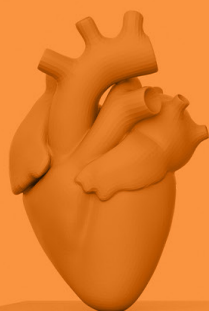


Marcelo de Jesus Calandrini de Azevedo Junior

# A Razão por Trás das Emoções

ESCOLHAS INCONSCIENTES?



**Atena**  
Editora  
Ano 2023

Marcelo de Jesus Calandrini de Azevedo Junior

# A Razão por Trás das Emoções

ESCOLHAS INCONSCIENTES?



**Atena**  
Editora  
Ano 2023

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Camila Alves de Cremo

Ellen Andressa Kubisty

Luiza Alves Batista

Nataly Evilin Gayde

Thamires Camili Gayde

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial**

**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia  
 Profª Drª Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora  
 Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa  
 Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade de Coimbra  
 Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
 Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais  
 Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
 Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí  
 Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
 Profª Drª Caroline Mari de Oliveira Galina – Universidade do Estado de Mato Grosso  
 Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense  
 Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
 Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília  
 Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
 Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
 Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
 Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
 Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
 Profª Drª Geuciane Felipe Guerim Fernandes – Universidade Estadual de Londrina  
 Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
 Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná  
 Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
 Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco  
 Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
 Prof. Dr. Jodeyson Islony de Lima Sobrinho – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
 Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México  
 Profª Drª Juliana Abonizio – Universidade Federal de Mato Grosso  
 Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
 Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia  
 Profª Drª Kátia Farias Antero – Faculdade Maurício de Nassau  
 Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná  
 Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
 Profª Drª Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre  
 Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
 Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais  
 Profª Drª Natiéli Pivoesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
 Profª Drª Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande  
 Profª Drª Marcela Mary José da Silva – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
 Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
 Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso  
 Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás  
 Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco  
 Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
 Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
 Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador

Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí

Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Federal da Bahia /  
Universidade de Coimbra

Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

## A razão por trás das emoções – Escolhas inconscientes?

**Diagramação:** Letícia Alves Vitral  
**Correção:** Flávia Roberta Barão  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** O autor  
**Autor:** Marcelo de Jesus Calandrini de Azevedo Junior

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A994 Azevedo Junior, Marcelo de Jesus Calandrini de  
A razão por trás das emoções – Escolhas inconscientes? /  
Marcelo de Jesus Calandrini de Azevedo Junior. –  
Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-1737-8

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.378232908>

1. Razão. 2. Emoção. I. Azevedo Junior, Marcelo de  
Jesus Calandrini de. II. Título.

CDD 128.3

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

## DECLARAÇÃO DO AUTOR

O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao texto publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção do respectivo manuscrito, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



Para minha mãe. Maior fonte de inspiração.

Primariamente, agradeço a Deus por me dar saúde e força de vontade para dar início a escrita, apesar de uma rotina exaustiva e aos vários compromissos que fazem parte da mesma.

Secundariamente, agradeço aos meus pais por sempre investirem em minha educação, mas, principalmente a minha mãe por, desde cedo, sempre estimular a leitura e a escrita pelo que tenho afinidade.

E em terceiro, mas não menos importante, aos meus amigos acadêmicos e de atividades físicas que, diariamente, também se deparam com situações cotidianas ou atípicas que trazem reflexões e questionamentos de tudo aquilo que faz parte dos mais diversos pontos de vista e, assim, sempre seremos alunos em constante aprendizado, com a vida sendo nossa professora.

Por fim, como um leitor e questionador de várias temáticas e apreciador da Sétima Arte, um agradecimento para todos os autores, atores da dramaturgia e cinematográficos, além de vários personagens, cujas características me inspiraram a seguir em frente para escrever esse pequeno livro e a nunca desistir do que quero, pois filtrando tudo de melhor que o entretenimento tem a oferecer, é possível ter sonhos e alcançar metas para conquistá-los. Só é necessário um passo.

Você se define como aquele que age por impulso atrelado às emoções ou como alguém que pratica ações de forma cautelosa e racional, averiguando futuras consequências?

Todos os dias, inevitavelmente devemos estar aptos a escolher entre a razão e a emoção, uma vez que ambas permeiam nossos pensamentos e, conseqüentemente, nossas ações. Mas como podemos separá-las adequadamente na nossa mente?

Para saber administrar as emoções, primeiro é preciso entendê-las em um processo a longo prazo que requer foco e paciência.

Nesta simples obra, o autor questiona e tenta, por meio de inúmeros exemplos e conclusões de suas próprias experiências, destacar os principais motivos que se escondem atrás de uma manifestação de determinada emoção, com o intuito de ajudar o leitor na compreensão do que realmente o move entre essas duas pequenas e poderosas palavras que sempre farão parte de nossas vidas e escolhas.

Você já parou para pensar por que tomou determinadas decisões? Por que algumas você se encontrou em dúvidas e outras simplesmente já tinha a resposta, talvez antes mesmo que alguma pergunta ou dúvida viesse à tona?

Será que todos somos pessoas emotivas e que se deixam levar pelas circunstâncias ou no fundo sabemos por que escolhemos algo que antes nem sequer havíamos cogitado?

Muitas dessas perguntas, a maioria de nós não as faz e, depois de um tempo, percebemos que tomamos as melhores decisões de nossas vidas ou acabamos por reconhecer (admitindo externamente ou não) que erramos. Mas o que nos leva a isso? São essas dúvidas que ao longo dos capítulos tentarei expor, não significando que terei razão em tudo ou que você precise concordar comigo, pois o que busco são esclarecimentos com base em minha análise a respeito das escolhas que fazemos nas mais diversas esferas da vida e, com isso, cada um tem sua própria interpretação e reflexão das temáticas que serão abordadas.

## SUMÁRIO

<b>AMIZADE .....</b>	<b>1</b>
MENTIRAS DISFARÇADAS DE VERDADE .....	2
<b>RELACIONAMENTOS .....</b>	<b>3</b>
TRAIÇÃO E “AMOR BANDIDO” .....	5
<b>EMPREGO .....</b>	<b>8</b>
INVEJA X INSPIRAÇÃO .....	8
<b>GERAÇÕES.....</b>	<b>10</b>
ANSIEDADE E SEUS DERIVADOS .....	10
REDES E MÍDIAS SOCIAIS .....	11
POLÊMICAS INFUNDADAS .....	12
<b>POLÍTICA .....</b>	<b>14</b>
<b>INFLUÊNCIAS.....</b>	<b>16</b>
<b>CINEMA .....</b>	<b>17</b>
<b>VALORES.....</b>	<b>19</b>
LEALDADE E COMPROMISSO .....	19
<b>RELAÇÃO ENTRE DEDICAÇÃO E CERTEZA .....</b>	<b>21</b>
CONFIANÇA X ARROGÂNCIA.....	22
<b>INSTABILIDADE EMOCIONAL .....</b>	<b>23</b>
CRÍTICAS.....	24
<b>O PACIFISMO BÉLICO.....</b>	<b>25</b>
GUERRAS.....	25
BULLYING.....	26
A LEI E O CRIME .....	27
<b>PONTO DE PARTIDA .....</b>	<b>29</b>
OUSADIA.....	29

<b>COMPREENDENDO EPIFANIAS .....</b>	<b>31</b>
<b>EPÍLOGO .....</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>34</b>
<b>SOBRE O AUTOR .....</b>	<b>35</b>

# AMIZADE

Você já teve aquela amizade que, pelo que se lembre, começou do nada, mas hoje já não é a mesma coisa? Ou aquela que demorou para começar, mas que hoje são amigos inseparáveis?

Pois bem: inúmeros são os motivos que levam tanto ao começo quanto ao término de uma amizade e muitos sempre se perguntam o porquê para ambas as situações. Assim, as perguntas que devem ser feitas são voltadas para os motivos que levam a uma pessoa simpatizar com outra de forma instantânea ou não.

Em um primeiro momento, o argumento de que o início de uma amizade ocorreu de forma emocionada é falho, por que até as mais simples das coisas tem uma razão por trás. Pegue o exemplo de alguém que você conheceu do nada e de imediato se sentiu bem a ponto de iniciar uma conversa de vários assuntos e de forma descontraída sem se importar com julgamentos alheios e, depois, tornaram-se bons amigos, mas que com o passar do tempo e por conta de atitudes da outra pessoa que você, ao ter conhecimento, considerou moralmente questionáveis e foi se distanciando cada vez mais e hoje já não mantém contato como antigamente.

Perceba que nesse caso, as atitudes questionáveis do outro mexeram com você e, conseqüentemente, com suas emoções, mas não foi por elas que você rompeu a amizade, e sim pela razão que levou você a enxergar e perceber que as atitudes iam contra o que você acredita, não deixando as emoções tomarem conta de si, mesmo conhecendo e se sentindo à vontade com o outro para conversar anteriormente. Ou seja, pelo controle emocional de não comprometer seu julgamento frente as circunstâncias da situação e por não deixar de lado o racional, terminou a amizade, ainda que tivesse uma estima pela outro, podendo ou não ficar triste pelo rumo que as coisas tomaram.

No segundo momento, tem-se o exemplo em que você se encontra diante de alguma pessoa que, de primeira, a considera chata, metida ou falsa sem sequer conversar com ela, mas que com o passar do tempo percebe que estava totalmente enganada e uma amizade tem início. Nesse aspecto, seu julgamento foi baseado em emoções que criaram uma imagem errada do outro pelo seu jeito, roupas que veste ou formas de falar, mas que com o passar do tempo, a razão foi ficando mais presente em sua análise sobre a ela e você se deu conta de que estava equivocado e por isso a amizade teve início.

Nota-se que em ambos os casos, ainda que haja emoções envolvidas, principalmente pelo sentimento de fraternidade, no fim, sempre temos motivos que nos levam a mudar nossa postura e decidir o que o certo e o que é errado em nossos julgamentos sobre quem

queremos ao nosso lado, sendo por atitudes de terceiros ou pelos nossos erros em rotular alguém com base no que simplesmente achamos.

