAR TUA MENTE
PARA DEPOIS PACIFICAR OS OUTROS – FERRAMENTAS
UNIVERSAIS DE PACIFICAÇÃO

Sumário: 1. Conheça a ti mesmo para pacificar os conflitos – 2. Gestão da emoção é a chave da pacificação – 3. A complexa natureza dos pensamentos e as armadilhas da pacificação: ninguém muda ninguém, só o outro se repensa – 4. A SPA – Síndrome do Pensamento Acelerado – e a expansão dos conflitos na era moderna – 5. A síndrome predador-presa: mecanismos primitivos do cérebro que estão na base dos conflitos humanos – 6. Conclusões da gestão da emoção para a pacificação de conflitos – Referências.

A espécie humana está no topo da inteligência de milhões de outras espécies da natureza. Todavia, somos uma espécie enferma, não apenas pisamos na superfície do planeta Terra, mas também na superfície do sofisticado planeta, o planeta mente, o que nos impede de garimpar e nos apropriar de ferramentas de gestão da emoção para prevenir tanto os transtornos psíquicos como os conflitos psicossociais. Nenhuma geração da família humana se libertou das mais diversas formas de violência e autoviolência. Somos dramaticamente mortais, mas fazemos guerras; somos marcadamente imperfeitos, mas ao mesmo tempo peritos em apontar as falhas dos outros; somos andejes que andamos no traçado do tempo sem conhecer os segredos da vida, mas julgamos, discutimos e punimos como se deuses fossemos; fobias fazem parte do nosso dicionário psíquico, mas somos especialistas em oferecer o cardápio do medo até quando educamos.

De acordo com estatísticas internacionais, uma em cada duas pessoas tem ou vai desenvolver um transtorno psíquico ao longo da vida. São mais de 3,5 bilhões de seres humanos. Um número espantoso! Talvez nem 1% dos pacientes se

trate, seja porque o tratamento é caro, seja porque falta profissionais experientes, seja ainda porque as pessoas negam suas doenças mentais. E em relação aos conflitos sociais passíveis de gerar processos nos tribunais, quantos serão desenvolvidos no teatro das sociedades? Certamente também um número perturbador.

Um dos grandes e insuspeitos culpados de as sociedades modernas serem conflituosas é o sistema educacional mundial. Não me refiro aos professores, que, para mim, são os profissionais mais notáveis do teatro social, mas ao sistema educacional cartesiano ou racionalista. Desde que René Descartes, falecido aos 53 anos, dia 11 de fevereiro de 1650, proclamado como o fundador da filosofia moderna e pai da matemática moderna introduziu o racionalismo na ciência, em que a matemática seria a mãe das ciências e por ela e através dela deveria se entender o mundo e pesquisá-lo, o mundo tecnológico deu um salto sem precedente, mas o universo socioemocional caiu num calabouço.

O cartesianismo ou racionalismo viciou-se em pesquisar tudo que é mensurável, objetivo, detectável, no mundo exterior, do pequeno átomo que nunca veremos ao imenso espaço que nunca pisaremos. Nada de errado nessa trajetória se o universo psíquico não fosse deixado em segundo plano, ainda que houvessem pesquisas nas ciências humanas. O sistema racionalista que satura as escolas e universidades em todo o planeta ensina os alunos a conhecerem a matemática numérica, em que dividir é diminuir. Ótimo! Entretanto, não ensina a complexa matemática da emoção, em que dividir sem medo e amarras nossos conflitos aumenta a capacidade de solução. Instrui-nos sobre as regras da gramática, para que possamos ler, escrever e falar. Excelente! No entanto, não nos treina a usar essa língua para falar conosco e apaziguar nossos fantasmas mentais, como autopunição, autocobrança, ansiedade. Quem fala consigo é tachado de psicótico. Em qual escola se ensina os alunos a dar um choque de lucidez em seus pensamentos perturbadores? É quase inacreditável que no fórum da mente humana não há advogado de defesa, os direitos humanos são violados assombrosamente. Brilhantes advogados nunca aprenderam técnicas de gestão da emoção para se protegerem. Por exemplo, eles sofrem por antecipação e simplesmente não fazem nada para evitar sua condenação! Como irão pacificar conflitos dos outros se vivem assombrados pelos seus? O psiquismo humano tornou-se terra de ninguém!

A educação racionalista não nos ensina a falar sobre nossas lágrimas para que nossos filhos e alunos aprendam a chorar as deles. Não formamos filhos resilientes porque não sabemos nos colocar como seres humanos em construção. Há pais cultos e bem-intencionados, mas que perdem seus filhos

por serem excessivamente cartesianos. São excelentes para apontar falhas, e não para aplaudir acertos; estão preparados para concertar máquinas, mas não para formar mentes livres e emocionalmente saudáveis. Quem não consegue exaltar ou parabenizar todos os dias as pessoas com as quais se relaciona, ainda que sejam comportamentos diminutos, não está apto para educar a emoção. A educação racionalista, mesmo na pós-graduação *Lato Sensu* ou *Stricto Sensu*, nos habilita a resolver problemas lógicos, mas não a nos colocar no lugar dos outros, a pensar antes de reagir e a saber que todas as grandes escolhas têm perdas. Sem tais habilidades de gestão da emoção e socioemocionais, nós poderemos ter pessoas despreparadas para dirigir nações, estados, municípios e instituições, saturadas da necessidade neurótica de poder, de estarem sempre certas e de serem o centro das atenções sociais.

O Eu representa a autonomia, a consciência crítica, a identidade social e a capacidade de escolha ou livre-arbítrio. Precisamos mudar a era da educação mundial para que a humanidade seja mais pacífica, pacificadora, generosa, inteligente e viável; enfim, precisamos mudar a era da informação para a era do Eu como gestor da mente humana. Gerir a mente é gerir globalmente a psique, como pensamentos, fantasias, impulsos, ideias, sentimentos, enquanto gerir a emoção é gerir em particular o universo das experiências emocionais, que são ferramentas mais penetrantes para sermos autores de nossa história, pelo menos o tanto quanto possível. Em muitos textos aqui nesta obra, essas duas gestões se interpõem. Ser gestor da emoção é saber viajar para dentro de si mesmo, filtrar estímulos estressantes, ser altruísta, solidário, inventivo, ousado, resiliente, trabalhar perdas e frustrações, ser um consumidor emocional responsável, reeditar janelas traumáticas ou *killer* e escrever os capítulos mais importantes de nossa história nos momentos mais angustiantes de nossa existência.

Minha tese é de que, nessa mudança de era na educação mundial, a indústria dos transtornos psíquicos, dos conflitos sociais, da discriminação, do terrorismo, do feminicídio, da violência contra os filhos da humanidade, das guerras, do homicídio e dos suicídios não se reverterá.

“Uma das teses de gestão da emoção que salta aos olhos é quanto pior a qualidade da educação mais importante será o papel da psiquiatria e psicologia, bem como das ciências jurídicas, pois mais doentes seres, mais conflitos produziremos...”

Neste capítulo introdutório, falarei sobre as ferramentas universais para solucionar ou pacificar os conflitos interpessoais. Essas ferramentas estão

baseadas na produção de conhecimento de vários pensadores, em destaque na Teoria da Inteligência Multifocal, que desenvolvi ao longo de mais de trinta anos neste país, que não valoriza seus cientistas na estatura que merecem, tampouco prestigia a produção de conhecimento em ciência básica.

