

PT2 Os 4 pilares do equilíbrio emocional e como cultivá-los | Parte 1

[00:00:12] **Speaker 1** Mas pessoal, tudo bem, estou de volta. Agora a gente vai olhar em profundidade para aquilo que configura uma vida com equilíbrio emocional. Quem sabe a gente consiga sem esperar, a partir do que eu vou compartilhar agora e cultivar um pouco mais disso no nosso dia a dia. Eu espero que o conteúdo do curso já esteja ter um impacto positivo na vida de vocês. Então, vamos lá. Sem mais delongas, compartilhando a minha tela, vou me colocar aqui em tela cheia, os quatro equilíbrios de como cultivar a luz no dia a dia. Que quatro equilíbrios são esses? O equilíbrio emocional da maneira pela qual foi treinado na formação, cultivando o equilíbrio emocional que eu mencionei no último vídeo, ele é fruto de equilíbrio curativo a tensional e cognitiva. De onde veio essa história? Isso surgiu há mais de duas décadas em um encontro do Instituto Mind, em Lisboa. Que, juntas, melhores mentes da neurociência e da psicologia da medicina, com as melhores mentes das ciências contemplativas, meditam antes, com séculos e séculos de experiência, não os próprios, mas as tradições que eles representam. A partir desse encontro sobre emoções destrutivas, promovido pelo Instituto Dom Luiz, o poeta Allan Molas e aí é que conceberam essa metodologia? Na verdade, quem concebeu no início foi o Paul Hackman e o Allan Aulas. E hoje Javier, que a filha do Paul lidera o processo. E tudo surgiu a partir de um convite do Dalai Lama que ele estava na conferência e ele viu a riqueza do diálogo e falou porque vocês, praticantes da meditação e ciências contemplativas, não se juntam aos neurocientistas e pesquisadores ocidentais para produzir um curso com o melhor de cada perspectiva em uma só linguagem unificada. Foi isso que aconteceu. Quem quiser mergulhar mais no trabalho do Paul Ekman vai fundo. É incrível. Ele foi o consultor do maravilhoso filme Divertida Mente, da Pixar, que eu amo. Então, toda a ciência das emoções que está presente no filme é sólida e real e foi direcionada pelo Paul. Quem não assistiu o filme? Por favor, assista. Então, voltando para os quatro equilíbrios, eu vou falar um pouco sobre cada um deles e a ideia é que você vá absorvendo e tentando fazer conexões. Talvez eu possa cultivar mais desse assim ou assado. Um Talvez eu esteja um pouco desequilibrado ou com déficit nesse pilar. Vamos começar pelo equilíbrio com o nativo. O equilíbrio curativo. Está ligado à faculdade de coração, aquilo que nos motiva, que nos guia a nossa bússola interna. Como que as nossas intenções vão sendo formadas quando eu centro para trabalhar, fazer uma matéria? Que intenção está presente? Eu quero só ganhar meu dinheiro, voltar pra casa, dormir. Embora eu estou conectado com o benefício para a democracia, que pode ter a matéria específica que eu tiver fazendo. Enfim, quando eu vou fazer alguma coisa em casa, quando eu vou praticar um esporte a coração? O aspecto de coração diz respeito. As nossas motivações como um todo, não só as motivações profissionais. E quando eu falo em equilíbrio, curativo? A gente está falando na perspectiva oferecida aqui em ter uma visão menos autocentrada, mais ampla, mais compassiva, mais generosa. Não é ingênua, não é condescendente, não é uma visão que deixa de ser firme numa visão mais ampla em oposição, uma visão super mesquinha, utilitária e autocentrada. O que é uma visão utilitária? Eu vejo uma pessoa e ela representa tal coisa. Para mim, ela representa um avanço, uma pauta, um aumento. Aquela pessoa representa. Para mim, vai satisfazer as necessidades sexuais, as necessidades financeiras. Eu ando pelo mundo com essa visão extrativista utilitária, em oposição a uma visão altruísta, a uma visão compassiva calcada em compaixão. São exemplos. São exemplos de motivações que podem nos guiar, independente de um julgamento moral. Eu posso dizer não. Eu quero uma motivação profundamente autocentrada e ponto. Sou eu. Eu e eu. Ok. Agora um vai me levar cada uma dessas maneiras de me colocar no mundo. E não tenho só duas. Não é maniqueísta. Tem inúmeras perspectivas e, a depender de diferentes intenções, motivações e aspirações, pode se manifestar. Um exemplo de desequilíbrio curativo. Essa frase que o destaque de um executivo de uma multinacional da carne. O que vai