## **MENTIRAS DISFARÇADAS DE VERDADE**

Chamo atenção, agora, para situações em que você percebe quem são seus verdadeiros amigos e os que são falsos ao seu redor. Sejam objetivos na seguinte situação: você e um grupo de amigos compartilham de um mesmo pensamento não muito agradável, mas fundamentado em fatos e experiências a respeito de uma outra pessoa; aí chega um dia que essa pessoa descobre e vai tirar satisfação com algum membro o grupo achando que só o mesmo apresentava críticas. Só que o problema é que todos ali também compartilham da mesma opinião, só que na hora de uma eventual discussão tornam-se omissos e covardes ao não sustentar seu ponto de vista por medo de futuras represálias. Assim, você passa ter a certeza de que não há lealdade e parceria entre o grupo; logo eles não são seus amigos e você, sendo racional, pode e tem toda razão para ficar chateado com a atitude deles, mas não tem motivos para ficar triste em terminar as amizades que, neste caso, são baseadas em falsidade; afinal o grupo estando com razão e sabendo conversar com o criticado, não há o que temer e muito menos motivos para não ir ao auxílio daquele que foi abordado e está recebendo toda a culpa por algo que foi dito por todos. Da mesma forma, o criticado deve evitar ser influenciado totalmente por suas emoções, porque, mesmo que ninguém queira e goste de receber críticas, é possível manipular a situação ao ser favor de modo que ao invés de manifestar raiva ou chateação, o mesmo possa enxergar oportunidades de melhora e compreender o ponto de vista alheio.

Assim, nunca devemos deixar que sentimentos obstruam nossas decisões, sobretudo, com relação àqueles que nos sentimos confortáveis e queremos compartilhar momentos.



# RELACIONAMENTOS

Você já se perguntou o que leva você a ficar com uma pessoa? A resposta pode ser pelo “tipo” como altura, engraçado, bonito, loiro, moreno, rico, estudioso, bad boy, muito certinho, usa óculos, entre outros adjetivos. Mas independente de sua preferência, por que alguma dessas características faz você se sentir atraído por alguém, sendo que alguns casos nunca conversaram ou em situações mais extremas nem gosta da pessoa, mas a acha atraente?

Novamente, segue-se um raciocínio parecido com o da amizade, visto que você de antemão não vai querer ficar o inimigo, não é verdade? Ou seja, todo relacionamento começa em uma amizade, mas para que evolua para algo mais, como um namoro, muitos são os aspectos envolvidos.

Atente-se a um exemplo em que já existe uma amizade sólida, porém, também, há uma paixão até então de apenas uma pessoa envolvida e, um dia, o sujeito se declara para a outra, sabendo que pode haver três maneiras de a história continuar: a primeira é ter a sorte de a pessoa também corresponder os sentimentos, mas que não tinha coragem de falar até então e um relacionamento tem início; a segunda é a outra pessoa dizer que considera muito o apaixonado, mas que prefere continuar apenas com a amizade; e a terceira (e mais radical), seria a outra terminar com amizade já estabelecida pelo tempo e cumplicidade, com medo da paixão de alguma forma estragar essa amizade.

Ao analisar o caso em suas três vertentes, precisamos, primeiro, olhar para os envolvidos: o apaixonado, que vamos chamar de A, e a outra pessoa envolvida, que vamos chamar de B. Imagine que o A, após todos os anos de amizade e troca de experiências, percebe que sente algo a mais por B, mas não tem certeza por medo de estar confundindo com a amizade de muito tempo. É compreensível achar que está confuso, pois não imaginou que estaria apaixonado por uma amiga; mas, deixando emoções em segundo plano, analise pela perspectiva racional: A ficou apaixonado por B por n's motivos, mas que pelos seus sentimentos talvez nem deva ter percebido os porquês, então será que envolve a forma como ela trata as pessoas? Ou por ela ser muito interessada nos estudos e uma das coisas que atrai A é a inteligência? Por ser uma pessoa independente e A se sente livre com ela? Pela riqueza e A é uma pessoa interesseira? Enfim, podemos citar vários motivos que desencadeia uma paixão, assim como motivos que nos levam a segunda vertente: por que B, apesar de achar A muito bonito e uma boa companhia, por exemplo, preferiu permanecer apenas sua amiga? Simples, pegue todos os motivos que fizeram A gostar de B e transforme em aspectos contrários que não atraem B e deixam A na famosa friendzone: é loiro, mas B gosta de moreno, não é esforçado nos estudos o suficiente, trata

mal os pais, etc. Quem sabe, com o tempo, A mude e B passe a enxergá-lo de outra forma e talvez cogite tentar algo mais, o que nos leva a pensar na terceira vertente: perceba que, por algum motivo, B nem sequer pensou na possibilidade de algo a mais com A, sendo por falta de atração ou até mesmo porque gosta de outra pessoa, mas o principal ponto está no rompimento imediato da amizade, em que pensamos por que B não tentou preservá-la e a jogou fora por um único motivo e sem conversar com A?

Nas três situações expostas, fica claro que há muitas emoções envolvidas, mas que no fim, são as mais variadas razões que vão definir o que leva uma pessoa a gostar da outra, assim como explicam porque essa outra quis apenas a amizade ou até mesmo está disposta a dispensá-la por medo que a paixão estrague tudo.

Independente do caso, meu conselho seria diga tudo o que sente, incluindo o porquê de tudo, é muito melhor o outro saber e não ficar se perguntando se é realmente o que sente. Da mesma forma, se você for a outra pessoa, que escutou a declaração de alguém apaixonado, jogue limpo também e diga seus motivos de não querer nada e, mesmo se ocorrer a vertente nº 3, explique os motivos de seu medo ou receio que fazem pensar que a amizade seria prejudicada.

Outro exemplo seria você já está em um relacionamento duradouro com alguém, é seguro de si e entende suas emoções e o porquê delas, mas (novamente, semelhante ao raciocínio da amizade) vê ela tratando mal sua mãe (sogra dela), seu pai (seu sogro) ou mesmo o cachorro da família; por favor, não me diga que apenas defenderia a pessoa contra seus próprios pais simplesmente porque tem medo de perdê-la e está perdidamente apaixonado. Errado, assim, seus sentimentos já tomaram conta de seu julgamento e você nem sequer pensou em perguntar o que está acontecendo na situação para ter uma análise completa e no fim tomar a melhor decisão para si, para sua parceira e seus pais, incluindo um divórcio ou o rompimento da relação. Da mesma forma que você acaba gostando de alguém, por muitas razões acaba deixando de gostar e não tenha medo de admitir isso, apenas esteja ciente dos motivos que levaram a essa conclusão.

Destaco também que, ainda hoje, lamentavelmente presenciamos ou podemos ser aqueles que levam fora em uma ocasião de paquera e deixam as emoções tomarem conta de nossa mente a ponto de externá-la fisicamente ao não se alimentar, chorando e ter episódios de estresse sem motivação para tal. Nesses casos, o ponto crucial é ter em mente que no fundo, não há razão para que nos sintamos tristes ou deprimidos por conta de um fora; afinal, se colocarmos em nossa cabeça que quem perde é a pessoa que deu o fora, nosso olhar para a situação passa a ser outro e não teremos porque sofrermos. Veja, ele (a) perdeu alguém que amava por escolha própria (logicamente espera-se que os motivos para essa atitude também estejam claros para o outro), e suponha que com o

passar dos dias, meses ou até anos você se reencontre com a pessoa que não te quis, mas que agora ela relata que não está feliz em um relacionamento, não sendo bem tratada e valorizada e quer você de volta, porém sua situação já está estável com alguém que ama e com uma vida feita. Seria viável realmente voltar para quem não lhe valorizou no melhor momento que você estava disposto a crescer junto com a pessoa? Claro que falo isso voltado, principalmente, para motivos fúteis que levaram a decisão de dar um fora e podem ser muitos, entretanto, cada situação deve ser analisada de acordo com suas circunstâncias, mas que independente das mesmas, que não sejamos vítimas de maus sentimentos advindos de uma ótica, por muitas vezes, errônea da situação.

Claro que mesmo em ocasiões que há um interesse da sua parte, mas você não sabe se existe a possibilidade de uma correspondência mútua do outro, e no caso citado anteriormente (após ser dispensado), que sejamos inteligentes o bastante para não nos humilharmos e nos tornar aquelas pessoas insistentes que não aceitam que algo não aconteceu. Temos que nos dá valor, pois quando compreendermos isso, dificilmente aceitaremos menos do que merecemos e caso algo não ocorra como queremos ou de forma inesperada, as chances de decepções serão mínimas.

## **TRAIÇÃO E “AMOR BANDIDO”**

Não sei se já presenciou alguma situação desse tipo, mas com certeza já viu pela TV reportagens que mostram brigas em frente a motéis, mulheres ou homens vítimas de abusos recebendo atendimento, mas que depois estão juntos novamente. Por que? Você, por exemplo, ficaria com alguém que te traiu? Ou com alguém que te bateu, sendo homem ou mulher (que fique claro que, apesar de mais raros, há muitos casos em que mulheres também podem agredir homens sem os mesmos sequer levantarem um dedo)? A maioria responderia “não” para ambas as perguntas, então por que, em muitos casos, o traído ou abusado acaba voltando e permanecendo com o abusador, podendo até mesmo defendê-los em várias ocasiões?

Também não é tão difícil de imaginar os motivos por trás dessas situações, mas analise comigo: em primeiro lugar, não existe traição involuntária ou sem querer. A pessoa trai o outro porque quer, mas até mesmo esse “porque quer” esconde suas razões. Pode ser porque o namoro ou casamento não anda bem, não há mais o carinho de antes, alguém do casal só pensa em trabalho e negligencia sua família, etc; mas que, no fim, a pessoa ou é fraca demais para terminar a relação ou porque acaba pensando no filho e/ou nos benefícios que o outro proporciona em sua vida (sendo dinheiro, status, etc), fruto dos anos de convivência e assim acaba cometendo o adultério como um escape da realidade.

Ressalta-se que, em muitos casos, ocorre sim a separação, e quem era amante acaba por se tornar o novo companheiro da pessoa. Em suma, você pode até não trair e achar que sua relação está tudo bem, mas que se for traído, mesmo que não perdoe, procure saber os motivos que levaram a esse ponto como o que o amante tem que você não tem ou a muito tempo já não luta para manter na relação? E se você for aquele que trai, esteja ciente dos motivos que culminaram para que isso ocorresse e não justifique dizendo “porque sim”; assuma e deixe claro seus motivos para o outro.