Freud, Skinner, Piaget, Vygotsky, Fromm, Sartre, Nietzsche, Hegel, Kant, enfim os grandes pensadores da psicologia, das ciências da educação e da filosofia, brilharam em suas teorias, mas não tiveram a oportunidade de estudar, sistematicamente, talvez a última fronteira da ciência, que é o processo de construção de pensamentos, sua natureza, seus tipos e os fenômenos que leem a memória em milésimo de segundos, bem como o processo de formação do Eu como gestor da mente humana. A construção dos pensamentos forma o espetáculo dos espetáculos na ciência: a consciência existencial.

Talvez não dêmos importância em sermos uma espécie consciente, o que é um erro crasso, pois toda ciência, conhecimento, informação, definição, conceito, observação, curiosidade, identidade social, conflito emocional ou interpessoal, existem porque temos uma consciência. Sem esta, seríamos átomos errantes, não saberíamos quem somos, onde estamos, o que queremos e quem amamos. Não haveria livros nem leitores, pintura nem observadores, escola nem alunos. Sem a consciência existencial, o infinito e o diminuto, as vaias e os aplausos, por exemplo, seriam a mesma coisa.

Pense o pensamento como colcha de retalhos da consciência e você nunca será mais o mesmo! Pensei muito o pensamento nas últimas décadas detalhadamente. Comecei a analisar e produzir conhecimento sobre o mundo dos pensamentos desde que sofri uma crise depressiva no início da minha faculdade de medicina. Fiz milhares de perguntas para mim sobre mim mesmo, entre elas: o que penso; como penso; o que são os pensamentos; quais são seus tipos; por que não os gerencio; como eles são construídos, experimentam o caos e desaparecem. Questionei também muitíssimo o território da emoção, qual sua natureza, como as emoções se constroem nos bastidores de nossa mente, indaguei se a dor, seja qual for, é real ou imaginária, por que pequenos estímulos frustrantes podem gerar grande volume emocional, por que as emoções não têm durabilidade, qual a relação entre os pensamentos e as emoções, por que temos tendência a ruminar o passado ou sofrer pelo futuro. Milhares de perguntas permearam minha mente, inclusive quando fiz mais de 20 mil atendimentos psiquiátricos e psicoterapêutico e considerei cada paciente não mais um número, mas um universo a ser explorado. E todo esse processo me levou a escrever mais de três mil páginas antes de publicar meu primeiro livro –

hoje são mais de 50 obras – e a começar a desenvolver o primeiro programa da atualidade de gestão da emoção, antes mesmo de Daniel Goleman publicar seu livro *Inteligência emocional*. A partir dessa produção de conhecimento, vamos ver sinteticamente algumas ferramentas de gestão da emoção para a solução pacífica de conflitos, que é o foco desta obra.

1. CONHEÇA A TI MESMO PARA PACIFICAR OS CONFLITOS

Obras como esta (*Soluções pacíficas de conflitos: para um Brasil Moderno*) se fazem urgentes, pois revelam uma nação enferma, com baixo limiar para suportar frustrações, polarizada, judicializante, asfixiada por infundáveis processos. São mais de 100 milhões de processos para cerca de 20 mil magistrados. Como é possível diante de tantos processos ter justiça social? Como é possível cuidar da saúde dos magistrados e promotores e de outros atores do sistema judiciário se muitos têm trabalho intelectual que esgota o cérebro? Como ter segurança jurídica e uma sociedade mais eficiente e generosa se os processos se multiplicam em uma velocidade inenarrável?

Neste livro, a psiquiatria e a psicologia entrarão no ninho das ciências jurídicas, declarando que é fundamental conhecer minimamente o funcionamento da mente dos atores que são agentes causadores dos conflitos, dos personagens que são vítimas, bem como dos nobres profissionais que atuam no sistema judiciário, como advogados, policiais civis e militares e dos guardiões da Constituição da nação, como juízes e promotores.

Conhecer o *Homo sapiens* é vital para compreender como e “por que” ele deixa de ser *sapiens* nos focos de tensão e passa a ser *Homo instintus*. Conhecer algumas camadas do psiquismo humano é igualmente vital para extrairmos ferramentas de gestão da emoção e as utilizarmos para o desenvolvimento de autonomia, autocontrole, habilidade para ser protagonista, e não vítima, de sua própria história. No antigo Templo de Luxor, no Egito, na parte interna está escrito um dos provérbios “Conheça a ti mesmo e conhecerá os deuses”. Parafraseando esse pensamento: conhecer a si mesmo nos faz em destaque conhecer nossos fantasmas mentais. Quem não conhece os fantasmas que o assombram terá menos habilidade para abrandar os vampiros que sangram seu território da emoção e dos outros.

Pessoas tensas e que não mapeiam sua ansiedade causam mais estresse no ambiente. Já as pessoas hipersensíveis e que não têm consciência de que

não têm proteção emocional se acham vítimas do mundo. Por sua vez, pessoas impulsivas que diariamente reagem sem pensar têm menos habilidade para ter empatia. Por fim, pessoas que não sabem minimamente perder e não têm consciência crítica desse defeito em sua personalidade não estão preparadas para competir e nem para ganhar.

Por não conhecermos algumas das camadas do tecido que nos tece como *Homo sapiens*, essa fascinante e contraditória espécie pensante, não sabemos relaxar, gerenciar nossa emoção, aquietar nossos pensamentos, ser pacíficos e pacificadores. Reitero, pacificar conflitos começa primeiramente por aprender a pacificar minha mente, e pacificar minha mente começa por aprender a ser um bom gestor da minha emoção, e para ser um bom gestor da minha emoção tenho de aprender a impugnar, discordar e confrontar minhas próprias emoções e pensamentos perturbadores; enfim, ter um Eu que no “Fórum do meu cérebro” seja um advogado de defesa da minha saúde emocional...

Há uma regra no programa de gestão da emoção seríssima. Toda pessoa rígida, egocêntrica, egoísta e individualista pisa na superfície da sua própria mente, não se aprofunda e, por isso, só enxerga seus direitos, e não seus deveres, tem pouca flexibilidade para ser um pacificador. Temos de saber que há um mundo a ser descoberto nos bastidores da mente humana. Um mundo além dos conflitos, das crises, da massificação da cultura, do consumismo, da cotação do dólar, da tecnologia, da ditadura da beleza e da Constituição de uma nação. Um mundo tão rico que demonstra que os fenômenos inconscientes que constroem cadeias de pensamentos e emoções operam em milésimos de segundo, inclusive nas crianças com síndrome de Down.

Quando uma criança com essa síndrome diz “mamãe, eu quero água”, ela entra em sua memória e, em meio a bilhões de opções, identifica seu “eu”, sua mãe, sua necessidade, emprega um verbo e um substantivo e dá crédito fatal, que a agente, sua mãe, a entende e satisfaz sua necessidade. Esse simples pensamento é tão complexo e assertivo como apontar uma arma em Pequim para Nova York e acertar uma mosca voando. Um dos maiores erros das ciências humanas foi não ter estudado sistematicamente o processo de construção de pensamentos, o que incentivou o cartesianismo nas escolas e fomentou toda sorte de discriminação, inclusive promoveu a escravidão vexatória dos negros.

Só é capaz de discriminar seres humanos por cor da pele, sexo, idade, cultura acadêmica, religião, saúde física e mental, quem nunca pensou

minimamente o pensamento; quem nunca compreendeu os fenômenos os tece como ser pensante. A violência tem múltiplas causas, a ignorância é a maior delas. Os superficiais excluem os diferentes, os mentalmente profundos deslumbram-se com eles e os abraçam mais. Os superficiais os desprezam, os intelectualmente notáveis proclamam “obrigado por existirem!”