acontecer daqui a 50 anos não é problema meu. Não vou estar vivo. Meu dever hoje é com os acionistas. O que será que se passa na mente dessa pessoa? Vamos supor que talvez ela esteja ganhando bônus milionários. Ela não se preocupa com a maneira como ela está produzindo, o que ela produz. Então talvez ela esteja desmatando e nesse caso, era uma organização que está tendo uma atuação muito irresponsável em várias medidas. Não estou dizendo aqui que o problema é comer ou não comer carne. Não é esse o ponto. O ponto é ex-executivo dizendo Não estou nem aí para as consequências a longo prazo de como a gente faz as coisas. Eu preciso entregar resultados trimestrais para os acionistas, sim. Quando a gente tem esse tipo de motivação, isso impacta tudo na. O quanto eu estou disponível, não para uma conversa, quais conversas eu quero ter com quem eu vou me conectar? Então é interessante pensar em todas as implicações que geram. Eu caminhar pelo mundo com uma motivação ou com outra. Eu trabalhar produzindo pautas, com essa motivação aberta, generosa, ampla ou trabalhar completamente desconectada do que aquilo pode representar de benefício. Um dos traços mais comuns do Planalto, da exaustão e da exaustão emocional é a perda de sentido. Então é interessante a gente olhar para isso, para as consequências, que pode ter um desequilíbrio curativo. O equilíbrio curativo se conecta com o florescimento humano, florescimento humano diz respeito a um senso de felicidade que vai além de nossos estados emocionais transitórios, que tem sua origem no termo grego mania, usualmente traduzido como felicidade genuína. Olha que maravilhoso pessoal. Isso está presente em diferentes culturas há séculos e séculos. A gente pode acessar isso enquanto uma bússola para nos direcionar. Isso se conecta com essa noção de felicidade em ser um senso de significado. Como a gente se relaciona com o mundo? Isso se conecta também com um senso básico de segurança emocional. Porque se eu cruza a nossa conversa aqui com racismo, machismo, homofobia, por exemplo. Se eu sou um jornalista. Negro gay nordestino em uma redação que tenha homofobia, machismo, racismo, xenofobia, ainda que presentes de maneiras que não sejam tão escancaradas. Eu posso me sentir tão tenso emocionalmente, tão ameaçado que isso vai comprometer mesmo os esforços mais diligentes em busca de saúde mental. Então, é interessante a gente equilibrando sempre uma perspectiva individual com a perspectiva estrutural, conectar mudanças amplas com um olhar concreto para as necessidades que as pessoas tenham, em especial se eu for um líder dentro da redação. Então essas são algumas reflexões sobre equilíbrio curativo no material complementar do curso. Tem vídeos com a Ivete detalhando mais, os equilibra? Tem uma palestra completa de 01h00. Recomendo demais que vocês assistam, porque aqui eu estou pincelando o curso completo baseado nessa perspectiva, um curso de 42 horas ao longo de meses. Que a gente está convidando vocês para trazer essa riqueza, essas sabedorias para as escolhas emocionais que você tem no seu dia a dia. E com isso eu encerro esse primeiro bloco do equilíbrio curativo. Agora a gente vai para o segundo bloco. O segundo bloco é o equilíbrio tensional e eu trouxe também um objeto aqui para a gente conversar. Essa lupa. Imagina que essa luta é como eu