

MARC BRACKETT

Diretor do Centro de Inteligência Emocional de Yale
e autor de *Permissão para sentir*

COMO LIDAR COM O QUE VOCÊ SENTE

Estratégias comprovadas para regular suas emoções
e fazer melhores escolhas para sua vida



SEXTANTE

*Para todos aqueles que buscam relações mais profundas,
grandes sucessos e bem-estar duradouro.*

Alguns nomes, datas, locais e outros detalhes mencionados no livro foram alterados para proteger a privacidade dos envolvidos.

INTRODUÇÃO

Uma habilidade transformadora que precisa ser aprendida

*Forças que fogem ao seu controle podem tirar tudo
o que você possui, exceto uma coisa: a liberdade
de escolher como vai reagir à situação.*

– VIKTOR E. FRANKL, *Em busca de sentido*

IMAGINE UMA LENTE. Isso mesmo, segure-a na mão.

Quero que você erga essa lente na altura dos olhos e examine sua vida inteira, passado e presente.

Olhe para tudo o que aconteceu com você, todas as suas experiências. Em seguida, observe as emoções que você sentiu – raiva, tristeza, estresse, insegurança ou qualquer outro sentimento que todo mundo experimenta de vez em quando. Repare também nas emoções agradáveis, como alegria, contentamento, satisfação, amor, orgulho e esperança.

Agora se concentre no que você disse, fez ou pensou em resposta a essas emoções.

Relembre seus filhos fazendo pirraça, seu chefe apressando seu trabalho, seu amigo trazendo à tona um mico que você pagou anos atrás. Tudo isso fez você sentir uma pontada estranha e repentina no peito.

O que você fez diante dessas situações? Como reagiu?

Talvez tenha gritado com seus filhos, passado o resto da semana com medo de ser demitido ou engolido a raiva do amigo inconveniente. Ou, quem sabe, tenha passado a noite em claro, apavorado com a possibilidade de estar infartando.

Nos momentos difíceis que enfrentou até aqui, você perdeu o controle? Explodiu de raiva? Desabou em lágrimas? Ficou arrasado? Congelou de medo? Perdeu todas as esperanças? Abandonou algum sonho?

Pense também nas emoções positivas. Observe pela lente a primeira vez que você se apaixonou, ou o dia em que foi promovido no trabalho e não via a hora de sair para comemorar. Lembre-se de quando você adotou algum hábito saudável ou alguém elogiou sua gentileza. Como você lidou com esses sentimentos?

Continue usando a lente para examinar todas as vezes em que uma emoção influenciou suas atitudes, suas palavras ou seus pensamentos. Agora se pergunte: *Essas atitudes me ajudaram ou me prejudicaram? Eu lidei com meus sentimentos, principalmente com os negativos, de um jeito que melhorou ou piorou minha vida? Como minhas reações afetaram as pessoas ao redor e meus entes queridos? Consegui ser a melhor versão de mim mesmo?*

Juntos, todos esses momentos moldaram o curso da sua vida. Você sentiu uma emoção e reagiu: falou, pensou ou fez algo em resposta.

Mas e quanto às coisas que fogem ao meu controle?, talvez você esteja se perguntando, com razão. É verdade: você não pode se responsabilizar pelo que os outros fazem ou dizem. Porém, seja qual for o comportamento das pessoas, é você quem sente e reage às próprias emoções.

Vou dizer algo que, a princípio, pode parecer um exagero, mas espero que, até o fim do livro, você concorde comigo: praticamente tudo o que aconteceu na sua vida – tudo de bom, ruim, alegre, triste, frustrante, satisfatório, desanimador – foi influenciado pela maneira como você reagiu às suas emoções. Pela forma como lidou com seus sentimentos.

