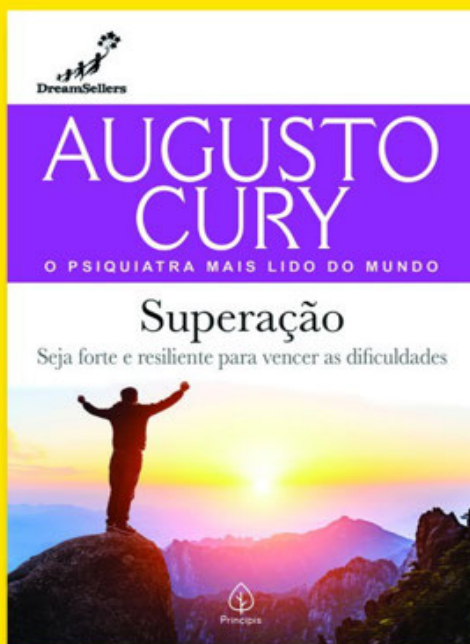


AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Gestão da Emoção para Qualidade de Vida



E-BOOK

AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Gestão da Emoção
para Qualidade de Vida



E-BOOK

AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Gestão da Emoção
para Qualidade de Vida





AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Superação

Seja forte e resiliente para vencer as dificuldades



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Superação

Seja forte e resiliente
para vencer as dificuldades



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural

© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto

© Augusto Cury

Editora

Michele de Souza Barbosa

Revisão

Fernanda R. Braga Simon

Diagramação

Linea Editora

Produção editorial

Ciranda Cultural

Design de capa

Ana Dobón

Imagens

ABCDstock/shutterstock.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de
acordo com ISBD

C982c Cury, Augusto

Superação [recurso eletrônico] : seja forte e resiliente para vencer as dificuldades / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022.

64 p. ; ePUB ; 4,5 MB. (Augusto Cury)

ISBN: 978-65-555-2610-3

1. Autoajuda. 2. Inteligência emocional. 3. Emoções. 4. Controle. 5. Autoconhecimento. 6. Comportamento. 7. Psicologia. I. Título. II. Série.

2022_0485

CDD 158.1 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1

2. Autoajuda : 159.92

© 2022 Dreamsellers Pictures Ltda.

www.augustocury.com.br

1a edição em 2022

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Dedico este livro a alguém especial.

Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.

E, quando você errar o caminho, não desista.

Saiba que ser feliz não é ser perfeito,

Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,

Usar seus erros para corrigir suas rotas,

Usar suas perdas para refinar sua paciência.

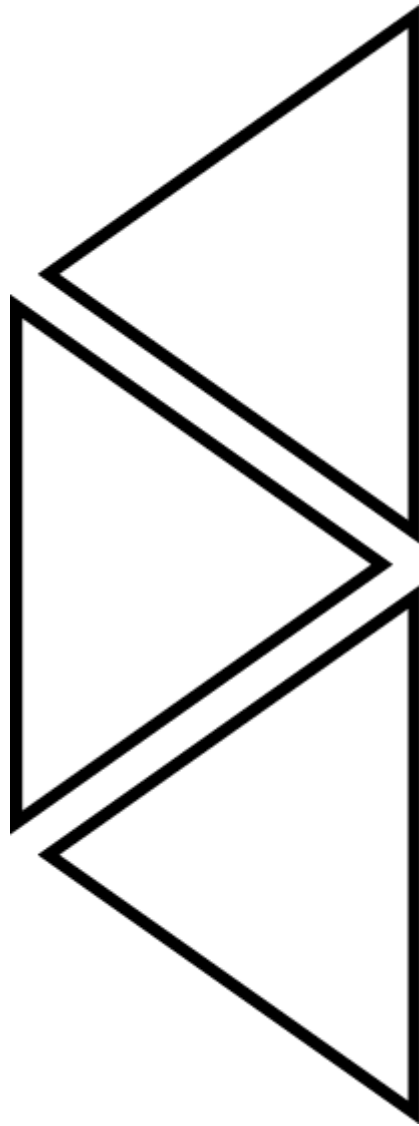
É criticar menos e apostar muito mais.

É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.

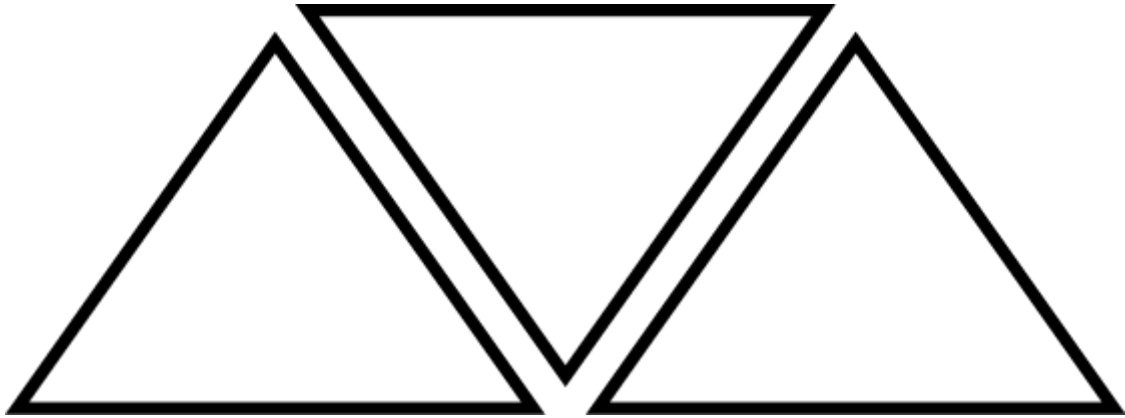
Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaia.

Capítulo

1



Resiliência: a força da proteção emocional



Sem resiliência, o ser humano não tem pele emocional, não tem proteção. Sua mente é terra de ninguém: qualquer estímulo estressante a invade, fere, encarcera e asfixia suas habilidades. Não se mede a segurança de um indivíduo por sua eloquência ou pelo dinheiro, poder político ou guarda-costas que tem. A segurança de cada um de nós é medida pela capacidade do Eu em ser resiliente.

Alguns multimilionários sentem-se protegidos por andar em carros blindados, ter inúmeros seguranças, morar em condomínios ultravigiados. Têm pavor de sequestros e de assaltos. O que não sabem é que já são assaltados, já são vítimas de sequestros. Como? São assaltados pelo medo, sequestrados pela ansiedade, confinados pelas preocupações. Sua desprotegida emoção facilmente é encarcerada.

Por isso nunca andei com seguranças, nem nas minhas conferências. Quando os organizadores colocam diversos seguranças para me proteger, eu os dispenso. Sou um simples ser humano que precisa do contato com as pessoas, que precisa proteger-se dos fantasmas mentais. Nossos maiores inimigos, nós os criamos.

Mas o que significa ser resiliente? Eis a grande questão. Muito se fala sobre a resiliência em todo o teatro social, mas poucos compreendem suas dimensões e complexidade.

Resiliência é uma ferramenta multifocal para:

1. Atravessar com dignidade os acidentes da vida

Muitos atravessam crises, perdas, dificuldades, mas não o fazem com dignidade. Revoltam-se, blasfemam, agridem, punem. A construção da resiliência, em primeiro lugar, passa pelo Eu, que representa nossa consciência crítica e nossa capacidade de escolha, de ter uma postura digna diante das adversidades. Sem tal postura, não elaboramos as experiências dolorosas. Sofrer torna-se inútil. Postura digna diante da dor significa: não deixar de sofrer, mas minimizar o sofrimento; não deixar de se estressar, mas gerenciar o estresse; nem muito menos deixar de se desesperar, mas domesticar o desespero para crescer.

2. Usar a dor para nos construir, e não para nos destruir

Resiliência é usar a dor para lapidar a paciência, usar a angústia para refinar a tolerância, usar a ansiedade para fomentar a esperança. Muitos registram janelas traumáticas diante das ofensas, perdas, calúnias, injustiças. É normal. Mas gravitar em torno dessas janelas é doentio. Chafurdar na lama do passado leva-nos a desenvolver a necessidade neurótica de remoer mágoas e frustrações. Acabamos por nos tornar reféns, e não autores, de nossa história.

3. Ter consciência de que a vida é um grande contrato de risco sem cláusulas definidas

A vida é um espetáculo imperdível, a maior de todas as aventuras do Universo, mas é também um grande contrato de risco. Estar vivo é submeter-se a curvas imprevisíveis e acidentes inevitáveis. Por mais precavidos que sejamos, por mais dosados que nos

comportemos, cedo ou tarde vivenciaremos contrariedades e crises que não foram causadas por nós. Desenvolver resiliência não é evitar chorar, mas usar as lágrimas para irrigar a sabedoria, a paciência. Não é desistir da vida, mas gritar no silêncio de que os melhores dias estão por vir.

4. Não culpar os outros pelas derrotas, mas desenvolver flexibilidade diante das adversidades

Quem culpa os outros por seus fracassos, perdas e falências não cresce nas adversidades. Quem se agride quando sofre asfixia sua capacidade de superação. Quem reage pelo sistema cartesiano, pelo fenômeno ação-reação, tornando-se agressor ou predador de quem ama quando atravessa suas crises, não desenvolve maturidade. Resiliência é abraçar mais e julgar menos, compreender mais e cobrar menos, perdoar-se mais e punir-se menos. É aprender a ser flexível. É rir das próprias falhas, debochar dos próprios medos, brincar mais na vida e com a vida.

5. Ser um vendedor de esperança: transformar o caos em oportunidade criativa

Ser emocionalmente protegido(a) é não ser escravo(a) da dor nem encarcerado(a) pelas crises ou algemado(a) pelos dias mais tristes. Certa vez, minha cunhada, seus dois filhos de cinco e sete anos e um amiguinho deles foram passear num clube. Pegaram uma estrada e, infelizmente, algo trágico aconteceu. No retorno, sofreram um acidente, e o carro pegou fogo. Todos fecharam os olhos para a vida. Eu amava essas crianças como se fossem meus filhos. Meu irmão, pai deles, e toda a família ficamos sem oxigênio emocional para respirar. Ficou o trivial: dinheiro, status, profissão; perdemos o essencial: a vida. Atravessamos o mais penetrante caos.

A dor era tanta que levei todos os meus irmãos, meus pais e sobrinhos para minha casa. Durante um mês, deixei de chorar minhas próprias lágrimas para ajudá-los a chorar as deles. Todos os dias, eu dialogava com eles e irrigava a emoção deles. Tornei-me um vendedor de esperança. Independentemente de uma religião, passamos a enxergar a vida como um grande texto e a morte como uma vírgula, para que o texto continuasse a ser escrito na eternidade.

Por fim, superamos o caos com cicatrizes e muitas saudades, mas sem desespero. Depois da soturna e vampiresca noite, aguardamos o mais belo amanhecer. E o sol brilhante, com estrias douradas, despontou no horizonte emocional. A vida ganhou mais sabor...

Descobri, não apenas como pensador da Psicologia, mas também pela minha própria práxis, que ter um Eu resiliente é saber que, quando o mundo desaba sobre nós ou rui aos nossos pés, nós ainda devemos crer na vida... Vale a pena vivê-la, principalmente quando se aprende a vender sonhos numa sociedade que deixou de sonhar...

Resiliência: um termo da Física na Psicologia

Resiliência é um termo da Física que tomamos de empréstimo na Psicologia para falar de uma importantíssima característica da personalidade.

Do ponto de vista da Física, resiliência é a capacidade de um material suportar tensões, pressões, intempéries, adversidades e retomar a forma anterior. É a capacidade de se esticar, assumir formas e contornos para manter sua integridade, sua anatomia, sua essência.

Transportado para a Psicologia, o termo é atribuído a processos que explicam a “superação” de crises e adversidades em indivíduos, grupos e organizações. Resiliência é um conceito

relativamente novo no campo da Psicologia, que vem sendo debatido com vigor e frequência pela comunidade científica.

Na Psicologia Multifocal, que tem simultaneamente base analítica e cognitiva e, portanto, ultrapassa os limites da Psicologia Positiva, resiliência é uma das ferramentas mais notáveis da inteligência. E não é possível falar em resiliência sem falar do fenômeno da psicoadaptação, que reflete a capacidade de suportar dor, transcender obstáculos, administrar conflitos, contornar entraves, reinventar-se diante das mudanças psicossociais.

Tenho estudado e escrito sobre o fenômeno da psicoadaptação, que alicerça a resiliência, há quase trinta anos, enquanto o termo “resiliência” começou a ser adotado sistematicamente mais de dez anos depois, a partir de 1998.

O fenômeno da psicoadaptação gera o código da resiliência. O grau de resiliência depende, portanto, do grau de adaptabilidade e superabilidade de um indivíduo aos eventos adversos que encontra em seu traçado existencial ou em sua jornada de vida.

Uma pessoa com baixo grau de resiliência suporta inadequadamente suas adversidades, o que pode desencadear depressão, pânico, ansiedade, sintomas psicossomáticos.

Quando o código da resiliência é inadequadamente decifrado e desenvolvido, as dores e as perdas podem levar ao autoabandono e, em alguns casos, gerar ideias de suicídio. Há o suicídio imaginário (desejo de sumir, desejo de dormir e não acordar mais), o suicídio físico (atentar contra o próprio corpo) e o suicídio psíquico, que, às vezes, pode estar refletido no alcoolismo, na dependência de outras drogas e em outros comportamentos autodestrutivos.

Sem sombra de dúvida, há “crises” e “crises”. Algumas são dramáticas, imprimem dor indecifrável. Mas em todas elas é possível aplicar a ferramenta da resiliência, que, por sua vez, está estreitamente ligada à ferramenta do Eu como gestor das emoções e dos pensamentos, em especial a gestão de pensamentos mórbidos, pessimistas, antecipatórios.

Um choque de gestão do intelecto capaz de esfacelar o pessimismo e irrigar de esperança os horizontes da vida é fundamental para alicerçar habilidades psíquicas para suportar tensões emocionais, pressões sociais, adversidades profissionais.

O fenômeno da psicoadaptação

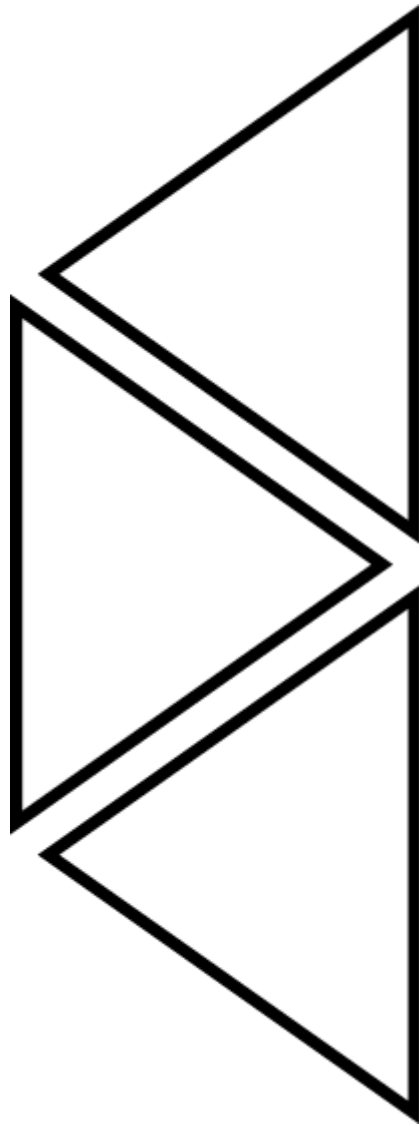
Alguns estudiosos reconhecem a resiliência como um fenômeno comum, presente no desenvolvimento de qualquer ser humano. De fato, todos temos o fenômeno da psicoadaptação ativo em nosso psiquismo.

Sem esse fenômeno, uma mãe jamais suportaria a perda de um filho, uma criança não sobreviveria às violências sofridas na infância, um adulto não resistiria a vexames, humilhações sociais, perdas de emprego, crises financeiras. A perda ou diminuição da capacidade de sentir dor diante da recordação dos mesmos estímulos estressantes é uma psicoadaptação fundamental.

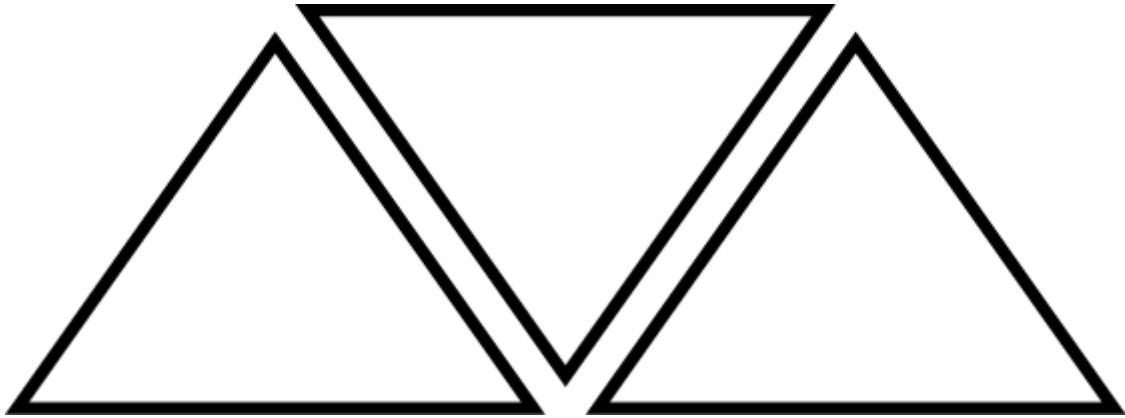
No entanto, essa é apenas parte da história. Não basta possuir o fenômeno da psicoadaptação ativo. Se quisermos ser resilientes, “elásticos”, “flexíveis” e “resistentes” diante dos estímulos estressantes, precisamos decifrar, educar, enriquecer o fenômeno da psicoadaptação.

As perdas, as derrotas, as lágrimas devem ser sempre evitadas, mas ninguém vive continuamente em céu de brigadeiro. Como somos mortais, as turbulências são inevitáveis e imprevisíveis. Surgem até em dias de céu claro. Diante da fragilidade e da imprevisibilidade da existência, deveríamos usar os acidentes para expandir a resiliência, nossa estrutura emocional.

Capítulo



Seis princípios para nutrir a resiliência



1. Ninguém será digno do pódio se não usar os fracassos para alcançá-lo.
2. Ninguém será digno da maturidade se não usar suas incoerências para produzi-la.
3. Ninguém será digno da saúde psíquica se não usar suas crises, fobias, humor depressivo para destilá-la.
4. Ninguém será digno da liberdade se não a considerar inviolável.
5. Dar as costas para as adversidades é a pior maneira para superá-las.
6. Fazer a Mesa-redonda do Eu para reunir nossos pedaços, manter nossa integridade, debater com nosso desespero, questionar nosso pessimismo, estabelecer estratégias de superação.

Antes de ser publicado em dezenas de países e ter textos usados como referência em teses de pós-graduação, tive de encarar minha estupidez, reconhecer minha ignorância, lidar com rejeições e descréditos, enfrentar minhas derrotas.

Sem resiliência, não teria sobrevivido. Como já relatei em diversas oportunidades, eu era desconcentrado, alienado, sem projeto de vida, um péssimo aluno. Tive de me reinventar.

Após me tornar escritor no Brasil, enfrentei diversos outros percalços. Lembro-me de que, certa vez, bati à porta de uma das maiores editoras da Europa. Com um livro debaixo do braço, tentei adentrar o enorme edifício que era a sede da empresa. Não fui recebido nem pelo “sub” do “sub” do subeditor. Foi uma decepção. Não quiseram sequer analisar o livro. Era um simples anônimo apaixonado pelo mundo das ideias diante de um grande império. Senti-me humilhado e descobri que publicar em outras nações era uma tarefa dantesca. Mas ninguém será digno do êxito se não usar como alicerce seus fracassos, pensei. Não desisti.

O tempo passou. Por incrível que pareça, seis anos depois recebi uma ligação do presidente dessa mesma editora. Fiquei surpreso. O presidente disse que queria me ver urgentemente e comentou que, se eu não pudesse ir vê-lo, ele viria ao Brasil com sua equipe. Como não pude ir, ele veio.

No almoço, o executivo-mor dessa editora disse que me queria de qualquer maneira no quadro de seus autores.

Lembrei-me da rejeição do passado e mais uma vez confirmei com humildade que a vida é cíclica. Montanhas e vales, invernos e primaveras se sucedem. A humilhação de hoje pode converter-se em glória amanhã, e a glória de hoje pode converter-se em anonimato.

Estamos preparados? Você está?

Nada é extremamente seguro na existência humana. Se quisermos desenvolver resiliência, deveremos valorizar a vida muito mais do que o sucesso, os aplausos, o reconhecimento social. Tudo é efêmero, passa tão rápido.

Muitos cientistas, antes de descobrirem suas grandes ideias, foram criticados, excluídos, tachados de loucos. Alguns grandes políticos, como Abraham Lincoln, só tiveram êxito depois de amargar inúmeros fracassos. Alguns grandes empresários só atingiram o apogeu depois de visitar os vales da falência, da escassez e do vexame público.

Quem quer o brilho do sol tem de adquirir habilidade para superar as tempestades. Pois não há céu sem intempéries. Quem sonha com a felicidade inteligente e saudável tem de ser resiliente para atravessar o breu da soturna noite. Não há milagres. A vida é um grande contrato de riscos, saturado de aventuras e de imprevisibilidades. A única certeza é que não há certeza.

Dependência de drogas: sem pele emocional

Por não treinarmos o Eu para lidar com as dores e perdas da existência, somos escravos das janelas killers, dos arquivos traumáticos. Andamos em círculo, pensando em nossas mazelas, gravitando na órbita das ofensas, crises, dificuldades. Gastamos enorme quantidade de energia desnecessariamente. Somos frequentemente não como a água, que contorna os obstáculos, mas como o vidro: fortes, duros, rígidos, entretanto incapazes de suportar um trauma que nos estilhaça.

Muitos dos que adoecem emocionalmente, seja pelo uso de drogas, seja por fobias ou autopunição, entre outros, não têm resiliência. Desistem de seus projetos, abandonam-se, colocam-se num patamar indigno na própria agenda. Não têm pele ou proteção emocional.

Ao passarem por crises, angústias, frustrações, disparam imediatamente o gatilho da memória, abrem as janelas killers, que fecham o circuito da memória, e, a partir desse momento, sua emoção torna-se terra de ninguém. Os breves momentos de prazer se alternam com momentos de autopunição, humor depressivo, sentimento de impotência.

Recordando: o gatilho da memória é o primeiro fenômeno inconsciente usado no processo de interpretação. Diante de um estímulo, seja um som, seja uma imagem, por exemplo, ele abre janelas ou arquivos no córtex cerebral e produz nossas primeiras reações, emoções, impressões, pensamentos. Janela killer é um

arquivo traumático que contém experiências como medo, perdas, frustrações, arrogância, egocentrismo, timidez.

É inegável que drogas como a cocaína e o crack dão um prazer momentâneo e sensação de poder, mas é incontestável que produzem depressão de rebote e um rastro angustiante pelo aprisionamento da liberdade.

Viver é conquistar, ter experiências, cultura, amigos, um grande amor... Viver também é perder, sofrer diminuição da destreza muscular, ficar privado de reconhecimento social, de vitalidade social. Viver é encantar-se com os outros e ter expectativas correspondidas, mas é também desencantar-se e ter expectativas não atendidas. O drama e o lírico sempre nos acompanham. Isso torna a vida belíssima.

Quem decifrar a ferramenta da resiliência vai, ainda que sem ter consciência, construindo ao longo da vida centenas de janelas light em seu inconsciente. Essas janelas são arquivos saudáveis, que dão sustentabilidade para sua lucidez, ânimo, sensibilidade, sabedoria, tranquilidade, ousadia, criatividade, capacidade de pensar antes de reagir e de se colocar no lugar dos outros. Quem decifrar a ferramenta da resiliência, ainda que perca a vitalidade física, preservará a psíquica; mesmo que os aplausos cessem, a vida continuará sendo um show no anonimato.

Um material difícil de trabalhar

Uns trabalham a argila; outros, o mármore; outros, ainda, peças para construir aparelhos. Mas poucos aprendem a trabalhar o material dos desapontamentos e das frustrações. Fomos treinados para ganhar, não para perder.

Nada é tão belo quanto ter filhos. Nada é tão gostoso do que receber deles um abraço, um beijo, uma simples frase dizendo “Eu te amo!”. Mas o tempo passa, a vida passa, e eles criam asas e percorrem outros ares. Entediados, os pais experimentam a

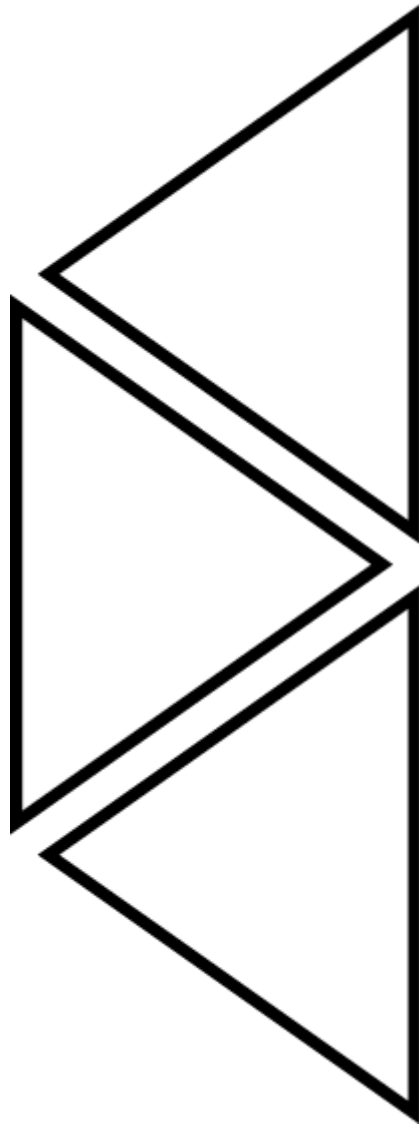
síndrome do ninho vazio. Deram-se, amaram e se preocuparam tanto com eles, mas eles se foram. É preciso resiliência para vê-los partir.

Às vezes eles não vão; ficam, mas deixam de ser uma fonte de alegria para os pais. Não formaram a personalidade como sonharam. Alguns passam a se drogar ou adquirem outros transtornos; outros se tornam indiferentes; outros, ainda, não aprendem a pensar no amanhã. É, porém, necessário deixar os filhos ter as próprias experiências, frustrar-se, quebrar a cara para adquirir resiliência; caso contrário, viverão à sombra dos pais, repetindo erros, fomentando suas fragilidades.

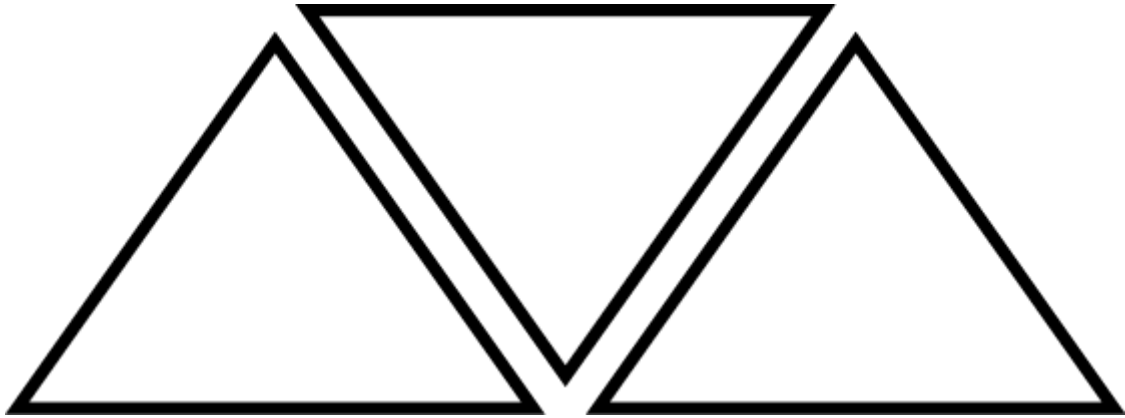
Devemos dar o melhor para nossos filhos, mas não podemos querer que tenham nossa imagem e semelhança. Nós devemos recolher a pena e o papel e entregar-lhes, para que eles mesmos escrevam sua história. Superproteger os filhos e compensá-los com bens materiais para aliviar nossos conflitos promove o consumismo e destrói a resiliência. Um pai pode ter pouquíssimo tempo para os filhos, mas nunca deve tentar compensar sua falta de tempo com abundância de presentes.

Muitos filhos só reconhecem a grandeza dos pais quando os próprios sofrimentos diminuem o seu heroísmo, quando batem asas de encontro às adversidades, quando decifram o código da resiliência.

Capítulo



Um homem intensamente resiliente



Não é a quantidade de tempo que determina a profundidade de uma relação. Podemos fazer de cada fração de tempo um momento único. Há pacientes que estão fisicamente doentes, têm meses de vida, mas fazem de cada momento uma experiência solene. São mais dignos e mais felizes do que muitos que vivem décadas com uma existência vazia.

Certa vez, ao dar uma conferência numa cidade que eu nunca tinha visitado, um padre em fase terminal pediu-me que o visitasse. Era de origem italiana, muito inteligente, lúcido e extremamente afetivo. Estava com câncer de fígado em estágio avançado. Quando o visitei, ele me disse que havia anos usava meus livros para presentear os amigos, para que abrissem o leque da inteligência.

Fiquei feliz com seu relato. À medida que fui conversando com ele, meus olhos começaram a lacrimejar ao ver alguém tão magro, ofegante, que mal conseguia andar e respirar, mas que revelava uma sede intensa de viver, uma ternura indecifrável, uma fé inabalável.