Outro ponto a ser frisado é citar muitos casos em que ocorre – erroneamente por muitos cônjuges – brigas quando a traição é descoberta. A questão não é ficar indignado por motivos óbvios, mas sim brigar mais com o amante que, independentemente de saber ou não que o outro é comprometido, tem a menor parcela de culpa do ocorrido, pois quem trai sabe muito bem o que está fazendo e ainda prosseguiu com o ato apesar de comprometido. Ou seja, as satisfações deveriam ser cobradas principalmente do traidor e menos do amante, justamente pela culpa do primeiro ser maior que a do último.

Com relação ao “amor bandido”, exemplifico com o caso clássico (mas nunca normal) de violência doméstica em que, após um tempo, a vítima acaba retornando para a relação com seu agressor. A pessoa é “besta” de retornar e se sujeitar novamente a violência? Sim, em muitas situações, é possível que não haja nenhuma criança envolvida ou dependências que fazem a pessoa permanecer no relacionamento. Entretanto, com ou sem criança, ou o agressor sendo rico ou envolvido em atividades criminosas, por exemplo, o outro acaba retornando por que acredita erroneamente que o parceiro pode mudar? Por que se parar de beber, as agressões irão cessar? Por que se houver a separação também haverá a perda do status social? Por que há uma criança envolvida e você não quer deixá-la sozinha naquele ambiente infernal? E nos piores casos, se o agressor for um criminoso já preso anteriormente, é claro que a razão para que ocorra o retorno da relação está no medo de que algo aconteça consigo e com sua família, correto?

Ou seja, mais uma vez percebemos que por pior que a situação seja, questionamos os motivos que levam a muitas atitudes presentes em vários tipos de relacionamentos.

Sendo assim, concluo que o certo e o mais óbvio, independente ou não dos exemplos citados, acabamos por gostar de alguém principalmente pelas suas atitudes, ficando claro que o aceitável e “normal” seria uma pessoa gostar de outra porque é bem tratada, se sente segura, confortável e percebe que o parceiro faz bem em sua vida. Mas, suponha que, nesse contexto, acaba surgindo outra pessoa na jogada e suas principais características são: beleza, inteligência, porém extremamente egoísta, não pensando muito nos outros ao seu redor. Você acaba levando em conta, especialmente, as duas primeiras características e, pelas emoções, acaba por ignorar a terceira (e a principal a ser analisada para o início

de uma relação) e, quando percebe, está aos prantos porque o egoísmo do outro deixou você de lado e ele/ela, não teve a decência de sequer levar em conta os seus sentimentos.

Outro ponto é você se decepcionar com alguém mimado, ciumento, com atitudes de criança, preguiçoso ou do tipo que gosta de ver os outros correndo atrás, mas no fim dizer 'ah, mas eu não sabia que tal pessoa pudesse ser assim. Sinto muito, mas, apesar de muitas vezes haver surpresas quanto atitudes alheias, discordo dessa afirmação, porque se você tá convivendo ou pensa em ter algo com a pessoa, não deve ficar com pressa em engatar imediatamente uma relação, mas sim analisar todas as atitudes que fazem você, eventualmente, deixar de gostar dela para não se surpreender no futuro.

Por fim, não deixe que emoções prejudiquem sua análise. Por mais que sempre tente enxergar o melhor nas pessoas, procure os defeitos dos outros para constatar se vale ou não a pena ingressar em uma relação fadada ao fracasso, onde você é quem pode se decepcionar. Cogite algo a mais com quem te trata e quer te ver bem, e muitas dessas pessoas pode ser aquele amigo que te faz rir em situações difíceis, que te motiva, que te apoia e que faz de tudo para estar ao seu lado. Arrisque conscientemente, vai que sua felicidade esteja com alguém que você menos imagina. Não se decepcione por conta de emoções, mas não se importe de errar por conta da razão, afinal nem sempre estamos certos ou acertamos na busca pela melhor pessoa que possa dividir os momentos mais importantes conosco.

# EMPREGO

Dos vários sentimentos que cercam e fazem parte do trabalho, sem dúvidas, um dos principais presente no ambiente laboral é a inveja. Mas por que, se geralmente duas ou mais pessoas estão na mesma situação e ao invés de se ajudarem, reforçam ainda mais uma rivalidade sem sentido?

Muito pode ser explicado ou inferido a respeito desse sentimento, visto que são vários os exemplos de relatos falando que tal pessoa invejosa no trabalho ainda apresenta o mesmo comportamento do que era nos tempos de ensino médio, por exemplo; e uma das razões para isso pode ser competição inexistente com outra pessoa ou tentar ser melhor que seus colegas na maioria das atividades para, posteriormente, ostentar.

Talvez uma das causas dessa competição inexistente e ostentação seja porque a pessoa necessite a todo momento se provar como um bom profissional, mesmo que isso signifique “puxar o tapete” de outros. A pergunta que se faz é a seguinte: será que, no final, tudo isso vale a pena? Se a sua resposta for “sim” então tenha certeza que se há, de fato, essa necessidade, então você automaticamente já é um profissional frustrado e incapaz de alcançar sucesso por conta própria. Independente do dinheiro ganho prejudicando os colegas, a sensação de incapacidade e insegurança estará lá porque, imagine que, se esse método sujo, hipoteticamente, funcionasse, dificilmente alguém iria querer fazer de novo por conta dos bons resultados alcançados (como financeiros ou pelo sucesso alcançado após ter roubado a ideia de um colega sobre um projeto, por exemplo) a não ser que seja pela emoção de não ter sido pego e punido na primeira vez ou simplesmente porque gosta da sensação momentânea de estar acima dos outros. Mas não, tal fato é uma ilusão, pois o sucesso, nesses casos, é uma farsa.

Dessa forma, leve em conta que muitos até podem querer ver você bem, mas nunca melhor que eles.

## INVEJA X INSPIRAÇÃO

A inveja é o sentimento em si que pode afetar negativamente relações pessoais e profissionais. Ela surge quando desejamos o que pertence a outra pessoa, seja um bem material, uma qualidade, um status ou uma experiência. Ela nos faz sentir tristeza pelo sucesso alheio e nos impede de reconhecer o nosso próprio valor e potencial.

Alguns sinais tem suas manifestações justificadas essencialmente por conta da inveja, como: Demonstrações de incômodo ou desdém pelo sucesso ou felicidade de outra pessoa; tentar competir ou imitar as ações do “colega” sem motivos específicos; fazer comentários negativos ou depreciativos sobre alguém; demonstrar satisfação quando

algo de ruim acontece com aquele cuja a inveja é direcionada; e tentar tirar o crédito ou desmerecer o sucesso de outra pessoa tendo opiniões sem sentido sobre sua pessoa com o intuito de fazer muitos ao seu redor não gostarem dela. Quando o invejoso tenta “manchar” a imagem do invejado para outras pessoas, é possível inferir que essa atitude esconde a verdade de que o primeiro, por não conseguir superar o segundo, tenta diminuir seus feitos e conquistas.

Esse comportamento, com o passar do tempo, passa a fazer parte do próprio invejoso quando esse começa a apresentar características de baixa autoestima, insatisfação pessoal ou dificuldade de lidar com as próprias emoções. A inveja pode gerar sentimentos de raiva, frustração, culpa, vergonha e ressentimento que podem prejudicar a saúde mental e física do invejoso.

Portanto, para aquele que manifesta esse sentimento, o importante é saber controlar e superar essa emoção para que não se torne um problema. Para tal, é imprescindível reconhecer e admitir que sente inveja de alguém ou de algo; buscar compreender a origem e o motivo desse sentimento; trabalhar autoestima e autoconfiança; valorizar as próprias qualidades e conquistas; estabelecer metas e objetivos pessoais e profissionais sem querer se comparar ao próximo e evitar competições desnecessárias e celebrar e apoiar o sucesso e felicidade dos demais. Entretanto, se chegar a um ponto em que o comportamento apresenta características crônicas, como obsessão, talvez seja preciso procurar ajuda profissional que auxilie a compreender os motivos da manifestação desse sentimento autodestrutivo que afeta várias camadas da vida cotidiana.

# GERAÇÕES

Você já se conta do quanto as coisas mudaram de 60 anos pra cá? Ou até mesmo 30, 15 anos? Mentalidades, comportamentos, etc.

Como alguém nascido na chamada “Geração Z”, procuro entender os mais variados sentimentos e emoções das pessoas ao meu redor que tenham a mesma faixa etária. Para isso, acabo por fazer comparações com gerações mais velhas para um melhor entendimento.

## ANSIEDADE E SEUS DERIVADOS

Começando por um sentimento que, infelizmente, muitos atualmente relatam ter passado ou manifestado alguma vez na vida, que é a ansiedade. Mas ansiedade relacionada a que? Existe uma ou várias razões para pessoas passarem a apresentar esse quadro?

Podemos citar causas como insegurança e competição/comparação com os que estão ao redor. Vamos por parte tendo o seguinte raciocínio: na primeira causa, a insegurança pode ser desencadeada pelas várias atividades do dia a dia que muitos não dão conta como acadêmicas, de trabalho e lazer. Muitos querem ter sucesso a todo custo e, em um mundo globalizado, diariamente somos bombardeados de notícias e informações dos mais diversos campos do planeta. Nesse caso, vários tentam se dedicar à muitas coisas ao mesmo tempo, porém se esquecem que quando se foca em vários setores simultaneamente, nenhum trabalho sai bem feito por conta da falta de dedicação que uns sofrem em detrimento de outros. O problema é que muitos sabem disso, mas por precisarem ou não saberem recusar algumas propostas, acabam por se sentirem incapazes ou insuficientes em realizar e finalizar muitas coisas em um curto período de tempo e com qualidade. Claro que fatores como família, casa, dívidas, também estão envolvidos, mas isso é subjetivo e cada um tem sua história.

Na causa de competição/incapacidade, tem-se um raciocínio bem próximo ao apresentado no capítulo anterior, porém, dessa vez, a competição pode não envolver inveja dos outros, mas sim, tendo em mente, o exemplo de ter um profissional qualificado para o cargo, mas por acabar querendo competir com os outros, não porque quer ser melhor, mas porque tem o outro como uma inspiração, por exemplo, não obtém sucesso e passa a ter o sentimento de inferioridade, desencadeando ansiedade. É fundamental que esse aspecto seja revisto, pois ainda que não haja más intenções, a competição de cada dia não deve ser levada em consideração ao se comparar com pessoas ao seu redor, mas sim competir consigo mesmo e analisar o que pode ser melhorado e aperfeiçoado em sua vida.



