



**Como Lidar Com Emoções Destrutivas
Dalai Lama e Daniel Goleman'
Ed. Campus**

Por: Cristina Silveira e Jerônimo Lima

Um debate com doze sumidades mundiais sobre "como viver em paz com você e com os outros", patrocinado pelo Life & Mind Institute. Este é o grande mérito de Daniel Goleman, o organizador do livro, que conseguiu reunir sábios e cientistas notáveis para discutir as perspectivas complementares do Budismo e da ciência moderna sobre como lidar com as emoções destrutivas - o medo, a raiva e a ilusão - e como curá-las.

Baseado num simpósio realizado durante uma semana em maio de 2001, o livro conta com a sabedoria espiritual de Tenzin Gyatso, Sua Santidade, o 14o. Dalai Lama, e Daniel Goleman, o pai da "Inteligência Emocional" e presidente do Consortium for Research on Emotional Intelligence, entre outros notáveis.

Para cada dia do seminário, os debatedores produziram um capítulo específico do livro, que assim trata de temas relevantes para a compreensão do mundo moderno: "o que são as emoções destrutivas" faz a anatomia da perspectiva ocidental e da filosofia budista sobre as aflições mentais; "as sensações na vida cotidiana" trata da universalidade das emoções e da necessidade do cultivo do equilíbrio emocional; "janelas para dentro do cérebro" mostra os avanços da neurociência da emoção e o nosso potencial de mudança de dentro para fora; "o domínio das habilidades emocionais" faz uma análise da influência da cultura em nossas vidas e discute a necessidade de uma "educação para o bom coração" e do incentivo à compaixão; e "motivos para ser otimista" demonstra as vantagens desta atitude perante a vida, a partir dos recentes estudos da consciência.

Em sua síntese, a filosofia budista afirma que toda infelicidade pessoal e todo conflito interpessoal advêm das três emoções destrutivas já mencionadas. No livro, os debatedores oferecem antídotos eficazes de impressionante complexidade psicológica, corroborados pelos estudos da moderna neurociência.

Valendo-se de *pet scanners* computadorizados, os sábios e cientistas puderam observar em laboratório os centros cerebrais e as redes neuronais que provocam as tempestades internas produzidas pelas emoções destrutivas para, só então, sugerir estratégias eficazes de disciplina da consciência – como a meditação, por exemplo – para fortalecer o equilíbrio emocional e assim aumentar sensivelmente nossa disposição positiva do espírito.

O Dalai Lama e Daniel Goleman ainda sugerem uma proposta de alto nível para a criação de um programa de educação escolar infantil de cunho emocional e social capaz de ajudar as crianças a aumentar sua autoconsciência, dosar a raiva e a agressividade e melhorar sua empatia, educando-as desde cedo para a prática do bem.

Especialmente interessante e instrutivo é o diálogo do físico David Bohm com o Dalai Lama sobre os conceitos da Física Quântica e o pensamento budista sobre a natureza da realidade, numa busca aguçada de compatibilidades das opiniões do oriente e ocidente acerca das fronteiras entre a Física e a Cosmologia.

Percorrendo uma trilha repleta de esperança no ser humano (e no seu mundo), “Como Lidar Com Emoções Destrutivas” abre uma janela para um debate de exploração científica de vanguarda sobre construir a paz para nós mesmos e para todos com quem convivemos.