Há seres humanos incríveis que andaram na contramão da história. Há dois milênios, como descrevo no meu romance psiquiátrico *O homem mais inteligente da história*, que deve se tornar um seriado, um mestre da Galileia era tão deslumbrado com o ser humano que transformou prostitutas em rainhas e leprosos em príncipes. Correu risco de vida por eles. Ele enxergava além do verniz social. Somos capazes de ouvir o inaudível e perceber o invisível, mesmo naqueles que nos frustram? Infelizmente, todas as religiões e universidades falharam em não estudar a sua mente sob os ângulos da ciência. Ele também teceu uma tese simples, mas notável de gestão da emoção “amai o próximo como a ti mesmo”. Hoje até os religiosos que o seguem estão adoecendo coletivamente, pois o próximo de um ser humano não mais é seu/ sua parceiro(a), filho(a), aluno(a), professor(a), mas um celular, cuja tela tem um comprimento de onda que bloqueia a molécula de ouro do sono, a melatonina. E o que é pior, o excesso de estímulo dos aparelhos digitais mexe com o ciclo da dopamina, gerando prazer e frustrações em uma velocidade espantosa, provocando alta dependência psicológica, nos níveis das drogas psicotrópicas estimulantes. A educação racionalista, que era falha, mostrou sua notável impotência na era da intoxicação digital.

2. GESTÃO DA EMOÇÃO É A CHAVE DA PACIFICAÇÃO

Gestão da emoção diz respeito não apenas a técnicas que contribuem para o desenvolvimento da inteligência emocional, mas muito mais. Corresponde a um corpo de ferramentas, como gerenciar os pensamentos, D.C.D. (duvidar, criticar, determinar), Mesa redonda do Eu (o Eu reunindo com nossos conflitos, perdas, decepções, ideias perturbadoras e reciclando o lixo mental), contemplar o belo, libertar o imaginário para se reinventar, desenvolver resiliência, empatia, capacidade de pensar antes de reagir, ser líder de si mesmo e muitas outras.

Sem gestão da emoção, ricos se tornam miseráveis, casais começam seu relacionamento no céu do romance e o terminam no inferno dos atritos, colegas de trabalho podem se digladiar, pessoas em conflitos podem encarar seus

desafetos como inimigos a serem abatidos, e não como dois seres humanos que podem se reinventar e superar suas diferenças.

Além disso, sem gestão da emoção, ainda que aprendida empiricamente, os circuitos da memória podem se fechar nos focos de tensão, levando-nos a nos intimidar ou reagir violentamente, como elevar o tom de voz, pressionar, chantagear, ser repetitivo, conduzindo-nos, enfim, a viver a síndrome predador-presa, ser vítimas ou agressores, inclusive de quem amamos.

As técnicas de gestão da emoção objetivam também promover a personalidade de um ser humano, para se tornar cada vez mais uma mente livre, emocionalmente saudável, tranquila, estável, proativa, ousada, sonhadora, pacífica e pacificadora. No entanto, a taxa de evolução não é a mesma para todo ser humano. Há seres humanos com 40 ou 50 anos de idade, mas uma idade emocional de 10 ou 15 anos. Sintomas: querem tudo rápido e pronto, não elaboram suas experiências, são intolerantes às frustrações, têm a neurose de ser o centro das atenções, amam o prazer imediato, gastam muito mais do que ganham, não reconhecem seus erros, não pedem desculpas, não crescem diante da dor, repetem os mesmos erros.

A taxa de evolução da personalidade de um ser humano não está ligada diretamente aos títulos acadêmicos, ao sucesso financeiro ou a uma religião. É de foro íntimo. Um ser humano que tem uma taxa de evolução mais enorpada reconhece suas limitações, detecta suas fragilidades, sabe pedir desculpas, sabe ser empático, recicla seu ciúme e inveja, ama promover os outros, é rápido em elogiar e lento em julgar, coloca-se como um ser humano em construção, tem plena consciência que ninguém pode ser um líder no teatro social se primeiramente não for lide de de si mesmo.

Toda pessoa que se defende demais quando criticada, tem uma proteção doentia, é incapaz de reconhecer erros, é contaminada pela necessidade neurótica de ser perfeita. Evolui lentamente. A dúvida é o princípio da sabedoria na filosofia. Quem não duvida de si mesmo é candidato a ser um deus, atropela a tudo e a todos, é uma fonte inesgotável de atritos, disputas e discórdias. Não saberá gerir sua mente e, portanto, não saberá pacificar sua mente nem a mente dos outros, ainda que faça mil cursos de solução pacífica de conflitos. Logo, o topo da maturidade humana não consiste em aplausos sociais, sucesso financeiro, oratória ou cultura acadêmica, mas em conquistar uma mente apaixonada pela vida e que se coloca sempre como eterna aprendiz.

Questione: como entramos na memória em meio a bilhões de opções e em milésimos de segundo resgatamos os elementos que constituem as mais débeis das ideias? De olhos vendados, sem apoio e GPS, conseguiríamos encontrar um endereço de um amigo que mora distante de nossa residência sem esbarrar em nenhum objeto? Certamente que não. Mas como entramos na cidade da memória e encontramos os endereços que constituem os pensamentos? Não somos átomos errantes no caos do universo. Reitero, somos seres conscientes. Pensar nesses fenômenos que raramente foram analisados, mesmo pelos grandes teóricos das ciências humanas, muda-nos completamente. Entenderemos que até os pensamentos estúpidos ou toscos ou que imprimem medo pelo futuro são construídos com exímia sofisticação.

Quem me conhece sabe que julgo muito pouco as pessoas. Tenho certa aversão ao ouvir pessoas falando mal uma das outras, rápidas em julgar. Esse meu comportamento não é porque sou perfeito; ao contrário, porque aprendi a conhecer um pouco minhas minhas falhas, limitações, fragilidades, conheço o emaranhado que sou. Quem conhece suas loucuras aponta um dedo para o outro e três para si. Somos tão complexos que quando não temos problemas nós os criamos. Quais problemas você cria para si mesmo? Questionarmos desse modo expande o limiar para suportarmos frustrações, fazendo-nos mais flexíveis, mais inclusivos, mais pacíficos e mais dispostos a darmos uma nova chance para nós e para os outros.

3. A COMPLEXA NATUREZA DOS PENSAMENTOS E AS ARMADILHAS DA PACIFICAÇÃO: NINGUÉM MUDA NINGUÉM, SÓ O OUTRO SE REPENSA

Uma ferramenta de gestão da emoção para pacificar os conflitos é entender minimamente as armadilhas ligadas à mais complexa fronteira da ciência: a natureza dos pensamentos conscientes. Um tema fundamental, mas um buraco negro nas ciências humanas. Um assunto de vital importância para a construção das relações com o mundo que somos e em que estamos, mas pouquíssimo investigado. Uma pergunta fatal inicia esse tema: o pensamento consciente é real ou virtual?

Quando um pai aconselha um filho, um professor critica um aluno, um casal discute seus problemas, um psicólogo orienta um paciente, um juiz julga um réu ou um advogado o defende, o pensamento que eles utilizam para analisar, intervir, debater, é de natureza real ou virtual? Essa é uma grandiosa

questão que pode mudar tudo que sabemos sobre nós, sobre nossa história e sobre todos os movimentos sociais. Tenho feito essa pergunta para plateia de juízes, promotores, médicos, psicólogos, educadores, líderes sociais, muitos ficam perturbados, pois nunca pensaram nesse tema, outros são rápidos em dizer: claro, o pensamento é real. No entanto, estão completamente enganados.