Eu me perguntava que resiliência era aquela que deixava chocadas a Psicologia e a Psiquiatria.

Ele não reclamava, não condenava, não se achava o mais miserável dos seres. Psicoadaptou-se às suas indecifráveis limitações. Era um poeta da vida. Não escrevia poesia, mas vivia como se a vida fosse uma poesia. Sua coragem e sabedoria eram

surpreendentes. Aprendeu a viver cada minuto como se fosse eterno. Foi um ser humano muito melhor do que eu.

Ao me despedir dele, agradeceu-me por tudo o que escrevi. Mas eu é que agradei a ele por existir e por tê-lo conhecido. Senti-me honrado diante de alguém que, no teatro da existência, fez da vida show imperdível, mesmo quando o teto desabava sobre si.

Ser resiliente é fundamental

Quem não desenvolve resiliência cobre-se com o manto da ansiedade, tem insônia no melhor dos leitos, sente-se opaco mesmo cultuado pela mídia, sente-se sem endereço mesmo morando em residência confortável. Quem desenvolve resiliência adocica a vida mesmo que ela lhe seja amarga, torna-se generoso mesmo quando excluído, contempla o belo ainda que não tenha motivos para ser feliz, julga menos e se entrega mais.

Sócrates, o filósofo ateniense, foi condenado a beber cicuta, a morrer envenenado, pelo incômodo que seus pensamentos causavam na elite governante. Seus jovens discípulos, em meio a lágrimas e dor, suplicaram-lhe que reconsiderasse sua postura e suas ideias, mas ele, dando-lhes um choque de resiliência, disse-lhes, em outras palavras, que preferia ser fiel às suas ideias a ter uma dívida impagável com a própria consciência. A resiliência, sem que ele soubesse, percorria as artérias da sua personalidade.

Há outros exemplos de resiliência que sempre gosto de mencionar.

Giordano Bruno, filósofo italiano, andou errante por muitos países, procurando uma universidade para expor suas ideias. Foi banido, excluído, tachado de louco. Sem ninguém para ouvi-lo, procurou no próprio mundo aconchego para superar sua solidão. Experimentou diversos tipos de perseguição, que culminaram em sua morte. Mas não desistiu de seu projeto de vida.

O filósofo prussiano Immanuel Kant foi tratado como um cão pelo incômodo que suas ideias causavam no clero de seu tempo.

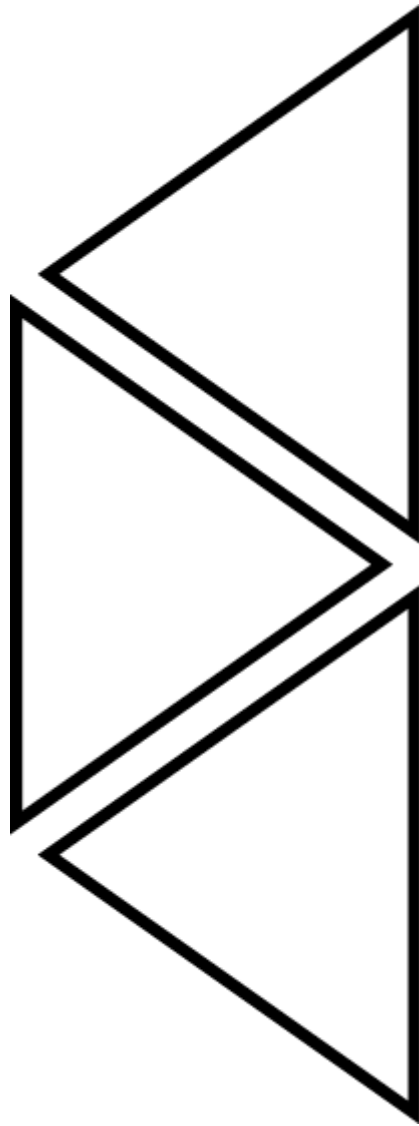
E, da mesma forma, o também filósofo Voltaire passou por rejeições e inumeráveis riscos.

Ser fiel à nossa consciência tem um preço, ser diferente tem um preço, dizer “não” tem um preço – nem sempre fácil de pagar, mas necessário para saldar o débito com nosso Eu. Muitos recaem no uso das drogas por não estarem dispostos a pagar esse preço. Você está?

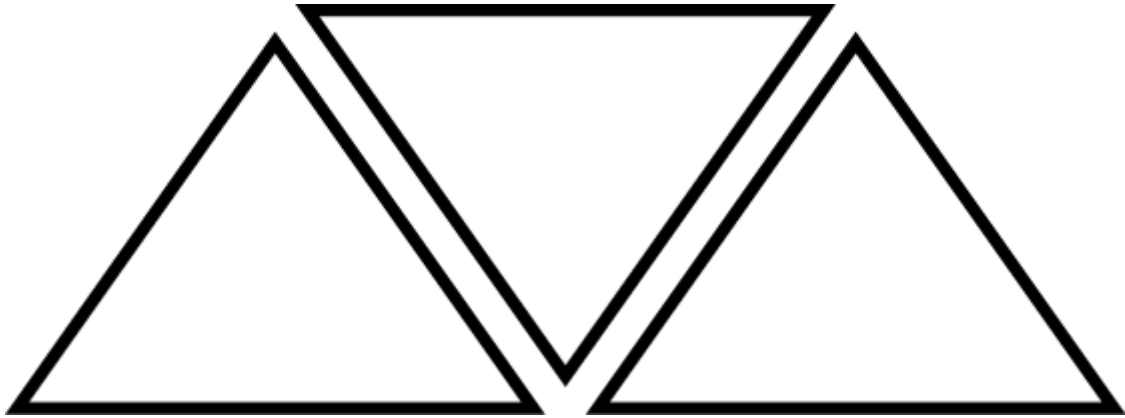
Em qualquer campo da atividade humana, raramente as grandes conquistas são alcançadas sem grandes batalhas, sem que, em alguns momentos, pensemos “Não dá mais!”, “Não tenho forças!”, “Estou no limite!”.

Treinar a técnica do DCD (Duvidar, Criticar, Determinar) e todas as técnicas que estamos propondo nesta obra é importante para não esgotarmos o cérebro e para superarmos nossas batalhas existenciais, que gritam no silêncio psíquico, dizendo que, depois da mais drástica tempestade, sempre vem o mais belo amanhecer.

Capítulo



**Inteligência socioemocional: alicerçando a
resiliência**



Inteligência socioemocional é:

1. Ter consciência de que a vida é uma grande pergunta em busca de uma grande resposta.
2. Buscar o sentido para a vida e não reagir em função apenas da sobrevivência.
3. Investigar respostas para as perguntas que animam a ciência e a filosofia: Quem somos? O que somos? Pelo que vale a pena lutar, existir, respirar?
4. Procurar, independentemente de uma religião e de acordo com nossa cultura, os mistérios da vida.
5. Conscientizar-se de que a vida é bela e breve como as gotas de orvalho, que por instantes aparecem e logo se dissipam.
6. Descobrir esperança na desolação, coragem nas perdas, sabedoria no caos.

Os mistérios da vida

Inteligência socioemocional é a inteligência que busca os mistérios da vida, os segredos da existência, um sentido mais profundo para a nossa jornada como seres humanos. É a inteligência que

conquista contornos emocionais tão profundos que ultrapassa os limites do instinto de sobrevivência e nos leva a pensar no outro, na sociedade, na humanidade. É a inteligência que rompe o cárcere do individualismo, do egocentrismo, do egoísmo e de todos os feudos que nos fazem gravitar na órbita de nós mesmos.

A inteligência socioemocional é uma ferramenta para tornar efetiva a gestão de nossa mente. Desde os primórdios, o ser humano procura as origens da vida e uma missão existencial. Até as empresas procuram uma missão como razão de ser. Mesmo os mais ardentes ateus procuram ansiosamente respostas para tentar abrandar o grito inquietante das perguntas: Quem somos? O que somos? Pelo que vale a pena existir?

Como costumo sempre lembrar, abarrotamos o córtex cerebral das nossas crianças e adolescentes com milhões de informações de Matemática, Química, Biologia e outras disciplinas, para que eles conheçam o mundo exterior. Essa postura cognitiva expande o raciocínio lógico e as habilidades profissionais. Mas, infelizmente, não lhes ensinamos a lidar com as funções socioemocionais, a navegar nas águas do estresse, a ser autônomos, resilientes e a ter compromisso em melhorar a sociedade.

Foi pensando no desenvolvimento dessas habilidades que idealizei o programa Escola da Inteligência (www.escoladainteligencia.com.br), adotado em dezenas de escolas. Com esse programa, os alunos aprendem a pensar antes de reagir, a proteger a emoção, a colocar-se no lugar dos outros.

A insaciável busca de si

Sócrates baseou sua filosofia na inscrição da entrada do templo de Delfos – “Conhece-te a ti mesmo”. Descartes, após duvidar da própria existência, concluiu: “Penso, logo existo”.

Pensar é algo inevitável. Pensamos não apenas porque nosso Eu assim deseja, mas também porque há fenômenos que leem a

memória sem a autorização do próprio Eu, como o gatilho da memória e o autofluxo. Relembrando: o autofluxo é o fenômeno inconsciente que lê a memória milhares de vezes por dia para produzir imagens mentais, personagens, ambientes, etc. À noite, é o engenheiro dos sonhos e, durante o dia, é o engenheiro que inspira e distrai a mente humana. Mas poderá gerar uma fonte de estresse se as imagens mentais forem perturbadoras.

Se o Eu, como piloto da aeronave mental, não ler a memória no sentido lógico e consciente, esses dois copilotos a lerão e produzirão pensamentos, imagens mentais, fantasias, preocupações em relação ao futuro.

Por sua vez, conhecer a si mesmo, procurar-se, é uma sede insaciável do ser humano. Destruir essa sede vital equivale a destruir a essência humana. Mas, infelizmente, as sociedades consumistas estão destruindo a habilidade de todos, das crianças aos adultos, de se interiorizar, de se procurar, de se conhecer.

A religião é a única instituição que nunca foi destruída ao longo da História. Caem impérios, esfacelam-se governos, morrem heróis, extinguem-se filosofias, dissolvem-se ideologias sociopolíticas, mas a busca do sentido existencial e do Autor da existência nunca se dissipa do teatro psíquico e social. Mas nem sempre a religião induz à interiorização saudável; é mais comum que induza ao consumo do sobrenatural, à necessidade neurótica de poder, à defesa radical de suas teses.

A inteligência socioemocional, se bem aplicada e regada com serenidade, promove a paz social, a cooperação, o amor; enriquece o prazer; fomenta a tolerância; nutre a solidariedade. Mas, se controlada pelo radicalismo, pelo autoritarismo e pelo fundamentalismo, produz a exclusão social, promove o individualismo, gera a angústia, expande a intolerância, realça a agressividade, o ciúme e o ódio.

Vivemos um tempo difícil, regado à Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e à Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe). Como costume lembrar, uma criança de sete anos tem mais informações hoje do que tinha um imperador romano quando governava o mundo.

A SPA é causada pelo excesso de dados, de atividades, de uso de smartphones, gerando esgotamento cerebral, fadiga, cefaleia, sofrimento pelo futuro, irritabilidade, esquecimento, etc. Já a síndrome CiFe é causada quando entramos numa janela killer, que contém claustrofobia, fobia social, raiva, inveja, ciúme, timidez. O volume de tensão dessa janela é tão grande que bloqueia o acesso a milhares de arquivos saudáveis, levando-nos a reagir impulsivamente. Nunca tivemos tantas informações e tantas janelas doentias saturando e estressando o cérebro. Nunca tivemos uma mente tão agitada, tensa e ansiosa.

Nesse sistema social agitado, não poucas vezes o deus é o dinheiro, o templo é o consumo e o ritual é a ansiedade em consumir o desnecessário. Mas todo o sistema social, por mais eficiente que seja em fomentar a estética, o status, a evidência social, a beleza física, o entretenimento, não consegue saciar o espírito humano. Como digo no livro *O vendedor de sonhos*: somos caminhantes que andam no traçado do tempo em busca de nós mesmos. É preciso muito mais para aliviar nossas inquietações existenciais.

Quando a inteligência socioemocional não é irrigada, alguns partem para o consumismo; outros, para o uso de drogas; outros, ainda, desenvolvem doenças emocionais e psicossomáticas, comportamentos autopunitivos, agressividade, pessimismo existencial, necessidade neurótica de isolamento ou de ser o centro das atenções sociais.

Ontem e hoje, somos os mesmos

A mesma ansiedade vital que perturbava os povos primitivos ainda perturba o ser humano atual. Somos os mesmos em nossa essência de ontem e de hoje. Os mistérios da vida, a morte, a continuidade da existência... questões tão antigas e tão modernas. Não temos respostas científicas para elas e

provavelmente nunca as teremos. Cada resposta será o começo de inumeráveis perguntas.

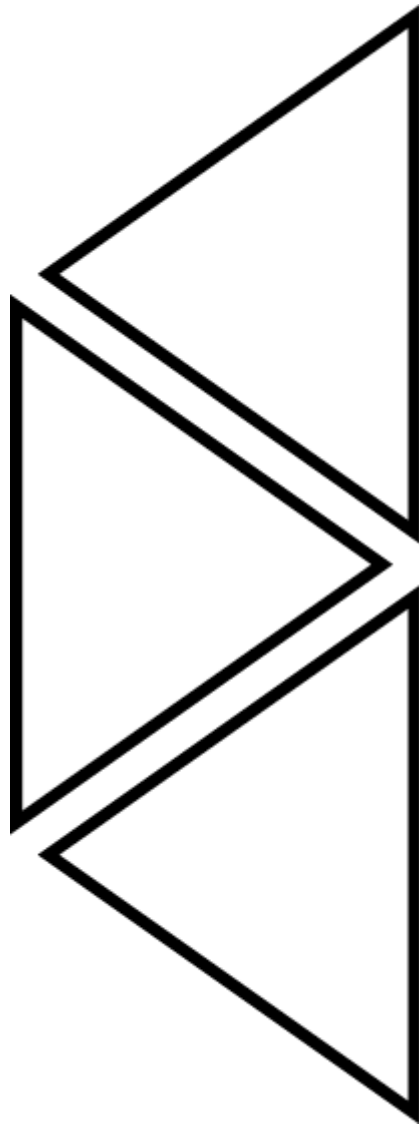
Somos todos meninos brincando no teatro do tempo, acreditando que sabemos muito, mas no fundo não sabemos quase nada do essencial.

Por que o ser humano nunca deixou de ter uma religião, independentemente de seu deus ser o sol, a lua, os raios, as árvores, ou de ser o deus do budismo, do islamismo, do judaísmo, do bramanismo, do cristianismo?

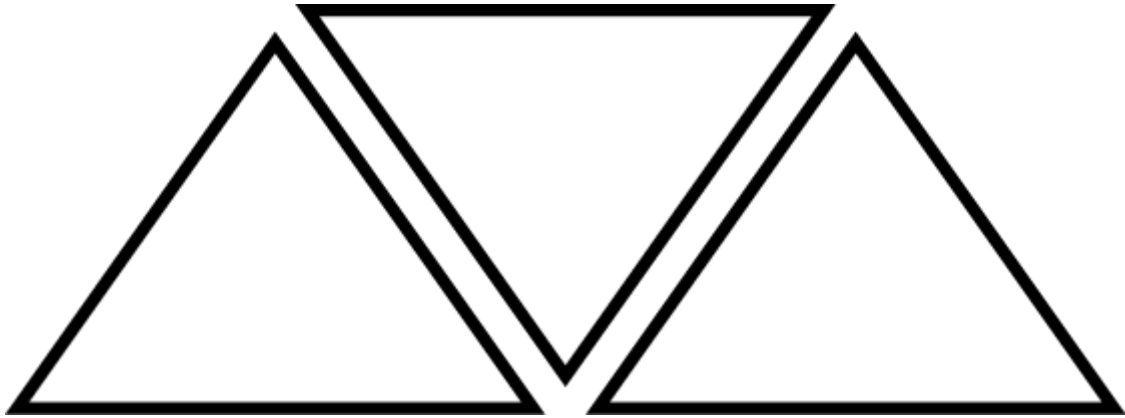
Eis uma das importantes respostas: a consciência existencial, como o fruto mais excelente do processo de construção de pensamentos, encara a morte não como um ponto final, mas como uma vírgula, para que o texto continue de alguma forma a ser escrito na eternidade...

Ainda que esse movimento seja incontrolável, deveria sofrer um choque de lucidez. Caso contrário, crendo ser imortais, sociopatas continuarão a dominar os povos; ditadores, a escravizar nações; líderes religiosos, a adestrar mentes incautas.

Capítulo



O desespero de Darwin



O caos de um homem mentalmente brilhante

Charles Darwin foi um homem dotado de grande senso de observação e raciocínio dedutivo e lógico. Sua teoria da evolução das espécies causou um impacto na cultura dos povos. Embora fosse deveras inteligente, era um simples mortal e, como qualquer ser humano, capaz de entrar em conflitos existenciais profundos quando a vida atravessa os vales sórdidos dos conflitos, da limitação física, da dor emocional.

Quando Darwin estava às portas da morte, desenvolveu crises, náuseas, vômitos e angústias inexprimíveis. Sua emoção clamava por alívio. O circuito da memória se fechou; seu Eu procurava as chamas do relaxamento, mas não conseguia. Então, no ápice da dor, um relato de sua biografia tornou-se memorável, mas pouco explorado. Darwin bradou: “Deus meu, Deus meu!”.

Quando eu cursava a faculdade de Medicina, dava aula de Biologia para sobreviver, especialmente sobre a teoria de Darwin. Para ele, os indivíduos mais aptos de cada espécie sobrevivem às intempéries e às transformações do ambiente e, pela reprodução, deixam sua carga genética como herança à geração seguinte, assim se processando a evolução das espécies.

Teria o autor da teoria da evolução demonstrado fragilidade ao clamar por Deus quando o mundo desabava sobre ele?

Seu Eu beijou a lona da miserabilidade humana, mas, em minha opinião, como autor de uma teoria sobre o funcionamento da mente e sobre o processo de construção do Eu, Darwin não foi frágil. Foi marcadamente humano.

O Eu, quando a vida está em risco, rejeita o caos emocional, a dor cálida, o nada em si, a angústia inerente à morte e ao vazio existencial. É muito fácil ser ateu quando se navega em céu de brigadeiro, mas não o é nas graves turbulências existenciais.

A aversão do Eu pela dor é iluminadora. E ela ocorre não apenas no palco da mente humana, mas também no teatro biológico. Há trilhões de células no corpo humano, e nenhuma delas está programada para morrer. Diante do sofrimento e do risco de morte, poderosos mecanismos biológicos para a luta ou para a fuga, envolvendo hipotálamo, glândulas adrenais e neurotransmissores, como a adrenalina, são acionados para preservar a vida a qualquer custo.

A fuga do fenômeno do fim da existência está diretamente relacionada a quase todos os campos da atividade humana. O sistema policial, a medicina, a enfermagem, a coleta de lixo, o tratamento de água, o sistema de vacinação, a tecnologia de preservação dos alimentos, a tecnologia de segurança dos veículos têm ligação estreita com a preservação da vida.

A morte é um fenômeno tão inquietante para a vida que está intrinsecamente presente na indústria de lazer. Na pintura, na escultura, na literatura, em particular na ficção, o fim da existência tem frequentemente destaque central. Hollywood não existiria sem os fenômenos da morte e da fragilidade da vida humana retratados nos filmes de guerra, policiais, de terror, de ficção científica, de aventura.

Por que o fenômeno da morte é tão relevante? Porque a vida é imprescindível, inalienável, indescritível. A vida é o fenômeno dos fenômenos, o princípio dos princípios, o começo e o fim de tudo.

Os mais aptos seres humanos, se usarmos a teoria da evolução, percebem sua pequenez e querem continuar o espetáculo existencial. Desesperam-se, clamam pela continuidade da vida,

pelo alívio da dor. Fogem de seu heroísmo, querem distância do caos patrocinado pelo nada ou pela inconsciência total.

Definir a vida? Ela é indefinível. Ela está além da dor, das mazelas, das crises, dos acertos, dos aplausos, da notoriedade. Milhões de livros com bilhões de informações apenas arranham o significado da existência.

Por isso não existe ideia pura de suicídio. Todo pensamento sobre a morte é uma homenagem à vida, pois só a vida pensa. Reciclando alguns conceitos psiquiátricos e psicológicos: todos querem fugir da morte, mesmo quando pensam em morrer. Quando se pensa na morte, o que se deseja, no fundo, é extinguir a dor, o sofrimento, e não a vida. Mesmo quando aceitamos a morte, na realidade estamos rendendo homenagem à vida.

Quem não trai sua qualidade de vida?

O fenômeno do fim da existência e as indagações da mente para desvendar suas origens reforçam a tese de que procurar pelo Autor da vida, independentemente de uma religião, é sinal não de fraqueza humana, mas de grandeza de inteligência. Sob os ângulos da filosofia, tal procura é um golpe inteligentíssimo do intelecto. Grandes filósofos se embrenharam nessa empreitada: Sócrates, Platão, Santo Agostinho, Spinoza, Descartes, Rousseau, Newton, Einstein, todos procuraram Deus, a seu modo, por trás da cortina do tempo e do espaço. Até quando discute seu ateísmo, um cientista está procurando compreender a vida e aliviar suas inquietações existenciais.

A inteligência socioemocional, portanto, clama por que possamos respeitar a vida em seu mais pleno sentido. Mas onde estão as pessoas que mantêm um romance com sua qualidade de vida? Os melhores profissionais da atualidade são ótimos para a empresa e para o sistema social, mas, ao mesmo tempo, são carrascos de si mesmos.

Quem procura desenvolver a resiliência e proteger sua emoção dia e noite? Que psiquiatra, psicólogo, filósofo, educador, líder espiritual não trai sua qualidade de vida, de sono e de saúde emocional?

Antes de amar filhos, amigos, pais, parceiro(a), precisaríamos ter um Eu tão desenvolvido no território da emoção a ponto de ser capaz de reeditar conflitos, debelar medos, superar o egocentrismo, desatar as armadilhas da mente, enfim, capaz de ter um caso de amor com a vida e de fazer um brinde à saúde psíquica.

Então, reflita:

- a) Como ter um estoque de amor para os outros se não o temos para nós mesmos?
- b) Como valorizar a vida se nos tornamos máquinas de trabalhar, de desempenhar atividades e de pensar?
- c) Como resgatar a estatura da existência se, em nome do prazer imediato de uma droga, muitos a colocam em risco?
- d) Como preservá-la se fazemos seguro de casa, carro, empresa, mas não sabemos fazer seguro emocional, não sabemos proteger a emoção nem gerenciar o estresse?
- e) Como equilibrá-la se sofremos por antecipação, se fazemos o velório dos fatos antes do tempo?
- f) Como cuidar dela carinhosamente se não sabemos esquadrihar os fantasmas que assombram nossas mentes?
- g) Como deixá-la respirar se esgotamos seu oxigênio com a necessidade neurótica de poder, de evidência social, de estarmos sempre certos, de controlar os outros?

Elevando o status da vida

nas intempéries existenciais

O Mestre dos mestres elevou a estatura da vida em seus patamares mais altos. Para Jesus, o ser humano valia muito mais que seus erros. Para o carpinteiro da existência, a profissão, o status social, a condição financeira, o poder político eram periféricos. A vida era o centro. Uma prostituta era tão fundamental quanto o mais notável líder religioso. Um moribundo leproso que exalava o cheiro fétido de suas feridas era tão essencial quanto o maior político de seu tempo. Um escândalo social? Sim! Mas expresso por alguém que exalou a inteligência socioemocional em prosa e verso.

O maior educador da História não prometeu a seus alunos céu sem tempestades, caminho sem riscos, trajetória sem acidentes, trabalho sem dificuldades. Mas prometeu dar-lhes ferramentas para terem força nas perdas, sabedoria nas tormentas, consolo no desespero, habilidades para superar os acidentes psíquicos, coragem para escrever os textos mais nobres nos momentos mais difíceis.

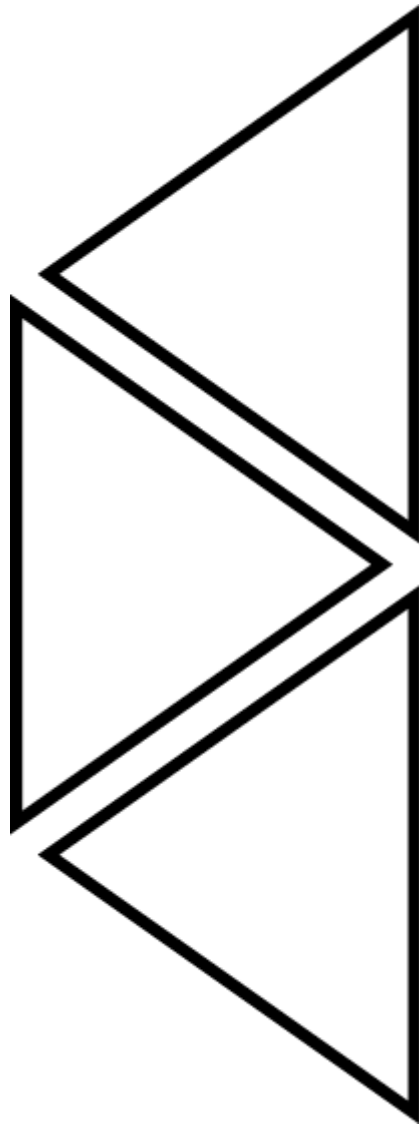
É incrível observar como seus discípulos, que antes não expressavam minimamente inteligência socioemocional, pois eram rudes, agressivos, individualistas, tinham a necessidade doentia de estar acima de seus pares, passaram a manifestar, no fim da caminhada, diletos sentimentos de tolerância, generosidade, altruísmo e agradecimento diário pelo espetáculo da vida.

Aprenderam a não exigir nada dos outros, a doar sem esperar reconhecimento. Descobriram que o maior ator social é aquele que tem prazer em servir. Foram promotores da liberdade, incentivadores do direito de escolha. Tornaram-se complacentes com seus opositores, pacificadores dos aflitos, compreensivos com a loucura dos erráticos, brandos com os que os rejeitavam. Desenvolveram a inteligência socioemocional, uma inteligência mais profunda que a emocional, a interpessoal, a musical, a lógica e tantas outras.

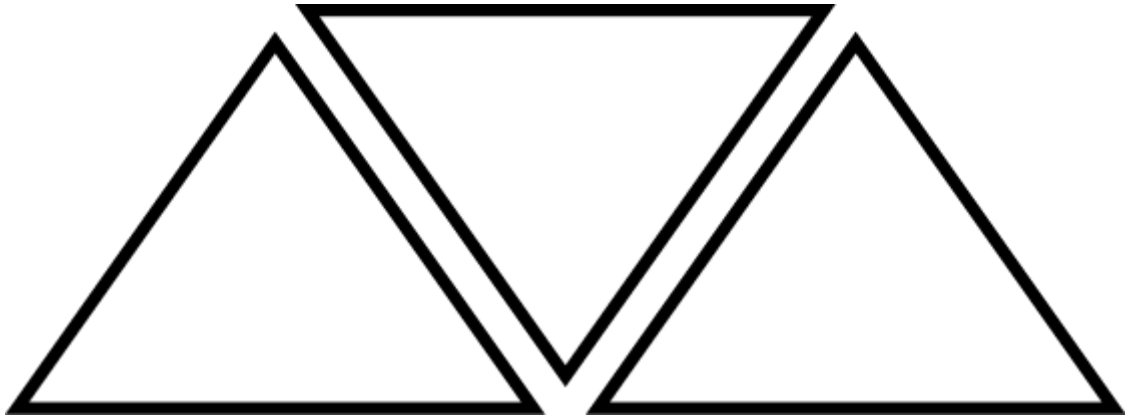
Não eram cultos, mas adquiriram uma cultura fabulosa. Pedro e João, embora quando jovens tivessem sido saturados por conflitos e pela necessidade neurótica de poder e de evidência social, escreveram na maturidade cartas que revelam uma criatividade, uma resiliência e uma inteligência socioemocional que deixam pasmada a ciência moderna.

As sementes e os sonhos que o maior educador da História plantou vão ao encontro dos mais belos sonhos da filosofia, da psicologia, da sociologia, das ciências da educação. Em seus lábios, a vida ganhou inimaginável estatura. Nunca a dignidade alçou voos tão altos e a solidariedade ganhou asas tão ágeis na terra das intempéries.

Capítulo



Compromissos inesquecíveis



**O princípio da sabedoria na filosofia:
a arte da dúvida**

Jamais deveríamos esquecer que, se a sociedade nos abandona, a solidão é tolerável, mas, se nós mesmos nos abandonamos, ela é insuportável... Diante disso, gostaria de lhe oferecer algumas ferramentas fundamentais que ensinamos em nossos cursos da Escola Menthes:

1. Quando alguém o (a) contraria, qual sua atitude: você reflete pacientemente sobre o comportamento dele e procura uma resposta inteligente ou reage agressiva e ansiosamente?
2. Debata esta questão: não há céu sem tempestades, nem caminho sem acidentes? Reflita sobre os principais acidentes existenciais por que passou (perdas, rejeições, crises, ataques de raiva).
3. O ser humano é uma complexa pergunta em busca de uma grande resposta. Você se questiona, mapeia seus conflitos, procura dar densidade à sua inteligência? Percebe que a vida é belíssima e brevíssima? A brevidade da existência estimula você a procurar um sentido mais profundo para sua vida? Ou você vive instintivamente, procura o prazer a qualquer custo?

4. A ciência deu saltos espetaculares, mas não extirpou as mazelas psíquicas básicas do ser humano, como a violência social, o terrorismo, a fome, a farmacodependência. Você se preocupa com a humanidade? Pensa como humanidade? Procura aliviar a dor dos outros?