É como se você fizesse academia todo dia e, após um ano de treinamento intenso, marca sua avaliação de bioimpedância e não espera ter alcançado resultados de um aluno que já malha há três anos e tem o triplo de seu tamanho porque você sabe que isso não irá ocorrer e, conseqüentemente, não se sentirá frustrado por não ter o mesmo resultado que ele, justamente porque não está competindo com ele e sim com você mesmo. E, ainda que possa ficar frustrado com o resultado de seu progresso no exemplo citado, sua evolução é o que importa, sem comparações com terceiros.

## REDES E MÍDIAS SOCIAIS

Outros comportamentos a serem citados da atual geração é o imediatismo de pessoas mimadas e “frescurentas”. Veja, com o avanço tecnológico, a rapidez com que informações e notícias chegam faz com que muitos indivíduos adotem o pensamento do “agora”, e muitos afetados por essa característica tornam-se pessoas antipáticas e impacientes. Alinhado a isso, é que se as coisas não acontecem do jeito que querem – incluindo relações com outras pessoas – acabam manifestando características de pessoas mimadas ao serem impulsivas, sem avaliar o todo das situações, manifestando egocentrismo e pessoalismo, no qual tem a ideia errônea de achar que tudo deve ser do jeito que gosta e aprova.

Cita-se, ainda, que a insegurança abordada anteriormente, também pode vir acompanhada da indecisão, tendo em vista que, ao contrário de pessoas mais velhas que relatam que sempre foram capazes de tomar as melhores decisões após análises dos fatos, a atual geração demonstra atitudes características de insegurança e indecisões por não se encontrarem e não saberem para qual direção seguir. Novamente, pode estar associado a tecnologia e desencadear quadros de ansiedade; todavia, outras causas podem estar relacionadas a esse sentimento como o não aceite de críticas, não manter a ambição saudável ou objetivo óbvio traçado para a vida e acabar se distraindo muito ao longo da jornada e até mesmo por, de novo, entrar em uma competição que não seja consigo mesmo e sim com outros. Ressalta-se que insegurança e indecisão também estão muito presentes na vida amorosa de muitos, pois algumas relações acabam por terminar ou até mesmo nem começar porque um ou os dois cônjuges não sabem exatamente o que querem com o outro, mas tem medo de admitir para si ou confessar ao parceiro o que querem de fato.

Outra característica é a postagem e compartilhamento excessivo de tudo que envolve a vida como print de conversas, indiretas, lugares em que estão, viagens, entre outros exemplos. Se formos comentar com alguém que tem esse hábito, essa pessoa pode argumentar o seguinte: “a rede social é minha e eu posto o que eu quiser porque a felicidade deve ser compartilhada”; certo, concordo que a rede social seja da pessoa e por isso a mesma tem total autonomia para fazer o que bem entender com ela. Entretanto, o

ponto que busco destacar nesses casos é que, em muitas situações, não é verdade que a pessoa está super bem com tudo, afinal todos temos problemas, sendo em maior ou em menor escala. Então a pergunta que poderia ser feita a quem tem esses hábitos é “Beleza, mas seja sincera do porquê posta tudo: é realmente para compartilhar a felicidade ou esconder a tristeza?”.

Perceba que postagens podem ser uma válvula de escape de uma realidade que não é tão bonita quanto aparenta. Muitos relacionamentos, por exemplo, continuam apenas pelo número de curtidas que um casal recebe, mas na verdade já não há o amor presente ou a vontade de estar juntos. Talvez muitos postam várias coisas para chamar atenção e ter o ego inflado, porém lá no fundo, na realidade nua e crua, são pessoas vazias e sozinhas que precisam de companhias de verdade e que as façam encarar a vida como ela é e fora das redes sociais, independentemente do número de curtidas.

No momento de alegria e conquistas, muitos estarão lá te parabenizando, mas perceba quem estará ao seu lado na derrota e no fracasso, porque tenho certeza que os que lhe ajudarão não serão nem a metade daqueles que curtem suas publicações.

## **POLÊMICAS INFUNDADAS**

Também, é evidente que a atual geração tem o péssimo hábito de polemizar tudo o que acontece, até mesmo as coisas mais simples e frívolas. Imagine que em uma conversa entre duas pessoas, A e B. A primeira diz que gosta de maçã e B diz que gosta de pêra. Certo, mas ao invés de estar tudo bem, A, em seguida, indagada rispidamente B dizendo: “por que você gosta só de pêra? Tem algum preconceito com a maçã?”, e assim começa uma discussão sem sentido. Veja, muitos falam sobre liberdade de expressão e que suas preferências devem ser respeitadas. São palavras bonitas, mas isso, realmente, ocorre? Infelizmente, na minha opinião, a resposta é não.

Geralmente, nossas emoções nos fazem repudiar pessoas e coisas que vão contra o que acreditamos e isso é compreensível até o ponto em que nossa razão é ofuscada e não percebemos que o outro lado pode estar certo. É por isso que em muitas amizades, por exemplo, uma das partes a rompe pelo simples fato de não concordar com tudo que a outra pessoa faz ou diz, ainda que essa possa estar certa. Isso não caracteriza liberdade de expressão, pois aquele que afirma ser tolerante e compreensível com pensamentos que divergem dos seus, deve respeitar as diferenças, mas não a ponto de polemizar e afirmar que necessariamente a visão do outro não possa se encaixar ou que esteja errada em um certo contexto. Em suma, a pessoa que polemiza, reclama e se ofende por tudo é mimizenta e torna-se alguém antipático que muitos evitarão contato, ainda mais por motivos fúteis e sem uma razão específica que justifiquem tal comportamento. Veja, se um ponto

de vista não apresenta nada de caráter preconceituoso, então por que necessariamente ele está errado simplesmente por você não o enxergar da mesma forma? Ou seja, em muitas ocasiões podemos perceber que a liberdade de expressão ocorre somente se seus pensamentos e posicionamentos estiverem de acordo ou se você concordar cegamente com aqueles que pediram sua opinião sobre algum assunto. Se acharem que a linha de raciocínio está igual ou parecida, então deixarão você expor cada vez mais a ideia; se não, é provável que acabe sendo rejeitado e impedido de dar opiniões, ainda que essas tenham potencial de trazer benefícios tanto para pensamentos quanto para as ações baseadas neles.

Claro que é importante ressaltar que o preconceito existe e deve sim ser combatido. E em paralelo a isso, verdades devem ser ditas da maneira correta e não omitidas porque o clima fica mais bonito ou porque temos medo de estragar algo e não se indispor com alguém. Se isso ocorrer, então deixaríamos de ser verdadeiros tanto para nós mesmos quanto para os outros.

Por fim, não estou aqui para afirmar que a tecnologia do mundo atual é a causa para muitos sentimentos só porque, em minha análise, está envolvida em muitos aspectos. Acredito que as informações sempre chegarão com essa velocidade e, talvez, até em maior escala futuramente. Nosso trabalho é saber filtrá-las e tirar o melhor proveito para que, assim, possamos compreender ainda mais os aspectos emocionais que fazem parte do nosso mundo. Também não estou afirmando que somente a geração atual apresenta os sentimentos citados, pois os mesmos já existem há muito tempo e muitos estão sujeitos a eles. A questão é que há uma maior incidência nas pessoas da atual geração, mas que, infelizmente, não significa dizer que todos compreendem o porquê delas se manifestarem.

# POLÍTICA

O ódio é seletivo? É possível convencer por fatos um fanático de que sua visão está equivocada?

Em um país polarizado como o Brasil, muitos acabam “escolhendo” quem odiar em diversos casos. Pegue o exemplo de dois candidatos – mais uma vez chamando-os de A e B - disputando eleição de segundo turno e perceba que A fala muitas asneiras ou coisas que você considera no mínimo questionáveis e até mesmo desrespeitosas. Certo, independente de ser ou não simpatizante de A, você não concorda com as falas. Porém, B também não tem um histórico tão diferente de A e acaba por fazer colocações maldosas sobre determinado assunto e você também acaba por discordar de seu posicionamento após análises que definirão em que você irá votar, constatando, ao final, que nenhum deles apresenta propostas válidas para o progresso do país e, por isso, decide não dar seu voto a nenhum dos candidatos.

Ótimo, você fez suas análises racionalmente (repetindo: podendo ou não ser partidário de algum deles) para chegar a uma conclusão com base em fatos. Mas aí, no decorrer das campanhas, nota-se que uma parte dos eleitores defendem a todo custo o posicionamento do candidato A e outros do candidato B, chegando até a ocorrer confrontos físicos. Até lá, pense comigo: você tem apoiadores declarados de B que, obviamente, fazem críticas ao candidato A e com razão porque o mesmo já apresentou colocações infelizes ou equivocadas. Entretanto, pelo fato de B também afirmar aspectos duvidosos e equivocados em sua campanha, por que seu apoiador (que muitas vezes afirma ter compromisso com a verdade e com o que é certo, não faz as mesmas críticas que faz a A? Será que é pelo fanatismo, onde há a extrema vontade de acreditar naquilo que lhe convém e não com base em fatos e evidências? Porque muitos criticam mais ainda um candidato do que o outro ou acabam por esquecer que muitos deles tem corrupção comprovada em seu histórico, sendo que os próprios apoiadores que se dizem contra a mesma, no fim acabam votando no dito cujo? Então o ódio é seletivo? Se sim, quais as razões para criticar muito um dos candidatos (mesmo que de forma correta), mas fechar os olhos, defender e encontrar desculpas para o outro político, ainda que esse tenha as mesmas ou semelhantes atitudes? A crítica deve ser igual para todos conforme seus erros, não devendo basear nossas emoções em palavras que queremos ouvir sendo ditas pelo candidato que apoiamos. Pergunte-se, também, por que não escolher uma terceira via que pode ter as melhores propostas para o país?

É possível que somente o fanatismo seja uma das razões para esses fatos, e esses exemplos são até parecidos com a vítima de violência doméstica que se encontra iludida achando que seu agressor irá melhorar algum dia. Pegue esse raciocínio e jogue

nos apoiadores que não estão analisando racionalmente o que está acontecendo, mas se encontram cegos e iludidos por mentiras que várias vezes já foram expostas, porém ignoradas por muitos desses que continuam a persistir e votar no mesmo candidato.

