MBA em Gestão da Mente

Coaching em Administração Interior

Antonio Ricardo Nahas, I.M.D., D.N.M. e Ph.D.

Capítulos

O que é a Mente?.....3

MBA: Master Being Administration.....9

Os Vírus Mentais.....16

Gestando Expectativas e Idealizações.....21

O Gerenciamento da Frustração.....26

A Gestão do Marketing Pessoal.....31

O Eu: um Nós?.....37

Gestando Narciso.....45

Gestando as Feridas Internas.....52

A Economia da Mente.....58

Orientando o desejo.....67

A Gestão Emocional.....72

A Gestão dos Arquétipos.....79

A Gestão de Relações “Internacionais” Afetivas.....96

O Direito Interior.....101

Contabilidade Existencial.....104

O Mestre em “Being Admistration”.....109

O que é a Mente?

A mente humana é o maior mistério de todos os mistérios.

O filósofo Arthur Schopenhauer já dizia que a questão da mente é o grande “nó do mundo”.

Na Psicologia e na Filosofia encontram-se muitas definições e visões sobre o que sejam os processos mentais, mas sejam quais forem as definições, o entendimento da natureza da mente continua sendo um grande desafio para a maioria dos estudiosos do assunto.

Dentro de uma leitura mais prática e simples, a mente é tudo o que processa informações.

Sendo assim, o computador tem mente, as células possuem mente, as partículas subatômicas possuem mente, a Terra possui uma mente planetária e todo o universo, desde o micro até o macro, possui uma mente cósmica. A mente é uma propriedade universal.

Na Filosofia isso é denominado mentalismo. Além da mente, tudo tem vida!

Essa idéia é conhecida como animismo, pois a palavra “anima” quer dizer alma ou o que anima e dá a vida.

O que difere a mente da ameba da mente de um ser humano é o seu grau de complexidade e organização.

Muitos confundem a mente (ferramenta evolutiva) com a alma (eu individualizado em evolução) e ainda a alma com o Espírito (Self Espiritual).

A alma é uma expressão particularizada, no plano da existência, do Espírito Universal Cósmico. Essa expressão evolutiva pode acontecer em múltiplas dimensões do espaço-tempo.

A alma utiliza a mente para processar informações, metabolizar experiências e elaborar emoções dando sentidos e significados aos fatos e acontecimentos da existência.

O Espírito é o profundo mistério que toca a nossa identidade cósmica e divina. Um profundo enigma que transcende todas as compreensões lógicas, religiosas, científicas e filosóficas, algo a ser vivido internamente no coração.

A mente é uma ferramenta maravilhosa da alma na sua caminhada evolutiva, um instrumento ainda pouco conhecido pela maioria dos seres humanos.

A natureza nos deu um instrumento fantástico e de extrema utilidade, mas não nos deu o manual de instrução de como usá-lo. Alguns exploradores da mente investigaram as suas propriedades, dinâmicas, estruturas e estados, deixando alguns conhecimentos muito importantes que influenciaram Filosofias, Psicologias e religiões.

O conhecimento pleno de como funciona a mente talvez seja algo impossível pela via da própria mente. Como podem os olhos ter a visão de si mesmos?

Sendo possível o conhecimento pleno da mente, ele terá que ser feito por outras vias, quem sabe pela via da contemplação espiritual. Só a alma é capaz de ver a mente e só o Espírito é capaz de compreender a alma. Mas muitos sábios e mestres disseram que o conhecimento do uso dos potenciais mentais pode ser bastante possível.

A grande questão que pode aqui ser colocada é a seguinte: será possível gerenciar a mente sem o pleno conhecimento da sua natureza e dos seus mais profundos mistérios?

A resposta que muitos mestres deram a essa pergunta foi um sim!

O homem não precisa conhecer todos os mistérios da sua mente para bem usá-la, da mesma forma que um telespectador não precisa ter conhecimento em eletrônica para ligar e desligar uma televisão ou mudar os seus canais para assistir a um determinado programa.

Mas um mínimo de informação é necessário para que se faça uso consciente e positivo de todas as capacidades que a televisão tem e pode oferecer.

O conhecimento da natureza da mente é tarefa que exige treinamento mental profundo,

disciplinado e isso é tarefa para muito poucos, mas o conhecimento de como a mente pode ser operada é possível para a grande maioria das pessoas.

Portanto, há uma distinção entre o conhecimento da natureza da mente e o conhecimento do gerenciamento da mente.

Muitos podem operar uma televisão, mas poucos podem compreender a física da eletrônica envolvida nos seus processos.

Um motorista de carro consegue dirigir um veículo mesmo não conhecendo a as leis da mecânica. Para tirar a carta, um motorista tem que ter apenas um conhecimento prático e técnico de como dirigir um carro. O mesmo acontece com a questão da mente.

O problema é que o carro da mente está sendo dirigido por pessoas que ainda não tiraram a carta de habilitação mental e por isso, as trombadas, acidentes e atropelos são muitos. Ainda, muitos dirigem esse carro embriagados pelas ideologias e ilusões que nada mais são do que falsos mapas e roteiros rodoviários.