5. O desenvolvimento da inteligência socioemocional aquieta o pensamento; tranquiliza a emoção; proporciona consolo nas perdas, coragem nas injustiças, esperança no caos. Você tem apaziguado as águas da sua emoção? É uma máquina de trabalhar ou usa seu trabalho para viver?

De vez em quando, faça algumas loucuras saudáveis, como dar presente fora de data para quem ama, surpreender seu amor dizendo “Obrigado(a) por existir!” ou se presenteando com finais de semana superagradáveis, aventuras e resgate de sonhos esquecidos.

Dois grandes compromissos

O desenvolvimento da inteligência socioemocional nos leva a dois grandes compromissos, dois grandes romances. Primeiro, um romance com a humanidade. Quem desenvolve tal inteligência tem a convicção de que os fenômenos que constroem cadeias de pensamento em milésimos de segundo (sem saber o locus das informações e sem a participação consciente do Eu) estão presentes em cada ser humano. Portanto, esses fenômenos evidenciam que somos mais iguais do que imaginamos.

Essa verdade científica deveria nos compelir a pensar muito além de um grupo social, cultural, acadêmico, religioso: pensar como espécie. Nenhuma de nossas diferenças depõe contra nossa única essência. Pensar como espécie é excelente fruto da inteligência socioemocional, pouquíssimo desenvolvida no sistema acadêmico mundial. É muito fácil formar feudos e ilhas, criar

espaços solitários. Não há como proteger a humanidade e o meio ambiente sem pensarmos como espécie e sem mantermos um romance com a vida.

Se desenvolvessem a inteligência socioemocional, árabes e judeus teriam mais habilidades para superar suas diferenças. Pois, na essência, são iguais. Se pensássemos como espécie, seríamos menos brancos e negros, celebridades e anônimos, ocidentais e orientais, e mais seres humanos apaixonados pela família humana.

A inteligência socioemocional exige também um romance com a vida. Por quê? Porque a vida é belíssima e brevíssima como gotas de orvalho que por instantes aparecem e logo se dissipam aos primeiros raios do sol.

Somos fagulhas vivas que cintilam durante poucos anos no cenário da existência e depois se apagam tão misteriosamente quanto se acenderam. Nada é tão fantástico quanto a vida, mas nada é tão efêmero e fugaz quanto ela.

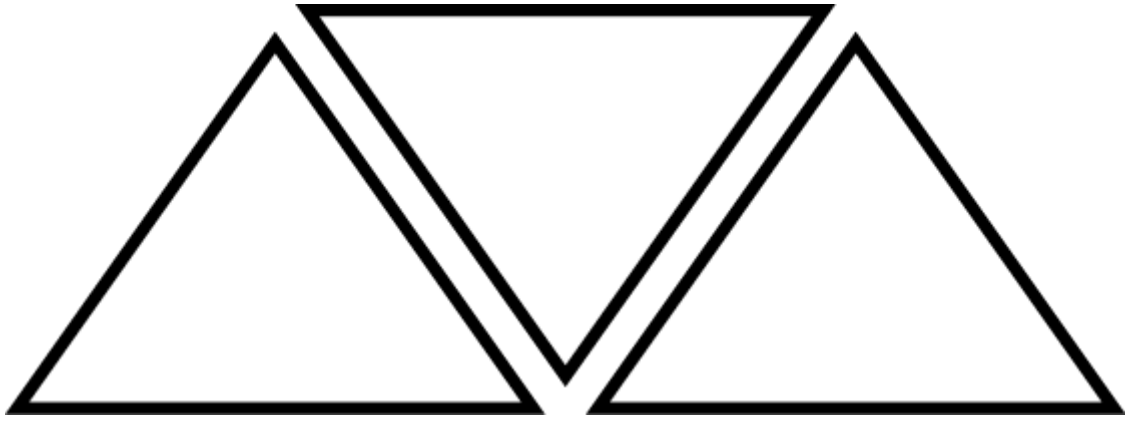
Hoje estamos aqui, amanhã seremos uma página na História. Um dia, tombaremos na solidão de um túmulo, e ali não haverá aplausos, dinheiro, bens materiais.

Alguns têm fortunas, mas mendigam o pão da alegria; têm cultura, mas lhes falta o pão da tranquilidade; têm fama, mas vivem sós, sem sequer um ombro para chorar; são eloquentes, mas se calam sobre si mesmos; moram em residências confortáveis, mas nunca encontraram o mais importante endereço: dentro de si mesmos. Erraram o alvo.

Se viver é uma experiência única, indescritível, inimaginável, extraordinária, complexa, saturada de mistérios e, ao mesmo tempo, regada a fragilidade, deveríamos, nessa curta trajetória existencial, procurar os mais belos sonhos, projetos de vida, aspirações.

Pelo que vale a pena viver? Quais sonhos nos controlam? Que metas assediam nosso Eu?

Procurar desenvolver uma mente livre, uma emoção saudável, relações saudáveis e a sabedoria da mesma forma que o cansado procura o leito e o ofegante busca o ar deveria ser a meta mais nobre de quem quer ser autor da própria história.



Referências

ADORNO, Theodor W. Educação e emancipação. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1971.

AYAN, Jordan. AHA! – 10 maneiras de libertar seu espírito criativo e encontrar grandes ideias. São Paulo: Negócio, 2001.

BAYMA-FREIRE, Hilda A.; ROAZZI, Antônio. O ensino público é um desafio para todos: encontros e desencontros no ensino fundamental brasileiro. Recife: UFPE, 2012.

CAPRA, Fritjof. A ciência de Leonardo da Vinci. São Paulo: Cultrix, 2008.

CHAUÍ, Marilena. Convite à filosofia. São Paulo: Ática, 2000.

CURY, Augusto. O código da inteligência. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.

CURY, Augusto. Pais brilhantes, professores fascinantes. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

CURY, Augusto. Inteligência multifocal. São Paulo: Cultrix, 1999.

CURY, Augusto. A fascinante construção do Eu. São Paulo: Planeta, 2012.

DESCARTES, René. O discurso do método. Brasília: UnB, 1981.

DOREN, Charles Van. A history of knowledge. New York: Random House, 1991.

FOUCAULT, Michel. A doença e a existência. Rio de Janeiro: Folha Carioca, 1998.

FREUD, Sigmund. Obras completas. Madri: Editorial Biblioteca Nueva, 1972.

FROMM, Erich. Análise do homem. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.

GARDNER, Howard. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HALL, Calvin S.; LINDZEY, Gardner. Teorias da personalidade. São Paulo: EPU, 1973.

HUBERMAN, Leo. História da riqueza do homem. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

JUNG, Carl Gustav. O desenvolvimento da personalidade. Petrópolis: Vozes, 1961.

LIPMAN, Matthew. O pensar na educação. Petrópolis: Vozes, 1995.

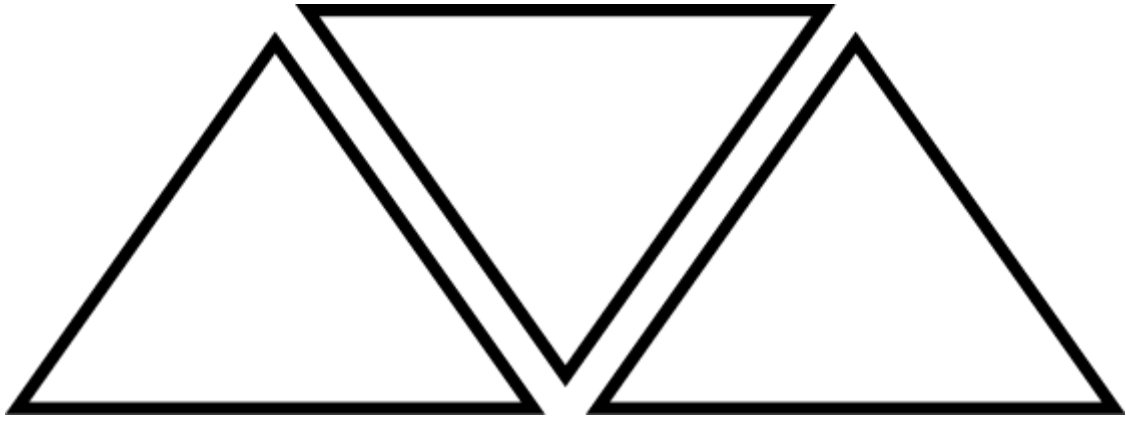
MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez, 2000.

PIAGET, Jean. Biologia e conhecimento. Petrópolis: Vozes, 1996.

SARTRE, Jean-Paul. O ser e o nada. Petrópolis: Vozes, 1997.

STEINER, Claude. Educação emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

YUNES, Maria Angela Mattar. A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda. 2001. Tese (Doutorado em Psicologia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2001.



Sobre o autor

A maior aventura de um ser humano é viajar, e a maior viagem que alguém pode empreender é para dentro de si mesmo. E o modo mais emocionante de realizá-la é ler um livro, pois um livro revela que a vida é o maior de todos os livros, mas é pouco útil para quem não souber ler nas entrelinhas e descobrir o que as palavras não disseram...

Augusto Jorge Cury nasceu em Colina, estado de São Paulo, no dia 2 de outubro de 1958. É o psiquiatra mais lido no mundo atualmente, professor, escritor e palestrante brasileiro, autor da Teoria da Inteligência Multifocal. Formado em medicina pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, fez pós-graduação na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP, e concluiu seu doutorado internacional em Psicologia Multifocal pela Florida Christian University no ano de 2013, com a tese “Programa Freemind como ferramenta global para prevenção de transtornos psíquicos”. Na carreira, dedicou-se à pesquisa sobre o processo de construção de pensamentos, a formação do Eu, os papéis conscientes e inconscientes da memória, o programa de gestão de emoção e a lógica do conhecimento e o processo de interpretação.

Cury é professor de pós-graduação da Universidade de São Paulo, USP, e tem vários alunos mestrandos e doutorandos. É conferencista em congressos nacionais e internacionais. Foi conferencista no 13º Congresso Internacional sobre Intolerância e Discriminação da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos.

Considerado pelas revistas IstoÉ e Veja, pelo jornal Folha de S.Paulo e pelo instituto Nielsen o autor mais lido das últimas duas décadas no Brasil, seus livros já foram publicados em mais de

setenta países e venderam mais de trinta milhões de exemplares apenas no Brasil.

No ano de 2009, recebeu o prêmio de melhor ficção do ano da Academia Chinesa de Literatura pelo livro *O vendedor de sonhos*, adaptado para o cinema em 2016, uma produção brasileira com direção de Jayme Monjardim.

O romance é considerado um best-seller, com milhões de cópias vendidas por todo o mundo. O filme se tornou também sucesso de bilheteria e um dos mais vistos da Netflix. O livro discorre, de maneira profunda, sobre os problemas emocionais e psicológicos e sobre as angústias da humanidade. Devido a todo o sucesso dessa obra, Cury escreveu duas sequências: *O vendedor de sonhos* e *a revolução dos anônimos* (2009) e *O semeador de ideias* (2010). Outros livros serão filmados, como *O futuro da humanidade* e *O homem mais inteligente da história*.

A teoria da Inteligência Multifocal é uma das raras teorias sobre o processo de construção de pensamentos e adotada em algumas importantes universidades. Ela visa a explicar o funcionamento da mente humana e as formas para exercer maior gerenciamento da emoção e do pensamento.

É autor do *Escola da Inteligência*, o maior programa mundial de educação socioemocional, com mais de 400 mil alunos e que promove desenvolvimento emocional de crianças, adolescentes e adultos. Elaborou o Programa *Freemind*, 100% gratuito, usado em centenas de instituições e clínicas, ambulatórios e escolas, a fim de contribuir com o desenvolvimento de uma emoção saudável para a prevenção e o tratamento da dependência de drogas. É autor do programa *Você é Insubstituível*, primeiro programa mundial de gestão da emoção para prevenção de transtornos emocionais e suicídios, também 100% gratuito, adotado por muitas instituições, como a Polícia Federal e a Associação de Magistrados do Brasil, e por uma nova rede social, a *Gotchosen*, que está disponível sem custos para todo ser humano de qualquer país. Entre na *Gotchosen* através do convite do Dr. Cury na bio dele do Instagram.



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Pais e filhos

Sem diálogo, as famílias morrem



AUGUSTO
CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Pais e filhos

Sem diálogo, as famílias morrem



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural

© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto

© Augusto Cury

Editora

Michele de Souza Barbosa

Preparação

Walter Sagardoy

Revisão

Fernanda R. Braga Simon

Produção editorial

Ciranda Cultural

Diagramação

Linea Editora

Design de capa

Ana Dobón

Imagens

Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de
acordo com ISBD

C982c Cury, Augusto

Pais e filhos [recurso eletrônico] : Sem diálogo, as famílias morrem / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022.

64 p. ; ePUB ; 5,1 MB. (Augusto Cury)

ISBN: 978-65-5552-565-6

1. Autoajuda. 2. Inteligência emocional. 3. Emoções. 4. Controle.
5. Autoconhecimento. 6. Autonomia. 7. Família. I. Título. II. Série.

2022_0484

CDD 158.1 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1

2. Autoajuda : 159.92

© 2022 Dreamsellers Pictures Ltda.

www.augustocury.com.br

1a edição em 2022

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Dedico este livro a alguém especial.

Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.

E, quando você errar o caminho, não desista.

Saiba que ser feliz não é ser perfeito,

Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,

Usar seus erros para corrigir suas rotas,

Usar suas perdas para refinar sua paciência.

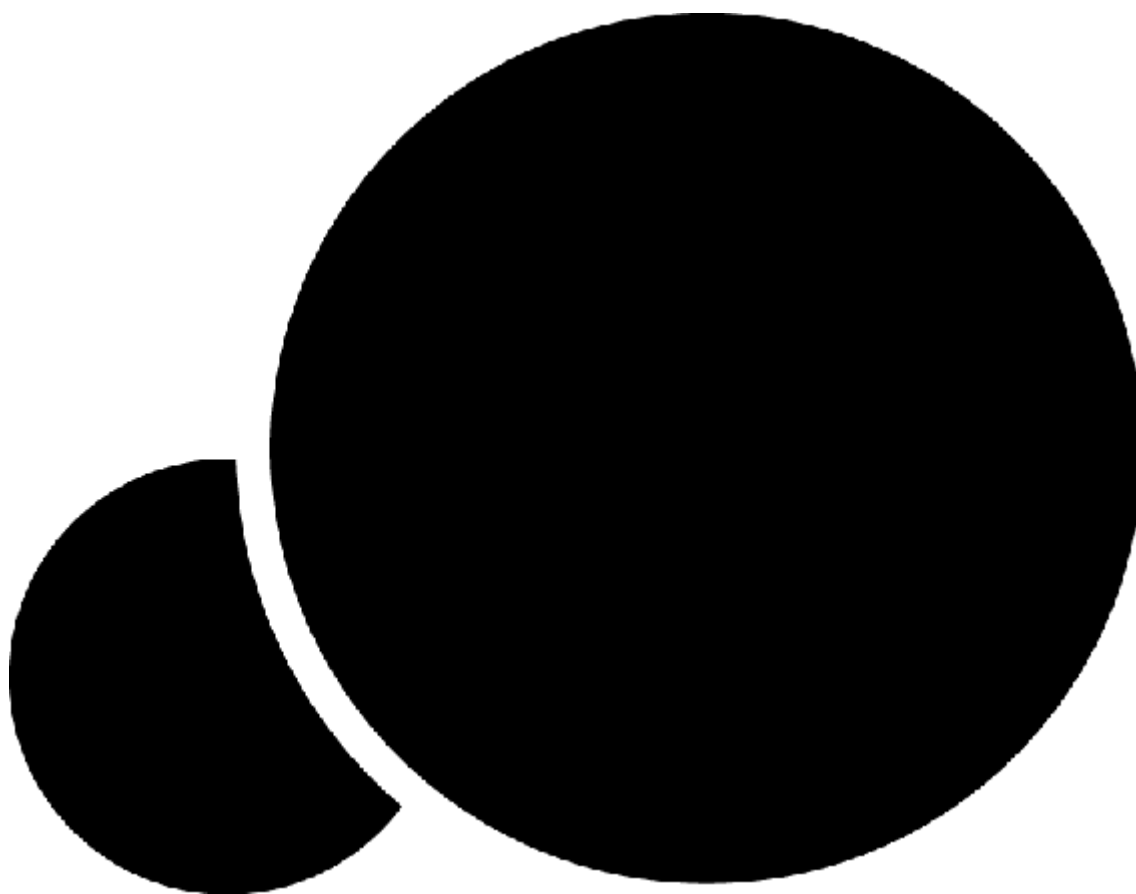
É criticar menos e apostar muito mais.

É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.

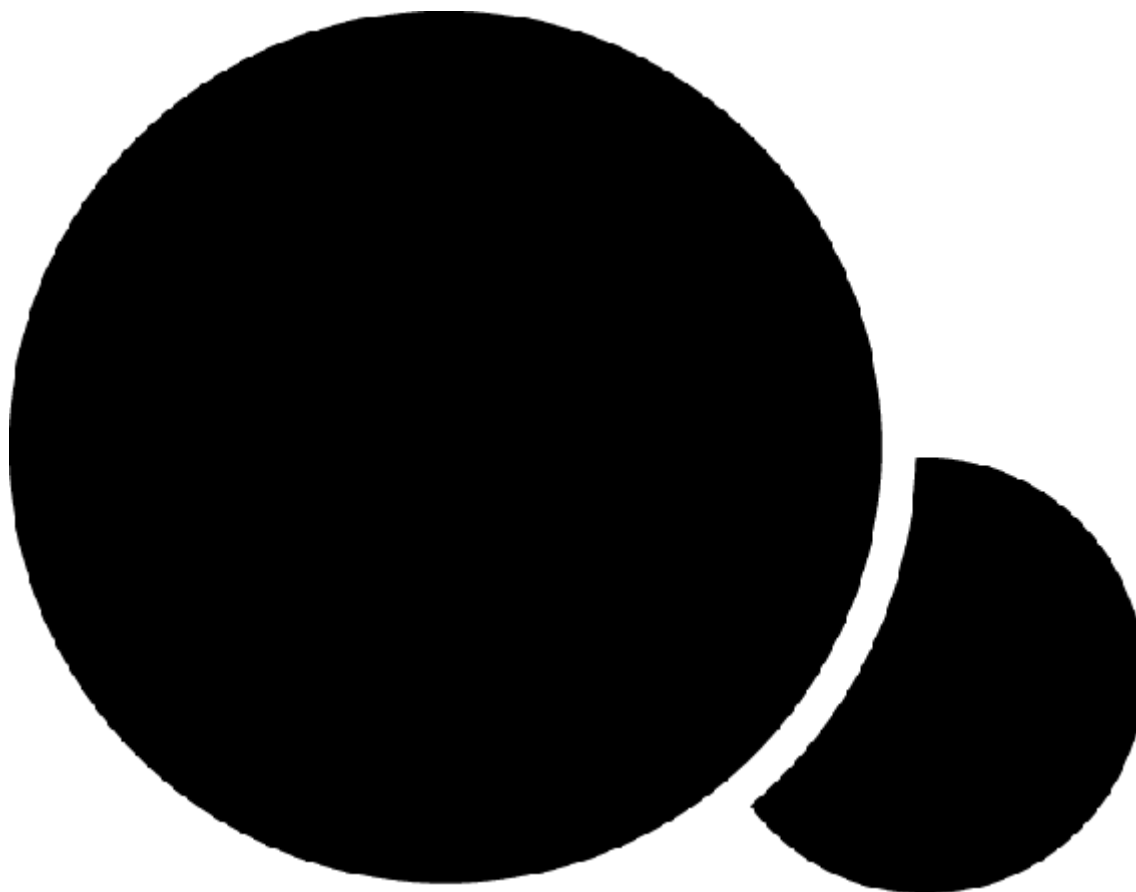
Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaia.

Capítulo

1



Sem diálogo, sua família morre



Dialogar e ouvir são duas das mais nobres funções da inteligência, cultivadas no terreno da confiabilidade, da empatia e da liberdade. Onde há déficit de diálogo, a qualidade da capacidade de ouvir é débil. Onde há déficit da capacidade de ouvir, a capacidade de dialogar é asfixiada.

Sem diálogo, a personalidade dos filhos adocece, os casais se fragmentam, as famílias se destroem ou vivem de aparência.

Você pode cuidar de sua família com o máximo de responsabilidade, suprindo-a de alimentos, pagando escola cara para os filhos, trocando de carro com frequência, construindo uma residência confortável... Mas, se não a nutrir com um diálogo profundo e aberto, você acertará no trivial, mas errará no essencial.

Você valoriza o essencial ou só se dedica ao trivial? Consegue suprir quem ama com aquilo que o dinheiro não compra?

Para desenvolver a arte de dialogar, é preciso superar a necessidade neurótica de estar sempre certo(a), despir-se do heroísmo e do excesso de argumentação e colocar-se como um simples ser humano – como tal, imperfeito, consciente de suas limitações, capaz não apenas de exaltar seus acertos, mas também de reconhecer suas falhas, lágrimas e frustrações.

Toda pessoa que argumenta e se defende demais não sabe se interiorizar, não reconhece suas falhas, desconhece o manjar do relaxamento: desarmar-se e se posicionar como um simples ser humano que anda nas avenidas do tempo em busca de si mesmo.

De que manjar você desfruta: do estresse ou da tranquilidade? Consegue falar de suas lágrimas ou vive represando-as, achando que ninguém entenderá você?

Para desenvolver a arte de dialogar, é necessário desenvolver a arte de ouvir. E, para desenvolver a arte de ouvir, é preciso superar a necessidade neurótica de julgar, criticar, apontar falhas. É indispensável recolher as armas, julgar menos e abraçar mais, criticar menos e apostar mais.

Você recolhe as armas ou é uma pessoa impulsiva, especialista em apontar falhas e traumatizar seus filhos, alunos, parceiro(a), colegas de trabalho?

Quem não aprender a ouvir nunca saberá dialogar. Quem não aprender a dialogar nunca será um bom ouvinte. Muito provavelmente, a grande maioria dos seres humanos sabe proferir palavras e escutar sons, mas não sabe ouvir e dialogar. Eles vivem na superfície das relações sociais. São candidatos a deuses, mas estão despreparados para ser simplesmente seres humanos...

A arte de ouvir

1. Ouvir não é escutar, mas é se esvaziar para ouvir o que os outros têm a dizer, e não o que queremos ouvir.

Quem não se esvazia não permite a entrada dos outros em sua história. Vive para si, é autossuficiente. É uma pessoa autossuficiente é egocêntrica, saturada de verdades irrefutáveis, não se abrindo para outras possibilidades. É individualista, enxerga o mundo somente com seus olhos, ouve o que deseja, e não o que os outros de fato querem falar.

Muitos auscultam seus pacientes, mas são incapazes de ouvir seus sentimentos. Escutam queixas de seus colaboradores, mas não o conflito que as alimenta. Escutam palavras agressivas da pessoa que escolheram para dividir sua história, mas não os fantasmas mentais que sequestram seu Eu. Escutam reclamações dos filhos e os criticam como ingratos, mas não ouvem os clamores do sofrimento, da angústia e da autopunição que os acometem.

2. Ouvir é silenciar a mente para se colocar no lugar dos outros e perceber suas dores e necessidades sociais.

Ouvir é aquietar a mente, silenciar os pensamentos. Somente diminuindo nossa agitação mental é que podemos aprender a difícil arte de nos colocar no lugar dos outros.

Ouvir é muito mais do que julgar comportamentos e criticar condutas. É perceber o que está sob a cortina do comportamento dos outros, perceber suas necessidades, enxergar suas dores ocultas e suas frustrações.

Quem se coloca no lugar dos outros ouve com profundidade, torna-se lento para julgar e rápido para abraçar. Mas quem não se coloca no lugar dos outros é sempre superficial, rápido para criticar, mas lento para compreender e incluir.

3. Ouvir é penetrar no coração psíquico e desvendar as causas de comportamentos disfuncionais, como agressividade, timidez, ingratidão, mau humor.

Ouvir é ser um cirurgião emocional. É ser capaz de analisar o que as palavras não disseram e o que as imagens não revelaram. É penetrar no coração psíquico para perceber, ainda que minimamente, o que está por trás da agressividade, o que alicerça a timidez e o que promove a ansiedade, os tropeços, os comportamentos reprováveis e as loucuras.

Se professores se desarmassem e ouvissem seus alunos, haveria menos suicídios. Se pais ouvissem frequentemente seus filhos, haveria menos uso de drogas. Se casais ouvissem mais um ao outro, haveria menos divórcios.

Quem penetra no âmago daqueles que lhe são íntimos aprende a belíssima arte de respeitar as lágrimas visíveis e perceber as que nunca foram choradas.

A arte de dialogar

1. Dialogar é transferir o capital das experiências.

Muitos transferem dinheiro, mas não transferem o mais vital dos capitais: suas experiências. Dão carros, joias e outros presentes, mas não sabem dar a si mesmos, nem sua história. Não sabem falar de si, comentar sobre suas fobias, discorrer sobre seus temores, discursar sobre seus conflitos. Quem não sabe falar de suas lágrimas não pode ensinar seus filhos e alunos a chorar as deles.

O diálogo interpessoal cruza os mundos psíquicos, implode a solidão.

Muitos casais começam a relação com a imensa vontade de fazer um ao outro feliz. Fazem juras de amor, mas seu romance não é inteligente, não é irrigado pelo diálogo, pela tolerância, pelo respeito às limitações um do outro. A solidão, que antes era detestável, torna-se a companheira íntima dos casais. Eles permanecem próximos fisicamente, mas muito distantes interiormente. E seu romance morre. Nenhum romance é duradouro se não há diálogo desprovido da necessidade de mudar um ao outro.

2. Dialogar é ser transparente, é revelar segredos do coração.

O amor é a mais delicada flor do território da emoção. Diariamente, precisa ser irrigado com um diálogo transparente, aberto, honesto. Quem esconde sentimentos, mágoas e frustrações com o (a) parceiro(a) anestesia os sintomas, mas não cura as feridas.

Muitos casais, pais e executivos são peritos em anestésiar seus conflitos, mas não em resolver suas causas. Com o tempo, a ferida penetra como um câncer, destruindo a relação. Por mais rica que tenha sido no passado, nenhuma relação sobrevive quando se dissimulam sentimentos, escondem-se as mágoas.

Filhos que não se abrem para os pais são sugados por seus vampiros emocionais. Alguns estão à beira do suicídio. Poderiam ser aliviados com um diálogo sincero e aberto, mas têm medo de ser criticados, rejeitados, incompreendidos.

Nada alimenta mais nossos vampiros emocionais do que os trancafiar nos porões da mente, do que dissimular nossos sentimentos ou mentir para poupar os outros e evitar atritos. Esses vampiros sangrarão o que temos de melhor...

Ter vergonha de nossas falhas e medo de nossos fracassos nos faz escrever os piores capítulos de nossas vidas, nos dias mais difíceis de nossa história. Mas assumir que somos imperfeitos, reconhecer nossos erros e dialogar sobre eles sem medo permite que nosso Eu escreva os capítulos mais importantes de nossa existência, nos dias mais dramáticos de nossa história...

3. Dialogar é ter a disposição de abraçar mais e criticar menos.

Ao penetrarmos no território da emoção de quem amamos, tornamo-nos menos julgadores e mais apoiadores, menos impacientes e mais generosos.

Quem tem disposição para apoiar sabe que há diferenças entre a contribuição eficiente e a contribuição intencional. Mas toda intenção de contribuir é digna de aplausos.

Sem a arte de aplaudir, asfixiamos a capacidade das crianças, dos jovens e dos adultos de participar, de se superar e de se reinventar.

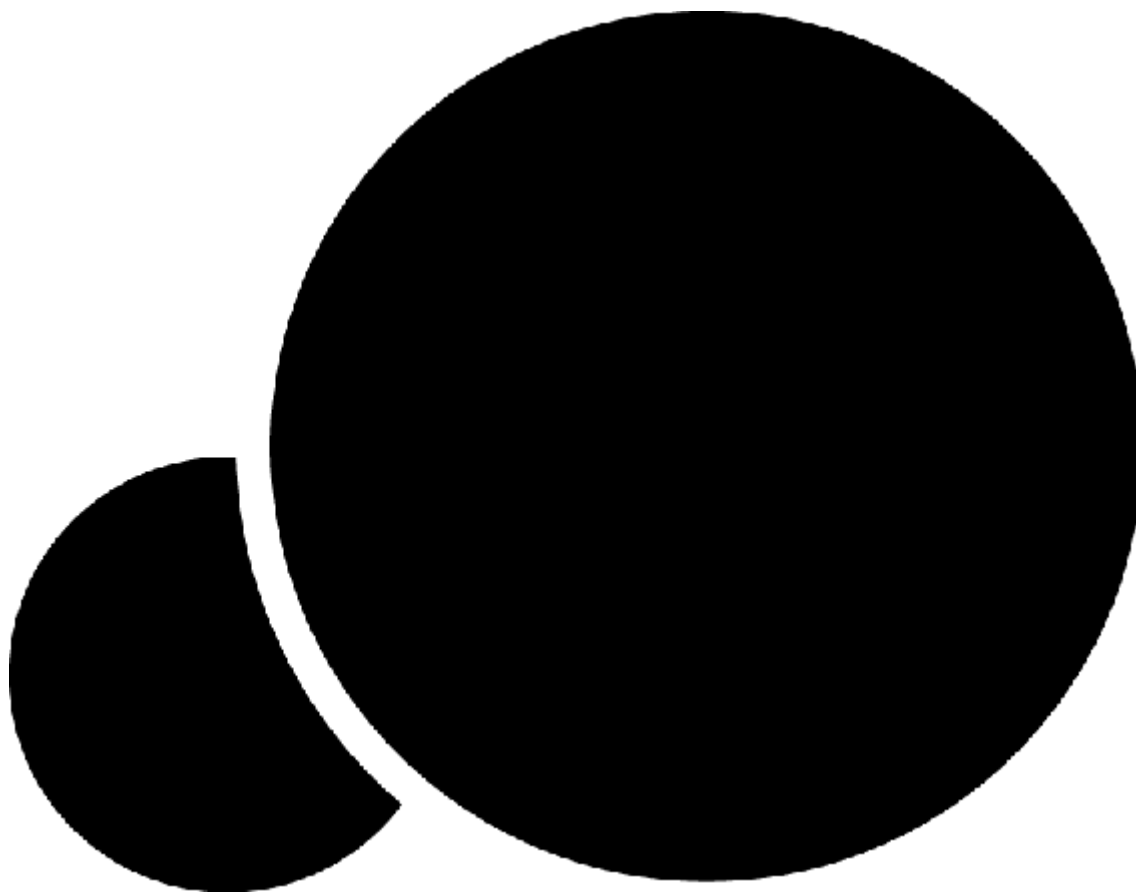
Certa vez, um filho de sete anos preparou um sanduíche para o pai. Temperou a alface, mas, em vez de sal, usou açúcar. O pai, ao dar a primeira mordida, gritou “Esse lanche está péssimo!”. Jogou no lixo o sanduíche e o amor do filho. Plantou na memória da criança um arquivo traumático, uma janela killer. Sufocou sua generosidade. Nunca mais o filho o serviu com amor...