O engraçado é que muitos apoiadores fanáticos são pessoas com um bom nível de escolaridade e, por isso, é esperado que tenham uma maior capacidade de raciocinar e analisar adequadamente muitos aspectos políticos. Mas, infelizmente, essa não é uma realidade que se enquadra a todos, pois muitos apresentam teimosia e dificuldade em aceitar a realidade do que está acontecendo.

Portanto, independentemente de seu posicionamento político, tenha em mente que sua escolha deve ser racional e não voltada para promessas vazias de candidatos que você sabe que da última vez não fizeram uma boa gestão e dificilmente farão agora. Agora se você é ou conhece alguém que apesar de provas e fatos que comprovam um péssimo histórico com corrupção, falas desrespeitosas e projetos mínimos para o progresso do país, ainda decidir votar nesse candidato, não venha reclamar que não tinha conhecimento do que foi exposto e se arrepende do voto feito porque aí foi baseado em emoções. Engula ou deixe de lado seu orgulho e admita que errou, porque, ainda que haja aqueles que reconheçam seu equívoco na análise de políticos a quem votar, infelizmente, muitos não farão isso simplesmente por vergonha ou por continuarem persistindo nos erros cometidos. Nesse caso, essa persistência já se torna burrice.

# INFLUÊNCIAS

Quando temos domínio sobre nossos pensamentos e emoções, raramente nos tornamos suscetíveis às influências externas. Entenda, por exemplo, e em um primeiro momento que, se sabemos o que queremos, devemos manter o foco em seguir o caminho para alcançar o objetivo e não se desviar dele, apesar dos obstáculos e contratempos ao redor do caminho.

Partindo desse raciocínio, você sendo autêntico de fato, não irá se importar com críticas infundadas, pois se você tem certeza do que é, não há porque se abalar com que os outros falam de você.

Tome como base a hipótese de que um colega ou um amigo lhe ofereça algo de aspecto ilícito e todos do ciclo de amizade começam a insistir para que você experimente ou faça o que eles dizem para ser “aceito” no grupo. Nesse caso, tendo seus valores e princípios em mente e, portanto, sabe que se fizer aquilo vai estar errado, acaba por não aceitar e corre o risco de ser chamado de inúmeros adjetivos que podem incomodar muitos como “estrega prazeres”, “frouxo” e até mesmo “chato”. Mas e aí que mora a armadilha de se deixar ser influenciado, e cabe somente a você (e a nós) cair ou não nela, visto que sabendo e estando seguro que a atitude dos “colegas” é errada e, o mais importante, que não é nenhum dos adjetivos usados para descrevê-lo é verdadeiro, podemos apenas escutar e seguir nosso caminho sem discussões e estresses desnecessários.

Prefira e escolha estar cercado de pessoas que façam você crescer pessoal e profissionalmente e que não estejam empenhadas em somente lhe levar para curtições momentâneas e sem valor. Não passe a vida cercado de quem não acrescenta nada em sua jornada.

# CINEMA

Você já se perguntou por que sente arrepios quando está no cinema e assiste a uma cena de ação ou frase de efeito de algum personagem que você gosta? Ou já indagou por que disse que queria ser determinado personagem ou herói de ação ou de outro gênero cinematográfico?

John Rambo, Rocky Balboa, T-800 de “O Exterminador do Futuro”, Capitão América, Superman, Batman, Homem de Ferro, Maverick de “Top Gun” entre muitos outros, são algumas respostas que várias pessoas dão quando respondem à pergunta anterior. Mas será que sabem o motivo de quererem ser iguais ou parecidos com algum personagem de acordo com uma ou várias de suas características?

Seja qual for seu gênero cinematográfico preferido, os de super-heróis e ação acabam por serem os mais citados quando falamos de comportamentos e características que gostaríamos de ter ou nos identificamos em muitas delas nos personagens. Você, por exemplo, que acha que não é corajoso, ao assistir Rambo enfrentar inúmeros inimigos mesmo em menor número e ainda sair vivo com poucos ferimentos, não te inspira a ter coragem para encarar desafios que parecem impossíveis de serem vencidos? Ou quando você assiste as fortes e importantes lições – como nunca desistir mesmo que diante de vários obstáculos e medo - presentes nos filmes de Rocky Balboa e enxerga uma parte (ou história) de sua vida em que alguma(s) delas se encaixam e fazem você se identificar com os ideais do personagem? Será que você iria querer ser o Batman ou Homem de Ferro se não fossem ricos e priorizasse mais a inteligência? E se Superman não voasse e essa fosse a principal razão que faz você gostar dele, apesar da nobreza e sentimento de esperança em seus atos, a resposta ainda seria esse personagem que escolheria ser?

Filmes são formas de arte que podem provocar diferentes reações nas pessoas que os assistem. Algumas pessoas se emocionam facilmente com as histórias, personagens, músicas ou imagens que os filmes apresentam. Outras já são mais racionais e críticas e não se deixam envolver tanto pelas emoções que os filmes tentam transmitir.

Existem vários fatores que podem influenciar a forma como cada ser humano reage e interpreta os filmes, sendo por causa da personalidade, humor, cultura, identificação, expectativa e experiência de vida de cada um. Por exemplo, uma pessoa que tem uma personalidade mais sensível e empática pode se emocionar mais com um filme que retrata o sofrimento de alguém do que uma pessoa que tem uma personalidade mais fria e distante. Da mesma forma, uma pessoa que está em um momento de tristeza ou alegria pode se emocionar mais facilmente com uma obra que esteja relacionada ao seu estado de espírito.

Ademais, a cultura e a identificação também podem afetar a forma como cada um se enxerga em determinados filmes e, com isso, aqueles que pertencem a um grupo social ou a uma cultura própria tendem a se emocionar com alguma produção que mostre fatores que fazem parte de sua realidade, em contrapartida com aqueles que não desenvolvem essa conexão por não estarem familiarizados com o contexto. Semelhante a esse pensamento, um indivíduo que se identifica com algum personagem ou situação do filme pode se emocionar mais do que outro que não tenha esse reconhecimento ou que nem conheça algo relacionado que possa ser vinculado tanto com algum personagem quanto para determinada situação.

Entenda: filmes usam a ficção para mostrar alguma realidade e nós, como telespectadores, buscamos sair um pouco daquilo que nos cerca. Queremos ser que nem alguns personagens porque eles nos fazem pensar, refletir, apresentam que manifestamos ou buscamos desenvolver e, no fim, trazem uma sensação de liberdade do mundo atual e nos inspiram a continuar seguindo em frente e batalhar a cada dia pra alcançar um objetivo. Claro que, raramente, o final da caminhada será do mesmo jeito que nos filmes, mas o sentimento de satisfação e realização estarão lá e você sabe que, no fundo, algum personagem lhe inspirou a alcançar alguma meta sendo pela vontade de ser rico, para atingir um alto grau de conhecimento e inteligência ou ter mais coragem, ousadia, força e confiança.

Com isso, pode-se afirmar que não existe uma resposta única e definitiva sobre como obras da Sétima Arte podem nos afetar. Cada pessoa tem uma forma única de ver e sentir os filmes e isso depende de vários fatores individuais e coletivos, mas acima de tudo, o importante é respeitar as diferentes formas de reação de cada um e aproveitar cada projeto como forma de entretenimento, aprendizado e reflexão.



# VALORES

O que te define? Que adjetivos você usaria para se descrever, sendo, honestamente, bons ou ruins?

O fato de você acreditar no seu valor, ter confiança e segurança no que faz são essenciais para ter sucesso. Mas há também características que definem sua pessoa para outros. E, novamente, sendo boas ou ruins, já se perguntou por que lhe atribuem adjetivos que fazem com que gostem ou não do que você tem a oferecer?

Se você é um bom amigo, bom namorado/marido, profissional exemplar, etc; ótimo, sinal de que possui boas características que exemplifiquem tal perfil. Infelizmente, hoje em dia, é raro você encontrar pessoas que valorizam suas principais qualidades e, quando as acha, certamente terá uma boa razão para criar vínculos e manter por perto. A exemplo de um dos valores mais importantes que determina se uma amizade, relação ou parceria deve ou não seguir adiante, cito a fala do personagem Raymond Reddington, interpretado magistralmente por James Spader na série “Lista Negra” (2013-2023) que, após contar uma história sobre sua infância destacando o compromisso de ter dado sua palavra para realizar determinada tarefa diz: “Uma lição inestimável sobre a vida. Valorize lealdade acima de todo o resto”. Nesse caso, de fato, lealdade é um dos traços que mais classifica e explica relações duradouras, seja ela qual for, até mesmo com o cachorro que nunca abandona seu dono. Tal exemplo é semelhante ao do personagem Woody de “Toy Story”, cuja característica principal é nunca abandonar aqueles que ama.

## LEALDADE E COMPROMISSO

Por que, dentre tantos valores importantes, estou destacando lealdade/compromisso? Porque esses são fundamentais em se relacionar com a capacidade de uma pessoa de ser confiável, honesta e honrar seus compromissos com os outros, sempre cumprindo o que se promete ainda que as circunstâncias sejam adversas, além de demonstrar respeito e gratidão para com o outro.

É importante ter compromisso e lealdade porque isso fortalece os vínculos de confiança e amizade, criando uma atmosfera de harmonia e cooperação. Além disso, os dois valores estão alinhados como formas de reconhecer o valor e a dignidade das pessoas e de contribuir para o bem-estar comum. São eles que estão ligados a questões de honra, fidelidade e decência.

Por outro lado, a falta de ambos pode gerar sentimentos de tristeza, decepção e desconfiança e romper os laços afetivos e sociais. Uma pessoa que não é comprometida e leal pode apresentar atitudes injustas como criticar o outro, revelar segredos, abandonar

os amigos, não se esforçar no trabalho e trair o parceiro. E são essas ações que podem prejudicar a si mesmo e aos outros, causando danos irreparáveis.

No fim, poderia citar inúmeros exemplos de vários aspectos que nos rodeiam como fidelidade, parceria, ser bom ouvinte, ter honestidade, ser compromissado e sempre cumprir aquilo que promete, entre muitos outros valores; mas ao citar os exemplos acima, acredito que possa ter havido um bom entendimento a respeito dos valores que dão razões para o início e a manutenção de relações duradouras.