estou absorvendo o mundo através dessa luta. Desequilíbrio tensional é quando a está em tudo quanto é campo. Nas conversas e espaços de meditação se fala na mente do macaco louco. Quem já viu o macaquinho de perto? Às vezes a mente não. A mente dele afasta se e às vezes a nossa atenção terno. Embora a gente não consegue, ela está sempre tremendo, sempre indo para o lugar, para o outro. A minha face pode estar aqui, parece que está olhando prorrogação, mas dentro eu estou completamente distraído. Já o equilíbrio tensional e a capacidade de sustentar a nossa atenção voluntariamente, de modo relaxado e preciso, e é crucial para a saúde mental. É crucial, inclusive, para a performance não só do trabalho, mas em outros campos também. Inúmeros estudos que correlacionam atenção e desatenção com mais ou menos bem estar. Um dos mais interessantes de maior escala é o feito pelo craque de rapinas que acompanhou milhares de pessoas. Enfim, podem ir atrás também. Acho que

vale muito a pena. Mas um dos pontos interessantes foi observado uma correlação entre você está fazendo uma coisa ao mesmo tempo em que você está distraído ou focado. E as pessoas eram acompanhadas ao longo de meses reportando. Respondendo às perguntas dos cientistas e psicólogos por meio de um aplicativo durante o cotidiano. E quando as pessoas se portavam focadas naquilo que elas estavam fazendo, independente, era uma coisa mais ou menos prazerosa. Elas portavam também maior senso de bem estar e estabilidade interna. Interessante. Por outro lado, mesmo quando elas estavam fazendo uma atividade que, no papel, na teoria, seria prazerosa se elas estavam distraída, se elas não estavam presentes, elas não reportavam aquele nível todo de bem estar e alegria. Muito interessante. Olha que interessante esse artigo da Record Magazine nos mostrando que mais ansiedade reduz a empatia. Então eu estou distraído, ansioso e não estou nem com disponibilidade empática para as outras pessoas ou para mim. E é claro que isso vai me deixar menos presente. Comentário de Lima das redes que está na Netflix faz um trabalho maravilhoso ao mostrar com consequências seríssimas, tanto individuais quanto estruturais, dessa dupla distração permanente na qual muitos de nós vivemos, em especial no jornalismo. Isso acaba sendo, acaba ficando mais agudo, porque é quase que uma obrigação o tempo inteiro nas redes sociais. Mas será que é mesmo? Será que a gente não consegue, em alguma medida, mudar a nossa relação com certos padrões? É uma ótima representação visual para o desequilíbrio desequilíbrio tensional dessa imagem da cabeça do jovem Simpson, então completamente alucinado. Por outro lado, tem um outro tipo de desequilíbrio, que é o torpor, embotamento, sonolência. Então, tanto posso ter um desequilíbrio por excesso de atividade, agitação, distração, como um desequilíbrio por sonolência. Não consegui nem entender o que está acontecendo. Os dois são tipos de desequilíbrio e a gente pode cultivar mais equilíbrio tensional com prática de meditação que a gente vai ensinar que ao longo do nosso encontro e com outras atividades que, de maneira geral, nos encorajam foco e presença em um só local. Cada vez que eu estou me treinando a fazer 15.000 coisas ao mesmo tempo, talvez esteja treinando também uma mente um pouco mais distraída. E a pergunta é de que maneira está cultivando desequilíbrio ou equilíbrio tensional no dia a dia? A sua luta está, sim. Ou você consegue mantê-la focada e você consegue mantê-la focada sem uma grande tensão, consegue mantê-la focada de modo mais relaxado, porque às vezes a gente está acostumado. A nos focar. De um modo tenso. Muito exaustivo. A gente pode cultivar um equilíbrio tensional excepcional de modo mais relaxado. Isso é possível? E provavelmente, quem tem uma prática de meditação regular sente isso na pele.