E vou além: quase tudo o que deu certo na sua vida foi resultado de uma reação inteligente e útil a uma emoção que você vivenciou. E quase tudo o que deu errado – ou seja, que teve um desfecho indesejado ou inútil – aconteceu porque você teve uma reação impensada ou ilógica ao que estava sentindo. Talvez você tenha feito ou dito algo de que se arrependeu depois. É claro que as circunstâncias às vezes escapam muito ao nosso controle, como acontece com doenças e acidentes, mas ainda assim nossa resposta a essas situações faz diferença. Não há como mu-

dar o passado, mas podemos moldar o futuro. Por isso, a partir de hoje, quero que você tenha em mente uma coisa: tudo que você alcança na vida depende diretamente da sua forma de lidar com seus sentimentos. É isso que faz a diferença entre felicidade e tristeza, realização e frustração, contentamento e decepção, sucesso e fracasso.

Você pode ter habilidades e talentos extraordinários, mas aprender a regular suas emoções é essencial para que explore todo o seu potencial. Mesmo que tenha habilidades mais modestas, se souber lidar bem com seus sentimentos, você provavelmente terá sucesso na maior parte da sua vida.

O problema é que muita gente acredita que a maneira como reagimos às emoções é algo intrínseco à nossa personalidade, impossível de mudar.

Não é verdade.

Esta é a mensagem central do livro: temos o poder de entender nossas emoções e de escolher como vamos reagir a elas. E há mentalidades, estratégias e habilidades específicas para isso, que podem e devem ser ensinadas e aprendidas. Ao adquirir esse conhecimento, passamos a ter mais controle sobre nossa vida e aumentamos nossas chances de sucesso em casa, nos estudos, no trabalho, em qualquer lugar.

Isso *não* significa tentar controlar as emoções ou viver feliz o tempo todo. Isso é impossível. Ninguém escolhe o que sente.

Mas *podemos* escolher como reagir a esses sentimentos: o que vamos dizer, fazer e pensar; como vamos lidar com tudo. E essas escolhas farão toda a diferença em nossa vida.

Esta introdução começa com uma célebre citação de Viktor E. Frankl, psicólogo que entendeu esse conceito enquanto estava preso no campo de concentração de Auschwitz. É difícil imaginar uma situação mais desnorteadora e aterrorizante do que essa. Frankl aceitou a própria desventura, mas também percebeu que havia algo que ninguém poderia lhe tirar: o poder de decidir como ele reagiria ao destino e como lidaria com seus sentimentos.

Espero que nenhum de nós precise passar pelo que Frankl passou. Mas o que ele descobriu também nos diz respeito: temos o poder de decidir como reagir a tudo o que a vida nos impõe.

Aposto que você conhece e admira alguém que é capaz de enfrentar imensos desafios sem se deixar dominar pelas emoções. Pessoas assim demonstram serenidade quando estão sob pressão. Essa *pressão* é exercida por todas as emoções intensas e desafiadoras que enfrentamos ao longo da vida. E a *serenidade* é a capacidade de agir de um jeito que não nos cause arrependimento no futuro, lidando com os sentimentos da melhor maneira possível.

SOU DIRETOR-FUNDADOR do Centro de Inteligência Emocional de Yale e professor do Centro de Estudos da Criança da mesma universidade. Como psicólogo e pesquisador, estudo esses temas e ensino essas habilidades há décadas.

Mas foi a pandemia de covid-19 que abriu meus olhos para verdades profundas que muitas vezes me passavam despercebidas. O confinamento trouxe consigo o pânico, a insegurança e o medo. Comecei a receber centenas de e-mails de pais, educadores e profissionais do mundo inteiro, todos querendo saber como crianças e adultos poderiam lidar melhor com as emoções extremas que estavam sentindo.

Isso me motivou a investigar o que uma pessoa comum sabe sobre a gestão de sentimentos – o que ela aprendeu, como e com quem. Entrevistei milhares de pessoas com os mais diferentes perfis e o que descobri? Que a maioria de nós quase não recebeu nenhum tipo de orientação sobre isso. Os adultos com quem conversei não tinham sequer um vocabulário para nomear o que sentiam – e eu sabia que esse vocabulário era essencial. Menos de 10% dos entrevistados disseram ter aprendido na infância, dentro de casa, as habilidades para gerir as próprias emoções. Um percentual ainda menor disse ter aprendido isso na escola ou em outros lugares.