## RELAÇÃO ENTRE DEDICAÇÃO E CERTEZA

Quando queremos algo, almejamos alcançar metas e objetivos. Para isso, estudamos, exercitamos, praticamos, lemos sobre, aprimoramos habilidades, desenvolvemos maior disciplina e entre outras ações que caracterizam dedicação, sendo ela em um grau mais forte ou mais fraco.

Com esse raciocínio, podemos notar em muitas pessoas - ou talvez em nós mesmos - que passado algum tempo após a conquista daquilo que nos dedicamos anteriormente, simplesmente não vemos mais o entusiasmo de antes em dobrar metas e continuar correndo atrás de algo mais. E é nesse ponto que devemos questionar: para onde foi a ambição que antes era o combustível que nos impulsionava a buscar algo melhor, ainda que enfrentasse um processo árduo?

Isso ocorre, entre muitos fatores como cansaço e satisfação por ter chegado onde chegou, mas pense que, durante o processo de luta por algo, por exemplo, quando não temos certeza de que conseguiremos alcançar um objetivo, existe aqueles que logo desistem e os que continuam a se dedicar até mesmo com mais afinco. Da mesma forma, tem-se o raciocínio dos que ao ter a certeza de que já alcançaram a meta antes mesmo do processo terminar, simplesmente param de se dedicar e não deixam a ambição tão visível quanto antes. Em suma, quando temos certeza que já temos a vitória, a dedicação diminui e até cessa em diversas ocasiões. São inversamente proporcionais.

Pegue casos em que para conquistar alguém que gostamos, nos dedicamos a manifestar diversas atitudes que demonstrem afeto, ocorrendo principalmente, no começo de um namoro. Mas perceba que muitos casais, com o passar do tempo, já não apresentam essa mesma dedicação em demonstrar carinho e afeto justamente porque se acostumaram e tem a certeza de que o parceiro já ama e, por isso, não há motivos para continuar se empenhando na conquista que outrora foi muito fundamental para iniciar a relação. Nesse caso, o que muitos parceiros desconhecem ou decidem ignorar (sendo uma ou ambas as partes) é que o difícil não necessariamente se trata de iniciar um relacionamento, mas sim de mantê-lo, provando dia após dia que valoriza o parceiro e que está feliz com a superação de problemas para que cresçam juntos. E isso requer dedicação.

Da mesma maneira, se você não se sente seguro para fazer uma prova muito importante, acaba por estudar dias e dias, chegando até a madrugada, porque sabe que sem dedicação as chances de aprovação caem. E parelho a esse caso, existe aquele estudante autoconfiante ao extremo que afirma não precisar estudar porque tem a certeza que terá sua aprovação e, assim, não há porque se dedicar em estudar que nem o outro aluno. O problema é que duas coisas podem acontecer em ambos os casos: ser ou não aprovado.

Mas imagine que o dedicado passou, mas o autoconfiante não. Com certeza seu nível de decepção consigo mesmo será muito grande.

Observe que não estou levando em conta as dificuldades de cada um, sendo de aprendizado ou algo do tipo e muito menos afirmando que não devemos confiar no nosso potencial. É necessário ter essa confiança sempre, mas com o cuidado de não ultrapassar o limite de se tornar arrogância a ponto de achar que não precisamos mais no dedicar na luta para atingir um objetivo.

## **CONFIANÇA X ARROGÂNCIA**

Falando especialmente sobre esse cuidado de excesso de confiança, é válido salientar que ter confiança é sim uma qualidade importante para o sucesso pessoal e profissional, mas pode se tornar um defeito se for exagerada. A partir desse ponto, pode transforma-se em arrogância, que é uma forma de confiança excessiva que leva o indivíduo a se sentir superior aos outros ao ter atitudes como desvalorizar as opiniões alheias e a não reconhecer os próprios erros, podendo ocasionar o afastamento de muitos conhecidos, bem como ter relacionamentos interpessoais e crescimento pessoal prejudicados.

Para não se tornar arrogante por excesso de confiança, é preciso ter consciência dos próprios limites e fraquezas e estar disposto a aprender com os outros. É necessário ter humildade para reconhecer os méritos dos outros, elogiar as qualidades alheias e pedir desculpas quando errar. Outrossim, é importante ter empatia para se colocar no lugar dos outros, respeitar as diferenças e ouvir com atenção as críticas construtivas.

Logo, a confiança é uma virtude que deve ser cultivada com equilíbrio e responsabilidade, fundamentada na autoestima saudável, competência profissional e ética pessoal. Pode, também, ser usada para motivar a si mesmo e aos outros visando desafios e buscar o aperfeiçoamento contínuo, sendo acompanhada por respeito, gratidão e generosidade.

Mesmo que haja certeza de que estamos prontos para enfrentar obstáculos, devemos nos dedicar para controlar os resultados. Se não temos confiança e segurança de que iremos conseguir algo, que possamos levar em conta, no mínimo, que a desistência não é uma opção. Só pelo fato de tentarmos algo, já estamos na frente de várias pessoas.

# INSTABILIDADE EMOCIONAL

Você deve ter um conhecido ou já ter presenciado alguém agindo normalmente, mas que do nada apresenta uma mudança repentina de humor e começa a tratar mal os que estão ao seu redor.

Sendo direto e objetivo em analisar possíveis causas e levando em conta que a pessoa que apresenta tal comportamento não seja diagnosticada com nenhum transtorno/distúrbio de natureza psicológica, geralmente não enxergamos motivos que justifiquem esses “surtos”. Talvez seja para chamar atenção? Sim, pode ser; mas e se essas pessoas não souberem gerenciar suas emoções e acabam por externa-las de modo equivocado sobre outros que nem sequer tem algo a ver com seus problemas?

Se a desculpa de um estresse que levou você a tratar mal subitamente um familiar ou amigo foi por conta de vários empregos e/ou várias coisas que tem feito ultimamente e, por isso, está sobrecarregado, com certeza não tem razão para apresentar esse tipo de comportamento, uma vez que se não dá conta de tudo que está fazendo, então deve saber dizer “não” para algumas coisas ou nem sequer se comprometer com vários negócios simultaneamente. Nesses casos, deve-se ter em mente que quando tentamos desempenhar diversas funções ao mesmo tempo, sem pensar nas consequências, acabamos por não nos dedicar integralmente a nenhuma delas, não desempenhando, assim, um trabalho de forma eficiente. Dessa forma, essa sobrecarga proveniente de várias funções, uma hora fará você perceber que não está trabalhando de forma correta, o que, por sua vez, traz decepções e frustrações que, depois de um tempo, acabam por ser descontadas em outras pessoas.

Entenda que todos nós temos problemas, mas sendo nossa responsabilidade encontrar soluções, não justifica o fato de eu descontar um sentimento como raiva sobre um amigo que não tem nada a ver nem com a causa e nem com a solução do problema. E o pior é que muitos que apresentam esses “surtos” depois aparecem como se nada tivesse acontecido e afirmam que temos que nos acostumar com seu jeito porque são nervosos ou ansiosos que, às vezes, nem percebem o que fazem e falam. O problema também é que muitos se fazem de vítima e reclamam da reação daquele que foi ofendido, dizendo que reagiram de forma ríspida, grosseira e sem motivos. Ou seja, essa instabilidade emocional pode acarretar em términos de amizades e relacionamentos pura e simplesmente sem motivo aparente no final das contas. E é aí que os instáveis devem ter cuidado, porque se houver um arrependimento futuramente, pode ser tarde demais para corrigi-lo.

Cita-se o caso de pessoas que estão com problemas em casa, mas que ao chegar em seu local de trabalho, acabam por esquecê-los brevemente para que não prejudique tanto

o ambiente laboral quanto seu desempenho. Dessa forma, sempre havendo problemas, as emoções devem ser direcionadas únicas e exclusivamente na busca de soluções, pois muitas coisas podem até serem simples de resolver, mas muitos acabam tornando-as uma bola de neve que atinge terceiros não envolvidos nos conflitos.

“Não é porque estou enfrentando obstáculos que vou lhe tratar mal”, esse deve ser o principal pensamento para não desenvolvermos instabilidades emocionais e saber focar no que realmente importa nos caminhos que levam às resoluções de problemas. E se você for uma pessoa que não sabe administrar emoções, então certifique-se dos motivos que atrapalham esse gerenciamento e não encontre sempre desculpas para justificar atos e atitudes que possam ferir o outro, sendo por ações ou palavras. Da mesma forma que se você for ofendido por alguém com esse perfil, tem todo o direito de reagir e não ficar preocupado de se indispor e correr o risco de romper uma relação, visto que quanto menos houver reação, é provável que os instáveis repitam as atitudes continuamente sobre você.

## CRÍTICAS

Além disso, se formos pessoas que não sabemos lidar com eventuais críticas, fatalmente teremos mais decepções com relação à outras pessoas ou acontecimentos que farão parte de nossas vidas. Observe, por exemplo, que quanto mais crescemos dentro de um local (sociedades, institutos, local de trabalho, etc), maior será a visibilidade sobre nós, e com ela, a atração de mais críticos. Sendo assim, todos devemos trabalhar no desenvolvimento da inteligência emocional, estando ou não em posição de liderança.

Essa inteligência também acarretará em um maior desenvolvimento de segurança e certeza do que fazemos, uma vez que irão auxiliar o controle de emoções no ambiente laboral, bem como melhorar os relacionamentos interpessoais ao reduzir os estresses e as chances de tomar decisões ao agir ou reagir impulsivamente.

Tenha em mente que sempre haverá críticas, você fazendo ou não alguma coisa. Entretanto, o mais importante é saber como lidar com tudo isso, tendo em vista duas saídas: se houver fundamentos na crítica, devemos refletir e analisar no que se pode melhorar e evitar que um evento se repita; mas se essas críticas não tiverem motivos ou justificados e, conseqüentemente, infundadas, não há necessidade de refutá-las, desmenti-las ou negá-las, pois haveria apenas a perda de tempo junto com o aumento de estresse e discórdias. E ao invés de escolhermos esse caminho, por que não tomar tudo como uma motivação para seguir em frente sem se deixar abater por aqueles que nada sabem? Afinal, devemos ser capazes de enxergar algo bom em tudo de ruim que nos acontecer.