Muitos pais e professores formam servos, e não pensadores, porque valorizam a resposta, e não a participação, porque aplaudem o acerto, e não o sonho de contribuir.

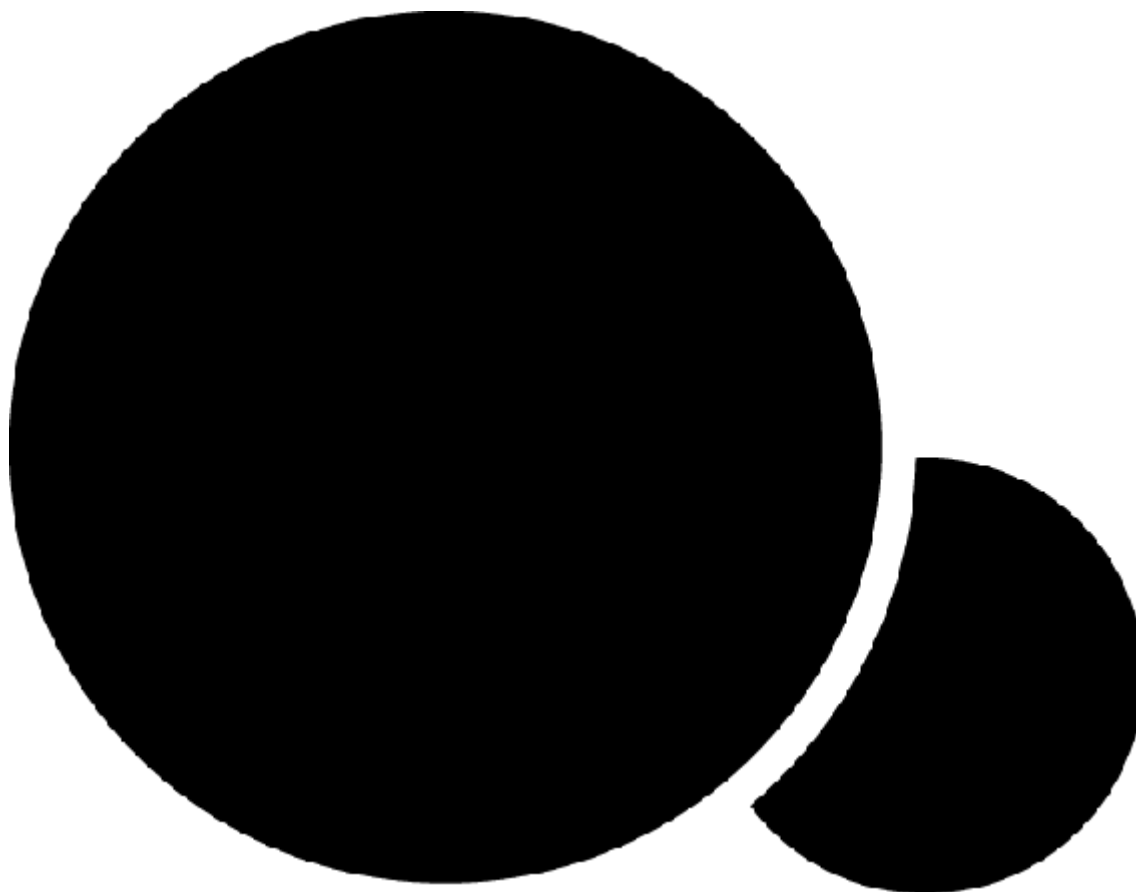
São impacientes, cartesianos e lógicos, não sabem educar a emoção. São peritos em corrigir erros, e não em promover a cooperação. São notórios por elevar o tom de voz e silenciar a

rebeldia, mas não por estimular seus filhos e alunos a se interiorizar.

Capítulo



Sem diálogo, as relações nascem e morrem



Romances que começam no céu do afeto e terminam no inferno dos atritos

Dialogar não é conversar. Dialogar é falar de si, é expor camadas mais profundas do próprio ser. Qualquer pessoa superficial conversa sobre política, economia, esportes, cinema, mas só as pessoas profundas conversam sobre si mesmas, saem da crosta da inteligência para entrar em espaços ocultos da própria personalidade e da personalidade das pessoas com as quais se relacionam.

Muitos casais sabem ouvir sons, mas não a voz da emoção. Têm ousadia para brigar, mas são tímidos para falar dos próprios sentimentos. Ficam anos juntos, mas não se tornam cúmplices. Conhecem os defeitos um do outro, mas não são grandes amigos.

A personalidade é uma grande casa. A maioria dos maridos e esposas conhece, no máximo, a sala de visitas um do outro. Conhece os defeitos de cada um, mas não as áreas mais íntimas do seu ser. Discute problemas, mas não se torna cúmplice da mesma aventura. Não revela suas mágoas, não fala dos seus conflitos, não aponta suas dificuldades.

Se você quer cultivar o amor, o melhor caminho não é dar presentes caros, mas dar uma joia que não tem preço: seu próprio ser. Dizer “Obrigado(a) por você existir!” vale mais do que diamantes raros. A arte de dialogar refresca a relação, estimula o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) a construir janelas light que pavimentam a confiança, o respeito e a admiração. Sem confiança, respeito e admiração, não há amor sustentável.

Aptos para conviver com máquinas, mas não com seres humanos

Muitas famílias se reúnem e, depois de algumas horas, o inferno dos atritos começa. Seus integrantes se amam, mas o amor e a admiração mútuos não têm profundidade e estabilidade, pois não sabem ouvir uns aos outros nem sabem dialogar uns com os outros. São especialistas em cobrar, mas não em proteger uns aos outros.

Muitos estão aptos a conviver com máquinas, mas não a construir belas histórias de amor. São especialistas em apontar falhas, erros, mas não em construir relações saudáveis.

Quem deseja cultivar o amor precisa ter coragem para fazer pelo menos quatro importantes perguntas durante toda a vida à pessoa amada:

– Quando eu o (a) decepcionei?

- Que comportamentos meus o (a) aborrecem?
- O que eu devo fazer para torná-lo(a) mais feliz?
- Como posso ser um(a) amigo(a) melhor?

Você tem feito com frequência essas perguntas? Muitos nunca as fizeram. Eles consertam as trincas da parede, mas não as trincas do relacionamento; estancam a água da torneira que vaza, mas não o vazamento da amizade e da afetividade.

Belos casais começam no céu de um altar e terminam no inferno dos atritos; têm tristes finais porque não se equipam para ser amigos, não treinam trocar experiências. São ótimos para defender seus pontos de vista, mas raramente reconhecem seus erros. Mas quem não erra? Quem não tem atitudes tolas? Ganham batalhas, mas perdem o amor.

Por que não sabem falar de si? Porque têm medo de ser criticados, incompreendidos, ridicularizados. Têm medo da guerra emocional que se instala quando revelam os segredos do coração, quando comentam sobre seus reais sentimentos.

Não são poucos os casais que, sem perceber, acabam colocando várias máscaras em sua personalidade. Não se sabe o que se passa na mente deles, porque raramente revelam o que sentem e pensam. Às vezes, nem eles sabem quem realmente são.

A falta de diálogo afeta a estabilidade da emoção, a profundidade dos sentimentos, a rapidez do raciocínio, a motivação, os projetos de vida. Com diálogo, os romances débeis se fortalecem. Sem diálogo, os mais belos romances se esfacelam.

Perturbados com as janelas killers que financiam o sentimento de culpa ou o medo de serem julgados, criticados e pressionados, os casais que não dialogam pioram cada vez mais a capacidade de conversar sobre si mesmos sem medo e sem reservas. E, pior ainda, têm tempo para tudo, mas não para ouvir quem amam.

É mais fácil dar dinheiro, pagar uma escola, dar presentes. Colocam em segundo plano as pessoas mais caras. Preferem ficar

na superfície da relação, para não sofrerem mais, para não serem mais cobrados ou pressionados.

Você tem esse comportamento?

Se tem, você precisa se reinventar, pois ele representa um erro grave nas relações interpessoais. Não é possível superar os monstros que estão em nosso inconsciente, nem reescrever nossa história, se não construirmos relações saudáveis e profundas.

Relações abertas, regadas com um diálogo sincero e afetivo, produzem uma plataforma de janelas light que financiam o Eu como autor da própria história, como gestor dos pensamentos e protetor da emoção.

Relação entre pais e filhos:

fonte de prazer ou conflitos

Pais que têm filhos usuários de drogas devem cobrar menos e encantar mais, falar menos das drogas em determinado período e falar mais de si. Desenhar, portanto, uma nova paisagem nos solos da memória dos filhos. Porque apontar falhas, ameaçar e pressionar só faz os pais perder seu valor no psiquismo dos filhos, levando as drogas a ocupar um lugar de destaque.

Se estiver numa situação assim, por favor, pare! Não perca o autocontrole. Reitero: gritar, acusar e apontar falhas são não apenas atitudes deselegantes, como também a melhor forma de perder quem amamos.

Os pais devem entender que os filhos têm conflitos, como depressão, pânico, obsessão, anorexia, dependência de drogas, porque possuem algemas no cerne da mente, ou seja, plataformas de janelas killers que controlam o Eu nos focos de tensão, debelando sua disposição de serem autores da própria história. Devem, por isso, ouvi-los sem preconceito e encorajá-los não a

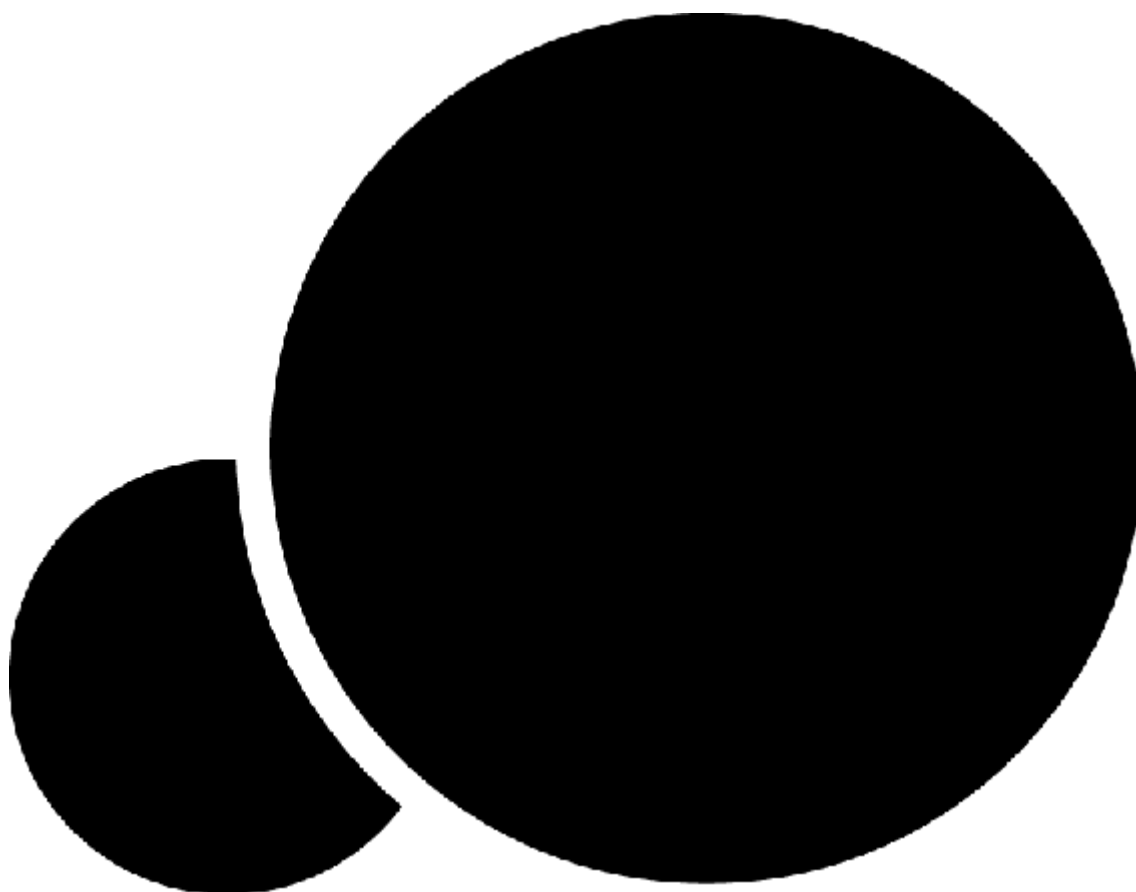
ser marionetes, mas a exercer seu direito fundamental de ser livres e de usar todas as ferramentas que aqui proponho. Precisamos de coaching de relacionamento.

Coaching quer dizer “treinamento”. Precisamos educar a emoção. Precisamos de treinamento para contribuir para que as pessoas tenham mais condições de escrever o script de sua história.

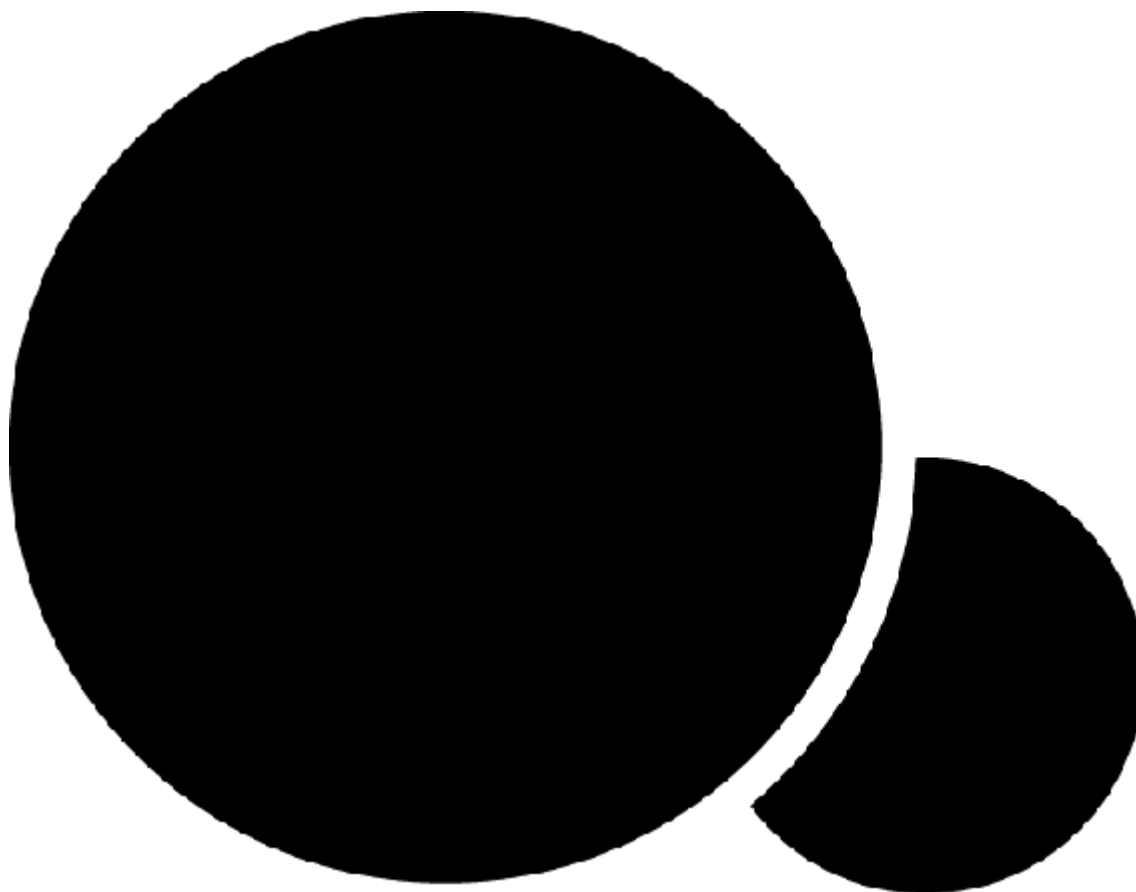
Se a relação de uma pessoa em conflito for mais forte com as pessoas que ama, ela terá mais subsídio para se superar. Se a relação for mais forte, o amor vencerá. Construir relações profundas e estáveis é fundamental para conquistar um Eu maduro.

Não basta se relacionar; é preciso aprender a construir relações saudáveis. Não basta amar; é preciso amar com inteligência. Caso contrário, as relações entre pais e filhos, professores e alunos, casais e colegas de trabalho podem começar no céu do afeto e terminar no inferno dos atritos.

Capítulo



**Ferramentas para reacender relações
doentias**



1. Para dialogar, é necessário não ter medo de reconhecer as próprias fragilidades, incoerências e conflitos nem ter vergonha de si mesmo(a).
2. Para ouvir, é necessário não ter medo do que o outro tem para falar. É preciso ter cumplicidade, deixar de lado o julgamento e exercer a arte de compreender.
3. Uma das coisas mais relaxantes de uma relação é ter a convicção de que não somos perfeitos. É saber que precisamos um do outro.
4. Brinquem mais um com o outro. Sonhem juntos. Relaxem. Não levem a vida a ferro e fogo.
5. Ninguém muda ninguém. Não tente ser um psiquiatra ou psicólogo que tenta mudar os outros: você vai falhar e plantar mais janelas killers neles. Nem nós, especialistas, conseguimos mudar

os outros. Só podemos contribuir para que o Eu dessas pessoas use ferramentas para que elas mesmas reescrevam sua história.

6. Reclame menos e elogie mais. Agradeça a cada momento, a cada pequeno gesto que seu marido ou esposa ou filho fizer a você. Essa atitude planta janelas light no córtex cerebral deles e muda a paisagem da relação.

7. Surpreenda. Dê flores fora de datas especiais. Faça um jantar diferente. Tome atitudes inesperadas.

8. Liberte sua criatividade, saia da rotina. Não dê as mesmas respostas para os mesmos problemas. Simples gestos podem resultar em grandes conquistas.

Ser pais ou professores brilhantes, eis a questão

Em minhas pesquisas, detectei sete hábitos dos pais brilhantes. Comentarei aqui alguns deles.

Bons pais atendem, de acordo com suas condições, os desejos dos filhos. Fazem festas de aniversário, compram tênis, roupas, produtos eletrônicos, proporcionam viagens.

Pais brilhantes dão algo incomparavelmente mais valioso a eles: dão sua história, suas experiências, suas lágrimas, seu tempo.

Pais que dão presentes para os filhos são lembrados por horas e dias, mas aqueles que dão seu ser a eles se tornam inesquecíveis.

Você quer ser um pai ou uma mãe inesquecível?

Tenha coragem de dialogar sobre os dias mais tristes da sua vida com seus filhos. Tenha ousadia de contar suas dificuldades e derrotas do passado. Fale também das suas aventuras, dos seus

sonhos e dos momentos mais alegres de sua existência. Deixe-os conhecer você.

A maioria dos filhos não conhece nem a sala de visitas da personalidade dos pais. Só irão sentir a falta deles quando eles fecharem os olhos.

Não seja um(a) educador(a) que critica os erros dos jovens, que aponta a ansiedade deles e faz prolongados discursos de que eles não valorizam você, não reconhecem o quanto se desgasta por eles.

Pais e professores no mundo todo fazem isso, sem resultados.

Faça a diferença. Lembre-se de que existe um fenômeno que arquiva todos os nossos comportamentos na memória dos nossos filhos e alunos em frações de segundo: o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória). Se não registrar janelas saudáveis ou light na mente deles, você não os influenciará de forma inteligente e produtiva. Quem precisa elevar o tom de voz para ser ouvido tem uma imagem doentia dentro das pessoas que ama.

Encante seus filhos e seus alunos diariamente. Diga coisas que você nunca disse. Elogie mais, critique menos. Exalte cada pequeno gesto afetivo e inteligente deles. Pergunte sobre seus sonhos e seus medos. Pergunte o que você poderia fazer para ser mais amigo(a) deles. Um diálogo nesse nível evita suicídios, supera traumas, abre avenidas para o prazer de viver.

Se você errar, dê o exemplo: peça desculpas, reconheça seus erros. Tais atitudes não vão tirar sua autoridade, mas construirão janelas light que alicerçarão a verdadeira autoridade, uma autoridade que humaniza e desenvolve a arte de pensar. Tenha consciência de que educar é penetrar um no mundo do outro.

Esses princípios podem ser aplicados também nas relações profissionais para transformá-las numa excelente primavera. Um verdadeiro líder é aquele que forma outros líderes, que exalta seus liderados, que explora o potencial intelectual de todos eles.

A dependência saudável na espécie humana e as lições de vida

Muitos pais trabalham para dar o mundo aos filhos, mas se esquecem de abrir o livro de sua vida para eles. Muitos professores dão milhões de informações lógicas para seus alunos, mas nunca contam os capítulos de sua história.

Quanto mais inferior é a vida de uma espécie, menos dependente ela é de seus genitores. Nos mamíferos, há uma dependência grande dos filhos em relação aos pais, pois eles necessitam não apenas do instinto, mas também do aprendizado de experiências para sobreviver.

Na nossa espécie, essa dependência é intensa. Por quê? Porque as experiências aprendidas são mais importantes do que as instintivas. Uma criança de sete anos é muito imatura e dependente, enquanto muitos mamíferos com a mesma idade já são idosos à beira da morte.

Infelizmente, a família moderna tem-se tornado um grupo de estranhos. Pais e filhos respiram o mesmo ar, alimentam-se da mesma comida, mas não desenvolvem a arte de ouvir e dialogar. Não tem havido aprendizado mútuo das lições de vida. Eles estão próximos fisicamente, mas distantes interiormente.

O mesmo processo tem acontecido nas escolas. No livro Pais brilhantes, professores fascinantes, comento que a educação mundial está em crise e comete vários erros. Ela desconhece os papéis da memória. Por isso, não desenvolve ferramentas adequadas para formar pensadores. Usa a memória das crianças como um depósito de informações.

O excesso de informações gera ansiedade e falta do deleite de aprender. O pequeno microcosmo da sala de aula tornou-se um

canteiro de pessoas estranhas, tensas, sem relacionamento mais profundo.

A educação tem de se humanizar. Os professores devem falar do seu mundo enquanto falam do mundo exterior, enquanto ensinam Física, Matemática, Química, Línguas.

Professores e alunos ficam anos juntos sem cruzar suas histórias, sem aprender lições mútuas de vida. O resultado? Os alunos saem das universidades com diploma nas mãos, mas estão despreparados para lidar com fracassos, decepções, desafios, confrontos. Não sabem abrir as janelas da mente, libertar a criatividade, pensar antes de reagir, interpretar o que as imagens não revelam e resgatar a liderança do Eu nos focos de tensão.

Sepultando pessoas vivas

Quem forma a memória inconsciente, histórica ou existencial (ME) é a memória emergente, diária, ou memória de uso contínuo (MUC).

Todas as experiências adquiridas pelo feto, pelo bebê, pela criança e pelo adulto, se não utilizadas constantemente por fenômenos como o autofluxo¹, o gatilho da memória² e o Eu, desaparecem?

Não! A grande maioria é deslocada da MUC para a ME, do consciente para o inconsciente, da história recente para o imenso universo do passado. Esse processo é espontâneo e necessário. Caso contrário, entulharíamos a construção de pensamentos e emoções com tudo o que experimentamos e vivemos.

Já pensou se, para identificar a face de um conhecido, você tivesse de acessar milhões de faces que já viu? Esse processo estressaria o cérebro e tornaria lento o processo de análise.

Já pensou se, para diferenciar uma tosse de um espirro, de uma reação de espanto ou de uma vertigem, você tivesse de processar milhões de comportamentos que já presenciou?

A ME contém os segredos de nossa história, as imensas páginas de nossa existência. Todos os dias essa memória é acessada inúmeras vezes, mas, no processo de construção de pensamentos e emoções, supervalorizamos a MUC, a memória de uso contínuo.

A memória é um grande supermercado, mas não usamos todos os ingredientes a toda a hora que cozinhamos as ideias e os sentimentos. Usamos aquilo que está mais disponível.

Se por um lado esse processo seletivo é útil para preservar o cérebro do esgotamento, por outro ele acarreta consequências sérias e doentias quando acabamos por sepultar pessoas queridas, colocando-as nos porões de nossa história.

Por vivermos numa sociedade ansiosa, tornamo-nos especialistas em sepultar pessoas de inestimável valor. Bons amigos, se não forem cultivados, vão para o baú da ME.

Nessa sociedade estressante e urgente, os amigos que fizeram a diferença em nosso passado, com os quais parecia que cultivaríamos laços eternos, tornam-se irrelevantes, perdem seu significado. Não procurar resgatá-los, não lhes enviar algumas mensagens nem procurar saber como eles estão é quase um crime contra o coaching de relacionamentos, a gestão de pessoas.

Há filhos que sepultam os pais em sua memória. Quase não os visitam e, quando o fazem, nunca perguntam sobre suas aventuras e lágrimas. Colocam-nos na periferia do seu psiquismo.

Há pais separados que sepultam os filhos, embora haja muitos que sejam presentes. Alguns prometem que eles jamais deixarão o centro da sua história, mas pouco a pouco os colocam no rodapé.

E você, tem sepultado seus filhos vivos? É extremamente triste sepultar um filho que fechou os olhos para a vida, mas é igualmente triste sepultar um filho vivo em nossa memória.

Nas escolas Menthes, nos cursos de coaching de relacionamento, nós estimulamos pais, casais e filhos a se perguntarem que conflitos os asfixiam, que pensamentos os deprimem, em que poderiam contribuir para tornar os outros mais felizes.

Por inacreditável que pareça, a maioria dos seres humanos sepulta quem ama nas regiões escuras e inconscientes da ME. Diariamente, eles veem a pessoa amada, mas nas regiões escarpadas da MUC. Dividem a mesma casa, mas estão muitíssimo distantes uns dos outros. Não sabem chorar, aventurar-se ou sonhar juntos.

Sei que é muito fácil um pai superpreocupado enterrar os filhos nos escombros de suas atividades. Mas sei que é possível fazer o oposto.

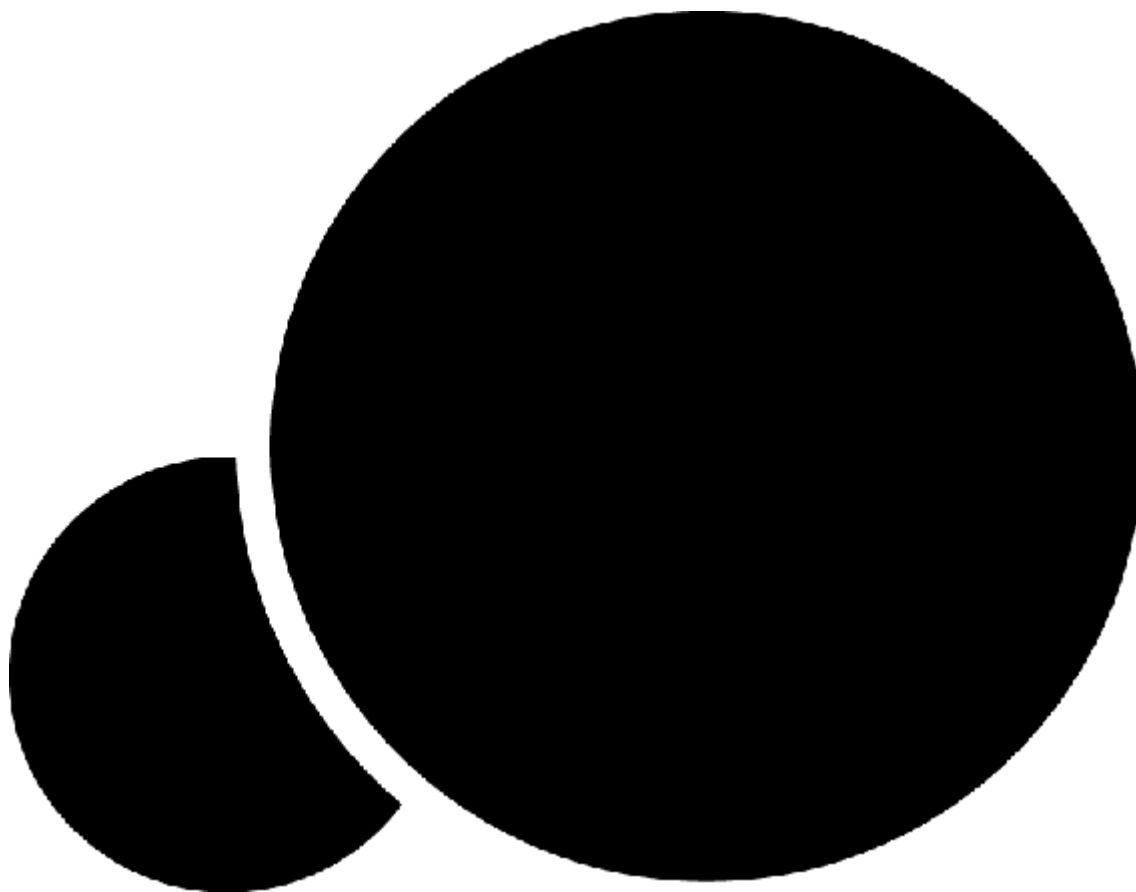
Enquanto escrevia este texto, minha filha Cláudia, a mais nova, entrou no escritório e me deu um beijo prolongado na face. Interrompeu meu texto e disse que seu beijo iria me inspirar. Em seguida, pediu que almoçasse com ela, mas eu estava num emaranhado de ideias. Respondi que logo iria. Passados alguns minutos, sentada à mesa, ela bradou para eu me apressar. Rapidamente, encerrei o trabalho e fui almoçar com ela, que é preciosa demais para mim.