Não vou entrar em detalhes devido à complexidade do tema e para não fugir do foco deste livro, mas, sob o ângulo da gestão da emoção e do processo de construção de pensamentos, há três tipos de solidão. A primeira é a solidão social, em que a sociedade nos abandona, exclui, discrimina, diminui, humilha. A sociedade funciona como nosso carrasco ou predador. A segunda é a solidão do autoabandono, em que nos tornamos carrascos de nós mesmos, nos autodiminuímos, chafurdamos na lama do sentimento de culpa, da autopunição, do sentimento de incapacidade e da falta atroz de sentido existencial. Essa segunda pode colocar mais em risco nossa saúde mental do que a primeira, induzindo não poucos ao suicídio. As pessoas atentam mais contra suas vidas quando elas se abandonam do que quando a sociedade as abandona.

E a terceira, mais penetrante e profunda solidão, pouquíssimo estudada na ciência, é a solidão paradoxal da consciência virtual. É sobre ela que vou discorrer agora. Das três mil páginas que escrevi sobre a teoria da Inteligência Multifocal, duas mil páginas continuam quase inéditas. E esse tema é um dos assuntos que raramente toquei em meus demais livros. Os dois primeiros tipos de solidão são tóxicos, asfixiam a liberdade, o prazer de viver e a saúde emocional, mas esse terceiro tipo de solidão é inevitável e profundamente necessário para que a mente do *Homo sapiens* seja uma usina ininterrupta de pensamentos e emoções.

Por que você e eu não paramos de pensar, sentir, construir personagens, nos preocupar, sonhar? Por causa da ansiedade vital patrocinada pela solidão paradoxal da consciência virtual. Trabalhamos, animamo-nos, vamos a festas e encontros, temos ambição, curiosidades, viajamos, construímos novos amigos, porque, no fundo, na essência do que somos, nós estamos sós, profundamente sós, e essa solidão gera uma ansiedade saudável que movimentou nosso planeta psíquico a não parar nunca de se movimentar, a sempre procurar a incansável realidade do mundo e das pessoas gerada pela consciência virtual. Estamos sós, somos seres únicos, mas dramaticamente solitários, o que nos impele a procurarmos desesperada e saudavelmente construir pontes com o mundo conscientizado.

Sem entrar em detalhes, os vários espectros do autismo podem contrair esse terceiro tipo de solidão e asfixiar a socialização. Todavia, há uma esperança. Há um biógrafo inconsciente do cérebro, chamado fenômeno RAM (registro automático da memória), que, se estimulado pela técnica de ouro da gestão da emoção, a TTE (técnica da teatralização da emoção), em que pais e todos ao redor superexaltam diariamente cada comportamento saudável da criança autista e, quando ela decepciona, demonstra teatralmente que está triste, sem puni-la, acelera a socialização. O mecanismo é o seguinte: a TTE feita diariamente por tudo e por todos promove a atuação do fenômeno RAM e, conseqüentemente, o registro das experiências no córtex cerebral, formando plataformas de janelas ou arquivos que, por sua vez, alavancam o processo de formação da consciência existencial e, por consequência, também promove a solidão paradoxal, gerando uma ansiedade vital e saudável que acelera a construção de pontes da criança autista com seus pais e outros em busca de retorno emocional ocasionado pela TTE; assim, promove-se a socialização.

Quando descobri a ferramenta de gestão da emoção TTE, os pacientes deram um salto sem precedentes. Ela funciona, inclusive, com crianças e adolescentes hiperativos, ansiosos, radicais, difíceis. Funciona com colaboradores para melhorar o clima na instituição, além de contribuir muito para solucionar pacificamente os conflitos. A TTE nos estimula primeiro a exaltar a pessoa que erra, para depois tocar em seu erro, sua estupidez, suas “loucuras”. Não elevem o tom de voz, não agridam, não sejam entediantes, não sejam repetitivos, ninguém muda ninguém, pois o pensamento consciente é virtual, não muda a emoção, que é real, nem os arquivos cerebrais, que também são concretos. A TTE leva os outros a se reciclarem, eles mesmos a reescreverem suas histórias. Em casos graves, elas devem ser feitas diariamente por anos. Toda mente é um cofre, não existem mentes impenetráveis, mas chaves erradas.

Todos vivemos numa bolha virtual. A consciência jamais incorpora a natureza intrínseca do objeto conscientizado. Entre um pai e um filho existe um antiespaço. Entre um parceiro e uma parceira existe uma solidão intransponível. Eles podem se beijar e se abraçar fisicamente, mas, quando pensam, discutem ou debatem, eles estão em universos diferentes, próximos fisicamente, porém infinitamente distantes em termos de consciência um do outro.

Vamos comparar. Quando comemos uma porção de pães, todos sabem que comemos em destaque carboidratos. Por que sabemos a resposta? Óbvio,

porque a natureza intrínseca dos alimentos foi amplamente estudada! Entretanto, a natureza dos pensamentos não foi estudada, o que tem gerado graves consequências, inclusive para a viabilidade da espécie humana, para a solução de conflitos não apenas emocionais e sociais mas também internacionais na sede da ONU (Organização das Nações Unidas). Vamos explicar. Se o pensamento consciente fosse concreto ou real, um juiz penetraria na essência dos pensamentos de um réu e seria infalível seu julgamento; um psiquiatra sentiria o drama de um ataque de pânico de um paciente. Contudo, interpretamos os comportamentos dos outros, jamais penetramos em sua essência. Se a consciência não fosse virtual, ela não seria tão plástica, flexível e incrivelmente criativa. Não pensaríamos no futuro, pois ele é inexistente; nem resgataríamos o passado, uma vez que ele é irretornável; não construiríamos personagens em nossa mente, visto que teríamos de ter sua psique aninhada em nossa própria mente.

Reitero, estamos todos profundamente sós, mas o que parece trágico é vital para sermos a espécie que somos. A virtualidade da consciência existencial nos impulsiona a sermos uma usina de sonhos, desejos, expectativas, ideias, saudades, relações sociais. Sabem aquelas pessoas que têm todos os motivos para se aposentar, acomodar, sentar na sacada esperando a morte chegar, pois já tiveram sucesso social e financeiro, porém não param nunca? Porque são eternamente jovens. Não devem parar. Devem apenas fazer a jornada do coração, a que dá lucro para emoção, até o último suspiro existencial. Tenho dito para muitas celebridades que treino, se não fizerem a segunda jornada, a jornada do coração, poderão se autodestruir, se deprimir. Aposentar a mente é assassinar o prazer de viver. O corpo envelheceu, mas a mente delas é de um jovem aventureiro.

De outro lado, há jovens de 20 ou 25 anos que estão em um asilo emocional, envelheceram precocemente no território da emoção. A intoxicação digital, a timidez, o excesso de atividades e as redes sociais envelhecem-nos no único lugar que é inadmissível envelhecer. Quanto mais idosa emocionalmente é uma pessoa, mais intolerante e mais causadora de conflitos ela é. Da para perceber que os melhores dias para o sistema judiciário não estão por vir... Por isso, solução pacífica de conflitos é vital.

Concluindo: se o pensamento é virtual, não entendo o outro em sua realidade. As partes em conflitos se digladiam como inimigos, como se uma soubesse exatamente o que a outra pensa, como se conhecesse todas as suas motivações, mas isso é impossível. Deve-se ensinar as partes que a consciência virtual nos faz entender o outro sempre a partir de nós mesmos! Deve-se, portanto, treinar, durante todo o processo de tentativa de solução pacífica de

conflitos, que nosso Eu, representante da consciência crítica e da capacidade de escolha, deve se esvaziar o tanto quanto possível de nós mesmos, para contaminarmos menos o processo de interpretação e sermos mais justos, dosados e, em destaque, tolerantes. Sem esse treinamento, solução pacífica de conflitos é quase uma utopia.