Com este livro, quero ajudar você a aprimorar essa habilidade fundamental. Com base em minhas pesquisas e nas descobertas de outros cientistas, pretendo mostrar como podemos lidar com nossos sentimentos de maneira positiva, intencional e adequada aos nossos objetivos de vida.

Não existe mágica quando se trata de sentimentos. Ninguém nasce sabendo regular as próprias emoções. Se você acha que não é muito bom nisso, é porque provavelmente ninguém nunca lhe ensinou. Nos próximos capítulos você encontrará um conjunto de habilidades práticas, como tantas outras que já adquiriu na vida. É praticando que aprenderemos a lidar com nossos sentimentos da maneira que sempre desejamos.

Começaremos pelos primeiros passos: mudando nossa forma de pensar e cultivando a consciência emocional. Em seguida, aprenderemos a desativar emoções intensas e indesejadas de modo a refletir *antes* de reagir. Depois, exploraremos estratégias e técnicas para reagir com calma e sabedoria a cada emoção, à medida que ela for surgindo.

Há muito que aprender. Mas cada passo vale a pena.

Aquela difícil época da pandemia também me deixou uma lição pessoal que jamais esquecerei.

Minha sogra, que mora no Panamá, veio nos visitar no início de 2020. Ela deveria partir depois de algumas semanas, mas de repente o mundo inteiro estancou. A visita dela acabou durando... oito meses.

A quarentena já vinha me deixando com os nervos à flor da pele, e a presença de uma nova moradora na casa não tornava as coisas mais fáceis. Certa noite, quando eu me encontrava particularmente esgotado depois de um dia difícil, ela disse algo que me tirou do sério. Discutimos, e não foi da maneira mais educada. Por fim, parei de tentar disfarçar a irritação.

– Marc – disse ela –, você não é o diretor de um centro de *inteligência emocional*?

– Sou, mas não agora! – rosnei e fui dormir, furioso.

Já contei essa história inúmeras vezes, só para mostrar que eu mesmo ainda estou aprendendo a lidar com meus sentimentos de forma madura. Em geral, arranco boas risadas dos meus ouvintes, mas nem sempre conto o que aconteceu em seguida.

Naquela noite, deitado na cama, fiquei pensando no meu ataque de raiva. Percebi que minha sogra tinha razão: eu *era*, de fato, o diretor de um centro de inteligência emocional. Se nem eu conseguia lidar com minhas emoções, imagina o resto do mundo.

Antes de adormecer, tomei uma decisão: na manhã seguinte, eu trataria melhor minha sogra. Quando ela acordou e entrou na cozinha, eu pedi desculpas e lhe ofereci uma xícara de café.

É nesse clima que convido você a também se tornar a melhor versão de si mesmo. Venha comigo aprender a fazer isso.

PARTE UM

ONDE ESTAMOS AGORA?

1

Imagine um mundo

Visão sem ação é apenas um sonho. Ação sem visão é apenas um passatempo. Visão com ação pode mudar o mundo.

– NELSON MANDELA

GOSTARIA QUE VOCÊ imaginasse um mundo em que todo ser humano saiba lidar de maneira construtiva com os próprios sentimentos.

Vamos lá, imagine.

Não tenha pressa. Vou lhe dar mais um minuto.

É... Talvez um minuto não seja suficiente. Ainda existe um enorme abismo entre esse mundo imaginário e o mundo real, meio destrambelhado, em que vivemos hoje.

Ainda assim podemos sonhar, e talvez um sonho se torne uma meta, e a meta se torne realidade. Isso acontece.

E vou dizer o que podemos testemunhar se isso acontecer mesmo.

HÁ UMA NOVA diretora-executiva na empresa. Ela veio de fora, o que costuma deixar os funcionários apreensivos. Mas esse caso é ainda pior que o normal. Tudo desandou desde o primeiro dia.