Contei esse fato para lembrar que há casais que se tornam máquinas de trabalhar a ponto de sepultar o que jamais imaginariam que um dia enterrariam. Prometem amar-se na saúde e na doença, na fortuna e na miséria, mas se esquecem de prometer que no excesso de trabalho também. No livro Casais inteligentes, relações saudáveis, cito uma série de acidentes entre casais que fragmentam e destroem as relações que todos juraram ser intermináveis.

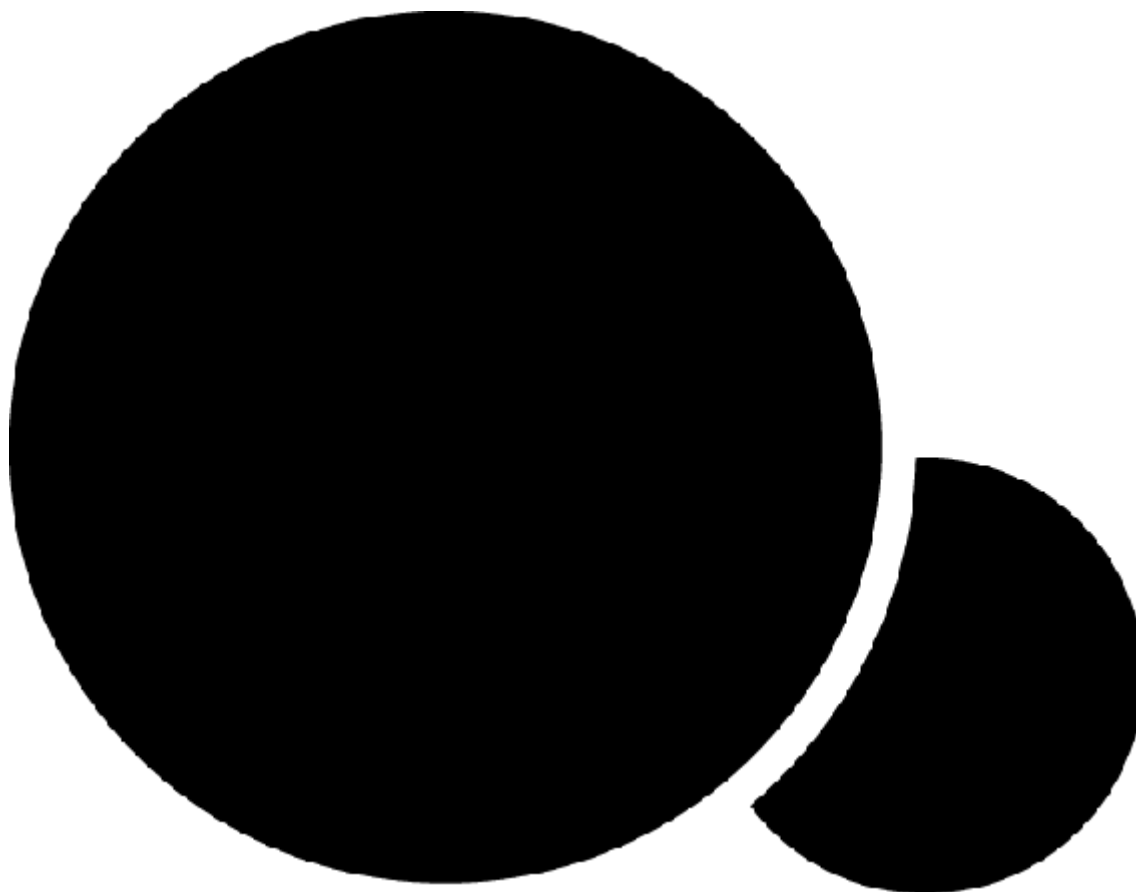
[1 Autofluxo é o fenômeno inconsciente que lê a memória milhares de vezes por dia para produzir imagens mentais, personagens, ambientes, etc. À noite, é o engenheiro dos sonhos e, durante o dia, é o engenheiro que inspira e distrai a mente humana. Mas poderá causar estresse se as imagens mentais forem perturbadoras. \(N.A.\)](#)

² Gatilho da memória é o primeiro fenômeno inconsciente usado no processo de interpretação. Diante de um estímulo, seja um som, seja uma imagem, por exemplo, ele abre janelas ou arquivos no córtex cerebral e produz nossas primeiras reações, emoções, impressões, pensamentos. (N.A.)

Capítulo



O Mestre dos mestres das relações sociais



Não há famílias perfeitas

A nossa memória existencial (ME) torna-se frequentemente um cemitério dos nossos melhores sonhos. Adiamos projetos, trabalho, estudo. Deixamos para segundo plano aquilo que nos motiva e nos toca, pensando que somos eternos.

Todos precisamos rever nossa história, inclusive eu, que escrevo sobre esse coaching de relacionamento. Deixei pessoas caras pelo caminho, principalmente amigos, devido ao excesso de trabalho e tantas viagens.

E você? Mergulhe dentro de si, mapeie os solos de sua memória e descubra as pessoas que você sepultou. Cite-as em sua mente.

Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o (a) decepcionem, alunos que não o (a) frustrem e colegas de trabalho

que não o (a) aborreçam, será melhor mudar-se para outro planeta.

Aceite as pessoas com seus limites e construa relações saudáveis com elas. A melhor forma de construir excelentes imagens nos solos da memória de outras pessoas é surpreendendo-as, agindo de maneira inesperada.

Nunca critique alguém antes de valorizá-lo. Não poucas vezes, errei por apontar primeiro o erro dos outros, inclusive das minhas filhas. Felizmente, aprendi que primeiro devemos elogiar, conquistar o território da emoção, para depois conquistar os terrenos da razão.

Grave esta pérola: uma pessoa inteligente aprende com seus erros; uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros... Transforme a relação com as pessoas que você ama numa grande aventura!

O Mestre da construção das relações interpessoais

Grandes homens têm medo de falar de si.

Há muitos padres de excelente caráter, mas sem coragem de abrir a caixa de segredos da sua vida. Têm receio de falar de seus conflitos, de seus traumas e de suas crises depressivas para os amigos. Não encontram alguém que possa ouvi-los sem críticas. Têm medo de não ser compreendidos. São solitários.

Há líderes protestantes que gastam a vida servindo as pessoas, mas vivem isolados dentro de si. Conhecem muitas pessoas, mas não têm amigos a quem possam revelar seus sofrimentos. Alguns estão estressados e com síndrome do pânico, choram nos cantos dos templos, mas calam-se. Sentem solidão em meio a multidões. São ótimos para os outros, mas péssimos para si mesmos.

Há líderes muçulmanos que orientam milhares de fiéis com generosidade, mas não comentam sobre as próprias dores e temores. Ficam anos se martirizando. Pensam que um líder não pode revelar suas lágrimas.

Há rabinos que ensinam por anos nas sinagogas. Recitam a Torá com maestria, mas não recitam a linguagem das suas angústias. Falam sobre tudo, mas emudecem diante das próprias aflições.

Há líderes budistas que ficam anos meditando, mas não abrem a boca para falar de suas crises depressivas. Ensinam às pessoas a mansidão e a humildade. Alguns tomam a mansidão de Cristo como modelo, mas não têm desprendimento para falar das próprias mazelas emocionais. Têm receio de ser considerados frágeis.

As religiões podem ser uma fonte de saúde psíquica quando irrigadas com diálogo profundo, generosidade, altruísmo e respeito pelos diferentes, mas podem ser uma fonte de doenças mentais quando acompanhadas de radicalismo, legalismo, exclusão social e medo da imperfeição.

Não apenas magníficos líderes espirituais se isolam em sua mente nos momentos em que mais precisam falar, mas também executivos, empresários, políticos, juízes, promotores e médicos se aprisionam dentro de si. São cultos e eloquentes para discorrer sobre o mundo de fora, mas se calam sobre o mundo da emoção. São controlados pelo medo do que os outros pensam e falam deles. Jamais encontram um ombro para chorar. Represam seus sentimentos, sufocam suas dores, silenciam o grito de sua mente que clama por ajuda.

Têm medo, inclusive, de procurar um psiquiatra ou psicólogo experiente. Esqueceram-se do princípio filosófico fundamental: se a sociedade me abandona, a solidão é tolerável, mas, se eu mesmo me abandono, a solidão é insuportável.

E você? Tem coragem de “rasgar” a sua história para alguns amigos ou vive encarcerado(a) na lama da solidão, com medo de expor suas fragilidades, ansiedades, medos, incoerências, conflitos, “loucuras”?

No livro Gestão da emoção, um dos mais importantes da minha carreira, comento que a primeira ferramenta para começar a ter qualidade de vida é renunciar à perfeição.

Houve um homem que surpreendeu o mundo com seus discursos e gestos, mas também com a maneira como encarava a vida, lidava com suas dores e utilizava suas lágrimas. Ele foi o Mestre dos mestres da qualidade de vida. Há dois milênios ele nos dá lições fundamentais para expandirmos a arte de ouvir e dialogar.

Certa vez, à beira da morte, em sua última noite, usou a própria dor como modelo para nos ensinar a lidar com nossas crises e superá-las. É uma pena que religiosos no mundo todo não estudaram seus comportamentos à luz da ciência.

No Getsêmani, o jardim da traição, logo antes de ser preso, julgado e morto, não apenas resgatou a liderança do Eu no teatro da sua mente, como também não escondeu sua angústia e seus sintomas.

Ele teve a coragem de chamar um grupo de alunos que só lhes davam dores de cabeça – Pedro, Tiago e João – e lhes contar que sua alma estava profundamente triste. Você revelaria sua dor para quem o (a) decepciona?

Creio que ninguém a revela. Mas ele teve a ousadia de mostrar seus sofrimentos e sintomas psicossomáticos para discípulos tão jovens e inexperientes. Ao mesmo tempo, preparou-se para suportar o insuportável, ser crucificado e manter a lucidez e o altruísmo, tremular impiedosamente na cruz e, ao mesmo tempo, compreender e perdoar seus carrascos.

Teve, portanto, de realizar o gerenciamento psíquico e a proteção emocional que, provavelmente, jamais na História alguém realizou ou realizaria nas mesmas condições. Essa preparação o levou a experimentar o ápice do estresse. Teve um caso raríssimo de hematidrose ou suor sanguinolento. Somente Lucas, um médico, anotou esse episódio em seus escritos.

Horas depois, seus alunos fugiriam amedrontados, abandonando-o. Mas, reitero, foi com essas frágeis pessoas que Jesus dialogou

sobre seu caos. Não teve medo de ser incompreendido, julgado, criticado nem de ser considerado fraco.

Poderia, como muitos, esconder-se atrás de seu sucesso e mostrar seu heroísmo, mas precisava ensinar que dependemos uns dos outros, que necessitamos ser confortados e encorajados por nossos íntimos, mesmo que sejam marcadamente imperfeitos. Mostrou que, para termos saúde emocional, precisamos ser apenas seres humanos, não heróis.

Sem medo de suas lágrimas

A pessoa mais forte que passou por esta terra chorou sem medo das lágrimas. Muitos líderes católicos, protestantes, islamitas, budistas e judeus têm medo de chorar, de mostrar sua pequenez, de revelar suas fragilidades, de posicionar-se como um simples ser humano. Levam para o túmulo seus conflitos.

Mas o Mestre da emoção se deixou conhecer. Foi transparente, não escondeu sequer sua taquicardia e seu intenso suor.

O resultado? O fenômeno RAM registrou uma imagem excelente dele no inconsciente de seus discípulos.

Eles aprenderam que ser feliz não é ter uma vida perfeita. Atônitos, aprenderam a escrever capítulos nobilíssimos nos dias dramáticos. Aprenderam a amá-lo em toda situação. Perplexos, entenderam que também passariam por crises e precisariam enfrentá-las e compartilhá-las. O comportamento do Mestre foi tão surpreendente que ajudou os discípulos mais do que se tivessem frequentado décadas de escolas, inclusive se tivessem feito mestrado e doutorado.

Mostrou-nos que não devemos ter vergonha de nossas misérias e fragilidades. Ao contrário, os fortes as declaram, pelo menos para os íntimos. Os fracos as escondem. Você é forte ou fraco(a)?

Quem aprende a se abrir sem medo pode enfrentar o sofrimento, reciclar-se e reinventar-se.

Há pessoas que têm seus sonhos esmagados, sua esperança dilacerada, sua criatividade esfacelada, seu amor pela vida dissipado, porque não souberam cruzar suas histórias. Tiveram medo da crítica dos outros. Viveram ilhadas dentro de si mesmas.

A sociedade moderna é superficial. Tem abortado a arte de ouvir e de dialogar. As pessoas representam um papel, vivem maquiadas.

É verdade que não devemos falar certas coisas publicamente, mas há sempre um grupo de amigos íntimos ou pelo menos uma pessoa que pode e deve nos dar um ombro para chorar. Os grandes seres humanos também choram. Só não chora quem está morto.

O Mestre na arte de ouvir e dialogar

Somos a única geração de toda a História que conseguiu destruir a capacidade de sonhar dos jovens. Nas gerações passadas, os jovens criticavam os conceitos sociais, sonhavam com grandes conquistas.

Onde estão os sonhos dos jovens? Onde estão seus questionamentos?

O sistema social é tão agressivo que tornou os jovens passivos, controlou-os internamente, roubou-lhes a identidade, transformou-os em um número. Eles não criticam o veneno do consumismo, a paranoia da estética e a loucura do prazer imediato produzidos pela propaganda. Para muitos deles, o futuro é pouco importante. Não têm uma grande causa para lutar. O que importa é o hoje.

Pais e professores deveriam ser vendedores de sonhos. Deveriam plantar as mais belas sementes no interior dos jovens para fazê-los intelectualmente livres e emocionalmente brilhantes.

O homem Jesus foi um excelente vendedor do diálogo aberto, sem máscaras, transparente. Ele inspirava as pessoas que o seguiam. Levava-as a sonhar com grandes conquistas. Conquistas de uma vida irrigada com paz, justiça, sabedoria. Conquistas de uma vida exuberante. Ele exaltava a vida humana.

Quando alguém queria saber sobre sua origem, ele falava não sobre sua origem eterna, mas sobre sua origem temporal. Ele era demasiado humano. Proclamava a todos os ouvintes: “Eu sou o Filho do homem”. O que isso significa? Significa que valorizava sua natureza humana, amava viver como um ser humano, amava não ter rótulo. Era profundamente apaixonado pela vida.

Nunca analisei alguém que amasse tanto a vida como ele, que valorizasse tanto a própria humanidade como ele. Nós amamos as coisas que a vida nos traz, como dinheiro, casa, prestígio social, carros, conforto material. Ele amava existir, pensar, sonhar, criar, dialogar, ouvir. Nunca investiguei alguém que dissesse orgulhosamente que era um ser humano, mesmo que o mundo desabasse sobre si. A vida humana, de fato, era uma pérola inigualável para ele. E para você?

Ao andarem com esse admirável professor, os insensíveis se encantavam pela vida, os agressivos acalmavam as águas da emoção, e os iletrados se tornavam engenheiros de ideias.

Sempre dócil, ele ouvia os absurdos dos seus discípulos e, pacientemente, trabalhava nos recônditos da emoção deles. Foi um escultor da personalidade. Tinha prazer em dialogar com as pessoas mais simples, menos instruídas. Dentro do bloco de mármore bruto da mente humana, ele via uma obra de arte. E sempre destinava um cuidado especial às pessoas complicadas, como as errantes, as ansiosas, as incautas.

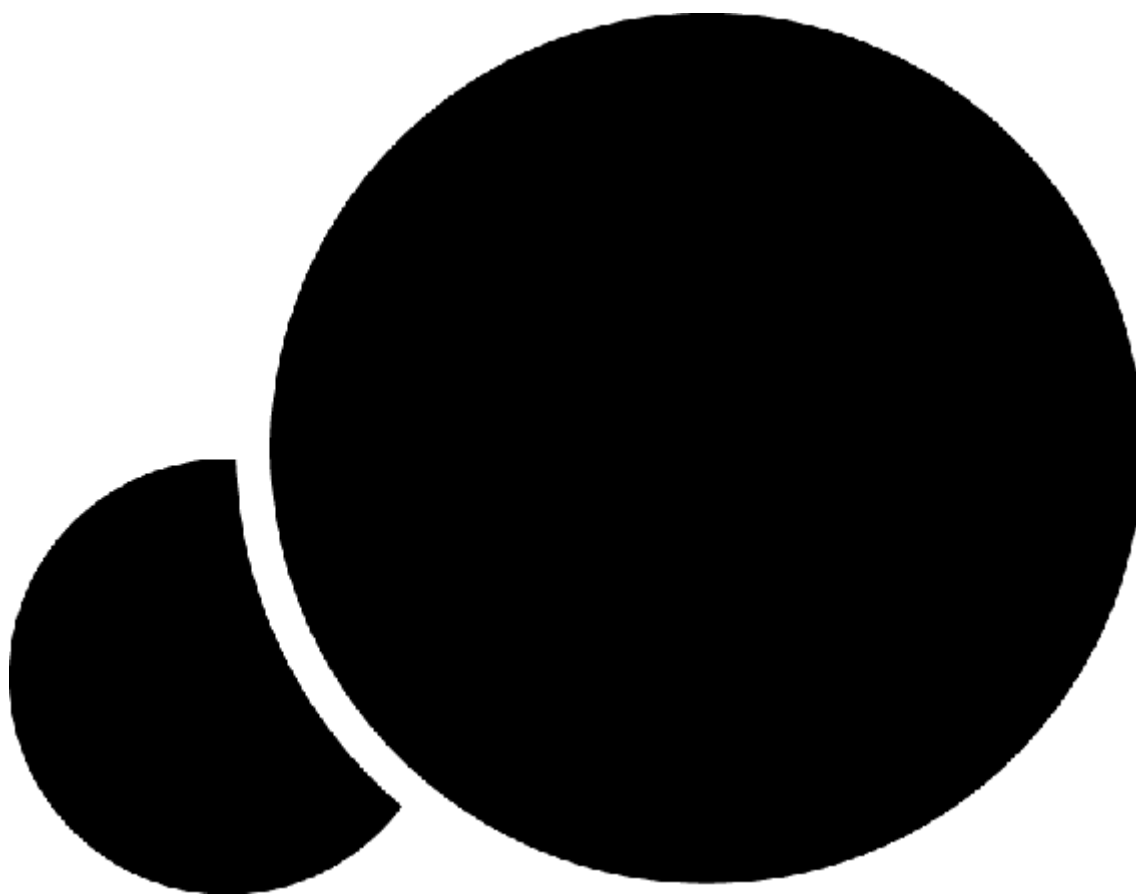
E você, consegue enxergar numa pedra bruta, nas pessoas que o (a) frustram, uma obra de arte que pode ser lapidada?

Para o Mestre dos mestres, as pessoas que mais nos causam dor de cabeça hoje podem vir a ser as que mais nos darão alegrias no futuro. Invista nelas, cativa-as, ouça-as, cruze seu mundo com o mundo delas! Plante sementes. Não espere resultados imediatos.

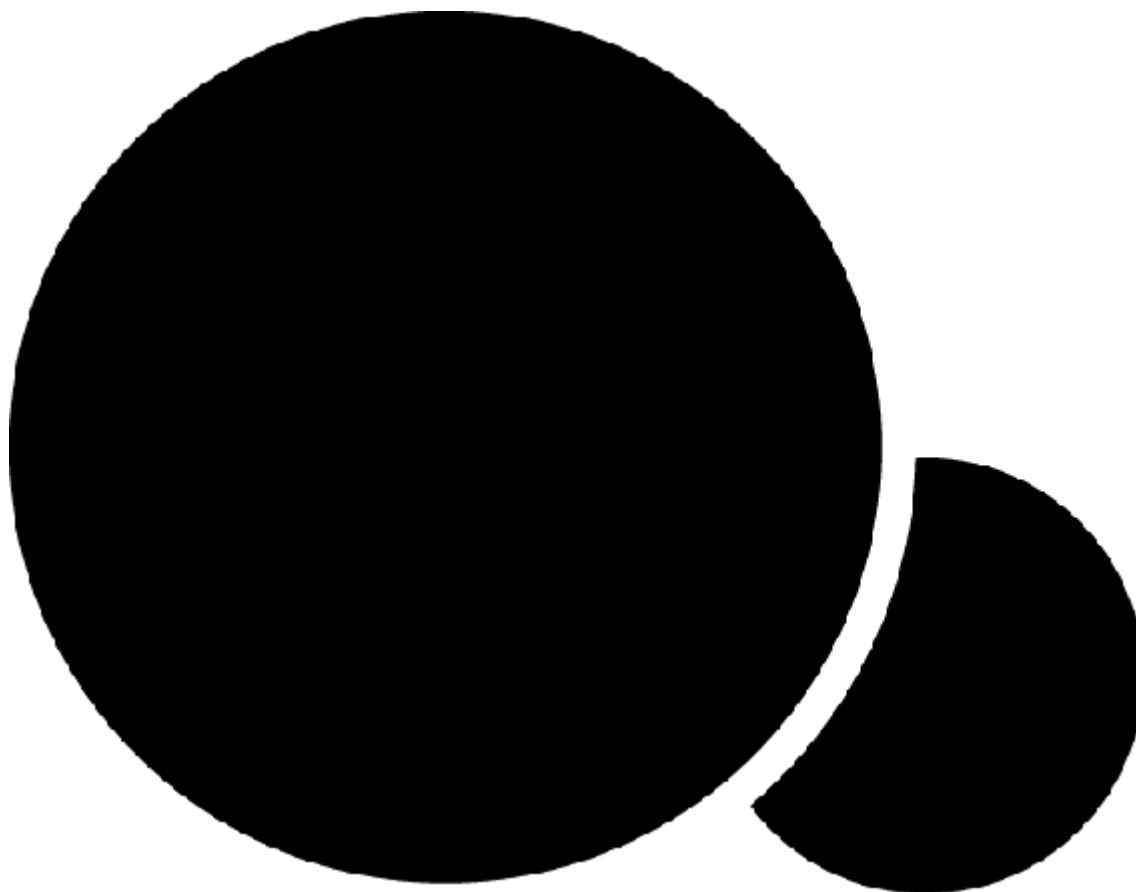
Colha com paciência. Esse é o único investimento que jamais se perde.

Se as pessoas não ganharem, você pelo menos ganhará. O quê? Experiência, tranquilidade e consciência crítica de que deu o melhor de si.

Capítulo



Por onde caminha a educação



Uma educação doente forma pessoas doentes

Estamos assistindo ao assassinato coletivo da infância e da juventude de toda uma geração em todas as nações modernas. Nós mantemos crianças e adolescentes atolados em atividades, jogos esportivos, cursos de línguas, computação, internet, video games, celulares e horas a fio de televisão.

É uma geração que não tem tempo para brincar, aventurar-se, interiorizar-se, reinventar-se, lidar com perdas e elaborar experiências. Uma geração sem infância e juventude é uma geração que perde a oportunidade de formar as plataformas de janelas ou arquivos fundamentais no cérebro para o desenvolvimento de uma mente livre e uma emoção saudável.

Sem uma rica infância regada a trocas de experiência entre pais e filhos, o Eu, que representa a consciência crítica e a capacidade

de autonomia e de escolha, não se torna autor da própria história. E isso facilita à personalidade ser fóbica, ansiosa, intolerante, tímida, insegura, conformista, consumista, superficial, especialista em reclamar de tudo e de todos.

Em conferências para plateias de magistrados, médicos, psicólogos, professores, CEOs de empresas e políticos, tenho falado que, embora todos detestemos o trabalho escravo, submetemos nossos filhos e alunos a um trabalho intelectual escravo ao saturá-los de atividades. Repito: nunca, nas sociedades democráticas, houve tantos escravos no único lugar em que é inadmissível ser um presidiário: no território da emoção.

Tenho falado com pais e diretores de instituições educacionais que as escolas em todo o mundo, do Ocidente ao Oriente, dão ênfase às funções cognitivas, como memória, raciocínio, habilidades técnicas, mas pouquíssimas enfatizam a inteligência socioemocional. Ou seja, quase todas deixam de lado as importantíssimas funções não cognitivas, como proteger a emoção, gerir os pensamentos, colocar-se no lugar do outro, trabalhar perdas e frustrações, pensar antes de reagir, libertar a criatividade, construir relações saudáveis, ter resiliência, proatividade e capacidade de se reinventar.

Essas funções são mais complexas do que ensinar simples valores, como honestidade e respeitabilidade. As funções não cognitivas são vitais para determinar o sucesso emocional, profissional e afetivo de filhos e alunos. São fundamentais para o futuro de uma nação e para o futuro da espécie humana.

Mas onde estão as escolas que ensinam seus alunos a proteger a emoção e a gerenciar a ansiedade? Onde estão as escolas que os ensinam a filtrar estímulos estressantes e a trabalhar perdas e frustrações vivenciadas diariamente fora e dentro das dependências da própria escola? Essa é uma de minhas críticas à educação mundial em mais de setenta países em que meus livros são publicados.

Certa vez, ao dar uma conferência para líderes empresariais, incluindo profissionais da França e da Alemanha, muitos deles

disseram estar perdendo seus filhos e que não sabiam mais o que fazer.

Durante o debate, uma jornalista descobriu que desenvolvi o programa Escola da Inteligência, que ensina as funções não cognitivas nas escolas e vem fazendo parte da vida de milhares de alunos.

Ela ficou tão entusiasmada que enviou mensagens a suas amigas para matriculem seus filhos em escolas que aplicam o programa.

O programa Escola da Inteligência entra na grade curricular com uma aula por semana, portanto não altera o currículo da escola. Ele estimula o diálogo, o debate, a interiorização, a capacidade de se colocar no lugar do outro, a ousadia, a flexibilidade, a proteção emocional.

Quando você melhora a autoestima e fortalece o Eu como gestor da mente humana, isto é, as funções não cognitivas, até as cognitivas melhoram, inclusive o aprendizado de Matemática.

Além disso, a violência e o bullying diminuem; a solidariedade, o altruísmo, a segurança e a autonomia se expandem. Ficamos comovidos ao ver os resultados. Crianças de sete anos dizem: “Papai, você perdeu o autocontrole”. Algumas de oito dizem: “Mamãe, você está reagindo sem pensar”.

Você deve questionar seriamente se a escola de seu filho só o prepara para as provas ou também para a vida, se ensina a inteligência emocional e social. Mesmo escolas com mensalidades altíssimas falham nessa área.

Somos um dos institutos que mais contratam psicólogos e pedagogos no Brasil. E temos adotado gratuitamente instituições de jovens em situações de risco, aplicando o mesmo programa que se aplica em escolas particulares. É um grande sonho...

Controlando o estresse de forma divertida:

a Turma da Floresta Viva

Abarrotamos o córtex cerebral dos nossos filhos e alunos com milhões de informações de Matemática, Química, Biologia e outras matérias, para que eles conheçam o mundo exterior – o que, sem dúvida, é importante.

Mas não os ensinamos a compreender quase nada sobre as camadas íntimas do seu mundo psíquico, como proponho no livro *A Turma da Floresta Viva*, quando assumo a pele do psiquiatra Marco Polo.

Jovens e crianças de todas as nações compram os estímulos estressantes que não lhes pertencem. Sua emoção é terra de ninguém. Desconhecem as chaves do autocontrole. Não sabem aplicar a técnica do DCD (Duvidar, Criticar, Determinar) para desconstruir as falsas crenças que podem amordaçá-los durante a vida toda.

Ensinamos uma ou mais línguas para nossos filhos e alunos. Algo muito bom! Mas não lhes ensinamos minimamente as bases do autodiálogo inteligente, para domesticarem seus fantasmas mentais, como seus medos, raiva, ciúme, impulsividade, timidez, humor depressivo. As crianças e os adolescentes aprendem a fazer a higiene bucal a cada quatro a seis horas, mas nunca ouviram falar sobre a necessidade de fazer a higiene mental.

Que tipo de educação é essa? Uma educação que prepara nossos filhos para serem livres ou para desenvolverem adoecimento psíquico?

Faça um teste com seus alunos ou com seus filhos: pergunte-lhes se acordam cansados, têm dores de cabeça, dores musculares, sofrimento por antecipação, dificuldade de sono, impaciência, mente agitada, déficit de memória. Você irá às lágrimas ao fazer isso. Muitas escolas caríssimas nem tocam no assunto, pois preferem a maquiagem à realidade.