Todavia, em que universidade ou em que fórum se ensina aos atores em conflito que a consciência é virtual e que a verdade é um fim inatingível, que devemos gerir nossa emoção para nos esvaziar de nós mesmos para abrandar nosso estresse e nossas frustrações para ter habilidade para pensar antes de reagir e, assim, ter mais condições de solucionar pacificamente os conflitos? Todo mediador dos conflitos deve exaltar a pessoa ferida, frustrada, com seu direito aviltado, deve fazer a TTE, valorizar a capacidade intelectual dela, sua habilidade de ser empática e de entender que, por detrás de uma pessoa que fere, há uma pessoa ferida. Todo mediador deve também exaltar a pessoa que feriu ou causou conflito, estimulando sua empatia e promovendo sua consciência crítica. Caso contrário, ele não vai se colocar no lugar do outro. Como tudo é virtual, ele vai ficar em sua bolha virtual individualista e egocêntrica.

Resumindo: 1- As partes devem desejar solucionar pacificamente seus conflitos, evidenciando que o custo emocional e processual tem suas vantagens. 2- As partes estão sequestradas em uma bolha virtual, tendo a falsa crença de que conhecem a essência psíquica intrínseca do outro, as motivações, as intenções, levando-as a serem divinas, e deuses não estão aptos a pacificar. 3 - Só seres humanos em construção estão aptos para solucionar pacificamente os conflitos. 4- Orientar que os pensamentos conscientes são de natureza virtual. Tal consciência bombardeia nosso egocentrismo e nos estimula a nos esvaziar de nós mesmos para entender o outro mais próximo do que ele é e menos próximo do que nós somos. 5- Exaltar a inteligência das partes por meio da Técnica da teatralização da emoção, TTE. Exaltar e promover as habilidades das partes abrandam as tensões e estimulam a autoestima e autoconfiança para solucionar pacificamente os conflitos. 6- As partes devem saber que todas as escolhas têm perdas. Ninguém pode querer ganhar o essencial, seja qual for, se não estiver disposto a perder o trivial.

4. A SPA — SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO — E A EXPANSÃO DOS CONFLITOS NA ERA MODERNA

Podemos acelerar tudo no mundo físico e, conseqüentemente, aumentar a produtividade. Se aumentarmos a velocidade dos *chips*, dos robôs, dos

processos nas empresas, a velocidade das aeronaves, a produção de imagens diagnósticas, ganhamos produtividade. Uma pergunta vital: se aumentarmos a velocidade da construção de pensamentos, ganhamos produtividade? Tornamo-nos mais inteligentes? Há um limite e, frequentemente, o ultrapassamos. Um aumento brando na velocidade da construção de pensamentos pode ser útil e facilitar a construção das respostas, mas um aumento intenso é prejudicial, asfixia a criatividade, torna a mente estéril, capaz de gastar muita energia com pouca eficiência. Um dos resultados é acordar cansado.

Todo ser humano hiperestimulado pelo excesso de trabalho, pelos compromissos, pela responsabilidade e, em destaque, pelas informações, tem tendência a desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Esses excessos estimulam os quatro fenômenos inconscientes que leem a memória sem a autorização do Eu: Gatilho, Janela, Âncora e Autofluxo. Enquanto vocês me leem, o “Gatilho” da memória está disparando centenas de vezes, abrindo milhares de “Janelas” ou arquivos com milhões de dados, a “Âncora” está fixando o território de leitura para dar foco, e o “Autofluxo” está lendo esta área para que vocês não se dispersem. Caso contrário, leriam essa página e não se lembrariam de nada, como muitos o fazem. Esses fenômenos inconscientes são copilotos do Eu para dirigir a complexa aeronave mental.

Quem tem a mente acelerada, a SPA, tem enorme dificuldade de conviver com pessoas lentas, atropela-as com frequência. Não tem paciência para ouvi-las. Atira para todos os lados, mas acerta pouco. Outra pergunta vital: se expandirmos a velocidade da transformação das emoções, conquistaremos mais saúde emocional, teremos mais prazer, satisfação e sentido existencial? Não. A velocidade do pensamento pode ser aumentada um pouco e poderá haver ganhos, mas, se aumentarmos a troca de emoções como se troca de roupa, ela será emocionalmente instável, flutuante, lábil, angustiada, pouco resiliente e acompanhada de sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça, musculares, nó na garganta e outros. Pode aumentar a taxa de conflitos emocionais e suicídios. Talvez a maior causa da explosão de suicídios no mundo é que a hiperaceleração de pensamentos, a SPA, hiperacelera, por sua vez, a flutuação ou as mudanças emocionais, diminuindo muitíssimo a capacidade de suportar frustrações, o que, conseqüentemente, gera o autoabandono e promove atitudes suicidas jamais vistas na humanidade, mesmo entre crianças e adolescentes. Os psiquiatras, psicólogos, neurologistas, pedagogos e outros profissionais devem entender e estar em estado de alerta sobre esses fenôme-

nos. Sem entrar em detalhes, crianças precisam ter infância e não ser uma máquina de atividade, adolescentes precisam se aventurar, praticar esportes, aprender instrumentos. Ambos precisam contemplar o belo, se reinventar, falar dos seus fantasmas, de seus pais, sobre o que o dinheiro não pode comprar. É um crime usar celular ao redor de uma mesa de jantar. Como querer pacificar um conflito dos outros se nossas famílias é um grupo de estranhos, às vezes vivem em pé de guerra, ainda que silenciosa?

A mente humana precisa de serenidade ou acalmia emocional e intelectual para pensar antes de reagir, ser empática, segura, prazerosa, se reinventar e dar respostas inteligentes nos focos de tensão. Ela pode ser menos rápida, mas será mais ousada e assertiva; pode ser menos espalhafatosa, mas será mais eficiente, pois é dotada de um raciocínio multifocal, profundo, sofisticado.

Mentes inquietas agem pelo fenômeno ação-reação, bateu-levou, enquanto mentes autocontroladas se colocam no lugar dos outros. Mentes agitadas são impulsivas, querem tudo rápido e pronto, enquanto mentes tranquilas pensam nas consequências dos seus comportamentos. Mentes ansiosas, portadoras da SPA, têm baixo limiar para suportar frustrações, pequenas críticas ou contrariedades furtam sua paz, enquanto mentes geridas pelo Eu são resilientes, têm alta capacidade de suportar frustrações. Concluindo, mentes agitadas são promotoras de conflitos, mas mentes que têm gestão da emoção são pacificadoras.

Há pessoas que me dizem orgulhosamente: sou honesto comigo, nunca levo desaforo para casa. Minha resposta é: claro, você é um desequilibrado, sua mente não tem autocontrole, pois, sem gestão, passará por cima do parceiro(a), filhos, amigos, colegas de trabalho, pressionará, chantageará, ameaçará. Quem se gaba de ser honesto de mais pode ser, sem perceber, desequilibrado demais. Se vivermos com milhares de animais, talvez nunca seremos frustrados, mas, se convivermos com um ser humano, cedo ou tarde seremos frustrados ou frustraremos. Tolerância é a chave. Ninguém muda ninguém, temos o poder de piorar os outros, e não de mudá-los. Por quê? Já vimos, porque o pensamento tem natureza virtual. E o virtual não muda as matrizes da memória nem as emoções, que são concretas. Solucionar pacificamente conflitos passa por ajudar a aquietar, acalmar, gerir a emoção das partes, para que elas mesmas se reciclem. Não queiram operar o cérebro de quem está em conflito, por mais que seja óbvia a superação. Uma pedra para nós pode ser uma montanha no território da mente dos outros...

Mentes saudáveis são lentas para atritar, mas rápidas para compreender; lentas em condenar, mas rápidas em dar uma nova oportunidade; não levam desaforo para casa não porque não têm habilidade para atritar, discutir ou elevar o tom de voz, mas porque gerem suas emoções e, por gerirem, não compram o que não lhes pertence, pois sua paz vale ouro, o resto é insignificante. Essa ferramenta de gestão da emoção é poderosa para prevenir conflitos de todas as ordens.