Ela parece estar sempre na defensiva, principalmente quando apresenta novas maneiras de fazer as coisas. É como se achasse que sua nova equipe vai reagir mal a qualquer mudança. Só que, muitas vezes, a equipe não está resistindo, e sim tentando entender o que a nova chefe quer e por quê. Ela não percebe isso, e ninguém lhe dá um toque.

Você sente que a situação é delicada. Por um lado, você sempre foi um funcionário exemplar, elogiado e bem avaliado pelos chefes. Você sabe que tem muito a oferecer à empresa e se orgulha disso.

Mas também sente que a nova chefe não o enxerga assim. Talvez ela ache que você é incapaz de fazer as coisas do jeito que ela quer, como se não estivesse à altura do seu cargo.

Você não é o único a se sentir assim; seus colegas também já tiveram momentos tensos com a nova chefe. Aos poucos, a empresa vai entrando num clima de “nós contra ela”. Um cenário nada saudável.

Aqui está o seu dilema: você sente que, como bom funcionário, tem a responsabilidade de tentar derrubar esse muro e abrir um canal de cooperação e comunicação. Por outro lado, se tocar nesse assunto, talvez você pareça abertamente resistente e desperte a antipatia – ou, pior, a fúria – da nova chefe.

Você poderia seguir o caminho mais fácil (como todos os seus colegas) e simplesmente ficar calado. Mas isso não parece certo.

Então você decide iniciar o processo com cautela, enviando um e-mail para sua chefe. Assim, ela poderá refletir sobre o assunto com calma, sem precisar reagir no calor do momento. É arriscado, mas, se o e-mail não for muito provocativo, demonstrará sua boa vontade.

Agora, o que escrever? Você não pode ser vago demais nem soar condescendente. Você teme as repercussões, mas sabe que precisa tomar uma atitude. Precisa agir com clareza e presumir que ela também age de boa-fé. Acima de tudo, precisa soar cooperativo e otimista.

Talvez algo assim:

Prezada Janet,

Já se passaram seis meses desde que você assumiu como nossa diretora-executiva e sei que enfrentamos alguns momentos difíceis. Quero encontrar um jeito de trabalhar melhor com você, e é por isso que estou enviando esta mensagem. Gostaria muito de conversar, entender como tem sido esse período para você e buscar maneiras de facilitar as coisas no futuro. Espero que sai-

ba que todos nós queremos fazer um bom trabalho e contribuir para o sucesso da empresa. Queremos dar nosso melhor para que você dê o seu melhor também.

Atenciosamente,
Mike

Você envia a mensagem e espera... por mais tempo do que gostaria. Tenta não criar expectativas nem imaginar por que a resposta está demorando tanto. Até que ela chega:

Oi, Mike!

Recebi sua mensagem e gostei do que você disse. Vamos marcar um horário para conversarmos. Espero vê-lo em breve.

Um abraço,
Janet

VOCÊ ESTÁ NO carro, voltando para casa depois do trabalho. Isso costumava deixá-lo feliz, mas agora... nem tanto. Você sabe que isso é um problema, mas não consegue explicar os motivos nem para si mesmo, muito menos para a pessoa que o está esperando em casa.

É tédio? Talvez.

É o estresse acumulado ao longo dos anos? Talvez.

É algo mais sério? *Talvez.*

E é justamente isso que torna tão difícil falar sobre o assunto: são muitos “talvez”...

Então você não diz nada. Aprende a conviver com essa angústia e essa ansiedade que aparecem todo dia ao dirigir de volta para casa. Porque conviver com isso parece melhor do que dizer em voz alta aquilo que você realmente sente.

No trabalho, é outra história. Ali, a energia é positiva. Você sabe o

que fazer para que as coisas deem certo. E está cercado de gente que trabalha com o mesmo objetivo. Você faz parte de uma equipe. Sente-se valorizado e admirado. Sente-se amado. Isso é ótimo.