A grande maioria dos jovens e das crianças apresenta vários desses sintomas, o que demonstra que estão desenvolvendo uma síndrome – a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Eles são inquietos, insatisfeitos, ansiosos, impacientes, querem tudo rápido e pronto.

Os pais em todo o mundo estão perdendo o controle da educação de seus filhos. Preocupado com esse fenômeno, escrevi o livro *Ansiedade – Como enfrentar o mal do século para filhos e alunos*, em que ensino o autocontrole e o gerenciamento da ansiedade por intermédio da incrível Turma da Floresta Viva! Eles aprenderão a navegar nas águas da emoção de forma agradável e inteligente...

Há várias causas para a SPA. Entre elas, o excesso de informações e de atividades e o uso de celulares, games, redes sociais. Uma criança de hoje tem mais informações que um imperador romano tinha no auge de Roma. Um pré-adolescente de dez anos provavelmente tem mais dados em sua memória do que Sócrates, Platão, Aristóteles, Parmênides e tantos outros pensadores da Grécia Antiga. Não é suportável para a mente humana, nem sustentável para desenvolver uma mente livre e uma emoção saudável, esse esgotamento cerebral. Reitero: esse fenômeno representa um trabalho intelectual escravo.

Pais que dão presentes em excesso e não querem que os filhos passem pelas frustrações que eles passaram, mas, ao mesmo tempo, são cobradores e críticos em excesso, expandem a ansiedade dos filhos. As ferramentas que financiam o diálogo e a capacidade de ouvir podem abrandar a SPA.

Há mais de trinta anos desenvolvo conhecimentos sobre o processo de formação do Eu como gestor psíquico, sobre os papéis da memória, a proteção da emoção e a formação de pensadores. Essa produção, associada à minha atividade como psiquiatra e psicoterapeuta, realizando mais de vinte mil sessões, deixou-me convicto de que, sem desenvolver as funções da inteligência socioemocional dos alunos, especialmente a capacidade de trocar experiências, eles podem adoecer, incluindo os gênios da classe.

Quanto pior a qualidade da educação, mais importante o papel da psiquiatria e da psicologia clínicas.

Tenho dito em minhas palestras que “Nossos filhos estão adoecendo debaixo das nossas mãos. Pais que agem apenas como manuais de regras de comportamento, enfim, que desprezam as funções não cognitivas, estão aptos a consertar máquinas, mas não a formar mentes brilhantes e saudáveis”. Eles pagam as escolas mais caras, mas não sabem por que seus filhos estão ansiosos, deprimidos, irritadiços, insatisfeitos, precisando de muitos produtos para sentir migalhas de prazer.

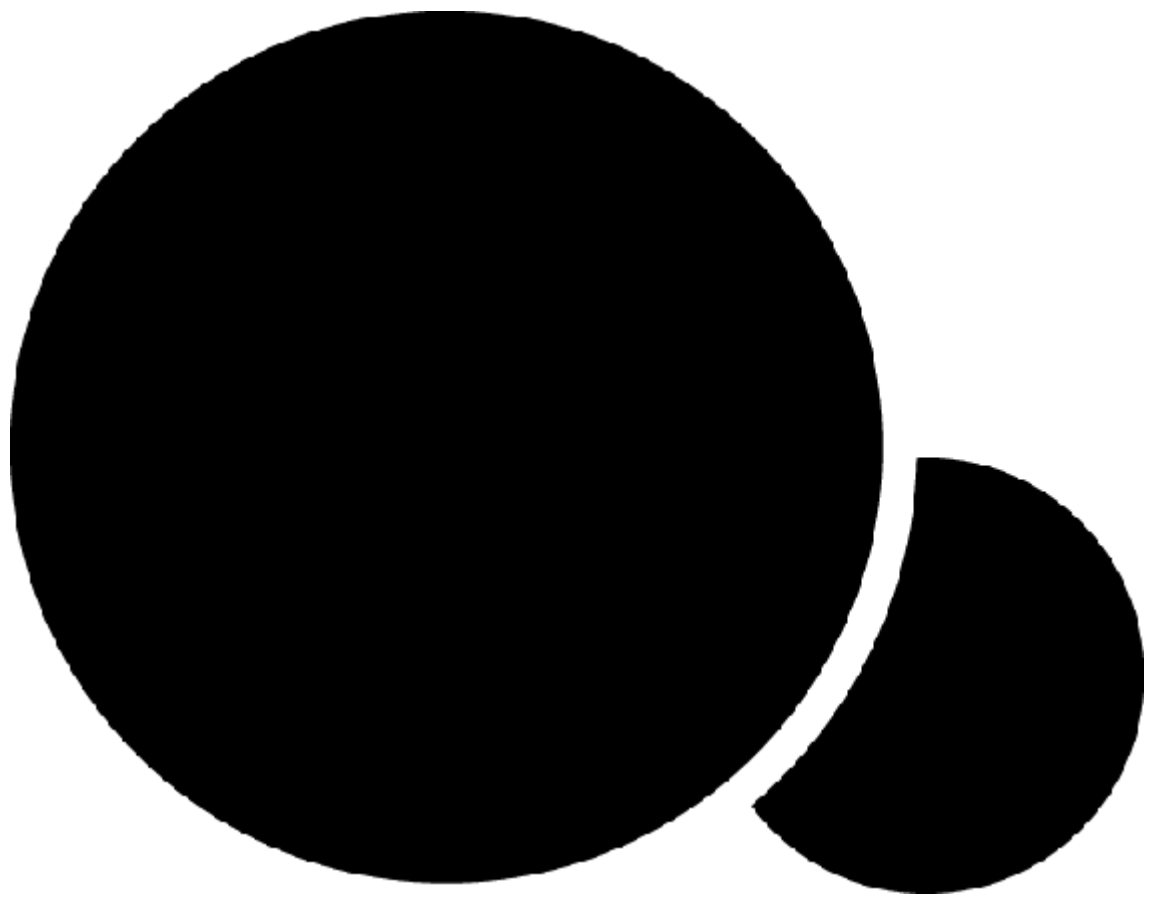
Lembre-se sempre de que a arte de dialogar é a arte de falar de si, de trocar experiência de vida. Pergunte a cada um de seus filhos: Você tem medo de falar de si? Tem medo de ser criticado, julgado, incompreendido?

Se estiverem namorando, indague: Filho(a), como está seu relacionamento com seu parceiro ou parceira? Você cobra demais? O ciúme o (a) controla? Faltam elogios e sobram críticas? Você faz pequenos gestos para encantar sua namorada ou seu namorado?

Pergunte também: Quais são seus sonhos ou pesadelos? Tem sofrido bullying, rejeições, frustrações? Que temores ou angústias o (a) perturbam? Existe alguma dor emocional ou conflito sobre o qual você gostaria de falar e não tem conseguido?

Nunca se esqueça de que dialogar é perguntar generosamente, é sair das camadas superficiais da personalidade e entrar em camadas mais profundas.

Reis morreram solitários, celebridades viveram deprimidas, milionários sentiram-se os mais pobres dos homens, pais viveram dias infelizes por não terem sido amigos íntimos da arte de dialogar e de ouvir. Dialogar e ouvir é dar e receber aquilo que o dinheiro jamais pode comprar.



Referências

ADORNO, Theodor W. Educação e emancipação. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1971.

AYAN, Jordan. AHA! – 10 maneiras de libertar seu espírito criativo e encontrar grandes ideias. São Paulo: Negócio, 2001.

BAYMA-FREIRE, Hilda A.; ROAZZI, Antônio. O ensino público é um desafio para todos: encontros e desencontros no ensino fundamental brasileiro. Recife: UFPE, 2012.

CAPRA, Fritjof. A ciência de Leonardo da Vinci. São Paulo: Cultrix, 2008.

CHAUÍ, Marilena. Convite à filosofia. São Paulo: Ática, 2000.

CURY, Augusto. O código da inteligência. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.

CURY, Augusto. Pais brilhantes, professores fascinantes. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

CURY, Augusto. Inteligência multifocal. São Paulo: Cultrix, 1999.

CURY, Augusto. A fascinante construção do Eu. São Paulo: Planeta, 2012.

DESCARTES, René. O discurso do método. Brasília: UnB, 1981.

DOREN, Charles Van. A history of knowledge. New York: Random House, 1991.

FOUCAULT, Michel. A doença e a existência. Rio de Janeiro: Folha Carioca, 1998.

FREUD, Sigmund. Obras completas. Madri: Editorial Biblioteca Nueva, 1972.

FROMM, Erich. Análise do homem. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.

GARDNER, Howard. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HALL, Calvin S.; LINDZEY, Gardner. Teorias da personalidade. São Paulo: EPU, 1973.

HUBERMAN, Leo. História da riqueza do homem. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

JUNG, Carl Gustav. O desenvolvimento da personalidade. Petrópolis: Vozes, 1961.

LIPMAN, Matthew. O pensar na educação. Petrópolis: Vozes, 1995.

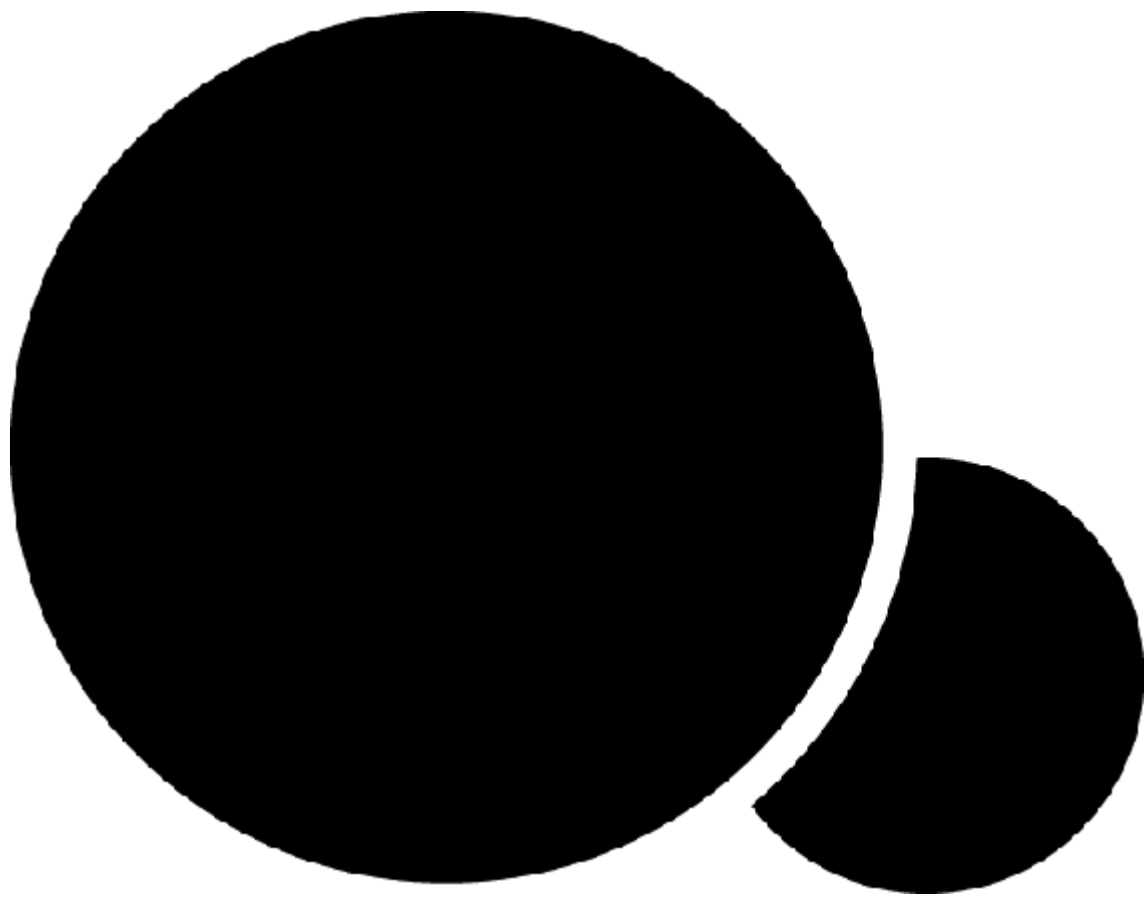
MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez, 2000.

PIAGET, Jean. Biologia e conhecimento. Petrópolis: Vozes, 1996.

SARTRE, Jean-Paul. O ser e o nada. Petrópolis: Vozes, 1997.

STEINER, Claude. Educação emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

YUNES, Maria Angela Mattar. A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda. 2001. Tese (Doutorado em Psicologia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2001.



Sobre o autor

A maior aventura de um ser humano é viajar, e a maior viagem que alguém pode empreender é para dentro de si mesmo. É o modo mais emocionante de realizá-la é ler um livro, pois um livro revela que a vida é o maior de todos os livros, mas é pouco útil para quem não souber ler nas entrelinhas e descobrir o que as palavras não disseram...

Augusto Jorge Cury nasceu em Colina, estado de São Paulo, no dia 2 de outubro de 1958. É o psiquiatra mais lido no mundo atualmente, professor, escritor e palestrante brasileiro, autor da Teoria da Inteligência Multifocal. Formado em medicina pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, fez pós-graduação na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP, e concluiu seu doutorado internacional em Psicologia Multifocal pela Florida Christian University no ano de 2013, com a tese “Programa Freemind como ferramenta global para prevenção de transtornos psíquicos”. Na carreira, dedicou-se à pesquisa sobre o processo de construção de pensamentos, a formação do Eu, os papéis conscientes e inconscientes da memória, o programa de gestão de emoção e a lógica do conhecimento e o processo de interpretação.

Cury é professor de pós-graduação da Universidade de São Paulo, USP, e tem vários alunos mestrandos e doutorandos. É conferencista em congressos nacionais e internacionais. Foi conferencista no 13º Congresso Internacional sobre Intolerância e Discriminação da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos.

Considerado pelas revistas IstoÉ e Veja, pelo jornal Folha de S.Paulo e pelo instituto Nielsen o autor mais lido das últimas duas décadas no Brasil, seus livros já foram publicados em mais de

setenta países e venderam mais de trinta milhões de exemplares apenas no Brasil.

No ano de 2009, recebeu o prêmio de melhor ficção do ano da Academia Chinesa de Literatura pelo livro *O vendedor de sonhos*, adaptado para o cinema em 2016, uma produção brasileira com direção de Jayme Monjardim.

O romance é considerado um best-seller, com milhões de cópias vendidas por todo o mundo. O filme se tornou também sucesso de bilheteria e um dos mais vistos da Netflix. O livro discorre, de maneira profunda, sobre os problemas emocionais e psicológicos e sobre as angústias da humanidade. Devido a todo o sucesso dessa obra, Cury escreveu duas sequências: *O vendedor de sonhos* e *a revolução dos anônimos* (2009) e *O semeador de ideias* (2010). Outros livros serão filmados, como *O futuro da humanidade* e *O homem mais inteligente da história*.

A teoria da Inteligência Multifocal é uma das raras teorias sobre o processo de construção de pensamentos e adotada em algumas importantes universidades. Ela visa a explicar o funcionamento da mente humana e as formas para exercer maior gerenciamento da emoção e do pensamento.

É autor do *Escola da Inteligência*, o maior programa mundial de educação socioemocional, com mais de 400 mil alunos e que promove desenvolvimento emocional de crianças, adolescentes e adultos. Elaborou o Programa *Freemind*, 100% gratuito, usado em centenas de instituições e clínicas, ambulatórios e escolas, a fim de contribuir com o desenvolvimento de uma emoção saudável para a prevenção e o tratamento da dependência de drogas. É autor do programa *Você é Insubstituível*, primeiro programa mundial de gestão da emoção para prevenção de transtornos emocionais e suicídios, também 100% gratuito, adotado por muitas instituições, como a Polícia Federal e a Associação de Magistrados do Brasil, e por uma nova rede social, a *Gotchosen*, que está disponível sem custos para todo ser humano de qualquer país. Entre na *Gotchosen* através do convite do Dr. Cury na bio dele do Instagram.



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Autocontrole

Vença os fantasmas da emoção



AUGUSTO
CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Autocontrole

Vença os fantasmas da emoção



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural

© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto

© Augusto Cury

Editora

Michele de Souza Barbosa

Preparação

Walter Sagardoy

Revisão

Fernanda R. Braga Simon

Produção editorial

Ciranda Cultural

Diagramação

Linea Editora

Design de capa

Ana Dobón

Imagens

NOPPHARAT7824/shutterstock.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

C982c Cury, Augusto

Autocontrole [livro eletrônico] : vença os fantasmas da emoção / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022.

64 p. ; ePUB ; 3,7 MB. (Augusto Cury)

ISBN: 978-65-5552-629-5

1. Autoajuda. 2. Inteligência socioemocional. 3. Sentimentos. 4. Comportamento. 5. Sentimentos. 6. Psicologia. 7. Emoções. I. Título. II. Série.

2022_0481

CDD 158.1 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1

2. Autoajuda : 159.92

© 2022 Dreamsellers Pictures Ltda.

www.augustocury.com.br

1a edição em 2022

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Dedico este livro a alguém especial.

Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.

E, quando você errar o caminho, não desista.

Saiba que ser feliz não é ser perfeito,

Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,

Usar seus erros para corrigir suas rotas,

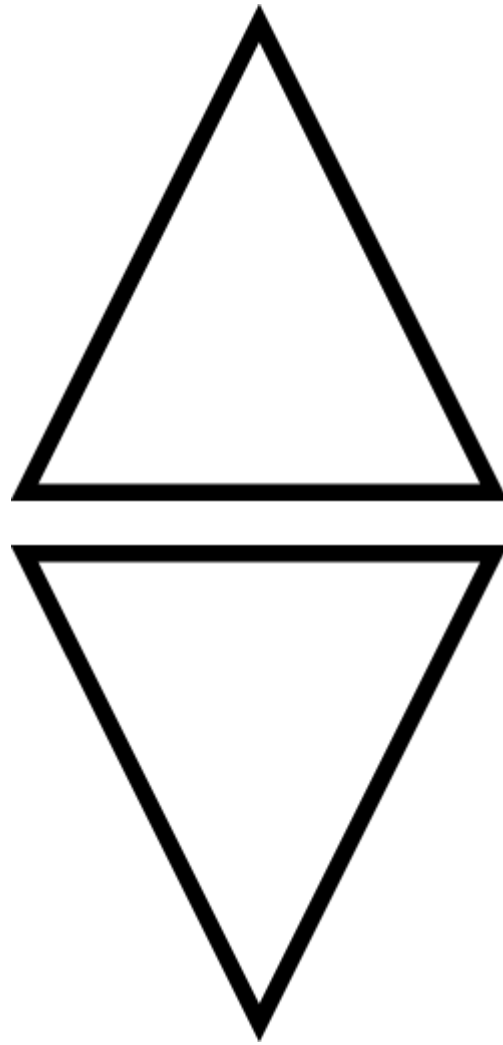
Usar suas perdas para refinar sua paciência.

É criticar menos e apostar muito mais.

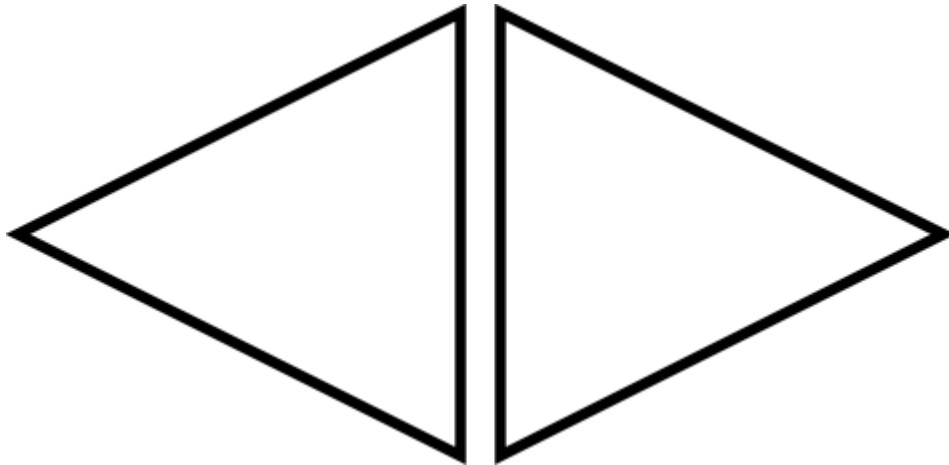
É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.

Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaia.

Capítulo



Loucura é não dialogar consigo: a arte do autodiálogo



Loucura é silenciar diante de nossos fantasmas mentais

O diálogo interpessoal é a comunicação que deveríamos ter com as pessoas, sejam crianças, jovens ou adultos, sejam nossos familiares ou colaboradores. Por sua vez, o autodiálogo é a comunicação que deveríamos ter conosco, com nossos conflitos, angústias, neuroses. Sem o diálogo, nossas relações com os outros tornam-se superficiais, doentes, débeis, sem correção de rotas. De outro lado, sem o autodiálogo nossa relação com nosso próprio ser fica fútil, desinteligente, autopunitiva.

Mas qual a sua atitude quando percebe alguém falando sozinho? Eis um louco, julgam os normais! Mas o que é ser normal? E quem de fato é normal? Os que se julgam saudáveis não entendem que, quando um ser humano em surto psicótico fala sozinho, ele o faz como recurso para abrandar seus fantasmas mentais, ainda que criados em seu imaginário. Portanto, falar sozinho, ao contrário do que o senso comum pensa, inclusive alguns profissionais de saúde mental, reflete a complexidade do psiquismo de um paciente psicótico, revela sua necessidade vital de socialização, ainda que seja com personagens irreais.

Alguns pacientes psiquiátricos discutem, em seus delírios e alucinações, com personalidades imaginárias que querem

controlá-los ou persegui-los. Com qual objetivo? Para se proteger deles, minimizar seu poderio, mitigar sua ferocidade. Portanto, defendo a tese de que o autodiálogo, tão comum nos surtos psicóticos, que é objeto de escárnio por parte dos normais, evidencia o que esses pacientes têm de melhor.

Loucura é quando os que se acham normais não conversam com seus fantasmas mentais. E quem disse que eles não os têm? Você e eu não somos assaltados pelos golpes de ansiedade, irritabilidade, intolerância de vez em quando? Você não é encarcerado, ainda que infrequentemente, por alguns tipos de fobia ou ciúme, inveja, compulsão, autopunição, impulsividade, reações de timidez, necessidade neurótica de se preocupar com os outros ou de mudar os outros? Não sofremos por antecipação ou ruminamos mágoas e frustrações?

Como digo no livro *Gestão da emoção*, sob o ângulo dos parâmetros mais nobres da saúde emocional, ninguém é perfeito ou saudável. Reitero: loucura é falar excessivamente sobre o mundo em que estamos, como economia, política, esporte, redes sociais, mas calar-se sobre o mundo que somos. Loucura é não fazer uma mesa-redonda com os fantasmas mentais para impugnar e confrontar o cárcere que eles nos impõem.

Loucura é sorrir por fora e chorar por dentro, é colocar máscaras sociais, trancafiar nossos traumas nos porões de nossa mente e negar que somos seres humanos marcadamente imperfeitos, que têm necessidade vital de se conhecer, se abraçar, dar uma nova chance para si e admitir que precisamos, ainda que raramente, de um ombro para nos apoiar.

Os grandes objetivos desta obra

Eis o objetivo deste livro: espero que você faça parte do time dos “anormais”, daqueles que aprendem a arte do autodiálogo, que não têm medo de falar sozinho, que retiram a maquiagem de

deus, que mapeiam seus fantasmas emocionais, que superam sua necessidade neurótica de estar sempre certo, que se assumem como um ser humano imperfeito, um simples caminhante que anda no traçado do tempo em busca de si mesmo, um ser inacabado, que está em contínuo estado de construção. Nunca se esqueçam de que os que se posicionam como deuses são os mais fortes candidatos a serem pacientes psiquiátricos. Adoecem a si e aos outros.

Todos deveríamos ser eternos aprendizes e, como tais, fazer uma memorável descoberta que protege a emoção e promove a saúde psíquica: o autodiálogo ou diálogo intrapsíquico. Quem conversa com o mundo, mas não conversa consigo não precisa de ter desafetos; ele os cria, torna-se um inimigo de si mesmo. Quem resolve problemas profissionais, mas não resolve seus conflitos emocionais torna-se um espectador passivo no teatro mental, e não um diretor do script de sua peça.

Sem o autodiálogo, ricos empobrecem no território da emoção, são vampirizados por suas fobias e manias; celebridades perdem seu brilho nos porões de sua mente, vivem assombradas por vazio existencial, escassez de sentido de vida, necessidade ansiosa de perpetuar seu sucesso; intelectuais se tornam meninos no território da emoção, não sabem ser contrariados, criticados, desafiados, zombados; executivos dirigem empresas, mas se tornam péssimos gestores da sua emoção, são infectados com a necessidade neurótica de poder.

Autodiálogo nutre a inteligência socioemocional

Estou preocupadíssimo com o assassinato coletivo da infância e da juventude em todo o mundo, inclusive nas nações com melhores índices educacionais, como os países nórdicos – Dinamarca, Suécia, Noruega, Finlândia – e países como EUA, Alemanha, China, Japão, Coreia do Sul. Como abordei no livro *Ansiedade – Como enfrentar o mal do século para filhos e alunos*,

temos saturado nossos filhos e alunos com informações, atividades, jogos, cursos, computação, internet, video games, celulares, redes sociais, televisão.

Uma criança de sete anos de idade tem mais informações que filósofos da Grécia Antiga. Informações não processadas como conhecimento e conhecimento não processado como experiência geram a Síndrome do Pensamento Acelerado, fomentam a ansiedade, tornam-se lixo psíquico. Estamos diante de uma geração mentalmente agitada, que não tem tempo para brincar, se aventurar, se interiorizar, se reinventar, lidar com perdas e elaborar suas experiências. Essa é uma das principais causas desse paradoxo ou contraste: estamos diante da geração mais triste que pisou nesta terra, embora tenha acesso à mais poderosa indústria do entretenimento. Estamos na era dos mendigos emocionais: crianças, jovens, bem como muitos de seus pais, precisam de muitos estímulos para sentir migalhas de prazer. Isso não é perturbador?

Tenho comentado solenemente para plateias de magistrados, médicos, psicólogos, professores, presidentes de empresas que, embora abominemos o trabalho escravo, submetemos nossos filhos e alunos a um “trabalho intelectual escravo legalizado” ao saturá-los de atividades. Como já disse no Supremo Tribunal Federal e no Congresso Nacional: nunca nas sociedades democráticas houve tantos escravos no único lugar em que é inadmissível ser um presidiário, no território da emoção. As pessoas valorizam atentamente o que digo, mas poucas traduzem essa valorização em ação concreta para minimizar essa atrocidade, em destaque com os filhos da humanidade.

Há um fenômeno inconsciente que registra automaticamente todas as experiências e informações no córtex cerebral, chamado de RAM (Registro Automático da Memória). Esse fenômeno atua sem a autorização consciente do Eu. Ele é o responsável, desde a aurora da vida fetal, por formar milhares de arquivos ou janelas, que contêm milhões de dados histórico-existenciais para promover o processo de formação da personalidade.

Sem a existência de uma rica infância, perde-se a melhor fase da vida para se formarem as plataformas de janelas light (arquivos saudáveis) para o desenvolvimento de uma mente livre e emoção saudável. Sem uma infância produtiva, o Eu, que representa a consciência crítica e a capacidade de escolha, não desenvolve habilidades socioemocionais para se tornar autor da própria história, o que leva ao desenvolvimento de fobias, irritabilidade, timidez, insegurança, baixo limiar para frustrações, consumismo, conformismo.

A depressão e a ansiedade têm atingido não apenas adultos, mas também crianças e jovens hoje, e não apenas por causas metabólico-cerebrais (déficits de neurotransmissores) ou traumáticas, mas também por falta do desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como contemplar o belo, proteger a emoção, ser resiliente, filtrar estímulos estressantes. Mas como desenvolver essas habilidades se nossos filhos e alunos não aprendem a ferramenta do autodiálogo? Impossível!

Para termos uma ideia, somente em relação à depressão, um bilhão e quatrocentos milhões de seres humanos cedo ou tarde desenvolverão um transtorno depressivo. Reitero: na era da indústria do lazer, estamos assistindo à era da tristeza. O quanto isso o preocupa?

Muitas escolas estão doentes

Em conferências internacionais, como nos EUA, em Israel, nos Emirados Árabes, na Colômbia, na Espanha, tenho afirmado que as escolas em todo o mundo, do ocidente ao oriente, por mais bem intencionadas que sejam, estão doentes, pois enfocam as funções cognitivas, como a memória, o raciocínio, o pensamento lógico, as habilidades técnicas, mas pouquíssimas trabalham as importantíssimas funções “não cognitivas” que há pouco citei. Nossos filhos tornam-se cartesianos, sabem lidar com alguns fenômenos lógicos, mas não aprendem minimamente a proteger a

emoção, gerenciar a ansiedade, administrar os pensamentos, pensar antes de reagir, colocar-se no lugar do outro, lidar com perdas e frustrações, adaptar-se às crises e às dificuldades.

As habilidades socioemocionais ou “não cognitivas” são muito mais complexas e fundamentais do que ensinar simples valores, como honestidade e respeitabilidade. Quaisquer escolas deveriam ensinar valores, mas só as escolas mais inteligentes e preocupadas com o futuro dos seus alunos ensinam as habilidades socioemocionais mais importantes. Embora haja exceções, muitas escolas se preocupam excessivamente com o rendimento nas provas, não dão atenção se seus alunos estão angustiados, ansiosos, agitados, insatisfeitos, deprimidos, à beira de um suicídio. Parece que não é tarefa dela se preocupar se os jovens serão pacientes psiquiátricos.