Não podemos nos esquecer de que o mais atuante dos fenômenos inconscientes no córtex cerebral é o fenômeno RAM, registro automático da memória. Ele é o biógrafo não autorizado do cérebro. Arquiva em frações de segundo todo estímulo físico (visual, sonoro, tátil) e intrapsíquico (pensamentos, emoções, fantasias, reações instintivas). O grandioso e perigoso problema é que, na era da intoxicação digital, a quantidade de estímulos a que as crianças, adolescentes e adultos se expõem não tem precedente na história, nunca foi experimentada pelo cérebro humano no passado, acelerando a sua construção intelecto-emocional. A SPA produz uma agitação mental que simula a hiperatividade ou o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), o que faz com que médicos no mundo todo errem o diagnóstico e prescrevam drogas da obediência para um problema que não é genético-metabólico, o qual atinge 1 a 2%, enquanto a SPA que nós causamos em nossos filhos e alunos atinge 70 a 80% ou mais.

Uma criança de sete anos de idade tem provavelmente mais informações arquivadas em seu cérebro do que um imperador tinha no auge de Roma. O acesso a informações que uma criança tem, se conectada várias horas em apenas um dia de uso de um *smartphone*, pode ser tão grande que ultrapassaria o acesso a informações que um ser humano médio adquiriria no passado. Como disse e reafirmo, o uso indiscriminado de *smartphone*, além de alterar a molécula de ouro do sono, a melatonina, mexe com o ciclo da dopamina, gerando experiências rápidas de prazer e dor, o que promove uma dependência digital nos níveis de drogas poderosas, como a cocaína. Retire o celular de um adolescente e observe os sintomas da síndrome de abstinência, como ansiedade, insônia, humor depressivo, tédio atroz e outros. E um magistrado, promotor ou advogado sofrem também a SPA? Toda pessoa que tem trabalho intelectual intenso pode ser vítima. Esses profissionais provavelmente tenham mais informações depositadas em seu cérebro do que dez seres humanos tinham antes do século XIX! É inumano

e insuportável. Os sintomas são proeminentes, como mente agitada, fadiga ao acordar, dores de cabeça, dores musculares, sofrimento por antecipação, excesso de autocobrança, dificuldades de conviver com pessoas “lentas”, sono de má qualidade, esquecimento, irritabilidade, déficit de tolerância diante das contrariedades e muito mais.

Depois que descobri a SPA, tenho procurado de todas as formas alertar milhões de leitores em mais de 70 países, mas pareço uma voz solitária em uma sociedade doente. Espero que o leitor seja um embaixador dessa nova modalidade de educação. Uma séria questão: por que sofremos por antecipação? Se o pensamento é virtual, por que nos angustiamos? O virtual não é estéril? Sim, é estéril, porém sofremos, como vimos, porque a emoção não é virtual, é real, concreta, essencial. Todavia, a emoção será sempre ingênua, um eterno bebê. Quem a amadurece é o Eu. O Eu está no limbo entre o pensamento de natureza virtual e a emoção de natureza concreta. Quando não treinamos o Eu para gerir a emoção, ela fica solta, irresponsavelmente livre, uma ofensa estraga o dia, uma calúnia compromete o mês ou uma vida. Como a educação cartesiana ou racionalista não educa o Eu para ser líder de si mesmo, gestor da sua mente, viver em sociedade é viver sem proteção, é viver debaixo de conflitos. No máximo, algumas sociedades, como a dos países nórdicos, desenvolvem mais fortemente alguns valores, como ética, honestidade, cumplicidade social. No entanto, é muito pouco para prevenir transtornos psíquicos, suicídios, conflitos sociais e guerras na humanidade. A taxa de viabilidade da nossa espécie está diretamente ligada à taxa de desenvolvimento do Eu como gestor da mente e da emoção, pois, somente sendo gestor, pensaremos em primeiro lugar como humanidade, e não apenas como grupo social, seremos mais empáticos, inclusivos, altruístas, solidários, inventivos, resilientes, filtradores de estímulos estressantes, contemplativos e felizes.

5. A SÍNDROME PREDADOR-PRESA: MECANISMOS PRIMITIVOS DO CÉREBRO QUE ESTÃO NA BASE DOS CONFLITOS HUMANOS

Outra síndrome que está na base da produção dos conflitos humanos desde os primórdios da civilização humana é a síndrome predador-presa. Ao descobrir a síndrome do pensamento acelerado (SPA), fiquei atônito como

tivemos coragem de mexer na caixa-preta do funcionamento da mente e editar a construção de pensamentos em uma velocidade jamais vista. Ademais, ao descobrir a síndrome predador-presa, fiquei mais atônito ainda ao saber que nossa espécie tem mecanismos primitivos em seu cérebro que a levam ter sérios problemas de viabilidade, em destaque sob a égide dessa educação racionalista e exteriorizante que desenvolvemos ao longo da história.

A SPA movimentada intensamente a psique, enquanto a síndrome predador-presa bloqueia dramaticamente a psique. A SPA abre o máximo de janelas da memória, agitando a mente, estimulando-a a pensar muito, o que esgota o cérebro e, frequentemente, o torna estéril ou pouco assertivo pelo excesso de ideias, pessimismos e preocupações. Por sua vez, a síndrome predador-presa fecha o circuito das janelas do cérebro, levando-o a enxergar que sua vida está em alto risco; nesse caso, não interessa pensar, mas agir. Quantos pais, professores, alunos, parceiros, executivos, reagem como predadores nos focos de tensão, quando criticados, desafiados, confrontados, machucando, ferindo, elevando o tom de voz, agredindo, chantageando, inclusive quem ama? Quantos, ao contrário, diante de estímulos estressantes, reagem como presa, sentindo-se intimidados, asfixiados, controlados pelo medo, pelas opiniões críticas dos outros? Nesse caso, gagueja-se, há os famosos déficits de memória (famosos brancos), fica-se rubro, tem-se ânsia de vômitos. Tanto a SPA como a síndrome predador-presa esgotam o cérebro. A primeira aos poucos, a segunda subitamente, inclusive elevando muito a pressão sanguínea. Trata-se de duas síndromes quase que opostas, mas que são uma bomba para a saúde mental e para a construção de relações saudáveis e pacíficas.

Se agir como predador, o cérebro humano se prepara para lutar; se agir como presa, o cérebro se prepara para fugir. Contudo, percebe-se que o mecanismo luta e fuga é muito superficial. A síndrome predador-presa é muito mais complexa do que esse mecanismo. Mexe com a gestão do Eu, com os mecanismos inconscientes que nos libertam ou encarceram, com as janelas *killer*, com os fenômenos que leem a memória em milésimos de segundo e produzem as primeiras reações inconscientes no teatro de nossas mentes.

Imagine um advogado, professor universitário, e que é portador da famosa glossofobia: medo de falar em público. 75% da população mundial sofre desse tipo pernicioso de fobia. O advogado sabe toda a matéria que vai dar. Essa matéria está em múltiplos arquivos ou janelas em seu córtex cerebral. Todavia, ao pisar no palco e contemplar a plateia, dispara quatro fenômenos

inconscientes que leem a memória sem autorização do Eu. Esses fenômenos são importantíssimos, mas, como disse, não foram estudados pelos grandes teóricos da psicologia, das ciências da educação e jurídicas. Eu os chamo de copilotos do Eu.