É difícil deixar tudo isso no fim do dia, sabendo o que o espera em casa.

Então, às vezes, você e seus colegas dão uma esticadinha no bar após o expediente. Ou você vai à academia. Ali o ambiente também é ótimo. Você sabe o que fazer para receber o reconhecimento que deseja. É prazeroso.

Mas em algum momento você precisa voltar para casa. E o clima pesa.

Talvez outras pessoas – quem sabe a *maioria* – aceitem isso como parte da vida adulta: não se pode ter tudo; as coisas poderiam ser piores. Então elas se conformam, se acomodam e, se necessário, ignoram os próprios sentimentos. Tornam-se um pouco anestesiadas.

Toda noite, a conversa na mesa do jantar é entediante ou inexistente. Os programas românticos viram obrigação. O sexo piora, é claro. Nessas horas fica difícil esconder os sentimentos.

É uma situação perigosa. Em certo ponto, você (como tanta gente em situação semelhante) pode começar a procurar em outro lugar aquilo que antes encontrava em casa.

Sem falar que metade dos casais que você conhece se divorciou ou está a caminho disso. Essa é outra solução comum. Talvez essas pessoas pudessem ter dito ou feito algo para evitar esse desfecho, mas não tiveram coragem nem vontade de tentar.

Mas com você será diferente.

Hoje, no jantar, você vai criar coragem, respirar fundo, olhar nos olhos da pessoa amada e dizer o que precisa ser dito, as palavras mais assustadoras de todas, uma declaração simples e curta que pode levar a... quem sabe o quê?

Haverá mágoas, lágrimas e raiva? Vocês admitirão que ambos têm questões a resolver? É uma possibilidade.

Você vai descobrir que a outra pessoa se sente tão mal quanto você, ou até pior? É outra possibilidade.

Ali, à mesa, vocês vão enfrentar um momento assustador. Você já

sente o frio na barriga. A conversa pode se transformar em algo totalmente inesperado, uma guinada na vida, talvez nada agradável. Uma bola de neve que rola montanha abaixo, crescendo e ganhando velocidade. Um fio solto que, ao ser puxado, desfaz a peça de roupa inteira.

Mesmo sabendo de tudo isso, mesmo reconhecendo o risco terrível que está correndo, você encontra coragem emocional para dizer aquelas palavras difíceis e necessárias:

– Amor, a gente precisa conversar.

NO CAFÉ DA MANHÃ, seu filho de 16 anos entra na cozinha às pressas para devorar a refeição habitual de quatro minutos antes de sair para a escola. Você percebe que há alguma coisa diferente. Nada óbvio, apenas uma energia esquisita. Você conhece muito bem seu filho desde que ele nasceu. *Sabe* que há algo errado.

– Bom dia! – você diz um pouco mais alto que o normal, só para induzir uma resposta.

– Oi – murmura ele, sem contato visual, o corpo todo dizendo: *Não perturbe, fique longe.*

Mas, como você é um adulto com inteligência emocional, faz exatamente o contrário e insiste:

– Ei, está tudo bem?

Ele apenas encolhe os ombros. Um simples gesto que diz muito.

Esse costuma ser um momento crítico em interações assim. É quando pais e mães muitas vezes pensam: *Perguntei ao meu filho o que estava acontecendo e ele não quis me contar. Deve ser algo que ele quer resolver sozinho, então não vou insistir para não o irritar ainda mais. Melhor só observar de longe.* E às vezes essa é mesmo a resposta mais sensível e emocionalmente mais inteligente. Dependendo do momento, até uma leve insistência pode parecer pressão ou tentativa de controle.

Ou, em vez do silêncio, digamos que seu filho responda com sarcasmo, o que alivia sua consciência, pois fica claro que o garoto não tem nenhuma intenção de se abrir nem de aceitar ajuda. É difícil admitir, mas muitos pais têm um pouco de medo de descobrir o que incomoda seus filhos.