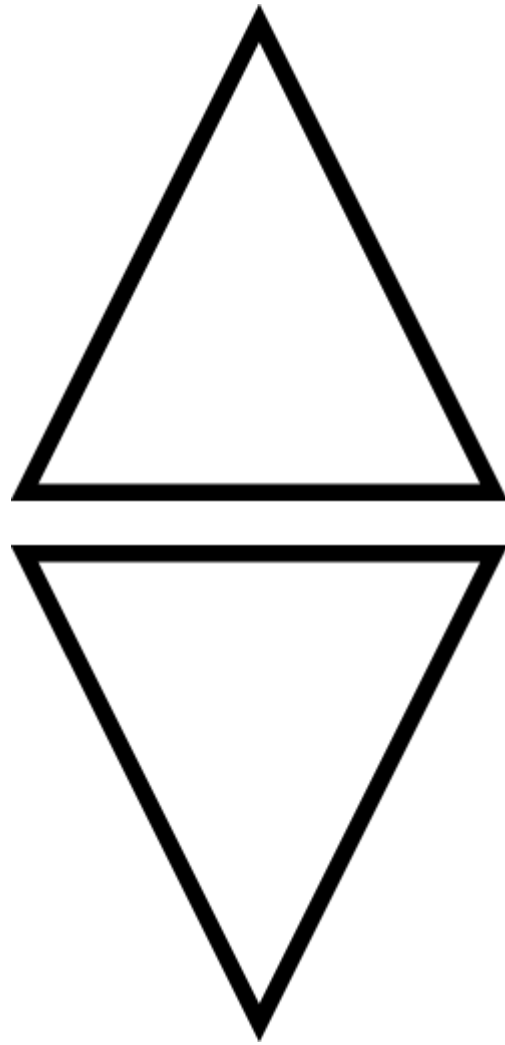
Parece que não é função da escola prevenir transtornos psíquicos. Atroz engano! Se as crianças e os jovens passam a maior parte do tempo na dependência das escolas, e se educar é ensinar não apenas habilidade cognitivas, mas também “não cognitivas”, elas são, sim, responsáveis pela saúde emocional dos seus alunos tanto quanto os pais.

Abarrotamos o córtex cerebral das nossas crianças e adolescentes com milhões de informações de matemática, química, biologia, e outras matérias, para que eles conheçam o mundo exterior. Essa postura cognitiva é importante. Mas infelizmente não os ensinamos a navegar nas águas da emoção, a ser autônomos, resilientes, seguros. Foi objetivando o desenvolvimento das habilidades socioemocionais que idealizei o programa Escola da Inteligência, um dos raros programas mundiais com essa meta (www.escoladainteligencia.com.br).

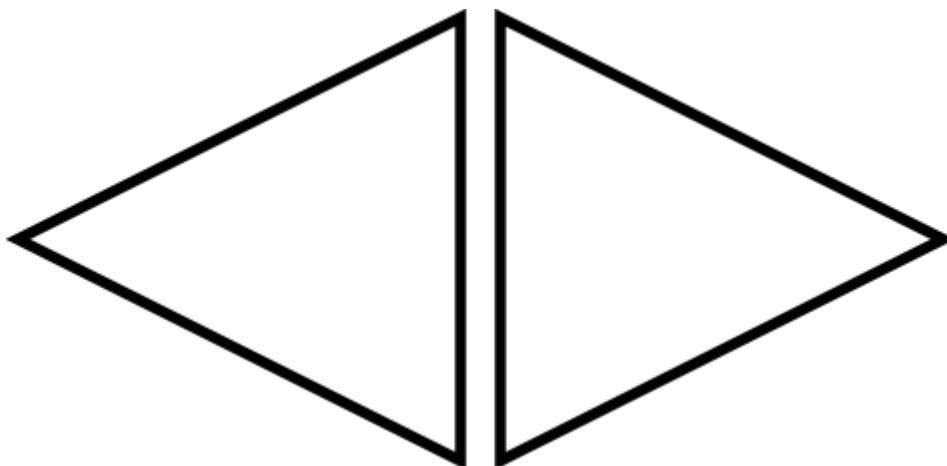
A escola que o adota tem seus professores treinados por psicólogos e pedagogos do programa. Eles dão uma aula por semana sobre as habilidades socioemocionais, usando um rico e lúdico material, que encanta e envolve os alunos. Ficamos emocionados e surpresos ao ver os resultados. Crianças e jovens têm grande facilidade em aprender o que nós, adultos, temos dificuldade. Uma grande notícia é que usamos recursos para dar o

mesmo programa gratuitamente a instituições de jovens em situação de risco. Temos um sonho, uma grande ambição, de nos tornar a maior ONG (organização não governamental) mundial de desenvolvimento dessas habilidades. Nosso objetivo central não é o resultado financeiro, mas, sim, contribuir para que a humanidade seja emocionalmente inteligente, saudável, generosa, altruísta.

Capítulo



**O autodiálogo: ferramenta para abrir nossa
mente**



Sem o autodiálogo, nosso Eu não tem instrumento para penetrar em sua própria casa, nas camadas mais profundas de nossa mente. Nesse caso, o Eu se torna um forasteiro dentro de si, vive a amarga e doentia solidão de abandonar a sua própria história, de não intervir de forma inteligente em seus próprios conflitos. Você vive essa solidão?

A famosa tese de Sócrates “conhece a ti mesmo” só pode ser efetiva, profunda e produtiva se treinarmos a habilidade da “Mesa-redonda do Eu”, as bases solenes do autodiálogo.

Ferramentas fundamentais para ter um autodiálogo eficiente

1. Fazer frequentemente um debate lúcido, aberto e silencioso com nossos paradigmas, “verdades”, dogmas, preconceitos, visão de vida. Quem não realiza esse autodiálogo não corrige suas rotas, não revisa suas loucuras, não recicla suas falsas crenças, enfim, preserva suas mazelas psíquicas nos porões de sua mente. Raramente alguém pratica essa ferramenta.

2. Reunir-nos inteligentemente com nosso passado. Resgatar os momentos mais dramáticos de nossa história é fundamental para

que o Eu não seja refém do passado, mas líder de si mesmo. Quem evita tocar no passado com medo da dor que provoca torna-se um perito em perpetuar suas feridas.

3. Realizar um debate sério e contínuo com nossos medos, dependência, humor depressivo, ansiedade, conflitos. Quem não debate “como, quando e por que sou controlado por meus fantasmas mentais” será sempre assombrado por eles.

Infelizmente, a maioria dos seres humanos de todos os povos é especialista em silenciar-se diante de seus vampiros emocionais. Preferem ser sangrados por dentro a retirá-los dos bastidores da sua mente para trazê-los à luz da razão.

4. Confrontar e impugnar cada emoção angustiante e cada pensamento perturbador, como um advogado de defesa o faz num fórum para proteger e inocentar um réu. Uma das tarefas mais importantes do Eu é proteger a emoção contra os ataques dos pensamentos e sentimentos doentios que financiam sofrimento por antecipação, ciúme, inveja, autopunição, timidez, fobias.

Infelizmente, estamos na idade da pedra em relação à intervenção do Eu nas perturbações mentais e nos cárceres emocionais.

5. Exercer plenamente o direito de decidir, questionar e dirigir a própria história. Vivemos em sociedades livres, mas frequentemente não somos livres no território da emoção. Por exemplo, milhões de mulheres, quando vão a uma loja de roupas, não compram pensando em si, mas nas outras. O marketing de massa gera um padrão tirânico de beleza que escraviza a autoestima.

6. Ter um caso de amor com a saúde psíquica. O autodiálogo reflete a mais forte aliança com a qualidade de vida. Quanto pior a qualidade da educação, quanto mais cartesiana e cognitiva for, mais as pessoas não desenvolverão um romance com sua saúde emocional, menos terão habilidade para lidar com perdas e frustrações, mais adoecerão, mais importante será o papel da psiquiatria.

7. Fazer o silêncio proativo para ser líder de si mesmos nos focos de tensão. A Mesa-redonda do Eu ou o Autodiálogo exige sumariamente, quando sofremos uma crítica, ofensa ou rejeição,

não nos submetermos à ditadura da resposta nem reagir pelo fenômeno bateu-levou ou ação-reação. Esse fenômeno é emocionalmente infantil, destrutivo e perpetuador da violência empresarial, social e doméstica. No primeiro estágio do foco de tensão, devemos pensar antes de reagir, ou seja, nos calar por fora e nos questionar por dentro: “Quem me ofendeu? Por que me ofendeu? Devo ser escravo do meu ofensor? O que está por trás de sua agressividade?”. No segundo estágio, pelo fato de termos aberto nossa mente, damos uma resposta inteligente que apazigua a emoção.

8. Bombardear-nos de perguntas. O autodiálogo é canalizado pela arte da pergunta: “Quem somos? O que somos? Construo minha história ou sou construído pelos meus problemas e dificuldades? Que medos me assombram e que traumas me fazem refém? Sou livre e autônomo ou escravo do que os outros pensam e falam de mim? Contribuo com os outros ou os controlo, liberto as habilidades ou bloqueio meus filhos, alunos, parceiro, colaboradores?”. Quem não tem coragem de se bombardear de perguntas viverá sempre na superfície do planeta cerebral.

Quem é sábio?

O grau de sabedoria e maturidade de uma pessoa não é dado pelo quanto ela tem de cultura acadêmica, sucesso empresarial e social, mas pela sua capacidade e frequência de fazer uma mesa-redonda com seu próprio ser, de questionar seus pensamentos e emoções, de criticar suas verdades, de repensar sua vida, de refazer caminhos.

Uma pessoa pode ter vários cursos superiores, mas pode ser uma criança na sua capacidade de autodiálogo e se repensar. Você se reúne com seu próprio ser? Analisa seus caminhos? Devemos não apenas falar sobre nossos medos, mas com nossos medos. Devemos não apenas dialogar sobre nossos conflitos, mas com nossos conflitos, com nosso mau humor, intolerância, insegurança.

Cada ser humano deve ter seus momentos particulares consigo. Deve exercitar ser seu grande amigo. Deve aprender a se interiorizar, caminhar nas trajetórias de seu ser e sentir prazer de ter um autodiálogo aberto, uma conversa íntima, uma reflexão existencial. Muitas pessoas, em particular os jovens, deprimem-se quando estão sozinhas, não sabem ser companheiras de si mesmas.

O desrespeito a essa ferramenta da qualidade de vida tem sido uma das importantes causas do adoecimento coletivo das sociedades modernas. Não me refiro às doenças clássicas catalogadas pela psiquiatria, mas ao estresse social, à SPA, à falta de proteção emocional, à solidão, à crise do diálogo.

Não é possível sermos autores da nossa história, gerenciarmos nossos pensamentos, administrarmos nossa emoção, enfim, desenvolvermos qualidade de vida se não temos coragem e capacidade para fazer uma mesa-redonda em nosso interior a fim de debater com inteligência nossos próprios problemas e revisar nossos caminhos. A Mesa-redonda do Eu é um passo além da técnica do DCD (Duvidar, Criticar, Determinar). É mais profunda, serena, penetrante, prolongada.

A mais grave solidão não é aquela em que a sociedade nos abandona, mas aquela em que nós mesmos nos abandonamos. Muitos passam anos sem dialogar de maneira aberta, sincera e agradável consigo. Alguns nascem, crescem, morrem sem nunca ter tido um encontro marcante com sua própria história. Viveram sem ter um romance com a vida. Você tem esse romance?

Uma espécie que não respeita a si mesma

Muitos cientistas não têm percebido que as crianças e os jovens passam mais de dez anos aprendendo a falar sua língua materna, mas não aprendem a falar de si e muito menos consigo.

Que tipo de educação estamos propondo e que tipo de juventude estamos formando? Como prevenir depressão, farmacodependência e violência entre os jovens se eles não conhecem a si mesmos? Se eles ficam na superfície da sua própria personalidade, não conseguem se interiorizar e penetrar nas camadas mais profundas do seu próprio ser?

Como digo no livro *O colecionador de lágrimas – Holocausto* nunca mais, se na Segunda Guerra Mundial os soldados nazistas tivessem viajado para dentro da sua própria mente, feito uma Mesa-redonda do Eu capaz questionar as falsas verdades do nazismo, certamente jamais aceitariam que um estrangeiro tosco, rude, inculto e radical, como Hitler, os dominasse e fosse o maestro da maior orquestra de exterminação em massa da história. Compreenderiam que uma criança judia que morria nos campos de concentração era mais importante que todo o ouro do mundo. Infelizmente, morreram mais de um milhão de crianças e adolescentes nos campos de concentração. Fui às lágrimas ao escrever *O colecionador de lágrimas*.

Um alerta! Se a Alemanha, que era berço de um dos mais ricos conhecimentos filosóficos e acadêmicos da história, a maior vencedora de prêmios Nobel nos primeiros trinta anos do século XX, foi seduzida – pelo menos parte da sua população – pelas ideias de um psicopata, quem garante que outros povos não serão seduzidos pelas ideias de outros “Hitlers”?

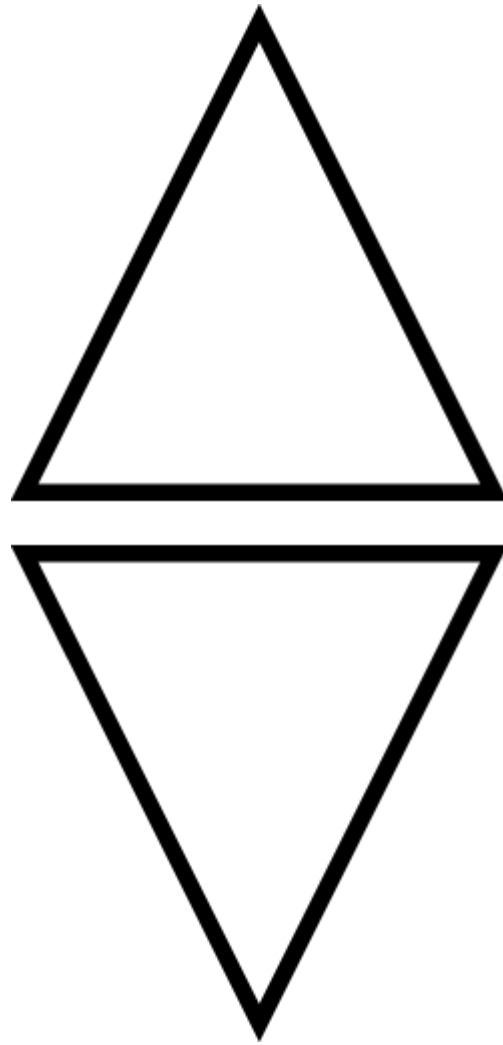
O conhecimento acadêmico atual não produz vacina alguma entre os universitários, pois não estimula a interiorização e a consciência crítica. Somente o aprendizado coletivo da Mesa-redonda do Eu pode evitar novos desastres. Somente um Eu crítico, que aprende a se questionar, a se repensar, a debater consigo pode não ser frágil nos momentos de tensão interna e social.

Nos países desenvolvidos, fala-se muito dos direitos humanos, mas o grau de tolerância das pessoas é baixo nos focos de tensão. Por exemplo, quando você erra no trânsito, algumas pessoas mostram uma agressividade súbita, buzinam, fazem gestos obscenos.

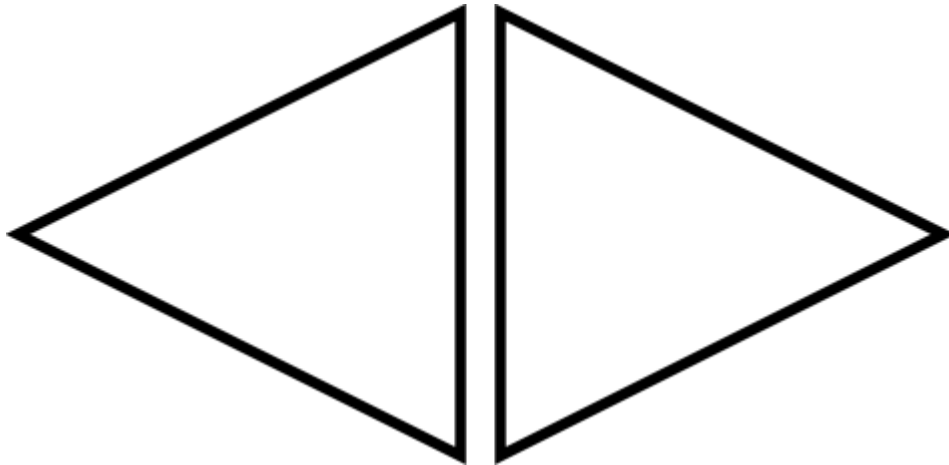
Há uma bomba emocional por trás da nossa aparente gentileza. Notem que muitos perdem a paciência por coisas tolas. Você perde? Essa bomba emocional implode, gerando sintomas psicossomáticos, ou explode, gerando transtornos sociais. A grande causa é que não temos vivido as ferramentas fundamentais e universais da qualidade de vida discutidas neste projeto, em particular o autodiálogo. Desarme sua bomba emocional.

O alto índice de violência social, ataques terroristas, jovens se suicidando, crianças atirando em seus colegas é o grito de uma espécie em crise, mas ele é inaudível para quem não tem sensibilidade.

Capítulo



**Uma ferramenta poderosa para domesticar
os fantasmas mentais**



Viajando para nosso próprio ser: humanizando-nos

Uma pessoa que pratica o autodiálogo tem mais condições não apenas de superar suas misérias psíquicas, mas também de se humanizar, ou seja, de se tornar tolerante, serena e humilde, pois reconhece suas limitações, suas fragilidades.

A Mesa-redonda do Eu nos tira do trono do orgulho, da autossuficiência. Raramente consigo julgar, sofrer em demasia e desistir das pessoas que me aborrecem, porque tenho aprendido a fazer um autodiálogo. Essa prática me faz interiorizar e compreender que eu também tenho muitas falhas e limitações. Quando entendemos nossa pequenez, é fácil entender a pequenez dos outros. Quando nos colocamos num pedestal, é fácil julgar e condenar.

A grandeza de um ser humano está na sua capacidade de se fazer pequeno para poder colocar-se no lugar dos outros e entender o que está por trás das suas reações...

Se os terroristas palestinos praticassem a Mesa-redonda do Eu, eles jamais explodiriam seus corpos para destruir pessoas inocentes. Entenderiam que não somos árabes, judeus e americanos, mas membros de uma única e inestimável espécie. Amariam mais, julgariam menos, compreenderiam mais. Entenderiam que os erros que são cometidos contra seu povo são

fruto de uma espécie que não se interioriza nem reconhece suas falhas.

Do mesmo modo, se os judeus praticassem essa técnica, entenderiam que, independentemente das diferenças culturais e religiosas, os palestinos são mais do que sangue do seu sangue, são também portadores idênticos do mesmo teatro da mente e do mesmo fascinante espetáculo dos pensamentos. Eles iriam para a Faixa de Gaza, se abraçariam, se beijariam e escreveriam novas páginas na história. Por isso, nosso sonho é que, um dia, as ferramentas para educar nossos fantasmas emocionais contagiem o Oriente Médio.

Quem faz a Mesa-redonda do Eu fortalece sua capacidade de ser autor da sua história, de tomar decisões, de fazer escolhas e de compreender que toda escolha implica perdas. Não é possível escolher a paz sem sofrer perdas. No campo dos conflitos sociais, quem tem mais consciência da grandeza da vida tem de estar disposto a sofrer mais perdas.

A grandeza da técnica do Eu como interventor em sua mente

A Mesa-redonda do Eu não é simplesmente produzir pensamentos no silêncio da nossa mente, pois todos pensam muito. É pensar construindo um debate íntimo. Essa ferramenta de qualidade de vida pode ser usada como técnica psicoterapêutica e psicopedagógica. Psicoterapêutica porque nos faz superar ansiedade, estresse e outros transtornos psíquicos. Psicopedagógica porque expande a inteligência, nos torna pensadores e previne doenças psíquicas.

A Mesa-redonda do Eu constrói a sociedade intrapsíquica. Uma sociedade extrapsíquica é a reunião de membros da mesma espécie que possuem cooperação e interesses comuns num

determinado território. A sociedade intrapsíquica é uma reunião que fazemos com personagens do teatro da nossa mente.

Sociedade intrapsíquica é o exercício do Eu debatendo de maneira crítica com nossos bloqueios, frustrações, crises, perturbações, projetos, sonhos. Nesse debate, fazemos silenciosamente uma bateria de perguntas: “Onde? Por quê? Como? Quando? Quais os fundamentos? Vale a pena? Esse é o caminho?”.

Por exemplo, uma pessoa tem um ataque de pânico, caracterizado pelo medo súbito de que vai morrer ou desmaiar. Ela pode ser controlada pelo pânico ou debater com ele. Se fizer uma mesa-redonda, ela critica-o, repensa-o, questiona-o com seriedade. Ela se pergunta: “Qual é a lógica do meu pânico? Quando começou? Por que começou? Por que sou escrava dele se estou ótima de saúde? Eu exijo ser livre”.

Você não consegue imaginar a força que o Eu tem.

Muitas doenças mentais, incluindo a esquizofrenia, que é uma desorganização da coerência dos pensamentos, surgem porque o Eu não é estruturado, crítico, líder. Ele vira joguete das fantasias, dos pensamentos perturbadores e das emoções tensas. Perde sua identidade e sua lógica.

Certa vez, um jovem universitário começou a ter insônia. Seu pensamento acelerou e começou a produzir muitas imagens mentais sem lógica. Seu Eu não questionava suas verdades, não criticava suas fantasias, não confrontava suas imagens mentais. Começou a dar crédito aos pensamentos e às fantasias como se fossem reais.

Viveu os personagens do teatro da sua mente, ficou confuso, desorientado. Começou a achar que era um grande artista, uma pessoa famosa. Depois começou a pensar que era o ditador do Iraque. Enfim, teve uma crise psicótica. Precisou tomar medicamentos para desacelerar o pensamento. Voltou a ler a memória com lucidez e a organizar o raciocínio. No tratamento, aprendeu a duvidar e a criticar suas fantasias e pensamentos.

Resgatou a liderança do Eu. Assim, preveniu novas crises. Voltou a brilhar.

Nunca devemos ter um Eu ingênuo que aceita os pensamentos e as ideias sem os questionar. Todos os dias, no silêncio mental, devemos duvidar de tudo que nos controla, criticar cada ideia perturbadora e emoção angustiante e determinar estrategicamente ser livre e saudável. Devemos usar para isso todas as ferramentas que citei que patrocinam o autodiálogo.

Cuidado com um Eu coitadista, que se acha vítima das privações e dos traumas do passado. Cuidado, ainda, com o Eu conformista, que acha que não tem solução, que é um caso sem esperança. Um Eu coitadista e conformista é acima de tudo um Eu frágil, autopunitivo, que se autoabandonou, que não tem um caso de amor com sua saúde psíquica. Você tem um Eu coitadista ou conformista? Você é autopunitivo? Cobra demais de si mesmo?

O coitadismo e o conformismo bloqueiam a mesa-redonda com nossos fantasmas mentais, asfixiam a nossa vontade de se superar, de ser autodeterminado, de ter opinião própria. Muitos vivem recaído nas drogas, no ciúme, na autopunição, nas fobias, porque não reeditam suas janelas traumáticas. Seu Eu é um barco sem leme, um avião sem instrumentos de navegação. Que tal construir um leme e não o soltar mais de suas mãos? Que tal treinar todos os dias a Mesa-redonda do Eu?

A Mesa-redonda do Eu atua nas janelas da memória

A técnica do DCD (Duvidar, Criticar e Determinar) pode ser uma excelente ferramenta quando estamos diante de uma crise emocional instalada, quando a janela killer ou traumática está aberta, quando o medo, o humor depressivo, a reação de timidez estão nos dominando. Desse modo, podemos reeditá-la. A técnica

do DCD deve ser feita, portanto, quando estamos atravessando o calor da insegurança, da ansiedade, do desespero.

E a técnica da Mesa-redonda do Eu, quando deve ser feita? Ela pode ser feita também no foco de tensão, mas em destaque fora das crises, ou seja, antes ou depois de atravessarmos o calor da emoção angustiante, o epicentro do problema. Nesse momento, podemos atuar com calma, refletir, analisar e discutir nossas crises fóbicas, reações ansiosas, conflito de relacionamento, desafios. Uma técnica complementa a outra e, às vezes, se mesclam. O importante é fazer com espontaneidade.

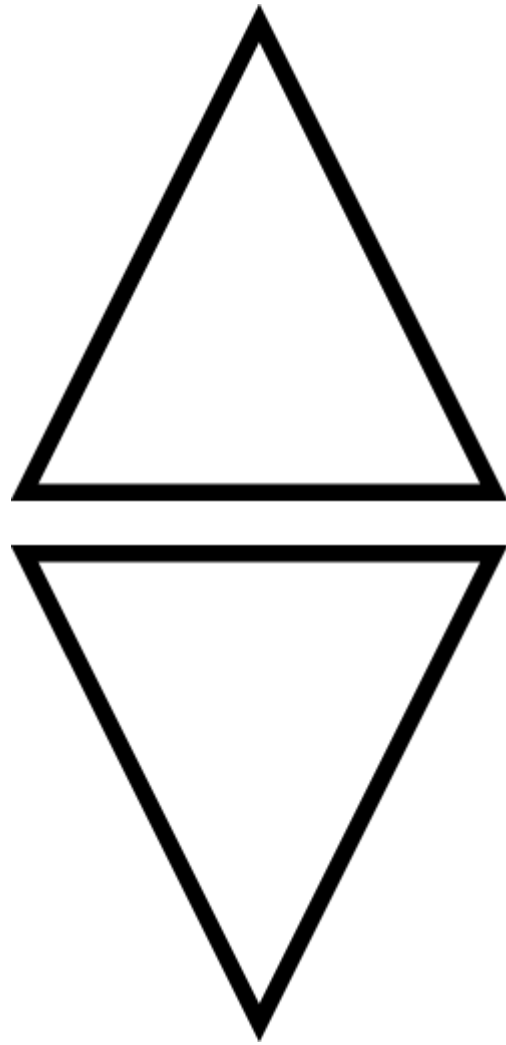
A técnica do DCD, por atuar no foco de tensão, reedita o filme do inconsciente, pois cria novas experiências que são registradas nos arquivos doentes. A técnica da Mesa-redonda do Eu não apenas reedita o filme do inconsciente, mas também objetiva principalmente construir janelas paralelas na memória, melhorando a paisagem do inconsciente, criando novos espaços para o raciocínio lúcido.

No caso da dependência de drogas, é fundamental que um dependente faça a técnica da Mesa-redonda do Eu dezenas de vezes por dia com inteligência e forte emoção para construir uma plataforma de janelas paralelas.

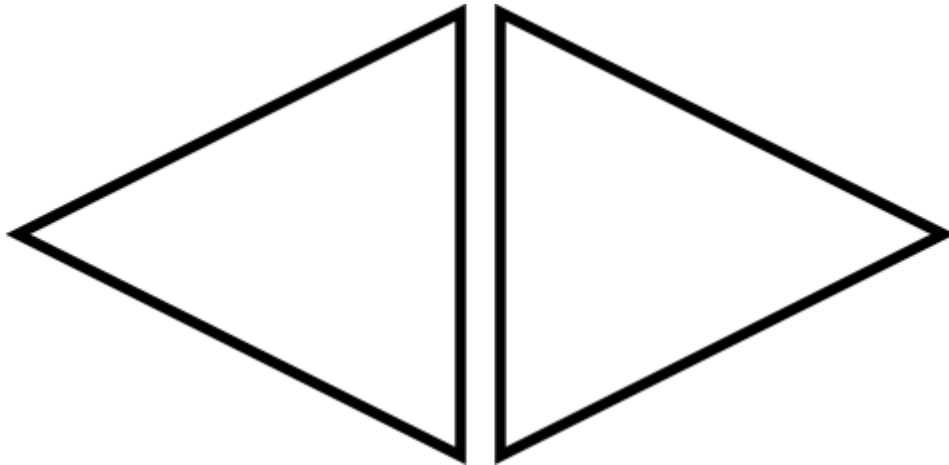
Não adianta construir janelas solitárias, expressas por um desejo de mudança. Lembre-se de que atos heroicos produzem motivação momentânea, que não resiste à próxima recaída ou influência social. Todos os dias, os usuários têm de questionar e conversar com seus fantasmas: “Por que sou escravo dessa dependência? O que me domina? Como minha emoção me encarcera? O que é a fissura? Como surge? Como bloqueia a capacidade de decidir? O que dispara o gatilho da memória e abre as janelas killer? Como o fenômeno do Autofluxo sapateia em cima do meu Eu? Por que meu Eu não reage a tal ponto que seja capaz de gerenciar minha emoção e pensamentos?”

Esses fenômenos estão entre os segredos mais importantes do funcionamento da mente. Se você os entender, reconstruirá seus caminhos. Vejamos.

Capítulo



A formação dos traumas



As janelas da memória

A memória humana abre-se por janelas, que são pequenos territórios de leitura. Cada janela possui um grupo de arquivos que contém milhares de informações agregadas. Temos milhões de janelas no córtex cerebral.

Algumas são belíssimas, geram prazer, coragem, respostas inteligentes. Outras são doentias, geram aflição, ódio, bloqueio. Às vezes, brota em nós uma alegria sem motivo ou uma tristeza sem causa. Por quê? Porque abrimos algumas janelas aleatórias durante o dia que produziram reações completamente distintas.

Já teve a sensação de conhecer um ambiente que nunca viu? Por quê? Por causa de um estímulo externo, no caso a imagem do ambiente, que abre janelas que contêm milhares de imagens do passado. Algumas dessas imagens podem conter traços e estilos bem semelhantes às do presente, gerando a sensação de conhecimento. A teoria das janelas da memória contida na teoria da Inteligência Multifocal pode elucidar muitos fenômenos.