Por favor, acompanhe o processo de bloqueio mental. Diante da plateia, o primeiro copiloto do Eu, chamado de Gatilho da memória, dispara e abre as janelas do córtex cerebral, que representam o segundo copiloto. Se as janelas abertas tiverem o conteúdo da matéria, o advogado vai brilhar em seu raciocínio. Se, todavia, as janelas abertas forem *killer* ou traumáticas, que contêm o medo de falhar, de ser rejeitado, de dar um vexame, o volume de pensamentos perturbadores e de tensão acionará o terceiro copiloto, a Âncora da memória. De forma implacável, a Âncora, assim como a âncora de um navio fixa-o em um porto, fixará a leitura da memória naquela janela dramática, encarcerando o piloto da mente, o Eu, bloqueando seu raciocínio. Aprisionado no território do medo, milhares de janelas que têm o conteúdo da palestra não serão acessadas. O resultado? Uma vez o Eu encarcerado, o quarto copiloto, o Autofluxo, só conseguirá ler e reler as experiências que têm pavor, desespero, possibilidade de dar vexame. Os quatro copilotos, asfixiaram o raciocínio do advogado, gerando a síndrome predador-presa, tal qual um africano diante de uma fera nas savanas africanas. Não interessa pensar, interessa sobreviver de qualquer forma. Gaguejar, ficar rubro, aumento da ventilação pulmonar e taquicardia são reações cerebrais que preparam o advogado para uma reação extrema.

A plateia tornar-se-á seu predador, a sua fera preste a devorá-lo. Portanto, a ação dos copilotos inconscientes que deveria ajudar o Eu na tarefa de exposição do conhecimento pode, quando errar o alvo das janelas, produzir uma síndrome encarcerante. O mesmo mecanismo ocorre quando um pai perde o controle diante de seu filho “você só me decepciona!”, um professor sentencia um aluno “você não vai virar nada na vida”, advogado fica irritadíssimo em um fórum “esse juízo é injusto”, um executivo humilha um colaborador “você é um aborto nesta empresa”, um casal discute por coisas tolas “não sei por que estou com você até hoje”. Mecanismos primitivos são acionados, bloqueando nosso raciocínio e causando as mais diversas formas de vexames, violências e autoviolências.

Essa síndrome está presente não apenas na glossofobia ou em mais de 100 outros tipos de fobias, mas também nas mais diversas situações estres-

santes. Você é uma pessoa tranquila e pacificadora ou impaciente e agressiva quando frustrada ou decepcionada? Desconheço pessoas tranquilas que não tenham seus momentos de irritabilidade, serenas que não tenham reações impensadas, seguras que não tenham atitudes frágeis ou ainda altruístas que não bebam de vez em quando da fonte do egoísmo. Nenhum ser humano é plenamente estável, mas flutuar demais é um sintoma doente, alternar-se do céu para o inferno emocional é autodestrutivo. Viver primaveras e invernos em um mesmo dia é um sinal claro da destruição do ambiente emocional.

Já treinei juízes, médicos, psicólogos, executivos, educadores, que são muito generosos com os outros, mas se colocam em um lugar indigno de sua própria agenda, são predadores de si mesmos. Já tratei de inúmeras mulheres hipersensíveis, que são ótimas para os outros, mas algozes de si mesmas. São especialistas em comprar o que não lhes pertencem.

Cobrar demais de si, portanto, asfixia nosso cérebro; de outro lado, cobrar excessivamente do outro asfixia o cérebro dele. Quem o faz está apto para trabalhar em uma financeira, mas não para construir relações saudáveis ou solucionar os conflitos de forma inteligente e pacífica. Claro, a justiça deve ser feita, os erros devem ser corrigidos, as perdas devem ser reparadas, os crimes devem ser condenados. No entanto, há muitos conflitos que podem ser solucionados se as partes souberem as poderosas ferramentas de gestão da emoção.

Tudo que abordei tem uma lógica profunda e esquemática. Devido a sua complexidade, antes dos nobilíssimos juristas que contribuirão com esta obra para solucionar pacificamente os conflitos, comentarei resumidamente algumas das ferramentas que poderão ser aplicadas em cada capítulo que eles descreverão.

6. CONCLUSÕES DA GESTÃO DA EMOÇÃO PARA A PACIFICAÇÃO DE CONFLITOS

1- Deveríamos ensinar em todo processo educacional um pouco menos a matemática, línguas, geografia, física e competências técnicas nas universidades, e gastar mais tempo ensinando as ferramentas de gestão da emoção, como matemática da emoção, em que dividir nossas dores aumenta a capacidade de superá-las; a arte do diálogo e do autodiálogo para cruzar os mundos e apaziguar nossos fantasmas mentais, como o sofrimento por antecipação e ruminação de mágoas e ofensas; a geografia da mente humana, que revela que não há céus

sem tempestades; a física das relações sociais, em que cada ação não leva a uma reação, mas a habilidade de pensar antes de reagir para aumentar o limiar para suportar frustrações. Assim, nossos filhos e alunos seriam mais ousados, resilientes, proativos e mentalmente protegidos. 2- Deveríamos educar todas as pessoas cotidianamente que ninguém muda ninguém, que temos o poder de piorar os outros, e não de mudá-los, e que nossa primeira atitude nos focos de tensão deveria ser elogiar a pessoa que erra para depois apontar seu erro. Desse modo, abríamos o circuito da sua memória, as levaríamos a bloquearem os mecanismos primitivos do cérebro como a síndrome predador-presas, o que faria com que elas agissem como *Homo sapiens*, pensante, e não como *Homo bios*, um animal, que se comportaria como predador ou presa nos focos de tensão. 3- Deveríamos também sistematicamente ensinar todo ser humano, de qualquer cultura, religião e partido político, sobre as sofisticadíssimas armadilhas mentais, entre elas as ligadas à natureza virtual dos pensamentos conscientes, que nos impedem de incorporar a realidade do objeto pensado e nos vacinam a sermos deuses infalíveis que não chafurdam na lama da necessidade neurótica do poder, de estarmos sempre certos e de sermos o centro das atenções sociais. 4- Deveríamos educar nosso Eu diariamente para saber que, se o pensamento é virtual, vivo a solidão paradoxal da consciência virtual, o que me faz ter uma ansiedade vital e saudável que nos impele a ser uma usina de pensamentos e um construtor de pontes sociais. E, ao mesmo tempo, ao ter consciência da natureza virtual dos pensamentos, faz-me relacionar com os outros destituídos de autoritarismos, pois jamais entendo seus comportamentos e emoções a partir deles mesmos, mas sempre a partir de mim, o que me gera a responsabilidade em todos meus julgamentos de esvaziar o máximo possível de quem sou para me aproximar o máximo possível de quem eles são. Essa ferramenta de gestão da emoção de “treinar esvaziar continuamente nossos preconceitos, julgamentos, autoritarismos” nos coloca como seres humanos em construção e nos leva a ser cada vez mais altruístas, a abraçar mais e julgar menos. 5- Deveríamos ainda treinar, em todo teatro educacional familiar e escolar, as crianças, os adolescentes, os universitários e os adultos, sobre as técnicas de gestão da emoção mais efetivas para reeditar as janelas *killer* ou traumáticas, como a técnica do DCD (duvidar, criticar e determinar), ou neutralizá-las com janelas *light*, como a Mesa redonda do Eu. 6- Outra ferramenta de gestão da emoção vital para solucionar pacificamente conflitos é que pacificar não é ganhar tudo, não é ter todas as questões resolvidas, nem todas as pendências completamente solucionadas, mas saber que todas as grandes escolhas têm perdas. Quem foi lesionado, ferido, asfixiado em seu direito deve identificar

o essencial para sua vida. A partir dessa consciência, deve saber que ganhar o essencial implica perder o trivial.