Será que tem a ver com drogas? Com sexo? Com automutilação? Talvez seja melhor não saber, porque aí algo precisaria ser feito. Mas *o quê?*

Do ponto de vista do garoto... Bem, todos nós já passamos pela adolescência. Para o jovem, os pais costumam parecer totalmente perdidos nessas situações. Seria uma tortura explicar o que está acontecendo de um jeito que eles conseguissem entender. Melhor deixar para lá.

Apesar de tudo, você insiste.

– Vem cá, vamos conversar um pouco.

– Vou perder o ônibus – resmunga ele.

– Eu te levo de carro, no caminho para o trabalho. Podemos conversar no trajeto.

– Pai, não é nada. Está tudo bem.

– Fico feliz que esteja tudo bem. Mas me conta o que está acontecendo mesmo assim.

– Nada.

– Ah, você sabe que isso não é resposta. Sempre tem algo acontecendo.

– Só as coisas de sempre.

– Está tudo bem com seus amigos?

– Sim.

– E com o basquete?

– Também.

– E com sua namorada?

– Pai, está tudo bem.

– Como estão suas notas?

– Estão ok.

Você ouviu alguma coisa nesse *ok*. Soou diferente de todas as outras respostas automáticas.

– Como estão as aulas de química?

– Iguais.

“Iguais” não significa “boas”. “Iguais” significa que o problema continua.

– Aquele garoto ainda está te perturbando?

– Pai, ele faz isso com todo mundo.

O que seu filho está tentando dizer, sem fazer isso diretamente, é

que o valentão da turma continua praticando bullying. Você lê isso nas entrelinhas.

– Certo, mas eu não sou o pai de *todo mundo*; sou o *seu* pai. E o seu problema é meu também. Então, como vamos resolver isso?

Silêncio. Mas você vê uma lágrima começando a se formar no canto do olho do seu filho. Isso parte seu coração.

– Me diz uma coisa: o professor sabe?

– Não.

– Então talvez a gente deva começar por aí.

– Não! Eu não sou criança. Vou resolver.

– Eu sei que vai – diz você –, mas vamos conversar sobre *como* fazer isso. Vamos pensar juntos na melhor maneira de lidar com o problema.

– A gente pode falar sobre isso depois?

– Vamos falar sobre isso agora – você responde.

Nesse momento, é bem possível que vocês consigam pensar juntos em algumas soluções. Mais importante ainda: você deixou claro que é seguro falar sobre sentimentos negativos, até mesmo os mais constrangedores. Você mostrou ao seu filho que alguém se importa com ele, que é possível encontrar estratégias úteis para lidar com situações complicadas e que vale a pena buscar ajuda.

– Tá – diz seu filho, olhando direto nos seus olhos. – O que você faria no meu lugar?

ASSIM QUE CHEGA ao jardim de infância para mais um dia de aula, um garotinho vai direto para o Medidor de Humor.

É um painel dividido em quadrantes: verde, amarelo, vermelho e azul. O verde representa um humor agradável e tranquilo; o amarelo, agradável e agitado; o vermelho, agitado e desagradável; e o azul, desagradável e tranquilo.

Ao lado do quadro, há uma prateleira com pequenas fotos de cada criança da turma. Toda manhã, quando chegam, a primeira tarefa do dia é fixar a própria foto no quadrante que melhor representa o que estão sentindo.

Há fotos espalhadas por todo o painel.

O menino pega sua foto, a coloca no quadrante azul e vai se sentar.

Logo depois entra uma menina, que coloca seu retrato no quadrante verde e observa o restante do painel.

Ela se aproxima do garotinho e diz:

– Oi.

– Oi – responde ele.

– Por que você está no azul? – pergunta ela.

– Meu cachorro está doente.

– Como você está se sentindo?

– Triste.

– Quer ir comigo até a roda de estratégias? – sugere a colega.

– Pode ser – responde ele e se levanta.

Os dois caminham juntos até uma roda parecida com aquelas de parque de diversões, posicionada perto do Medidor de Humor.