# O PACIFISMO BÉLICO

Uma pergunta simples e direta: independente do país em que vive, você é a favor ou contra armas? Sim ou não, quais seus motivos para tal posicionamento?

As pessoas que dirão “não”, provavelmente argumentarão que armas só levam a violência e que violência só traz mais violência. Já aquelas que se dizem favoráveis poderão argumentar que, embora perigosas, armas servem para proteção e as pessoas tem o direito de se defender.

Sejamos realistas: em um país como um Brasil, andamos na rua, geralmente, sobressaltados e com medo da violência e muitas vezes não temos como nos defender de agressores. Por outro lado, é evidente que muitos cidadãos não tem a mínima capacidade de portar uma arma, especialmente por aspectos psicológicos e comportamentos explosivos. O ponto chave é que devemos analisar os prós e contras do questionamento para entender os dos dois lados e, ao final, haja um posicionamento justificado em que uma ou outra característica de algum dos lados se sobressaia a outra.

A exemplo de ser a favor, é você saber que, mesmo aqueles que não possuem capacidade para portar uma arma, mas ainda conseguem adquiri-la, é compreensível que pense que, apesar de muitos fatores, se sente mais seguro (ou com alguém de sua família) também tendo uma arma para se defender e garantir que haja o mínimo de paz porque o outro sabe que você não é meramente o pacifista que abaixa a cabeça e não joga de igual pra igual. Sendo contra, pode-se analisar os muitos casos em que inocentes morrem por negligência de mais velhos portadores de arma e, com isso, não vê motivos para o uso de materiais bélicos.

## GUERRAS

A exemplos de ocasiões em que armas são necessárias não só para garantir a paz de um país, por exemplo, direciono a atenção para nações que tem um poder bélico forte, tem motivos e até ensaiam ataques sobre outros países, porém acabam por, em muitos casos, não prosseguindo com o plano ofensivo. Dentre os vários motivos que podem resultar nessa decisão, quiçá o medo de um contra-ataque não seja um dos principais pontos que resultam no recuo citado. Nesses casos, a razão de ter medo uma retaliação pode ser porque o país alvo tenha um poder bélico ainda mais forte daquele que o atacou e, por isso, esse último sabe que suas chances de vitória são mínimas em um conflito. Dessa forma, armas de alto poder ofensivo podem resultar em desistências de ataques por parte de outras nações e destacar que poucos tem coragem de atacar os que tem capacidade de se defenderem.

O mais forte geralmente tenta dominar o mais fraco ou, às vezes, pode até não iniciar um conflito, mas tem um maior poder para finalizá-la por conta de seu desenvolvimento tecnológico alinhado a inteligência e estratégia de defesa. Imagine então se nações e pessoas colonizadas pudessem se defender de igual pra igual contra seus conquistadores e colonizadores, a história poderia não ser diferente da que conhecemos?

Por que, dificilmente, você vê países desafiarem ou baterem de frente com os considerados grandes potências mundiais? Porque sabem que esses possuem um poder bélico muito forte e sua reação poderia ser muito pior do que um ataque sofrido, por exemplo. Assim, percebe-se que ter armas (nesse caso, nucleares), muitos países garantem sua autonomia e soberania frente aos demais e, por isso, a probabilidade de terem um maior tempo de paz são mais evidentes.

## **BULLYING**

De novo e de forma direta, pergunto: como se acaba com um bullying? Uns podem responder que é a base da conversa e outros afirmam que instruem seus filhos ou dependentes a se defenderem de acordo com as circunstâncias.

Suponha que seu filho, praticante de alguma arte marcial (em que um dos ensinamentos afirma para conter o espírito de agressão, dizendo que o conflito deve ser evitado ao máximo e colocado em prática somente em último caso), chegue em casa com hematomas na face e diz que um de seus colegas de turma ou outro aluno mais velho lhe bateram do nada porque tirou boas notas e seus algozes não gostam de “nerds”. Aí você tendo conhecimento do assunto, vai a escola para conversar com o coordenador ou diretor para relatar o ocorrido, e o funcionário afirma que tomará as medidas cabíveis para o caso e que os eventos não mais ocorrerão porque não condizem com os valores da instituição. Certo, dias depois, o filho chega em casa dizendo que os agressores foram suspensos em três dias e receberam advertências. Passam-se esses três dias, mas na semana seguinte, seu filho chega pior do que a última vez, agora apresentando cortes e queimaduras. Você, obviamente, fica mais indignado com a situação e novamente cobra um posicionamento mais forte da escola para que isso não se repita e recebe mais promessas de melhora. Um dia você é surpreendido com a notícia de que foi chamado na instituição a pedido dos pais dos agressores porque, dessa vez, seu filho se defendeu e revidou os ataques, terminando por quebrar o nariz de um e o braço de outro aluno. O posicionamento pacifista do diretor é apaziguar a situação para que tudo seja resolvido da melhor maneira possível e no meio da conversa com os pais, acaba perguntando ao responsável do garoto que sofria bullying do porquê seu filho ter agido com tanta violência, tendo, ainda, os pais dos algozes querendo levar o caso para questões legais. Só que aí você responde que já havia relatado



as duas vezes que seu filho chegou em casa agredido, mas que se houvesse uma próxima vez, ele teria autorização para revidar de acordo com as circunstâncias, se arrependendo de não ter dito isso mais cedo e que, se os pais dos agressores decidirem seguir com o plano de levar o caso às autoridades que o façam, pois há provas das agressões e que a escola não conseguiu resolver a situação do seu jeito, além de muitos funcionários conhecerem o caso. Ademais, ainda ameaça tirar seu filho da instituição se o mesmo sentir tal necessidade e por fim, deixa a reunião. Dias depois, seu filho apenas recebeu uma advertência, os pais dos outros alunos não seguiram adiante com a denúncia, tendo seus filhos, também, recebido mais uma advertência, além de suspensão de uma semana, mas que agora nem sequer passam ao lado de seu filho e nem apresentam atitudes de quando praticavam bullying.

Em relação a situação exposta, faço a citação de um filme em que ocorre um caso semelhante: “Karate Kid: A Hora da Verdade”, de 1984, em que o personagem Daniel Larusso, interpretado por Ralph Macchio, passa a se defender da gangue que o espanca e, após vencer o campeonato de Karate, não supera apenas seu medo, mas é deixado em paz pelos agressores.

Outra análise que podemos tirar da situação e que geralmente ocorre é o fato de pais defenderem os filhos a todo custo simplesmente porque são filhos. Ora, e quanto ao que ele fez? Você não acha que um familiar ou parente seu deva ser repreendido por que de fato fez algo de errado? Assim, destaca-se que, apesar da emoção envolvida que muitos lidam com a situação pelo seu familiar, não deve ultrapassar o limite da razão, afinal nem sempre sabemos o que nossos parentes fazem por aí e não temos conhecimento. Então por que defendê-los cegamente sem sequer averiguar os fatos de determinada situação para que haja um julgamento claro?

Entenda que não estou defendendo que tudo deva ser resolvido a base do conflito bélico ou físico, mas quando existe a necessidade de recorrer a esses métodos após tentativas fracassadas de conversas ou outras formas de tentar resolver uma situação, tenhamos em mente que não devemos e nem temos razão para fugir ou evitar confrontos, mas sim jogar de acordo com as circunstâncias para que, depois, sejamos aqueles que pessoas com má índole não mexam e nem sequer cogitem nos fazer mal porque sabem que não se trata de covardes, visto que mesmo sendo pacifistas, não aceitamos e não deixamos de reagir a tudo que fazem para nos prejudicar.

## **A LEI E O CRIME**

Se você é contra a pena de morte, provavelmente usará o argumento de que o sistema é falho e que não há possibilidade de tal pena ser implementada no Brasil. De

fato, muitas vezes o sistema é falho por não condenar pessoas ricas da mesma forma que condena pobres ou por fechar os olhos para muitas coisas ruins que ocorrem na sociedade e, por esses e outros motivos, o país não está pronto.

Mas por outro lado, você, dotado de um grande senso de justiça, está assistindo telejornais ou navegando por redes sociais e fica indignado/revoltado ao se deparar com inúmeros casos de violência contra criança, idosos, mulheres e inocentes no geral. Algum tempo depois, lê que os responsáveis foram punidos apenas com trabalhos comunitários por serem réus primários ou, pelo crime apresentar baixo potencial ofensivo, muitos são libertados após semanas e novamente tem-se a notícia que cometeram um crime, mas dessa vez em pior e maior escala, aumentando ainda mais passagens pela polícia.

Pense comigo que os policiais do baixo escalão realizam seu trabalho de prender o suspeito/acusado, mas o mesmo fica à disposição da justiça e, em muitas situações, acaba sendo solto por determinada razão. Dependendo do crime cometido e em casos que o criminoso volta a cometer delitos ainda piores como dito antes, você não acha que existe a necessidade de leis mais severas serem aplicadas para coibir crimes? Qual sua sensação sabendo que pessoas vulneráveis são estupradas e mortas e as famílias veem punições simples como aquelas que os condenados não cumprem toda sua pena e após pouco tempo retornam as ruas? Em minha visão, se há crimes hediondos, deve haver punições mais severas que possam dar uma resposta à altura para a família e sociedade e fazer com que os criminosos, apesar da ousadia de muitos, pensem duas vezes antes de cometer ou voltar a vida criminal. A pena de morte ou até mesmo prisão perpétua, por exemplo, muitos podem concordar que, apesar de não aprovarem totalmente o método devido a alguns fatores que fazem parte dos mesmos, são alternativas que garantem que o criminoso não retorne a sociedade para cometer crimes e os que pensam em cometer algum, já tem ideia do que pode lhes acontecer e, quem sabe, possam desistir de praticar o delito.

## PONTO DE PARTIDA

Pegando como base vários fatores que foram citados anteriormente como foco, dedicação, segurança, não se deixar ser influenciado por más companhias, mas acima de tudo ter inteligência emocional em saber lidar com críticas, é importante saber moldar nossas emoções para modificar julgamentos e convicções que possuímos, pois são eles que nos fazem sair ou estagnar em um ponto que precisamos enfrentar para seguir em frente.

Perceba que os inseguros, indecisos e pessimistas quando se deparam com obstáculos, contratempos e desafios cada vez maiores, tendem a “travar” e demorar para sair – ou nem sair - de um ponto para outro. O problema é que essa perda de tempo vai acontecer de qualquer maneira, mas mesmo que o objetivo não seja alcançado, alguma coisa com certeza melhorou para alguém no processo de busca por ele.