Se as técnicas de gestão da emoção fizessem parte da educação socioemocional das escolas, como fazemos no programa Escola da Inteligência, com mais de 400 mil alunos, e se fizessem parte da rotina das universidades e da agenda dos educadores familiares, muito provavelmente milhares de presídios tornar-se-iam museus e hospitais psiquiátricos converter-se-iam em conservatórios musicais, magistrados e outros profissionais do judiciário teriam tempo para aprender artes plásticas, psiquiatras teriam tempo para fazer poesias, pois haveria muito menos conflitos, menos réus e menos seres humanos emocionalmente doentes...

O Brasil foi irresponsável em seu planejamento acadêmico. Falta, por exemplo, engenheiros e técnicos em múltiplas áreas para o desenvolvimento social, mas sobram profissionais de algumas áreas das ciências humanas, em destaque na do direito. Nós temos mais de um milhão de estudantes de direito. Por incrível que pareça, temos mais faculdades de direito do que se somarmos, as das Américas, Europa, Ásia, África, enfim, todos os países juntos. É um número que compromete seriamente a formação desses nobres profissionais. Há um experimento clássico na neurociência. Quando se coloca um número de camundongos em um espaço adequado, a convivência social é também adequada e pacífica, mas, quando se aumenta excessivamente a população desses animais para o mesmo espaço, aumenta-se o estresse, expande-se a disputa pela sobrevivência, diminui-se o limiar para suportar frustrações e estimulam-se a violência e a canibalização. Com ressalva, podemos transportar essas informações para as sociedades humanas. Quem conhece a história da ilha de Páscoa, com aquelas imensas estátuas, ficará impressionado com a evolução social desastrosa. Os polinésios, ao povoarem essa belíssima ilha, trouxeram regras de convivência pacífica e organizada. Contudo, ao longo das décadas, as florestas foram dizimadas, a população aumentou, a alimentação escasseou-se e a convivência pacífica deu lugar a toda sorte de disputa, dizimando-os de forma atroz e inumana. Há história até de sacrifícios humanos e canibalismo.

A superpopulação de profissionais de determinada área estimula também a “canibalização” profissional, levando a uma competição predatória, estresse intenso, sofrimento por antecipação, fomento da ansiedade, comprometendo, assim, a saúde emocional desses nobres profissionais. As causas da judicialização da sociedade brasileira, enfim de processos, são múltiplas – citei diversas delas

e outros brilhantes juristas também as citarão ao longo desta obra. Todavia, devemos ter em mente que excesso de profissionais de direito é também uma das causas da cultura da sentença. Deve ser apoiada em prosa e versar à luta árdua da OAB em limitar o número de faculdades de direito, em descredenciar cursos despreparados para formar pensadores. De igual modo, tem razão a luta intensa imprimida pela Associação Médica do Brasil e pelos conselhos estaduais, como o CREMESP, para limitar o número de faculdades de medicina no país. Poucos sabem que nossa nação tem mais faculdades de medicina do que a China ou os EUA, com populações muito maiores que a nossa. No médio prazo será impossível não haver competição predatória e canibalismo profissional, comprometendo a formação médica e a saúde da população, bem como a sobrevivência dos próprios profissionais. Não é suportável.

Como digo no livro *Prisioneiros da mente* “no cérebro humano podemos construir mais cárceres do que nas cidades mais violentas do mundo. A missão da Teoria da Inteligência Multifocal e outras teorias é democratizar as chaves de gestão da emoção no âmbito pessoal, social e profissional dos consócios da sociedade. Sem gestão da emoção, colaboradores de uma empresa falem a única empresa que não pode falir, a sua mente. Sem gestão da emoção, conflitos, atritos, contendas, disputas, calúnias, deixam de se tornar montanhas escaláveis para se tornar penhascos intransponíveis. Sem gestão da emoção, as sociedades se tornam desertos áridos e incultiváveis, comprometendo a viabilidade da humanidade, mas com ela podemos cultivar solidariedade, altruísmo e cooperação e fazer dessa breve existência um espetáculo único e imperdível.

Quero agradecer a todos os brilhantes juristas que prontamente se dispuseram a participar desta obra, ao aceitarem meu convite para dar sua contribuição para “a solução pacífica de conflitos, num país enfermo pelo excesso de disputas e processos”. Na realidade, esses expoentes do direito queriam, muito mais do que participar de um livro, colaborar com uma nação mais equilibrada, uma sociedade mais justa, feliz e com igualdade de oportunidades.

Ainda, quero agradecer profundamente ao Dr. Kazuo Watanabe, notável intelectual, Professor Doutor Sênior da Faculdade de Direito da USP e Desembargador aposentado, acima de tudo meu estimado amigo. Agradeço também ao brilhante Dr. Luis Felipe Salomão, Ministro do Superior Tribunal de Justiça; Claudio Lamachia, ilustríssimo Presidente Nacional da Ordem dos Advogados do Brasil; Valeria Ferioli Lagrasta, brilhante Juíza de Direito da 2ª Vara da Família e das Sucessões da Comarca de Jundiaí; Henrique Ávila, eminente Conselheiro do Conselho Nacional de Justiça; Trícia Navarro Xavier Cabral, exímia Juíza

Estadual no Espírito Santo; Luiz Pontel de Souza, distinto Secretário Nacional de Justiça do Ministério da Justiça; Reynaldo Soares da Fonseca, notável Ministro do Superior Tribunal de Justiça; Gabriel Campos Soares da Fonseca, destacado graduando em Direito pela UnB; ao brilhante Jayme Martins de Oliveira Neto, Presidente da Associação de Magistrados Brasileiros – AMB; à admirável Grace Maria Fernandes Mendonça, Advogada-Geral da União; Júlio Camargo de Azevedo, notável Defensor Público do Estado de São Paulo; Domingos Barroso da Costa, eminente Defensor Público do Estado do Rio Grande do Sul; Fernanda Mambrini Rudolfo, Defensora Pública do Estado de Santa Catarina; Antonio José Maffezoli Leite, Defensor Público do Estado de São Paulo.

Após cada capítulo, em que esses diletos juristas darão sua contribuição para a solução pacífica de conflitos, eu, com muita humildade, estarei falando sobre as ferramentas de gestão da emoção e sobre o complexo planeta mente. Nunca se esqueça de ter um romance com sua própria saúde emocional. Pacificque sempre sua mente em primeiro lugar, para depois pacificar os outros...

No posfácio trazemos importante reportagem extraída do *Jornal Estadão*, em que o notável desembargador do TJSP, José Carlos G. Xavier de Aquino, fala sobre “Juizes enxugam gelo ao sol do meio-dia”, matéria ideal para o fechamento desta obra.

REFERÊNCIAS

- ADLER, Alfred. *A ciência da natureza humana*. São Paulo: Editora Nacional, 1957.
- CURY, Augusto. *Armadilhas da mente*. Rio de Janeiro: Arqueiro, 2013.
- _____. *A fascinante construção do Eu*. São Paulo: Academia da Inteligência, 2011.
- _____. *Inteligência multifocal*. São Paulo: Cultrix, 1999.
- _____. *O código da inteligência*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.
- DESCARTES, René. *Discurso do método*. Brasília, Editora da Universidade de Brasília, 1981.
- FREUD, Sigmund. *Os pensadores*. Rio de Janeiro: Nova Cultural, 1978.
- FROMM, Erich. *Análise do homem*. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.
- GARDNER, Howard. *Inteligências múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- JUNG, Carl Gustav. *O desenvolvimento da personalidade*. Petrópolis: Vozes, 1961.
- PIAGET, Jean. *Biologia e conhecimento*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- SARTRE, Jean-Paul. *O ser e o nada: ensaio de ontologia*. Petrópolis, Vozes, 1997.