Colados ao redor da roda estão bilhetes com ideias sugeridas pelos próprios alunos para lidar com sentimentos difíceis.

– Certo – diz a menina –, pode girar.

O menino gira a roda. Após uma volta inteira, a roda para e o menino lê o que está escrito no bilhete sorteado:

– “Leia um livro que você adore.”

– Topa ler um livro? – propõe a menina.

– Não sei. Talvez.

– Gira de novo – pede ela.

Ele gira a roda mais uma vez e lê a mensagem sorteada:

– “Faça uma caminhada.”

– Você quer caminhar? – pergunta a menina.

– Não muito.

– Tudo bem. Gira de novo.

Ele tenta mais uma vez e sorteia outro bilhete.

– “Desenhe algo que te deixe calmo.”

– Você consegue fazer isso? – pergunta a colega.

– Acho que sim.

– Que tal desenhar você brincando com seu cachorro? – sugere ela.

– Vou tentar.

Os dois voltam aos seus lugares. O menino pega lápis de cor e papel e desenha a si mesmo brincando sorridente com seu cachorro no parque. Ele fica olhando para o desenho por um tempo, depois se levanta, volta ao Medidor de Humor e transfere sua foto para o quadrante verde.

ESTA ÚLTIMA CENA hipotética é a mais desafiadora de todas.

Imagine um mundo em que todos nós lidamos com nossos sentimentos de maneira saudável e inteligente: sem deixar que as emoções nos dominem ou nos induzam a dizer ou a fazer coisas que nos prejudicam ou que machucam aqueles ao nosso redor.

Isso não quer dizer que todos nós reagiríamos adequadamente aos nossos sentimentos 100% do tempo, mas sempre *tentariamos* fazer isso, e teríamos sucesso na maioria das vezes. Quando não desse certo, a gente reconheceria onde errou e faria melhor da próxima vez. Ou seja, as emoções difíceis – como raiva, inveja, ressentimento, ansiedade, desespero e todas as outras – não teriam mais o poder de prejudicar nossos relacionamentos e arruinar nosso bem-estar.

Nesse mundo imaginado, tudo seria diferente. Escolheríamos apenas representantes que espelhassem de verdade nosso melhor lado. Ao tomar suas decisões, as autoridades eleitas sempre levariam em consideração nossa capacidade de lidar com os sentimentos.

Mesmo diante de questões polêmicas, nossos líderes não agiriam com raiva ou impulsividade. Quando percebessem um clima mais tenso, eles saberiam acalmar os ânimos e buscar soluções. As declarações públicas seriam pensadas para que todo mundo as recebesse bem, até mesmo os adversários políticos. Nossos líderes falaria com franqueza sobre as próprias emoções e aprenderiam a lidar com elas antes que seus impulsos se transformassem em trincheiras de batalha. Eles seriam um exemplo para todos os gestores e instituições que exercem enorme impacto na nossa vida diária. Educadores reconheceriam o poder das emoções nas escolas, tanto para os professores quanto para os alunos. A saúde emocional seria colocada no topo da lista de prioridades, pois

todos saberiam que, sem ela, os professores não conseguem ensinar e os alunos não conseguem aprender.

Hoje, nossos representantes costumam usar checklists para avaliar o impacto de suas decisões sobre o meio ambiente, a governança corporativa, a igualdade social e outros critérios. Imagine um mundo em que as políticas públicas fossem avaliadas pelo impacto que causam na regulação emocional das pessoas, inclusive das crianças.

Quão diferente seria nossa vida num mundo assim? Muitos dos males que enfrentamos hoje – a violência, a desconfiança, a polarização, a raiva, os transtornos mentais como depressão e ansiedade, o esgotamento – deixariam de influenciar tanto nossa sociedade.

E o que substituiria esses males?

Algo melhor, com certeza.

Então... como chegamos lá?

CONHEÇA OS LIVROS DE MARC BRACKETT

Permissão para sentir

Como lidar com o que você sente



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