O gerenciamento da mente pode ser feito por todos aqueles que passam pela autoescola de pilotagem mental ou quem sabe, um MBA em gestão da mente.

A metáfora aqui utilizada serve apenas para esclarecer que o conhecimento da mecânica da mente não é tão importante para a sua pilotagem.

A busca da compreensão de como a mente funciona na sua essência cabe aos psicólogos, místicos e cientistas da informação. O mais importante é o aprendizado de como usar essa incrível ferramenta de maneira lúcida e criativa.

Segundo a Psicologia convencional, a mente tem três dimensões básicas em seu aspecto estrutural: os níveis consciente, subconsciente e inconsciente.

A mente consciente é aquela que capta e processa as informações internas e externas de maneira consciente.

Os papéis que desempenhamos socialmente, as responsabilidades profissionais e familiares e o gerenciamento das demandas existenciais são tarefas do departamento consciente.

A mente subconsciente funciona como depósito de todas as informações que podem ser usadas pelo eu no seu processo de vida e nas adaptações e confrontos que precisa fazer a todo o momento em seu dia a dia. É um banco de dados disponível que pode ajudar o eu no seu viver diário.

A mente inconsciente é aquela que trabalha fora do nível consciente. Ela processa as informações sem o conhecimento consciente direto do ego ou do eu.

As três mentes armazenam e processam informações variadas tanto do mundo interior quanto do mundo exterior. As lembranças e memórias que todos nós temos são informações e experiências guardadas e armazenadas nos níveis subconsciente e inconsciente que ganharam consciência.

O gerenciamento da mente significa administrar todas essas informações de maneira criativa e consciente.

MBA
Master Being Administration

Muitos cursos de pós-graduação em gerenciamentos variados estão sendo realizados por profissionais das mais distintas áreas, mas poucos estão fazendo o MBA em gestão interior da mente.

A mente pode ser vista como um empreendimento que precisa ser bem gestado e administrado, tal como uma empresa.

Isso envolve estratégias de negociação interna com a vida, com as frustrações e experiências vividas; gestão das expectativas e idealizações criadas; gerenciamento de marketing pessoal e autoimagem; gestão dos vários "eus" que habitam o mundo interior; administração de recursos internos e de talentos; noções de direito interior e ética existencial; economia da energia psíquica e vital; contabilidade existencial, relações "internacionais" afetivas e gestão das emoções.

O ser humano precisa aprender a gerenciar a sua mente nos seus mais variados aspectos.

Uma empresa mal gerenciada pode entrar em colapso e falir. A mesma coisa pode acontecer com uma mente despreparada para a vida e sem gerenciamento.

A mente, como já foi visto, é uma ferramenta que precisa ser bem usada ou um empreendimento que precisa ser bem gerenciado.

Muitos filósofos colocaram que viver e existir são grandes empreendimentos realizados pelo ser na sua jornada evolutiva e existencial.

O ser e o estar no mundo exigem muitas vezes uma logística mental capaz de dar orientações e diretrizes aos impulsos, emoções e pulsões que vêm das profundezas da alma.

Também é fundamental o bom gerenciamento das experiências e frustrações vividas, assim como o bom manejo das transações sociais, afetivas e existenciais. A vida é um grande MBA em gestão da mente e administração do ser.

Um curso de graduação que visa formar pessoas humanas capazes de gestar a própria alma usando a mente como uma das ferramentas neste processo de aprendizagem.

A administração das emoções, dos instintos, das idealizações e do desejo não é tarefa simples. Infelizmente a grande maioria da humanidade ainda não realizou o mestrado em administração do ser e da mente.

A maneira como a mente processa as informações emocionais, cognitivas, afetivas, sociais e espirituais determina o estado do ser.

Quando o processamento acontece de maneira saudável e criativa, a mente gera estados

positivos e a alma ganha força, otimismo e confiança tanto na vida quanto em si mesma.

Mas quando a mente não processa as informações de maneira positiva, a alma cai em estados negativos gerando sintomas variados tais como ansiedades e depressões.

O processamento mental é criativo quando consegue extrair dos fatos e acontecimentos da vida, lições e sabedoria.

A capacidade de dotar os fatos de significados positivos pode gerar qualidade de vida e saúde psicológica.

Quando a mente não consegue processar positivamente as experiências vividas pela alma, torna-se impossível a transformação dos "absurdos" em sabedoria.

A depressão e a ansiedade são sintomas de uma mente que está processando inadequadamente as experiências da vida. É claro que fatores genéticos e ambientais contribuem para o aparecimento desses sintomas.

A Psicologia pode pensar a mente como se ela fosse um computador de extrema complexidade. Como diriam os cientistas da informação, um computador quântico. Esse computador pode processar uma grande quantidade de operações ao mesmo tempo e em diferentes níveis. É o caso do computador mental.