A ambição de correr atrás do que queremos deve sempre ser o combustível de impulso. Claro que deve ser acompanhada de valores importantes como humildade e solidariedade ao próximo, visto que um não anula o outro. Repare que ao fazer parte de um grupo, evite fazer algo com aquele que possui a convicção negativa afirmando que não é capaz de enfrentar determinado desafio e, por consequência, acaba por se autossabotar e, geralmente, esse comportamento acaba por influenciar os demais integrantes da equipe. Isso é perigoso, porque com essa má influência, a confiança do próprio grupo reduz e prejudica o desempenho de algum trabalho que esteja sendo desenvolvido.

Com isso, a inteligência emocional está no fato de não se deixar ser influenciado negativamente por esse tipo de emoção e ao menos tentar sair do lugar apesar de tudo isso, porque se depender de pessoas com essa mentalidade, é provável que a ambição estará prejudicada e, por conseguinte, o combustível para sair de algum ponto também estará afetado.

## OUSADIA

Destaco, ainda, a importância de se ter ousadia, pois é uma qualidade essencial para quem quer realizar sonhos e projetos. Ela significa ter coragem, determinação e confiança para enfrentar os desafios e as incertezas que surgem no caminho e também implica em assumir riscos calculados, aprender com os erros e persistir diante das dificuldades.

Começar algo ainda que tenha chances pequenas de dar certo é uma forma de exercitar a ousadia e de ampliar as possibilidades de sucesso. Veja, ao iniciar um projeto, mesmo que pareça improvável ou difícil, você está demonstrando que acredita em si mesmo e na sua capacidade de superar impasses, além de abrir espaço para criatividade,

inovação e descoberta de novas soluções e oportunidades. Em vista disso, ser ousado pode trazer benefícios pessoais e profissionais como o desenvolvimento de habilidades, aumento da autoestima, fortalecimento da rede de contatos e o reconhecimento de seu valor e potencial.

O difícil, as vezes, é começar algo. Mesmo que haja dúvidas quanto ao que acontecerá pelo caminho, tendo a certeza de que a conquista valerá a pena, então não há porque permanecer no mesmo lugar. Não é por que você não tem algo que não pode alcançá-lo, mas para isso, é necessário ter iniciativa e coragem de sair do lugar e não se deixar ser dominado por ansiedade quanto ao futuro, pois não temos como saber o que vai acontecer, mas devemos trabalhar para que ele seja o melhor possível ao trazer conforto e estabilidade que procuramos.

## COMPREENDENDO EPIFANIAS

De acordo com o Google, a palavra “epifania”, em seu sentido filosófico, pode ser definida como “percepção intuitiva”; “entendimento repentino do sentido de alguma coisa”. Nesse raciocínio, pensemos: as escolhas que fazemos partem de um subconsciente que já nos fornece uma resposta para algum pensamento, dúvida ou angústia ou já são pré-determinadas por motivos e razões que nos fazem refletir sobre determinado assunto e já ter uma ideia do que faríamos ou iríamos querer caso algo nos fosse indagado?

Em momentos de impasses e complexidades, na maioria dos casos, temos que ter um lado ou decidir sobre algo para solucionar nossas frustrações e perguntas feitas por nós ou por terceiros. Se você se encontra “em cima do muro” ou as dúvidas tomam conta de seus pensamentos, pergunta-se e reflita sobre o que pesa mais em uma ou nas duas partes de uma conversa ou debate e enxergue, depois, pelo que vale a pena lutar e os motivos certos para defender algo, não porque as emoções estão lhe induzindo a julgamentos errôneos devido à falta de análises, mas sim porque você é capaz de discernir o que é certo e o que é errado.

Se um dos lados tiver “mais razão” de acordo com sua análise, ótimo, defenda-o, mas esteja atento para não se deixar cegar pelas coisas injustas e contestáveis que possam vir a surgir no decorrer do tempo. Ou se você, após muito raciocínio, constatou que nenhum dos lados da situação esclarece ou lhe dá mais respostas concretas de acordo com o problema e você decidir não optar por nenhum deles, não fique achando que é incapaz de pensar; muito pelo contrário, pense que você possui convicções fortes e fundamentadas na razão que fazem ter uma visão mais elaborada e panorâmica de um todo e, no fim, acaba enxergando que nenhuma das vertentes vale ser defendida. “Ah, mas você disse que é importante escolher um lado”. Sim, eu disse, mas também salientei que tal raciocínio se aplica na maioria dos casos, afinal, não podemos generalizar ou julgar todos os casos pela mesma ótica sem se atentar as circunstâncias de cada um.

## EPÍLOGO

Sei que não abordei inúmeros fatores e muitos pontos de vista que possam estar envolvidos nas diversas situações que propus justamente pelo que falei anteriormente: as circunstâncias mudam de acordo com os casos e é nosso dever analisá-las para que um conflito seja solucionado. Outrossim, não sou a favor de generalizar as coisas e, por esse motivo, frisei diversas vezes a expressão “na maioria ou em alguns casos...”.

Em grande parte das indagações, fiz bastante uso de “por que?”, “será” e “ou” (as vezes podendo ficar até contraditório ou repetitivo em algumas passagens), porque sempre devemos nos perguntar sobre o que nos define, o que nos deixa em dúvida, razões que levaram a determinado fato, mas acima de tudo como devemos prosseguir diante de várias ocasiões sem recorrer ou se deixar dominar pelas emoções e as análises sejam prejudicadas. Fazendo as perguntas certas, você acaba por se compreender e ter conhecimento de motivos que levam a uma determinada reação ou sentimento. Isso é inteligência emocional, saber administrar e gerenciar emoções.

Eu, como qualquer ser humano, também tenho sentimentos e sou passível a deixar que emoções se sobressaiam em meus julgamentos, mas afirmo que é nossa responsabilidade ter conhecimento das mesmas para que não nos tornemos reféns, principalmente no que tange a evitar decepções e situações ruins. Também, como você, posso mudar muitos posicionamentos conforme vá compreendendo as argumentações e pretextos de outras vertentes que levam a essas mudanças, mas sempre com consciência e julgamentos precisos e racionais.

Se conheça, saiba o que quer. Indecisões, dúvidas e perguntas sempre existirão porque, na vida, nunca estaremos 100% seguros de algo, mas que se a procura por respostas não for eficaz, como sairemos dos lugares e avançaremos para ter sucesso e compreender o que sentimos?

O objetivo principal de minha escrita é fazer você questionar sobre as razões de muitas coisas terem acontecido em sua vida, sendo pela forma de como ocorreram e como ou por que conseguiu (ou não) superá-las. Claro que há mais perguntas do que respostas, pois meu entendimento pode ser diferente do seu e, conseqüentemente, podemos discordar das razões de vários acontecimentos terem ocorrido, bem como a forma de agir diante deles.

Assim, acredito que escolhas inconscientes não existam, pois se, por um lado, você toma uma decisão rapidamente sobre algo porque tem certeza do que quer, então é porque a decisão não surgiu do nada e você teve razões preexistentes para se basear. Da mesma

forma, repito: se diante de uma situação não consegue tomar uma decisão rapidamente e precisa analisar mais, é sinal de que também tem razões para duvidar e sabe o que busca. Defendo que sempre estaremos conscientes do que queremos, só temos que entender os motivos que nos levam a ter essa consciência ao tomar decisões e evitar conflitos.

As emoções são parte integrante da existência e experiência humana, nos ajudando a perceber o mundo, nos relacionar com os outros e a tomar decisões. No entanto, também podem nos atrapalhar se não soubermos como lidar com elas de forma saudável. Ser refém de nossas emoções significa deixar que elas nos dominem e nos impeçam de agir racionalmente de acordo com nossos valores e objetivos.

Isso pode gerar consequências negativas para nós mesmos e para as pessoas ao nosso redor, como estresse, ansiedade, conflitos, arrependimentos e baixa autoestima. Por isso, é importante aprender a reconhecer, compreender e regular nossos sentimentos e emoções, sem negá-los ou reprimi-los. Dessa maneira, podemos usá-los como aliados e não como inimigos, tendo mais equilíbrio e harmonia em nossa vida pessoal e profissional.

Com as perguntas certas, podemos compreender a razão por trás das emoções e nos tornar mais responsáveis, seguros e decididos para alcançar nossos objetivos de forma clara e consciente, sabendo o que queremos e cada vez mais nos conhecendo.

## REFERÊNCIAS

Machiavelli, Niccolò, 1496-1527. O príncipe / Maquiavel; com notas de Napoleão Bonaparte e Cristina da Suécia; tradução de Mário e Celestino da Silva – 1. reimpr. – Brasília: Senado Federal, Conselho Editorial, 2019.

MANSON, Mark. A SUTIL ARTE DE LIGAR O F\*DA-SE: UMA ESTRATÉGIA INUSITADA PRA UMA VIDA MELHOR. 1. ed. [S. l.]: Intrínseca, 2017. 224 p. ISBN 978-85-510-0249-0.

PETRY, Jacob. O Óbvio que Ignoramos: Como simples atitudes podem fazer você obter sucesso em tudo que realiza. 1. ed. [S. l.]: Faro Editorial, 2020. 240 p. ISBN 978-6586041064.

PETRY, Jacob. Poder e manipulação. 1. ed. [S. l.]: Faro Editorial, 2016. 176 p. ISBN 978-8562409684.



## SOBRE O AUTOR

### **MARCELO DE JESUS CALANDRINI DE AZEVEDO JUNIOR**


Sempre muito curioso desde a infância e intrigado em compreender os motivos de inúmeras atitudes inerentes ao ser humano, Marcelo cresceu acostumado a ler livros de ficção e obras que abordam o comportamento humano em suas mais variadas formas. Baseado nelas e amante de estudos psicológicos, escreveu esse pequeno livro fundamentado em experiências e situações relatadas por pessoas próximas, trazendo seu próprio olhar, análises e interpretações a respeito, unicamente, de seu entendimento.


# A Razão

por Trás das

# Emoções

ESCOLHAS INCONSCIENTES?

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

# A Razão

por Trás das

# Emoções

ESCOLHAS INCONSCIENTES?

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)