Por exemplo, algumas pessoas sentem uma tristeza incompreensível ao entardecer. Mas há uma explicação convincente. Quando diminui o ritmo social, elas se interiorizam, abrem sutilmente as janelas que contêm experiências de tédio e isolamento. Assim, constroem uma experiência emocional de

solidão e tristeza. Todo esse jogo de abertura e leitura das janelas da memória é inconsciente.

Janelas Killers

Como temos visto, há muitos tipos de janelas doentias (killers): janelas fóbicas (geram claustrofobia, fobia social, ataques de pânico, etc.), janelas obsessivas (geram ideias fixas), janelas antecipatórias (geram os pensamentos sobre o amanhã), janelas da baixa autoestima e timidez (geram transtorno de autoimagem e preocupações excessivas com a opinião dos outros).

Dependendo do volume de tensão produzido por uma janela (raiva, ódio, ansiedade), ela pode tornar-se killer, ou seja, tornar-se uma área que obstrui drasticamente a leitura das demais janelas, impedindo-nos de raciocinar naquele momento.

Esse fenômeno é fundamental para explicar por que somos uma espécie capaz de produzir poesias e finas reações solidárias e, ao mesmo tempo, capaz de fazer guerras, destruir, matar, dominar sem nenhuma racionalidade. Ele também explica nossas reações incoerentes e dificuldade de liderança de nós mesmos.

As janelas killers bloqueiam a inteligência, “assassinam” nossa lucidez, fazendo-nos reagir como animais, sob as raias instintivas. Quantas vezes nós ferimos as pessoas que mais merecem nossa compreensão? Quantas vezes perdemos o controle das nossas reações e, depois de baixar a temperatura da emoção, percebemos que poderíamos ter tido atitudes mais brandas? Cuidado com as áreas killers de sua memória.

Quantos pais e professores, num momento de irritação, dizem o que jamais deveriam dizer aos seus filhos e alunos? Muitas feridas que nunca mais cicatrizam são produzidas em pequenos momentos. Casais apaixonados, amigos, relacionamentos no trabalho são destruídos pelas janelas killers.

Muitos assassinatos ocorrem no calor das tensões. Batalhas entre nações são deflagradas porque o Homo sapiens é dominado pelos instintos do Homo bios. O homem mortal faz guerra como se fosse eterno. As áreas killers abortam a sobriedade até de pensadores.

Algumas janelas killers destroem o raciocínio de alunos brilhantes. No momento em que vão fazer a prova ou um concurso, eles aumentam o nível de ansiedade, que, por sua vez, bloqueia a leitura de áreas da memória que contêm as inúmeras informações que aprenderam. Desse modo, têm um péssimo rendimento intelectual.

O volume de tensão impede que o Eu tenha acesso às demais janelas da memória, bloqueando sua inteligência. Se as pessoas aprendessem a não ser vítimas das janelas killers através da técnica do DCD e da Mesa-redonda do Eu, não apenas doenças seriam resolvidas, mas conflitos sociais, também.

Duvidar drasticamente das nossas reações agressivas, criticar nossa impulsividade e determinar ter autocontrole no ato das tensões é um ato de amor pela vida que poucos praticam. Devemos aprender a gritar dentro de nós sem dizer palavras.

Alguns psiquiatras tratam apenas com antidepressivos a síndrome do pânico e a depressão, porque supervalorizam a hipótese teórica da alteração da serotonina e de outras substâncias no metabolismo cerebral. Ainda que essa hipótese seja importante, não compreendem as janelas do pânico, as áreas killers que criam o teatro da morte e fazem com que o Eu seja um espectador passivo das misérias encenadas no palco.

O uso de medicamentos pode ser importante, mas é incompleto. É fundamental entendermos que as doenças psíquicas são geradas através da construção de cadeias de pensamentos e emoções doentias produzidas pelo jogo de abertura das janelas da memória. É igualmente fundamental entender que é necessário fazer o resgate da liderança do Eu através das técnicas que tenho preconizado. O Eu tem de entrar no palco e aprender a ser livre e líder...

Compreendendo os segredos da superação psíquica

Uma pessoa que tem claustrofobia, medo de lugar fechado, abre subitamente uma janela killer quando entra no elevador. Minutos atrás, ela estava no céu da tranquilidade; agora, está no inferno emocional.

Ao abrir a janela killer que contém a claustrofobia, ela experimenta um medo súbito e dramático que, transmitido para o córtex cerebral, irá produzir sintomas psicossomáticos, como taquicardia, aumento da pressão sanguínea, suor excessivo e aumento da frequência respiratória. Ela sente como se o ar fosse faltar, como se corresse risco de morrer.

Se ela fizer a técnica do DCD, poderá deixar de ser escrava do seu medo, registrar novas experiências saudáveis e reeditar a janela killer, enfim, superar sua zona de conflito ou seu trauma. Se não conseguir fazer a técnica do DCD, deverá fazer a técnica da Mesa-redonda do Eu, após passar a crise fóbica.

Qual o objetivo de fazer a Mesa-redonda do Eu atuar depois de a crise passar? Criar janelas paralelas que se vinculem com as janelas doentias. Ao fazer uma bateria de perguntas para si, questionar seu medo, debater a insegurança, ela criará uma série de experiências no palco da sua mente, que serão registradas nos bastidores da memória, criando janelas paralelas.

Quando ela entrar novamente no elevador, duas coisas acontecerão ao mesmo tempo. Ela abrirá subitamente a janela killer da sua memória e simultaneamente abrirá também as janelas paralelas saudáveis que fortalecem seu Eu e financiam a segurança. Desse modo, ela ficará livre.

Esses fenômenos que abordei revelam alguns segredos do inconsciente que pensadores da psicanálise perceberam que

existem, mas não tiveram a oportunidade de estudar e compreender.

Esses fenômenos se aplicam a todos os transtornos psíquicos e sociais. Não é possível apagar o passado, apenas reeditá-lo ou construir janelas paralelas para nos alicerçar à construção de uma nova visão do mundo e das coisas.

As janelas killers podem transformar uma barata em um monstro (fobia simples), um elevador num cubículo “sem ar” (claustrofobia), uma reunião pública num tormento (fobia social).

A timidez, tão comum na atualidade, atinge mais da metade da população e tem de ser entendida à luz das janelas da memória. Existem diversos níveis de timidez. A timidez é causada por um conjunto de experiências psíquicas que supervalorizam a opinião dos outros, a crítica social e a imagem que a sociedade tem de si. Essas experiências são arquivadas, gerando janelas doentias, algumas killers.

Ao enfrentarem novos ambientes, desafios e reuniões sociais, as pessoas tímidas abrem essas janelas, bloqueando sua inteligência e gerando, às vezes, sintomas psicossomáticos, como mãos frias, taquicardia, suor excessivo.

As pessoas tímidas são ótimas para os outros, mas não para si mesmas. Querem agradar a todos, mas não cuidam da sua qualidade de vida. Polícionam suas palavras e dosam seus gestos, mas perdem sua espontaneidade. Falam pouco, mas pensam muito e gastam energia biopsíquica excessiva, o que gera fadiga, ansiedade e apreensão. Embora pensem muito, a construção do pensamento não é dirigida para produzir a Mesa-redonda do Eu.

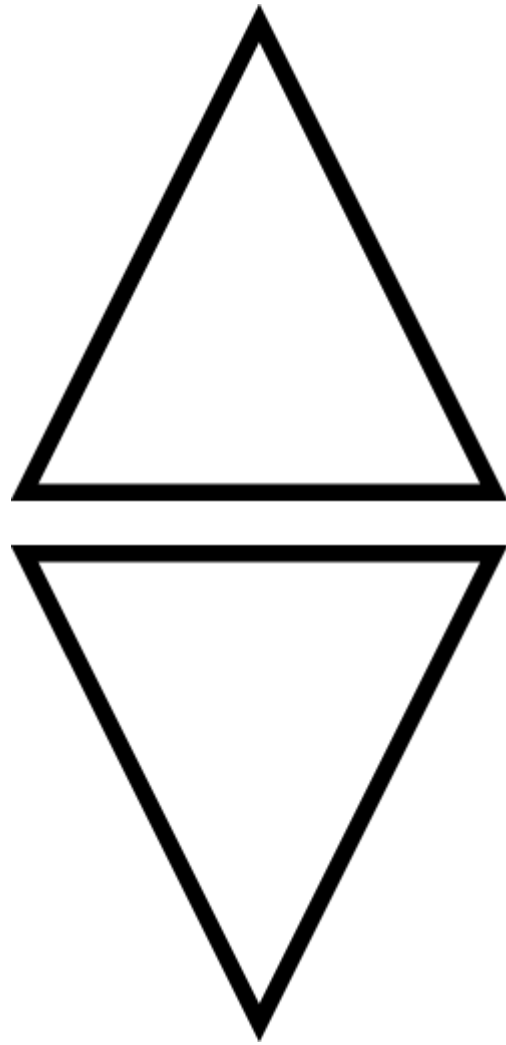
Se fizerem a Mesa-redonda do Eu associada à técnica do DCD, por seis meses, com exercícios intelectuais diários que duvidem dos fundamentos da imagem doentia que têm da sociedade, que critiquem o sentimento de vergonha, que questionem a hipersensibilidade diante da opinião dos outros, elas encontrarão a tão sonhada liberdade. Por quê?

Porque reeditarão as principais janelas doentias e construirão riquíssimas janelas paralelas que contêm ousadia, segurança, determinação. Resgatarão a liderança do Eu. Deixarão de ser controladas para controlar suas vidas.

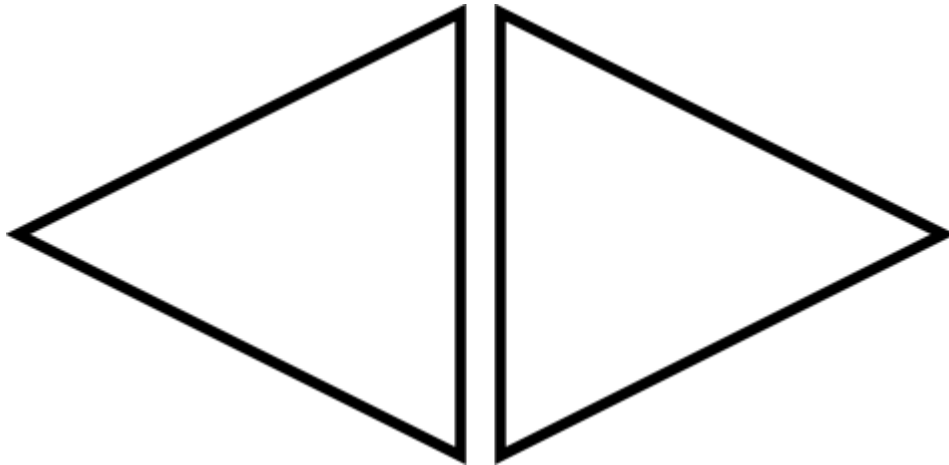
Fazer a Mesa-redonda do Eu é fundamental para que possamos deixar de ser vítimas dos conflitos e desenvolver a capacidade de fazer escolhas, recomeçar depois de falhar, corrigir caminhos. Algumas pessoas perpetuam suas misérias porque não sabem como reeditar o filme do inconsciente nem construir janelas paralelas.

Se você aprendeu algo sobre esses segredos do funcionamento da mente, nunca mais enxergará a vida da mesma maneira. Não será mais um espectador passivo no teatro da sua mente.

Capítulo



O Mestre dos mestres da qualidade de vida



Muitos religiosos das mais diversas religiões poderiam ter prevenido doenças mentais se tivessem estudado as ferramentas que o homem Jesus usou ao longo de sua história para proteger sua emoção e para formar pensadores. Sua plateia de alunos era conflitante e frequentemente lhe dava dores de cabeça. Todas as religiões erraram em não ter estudado minimamente sua personalidade sob o ângulo da psiquiatria, psicologia, sociologia, psicopedagogia.

Ele tinha um autodiálogo profundo e aberto consigo. Embora fosse rodeado pelas multidões e tivesse uma agenda saturada de compromissos, ele tinha compromisso consigo. Tinha um romance com sua saúde emocional, por isso sempre tinha momentos particulares de reclusão. Sabia que somente uma pessoa que tem qualidade de vida pode gerar com segurança outras pessoas com qualidade de vida. Uma pessoa emocionalmente doente tem mais chance de contagiar outros com sua doença.

O Mestre da emoção frequentemente procurava isolar-se à beira da praia, no Monte das Oliveiras, nos jardins, nas longas caminhadas que fazia de cidade em cidade. Deixava até mesmo o convívio com seus discípulos, interiorizava-se e tinha agradáveis conversas com seu Pai e consigo mesmo. Muitos detestam ficar sós; ele amava a solidão criativa. Mergulhava dentro de si para pensar o mundo, a vida, a existência e para onde caminha a humanidade. Nesses incríveis mergulhos, ele elaborava histórias e parábolas que ensinavam e encantavam até seus inimigos. Muitos pais, professores, empresários são mentalmente engessados

porque não sabem mergulhar dentro de si. Vivem na superfície de sua mente.

Certa vez, próximo ao mar da Galileia, o professor pediu para que seus alunos pegassem um barco e fossem na frente. Ele seguiria depois. Os discípulos, apressados, pegaram o barco e foram. Enquanto navegavam mar adentro, Jesus navegava dentro de si, percorria as trajetórias do seu ser. Isso explica por que seus diálogos não eram rasos, formatados, programados, mas profundos, elaborados a partir de uma mente inteligentíssima e livre, capaz de gerar uma explosão reflexiva e um resgate pleno da liderança do Eu.

O mundo pode desabar sobre nós, todos podem virar as costas e nos vaiar, mas, se, ao atravessar o caos social, afetivo e financeiro, não nos abandonarmos, podemos pelo menos ser amigos de nós mesmos, e não nossos maiores carrascos, como frequentemente ocorre. Ao fazê-lo, tranquilizamos a emoção tendo a certeza de que os melhores dias estão por vir. Tornamo-nos vendedores de esperança, pelo menos para nós mesmos...

O Mestre da emoção, mesmo no ápice da decepção com o ser humano, era um vendedor de esperança: era capaz de erguer seus olhos num ambiente desértico e inóspito e proclamar para uma plateia atônita: "Vejam! Os campos estão branquejando!". Mas ninguém via o que ele enxergava. Ele ensinou o alfabeto do amor para uma humanidade insensível, que não sabe resolver seus vampiros emocionais. Encorajou-nos a escrever nossos melhores textos nos dias mais angustiantes.

Um Mestre na aplicação da Mesa-redonda do Eu

Certa vez, um grupo de escribas e fariseus questionou Jesus sobre o fato de seus discípulos não lavarem as mãos antes de comer o pão. Os líderes de Israel tinham todo um ritual para fazer suas refeições.

O Mestre dava importância à higiene e à saúde física, mas o foco da sua preocupação era a higiene mental, o lixo que se acumulava no palco da inteligência. Você dá importância à higiene mental? Você pergunta aos seus filhos que medos os assombram, que pesadelos lhes tiram o sono? Você pergunta à(ao) sua(sua) parceira(o) que conflitos a(o) encarceram?

O homem que tinha todos os motivos para ter depressão, que foi estressado desde a infância, foi feliz, saudável e extremamente criativo. Trabalhou com as mesmas ferramentas que um dia o destruiriam: madeira, pregos e martelo. Mas não sofria por antecipação. Era um gestor da sua emoção. Sua compreensão da psique era cristalina. Estava plenamente convicto de que a humanidade nunca tratara de seus reais problemas, nunca exercera a Mesa-redonda do Eu, não sabia domesticar os fantasmas da exclusão social, do radicalismo, da necessidade neurótica de controlar os outros, de punir, de autopunir.

Para ele, as pessoas sempre eram contraditórias. Elas procuravam livrar-se da sujeira exterior, mas não das falsas crenças, dos dogmas atrozes e das masmorras invisíveis no lugar secreto da psique. Preocupavam-se corretamente com a alimentação física, mas não com a qualidade das ideias e das emoções que nutriam sua personalidade. Mas ele mostrou solenemente que, ao contrário do desejo dos políticos, não queria admiradores que expandissem seus índices de popularidade, mas pessoas que o amassem. Não queria servos, mas formar mentes livres.

Para muitos, receber aplausos é mais do que suficiente; para ele, era completamente insuficiente. Como garimpeiro de ouro do território da emoção, procurava seres humanos que se conhecessem, que compreendessem suas falhas e atuassem dentro de si. Procurava pessoas que pensassem criticamente, que se colocassem no lugar do outro e que viajassem para dentro de si e reciclassem suas loucuras.

O Mestre do autodiálogo falava pouco, mas ensinava e questionava muito. Era habilíssimo no uso da arte da pergunta. Suas perguntas estimulavam os discípulos a duvidar da sua

rigidez, a criticar sua maneira estreita de ser e a fazer escolhas com maturidade. Desse modo, levava-os, sem que percebessem, a praticar a técnica da arte de duvidar, criticar e determinar (DCD). Formava pensadores.

Nessa mesma passagem, após essa pergunta, discursou com exímia lucidez sobre as consequências das atitudes humanas em relação aos papéis da memória. Disse: “Mas o que sai da boca procede do coração, e é isso que contamina o homem”. Muitos padres, líderes protestantes, budistas, islamitas, bramanistas ou ateus adoecem porque não entendem que os piores inimigos estão dentro de si. Os maiores vilões que esgotam nosso cérebro nós mesmos os criamos.

O Mestre do autodiálogo revelou que a raiva, o ciúme, as reações impulsivas, o sentimento de culpa, as fobias, o sofrimento pelo futuro que emanam do coração psíquico nos encarceram. Indicou que essas experiências não apenas nos ferem, mas ferem quem mais amamos, contaminam a personalidade, pois serão registradas automaticamente pelo fenômeno RAM nos solos da memória. Ele demonstrou que uma pessoa só é livre quando domestica seus fantasmas mentais, só é saudável quando aprende a ser líder de si mesma, quando desenvolve generosidade, resiliência, proteção emocional.

Poucas palavras que mudaram uma vida

Certa vez, uma menina de onze anos foi morar com seus pais em um país de língua inglesa. Por não saber falar o inglês, a criança estava muito sensível, sentia-se diminuída, isolada, enfim, tinha reações normais no processo de aprendizado de uma nova língua. Entretanto, uma professora especialista em língua inglesa, mas não na compreensão da vida, fez-lhe uma pergunta na classe que ela não entendeu.

A professora perdeu a paciência e debochou da aluna na frente dos seus colegas. Todos zombaram dela. Foram poucos momentos que marcaram uma vida. Houve um registro privilegiado dessa experiência na memória que contaminou sua espontaneidade e capacidade de aprender.

A criança tão alegre perdeu o sorriso, deprimiu-se, sentiu aversão pela professora e não queria ir mais à escola. Seu pai, percebendo o grave problema, ajudou-a. Elogiou-a, encorajou-a, penetrou em seu mundo. Felizmente, ela reeditou sua história sem precisar de um tratamento. Se não se superasse, poderia ter tido sérias consequências.

Outro exemplo. Certa vez, um executivo, numa reunião de trabalho, teve uma atitude estúpida com um funcionário subalterno. Esse funcionário tinha um trabalho brilhante na empresa, mas havia falhado em um projeto. Então, mostrando um despreparo completo para gerenciar pessoas e seus próprios pensamentos, o executivo o chamou de incompetente na frente dos colegas.

Humilhado, o funcionário registrou de maneira superdimensionada o vexame público. Produziu uma janela killer que começou a bloquear sua memória. Nunca mais conseguiu brilhar como antes. Foi demitido. Teve reações depressivas e um ódio fatal pelo executivo. Precisou fazer tratamento psiquiátrico.

Poucas palavras podem contaminar uma vida. Algumas pessoas, quando são rejeitadas, ficam obstruídas. Outras fazem das rejeições um trampolim para crescer. Mas mesmo essas, embora tenham vencido o trauma exteriormente, podem não o ter vencido interiormente, por isso sofrem.

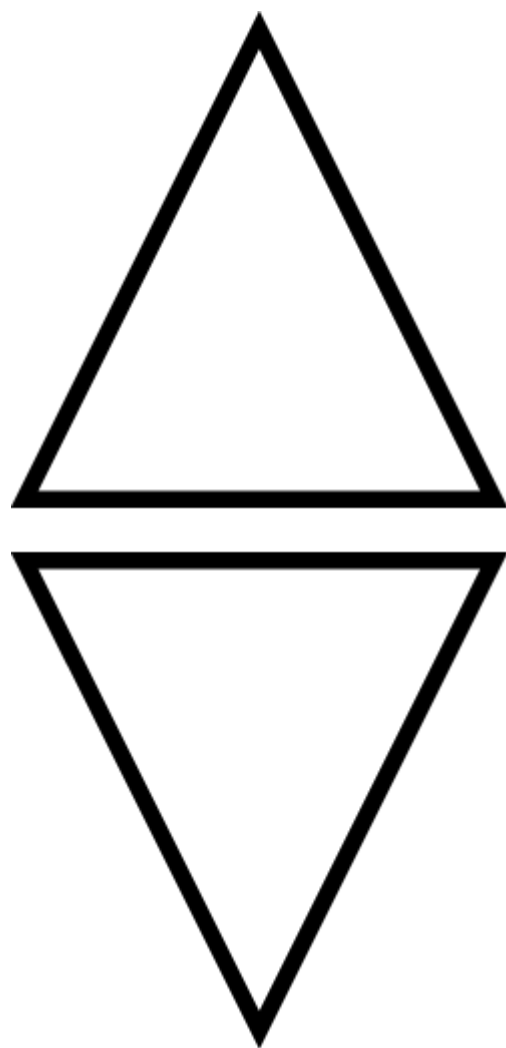
Alguns excelentes alunos, que são excessivamente cobrados pelos seus pais e comparados com outros jovens, procuram compensar seus conflitos íntimos, em destaque a dificuldade de socialização, no exemplar desempenho das notas. Ainda que essa compensação tenha um lado positivo, se não reeditarem o filme do inconsciente ou criarem janelas paralelas, poderão sofrer no presente e fracassar no futuro quando enfrentarem perdas e desafios.

Com o avanço da medicina, hoje combatemos com facilidade a grande maioria das infecções. Mas como combater a contaminação da memória? Como resgatar a liderança do Eu se somos vítimas das janelas doentes que estão entrelaçadas a bilhões de janelas no córtex cerebral? Como identificar uma janela killer se uma área equivalente à da ponta de uma caneta tem milhares de janelas?

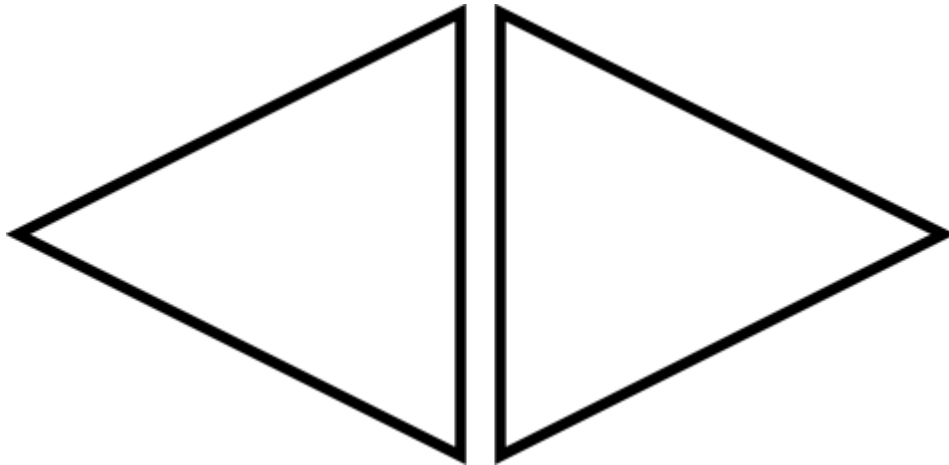
Uma vez contaminada a memória com as janelas doentias, o processo é complicado. Há pessoas que ficam anos em tratamento psicoterapêutico. Não há tecnologias cirúrgicas e medicamentosas que possam combater as janelas killers.

Mas, felizmente, não estamos de mãos atadas. Podemos usar duas ferramentas psicológicas preciosas: a técnica do DCD e a da Mesa-redonda do Eu. Pratique-as durante toda a sua vida, mesmo não tendo uma doença psíquica. Faça com espontaneidade, do seu jeito e de acordo com sua capacidade intelectual. Invista na sua vida. Afinal de contas, a vida é um show imperdível...

Capítulo



Para nunca mais esquecer

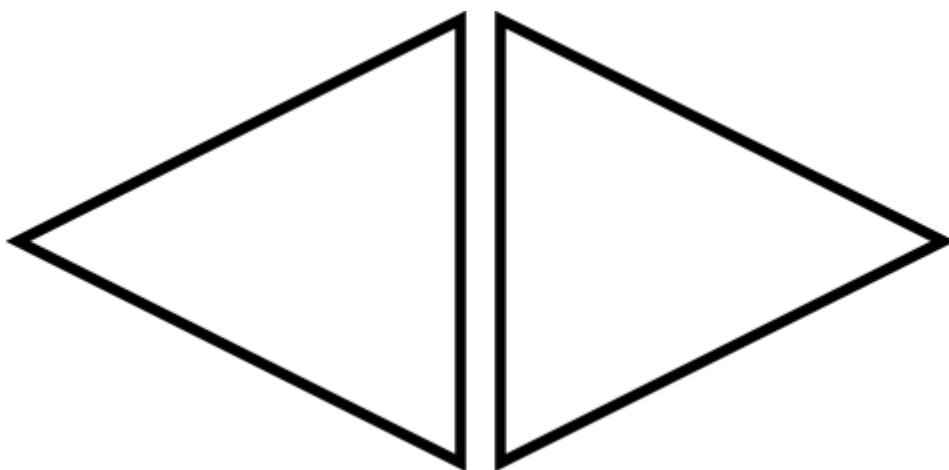


1. O autodiálogo é o diálogo aberto, inteligente e criativo consigo mesmo. É o exercício que constrói um romance com a vida. Você tem tido esse romance? Você tem preconceito quando vê alguém conversar sozinho? Você sabe virar a mesa contra pensamentos que tiram o oxigênio da sua liberdade, que alimentam raiva, ansiedade, ciúme, inveja, compulsão? Você é passivo ou discorda das suas emoções doentes? Escreva sobre isso. Não aceite nenhuma emoção perturbadora sem a filtrar e questionar. Não aceite nenhuma ideia conflitante sem a debater.
2. A maioria das pessoas nunca se arriscou a dialogar consigo de maneira inteligente e sistemática. Lembre-se do que já estudamos: a pior solidão não é quando o mundo social nos abandona, mas quando nós mesmos nos abandonamos. Você tem feito uma Mesa-redonda com seus medos, suas angústias, seus conflitos, sua dependência, sua impaciência? Você pergunta: Como surgiu esse conflito? Por que surgiu? Como ele me domina? Qual o seu fundamento? Devo eu ser escravo dele?
3. Você perde o controle em alguns momentos? Reage drasticamente e depois se arrepende? Devemos usar DCD para reeditar o filme do inconsciente e a Mesa-redonda do Eu para criar janelas paralelas. Você entendeu essas duas técnicas? Qual a diferença?
4. Você é preocupado com os papéis da memória e com a necessidade de resgatar a liderança do Eu e executar plenamente

sua capacidade de decidir, de fazer escolhas, de exercer seu livre-arbítrio. O que você tem procurado mudar e não tem conseguido?

5. Você produziu janelas killers na memória de alguém que lhe é caro com atitudes impensadas: julgou, feriu, condenou, excluiu, elevou a voz, pressionou, prometeu e não cumpriu, decepcionou? A quem você precisa pedir sinceras desculpas para começar uma nova história? De que adianta ser o mais forte, arrogante, intocável ou rico de um cemitério? Uma pessoa forte reconhece seus erros, enquanto uma pessoa frágil esconde-os debaixo do tapete.

Você é forte ou frágil nesse quesito? Não se submeta ao controle das janelas killers. Relate as janelas light paralelas que você construiu ao longo da semana. Lembre-se de que seu objetivo fundamental é conquistar uma mente livre.



Referências

ADORNO, Theodor W. Educação e emancipação. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1971.

AYAN, Jordan. AHA! – 10 maneiras de libertar seu espírito criativo e encontrar grandes ideias. São Paulo: Negócio, 2001.

BAYMA-FREIRE, Hilda A.; ROAZZI, Antônio. O ensino público é um desafio para todos: encontros e desencontros no ensino fundamental brasileiro. Recife: UFPE, 2012.

CAPRA, Fritjof. A ciência de Leonardo da Vinci. São Paulo: Cultrix, 2008.

CHAUI, Marilena. Convite à filosofia. São Paulo: Ática, 2000.

CURY, Augusto. O código da inteligência. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.

CURY, Augusto. Pais brilhantes, professores fascinantes. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

_____. Inteligência multifocal. São Paulo: Cultrix, 1999.

_____. A fascinante construção do Eu. São Paulo: Planeta, 2012.

DESCARTES, René. O discurso do método. Brasília: UnB, 1981.

DOREN, Charles Van. A history of knowledge. New York: Random House, 1991.

FOUCAULT, Michel. A doença e a existência. Rio de Janeiro: Folha Carioca, 1998.

FREUD, Sigmund. Obras completas. Madri: Editorial Biblioteca Nueva, 1972.

FROMM, Erich. Análise do homem. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.

GARDNER, Howard. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HALL, Calvin S.; LINDZEY, Gardner. Teorias da personalidade. São Paulo: EPU, 1973.

HUBERMAN, Leo. História da riqueza do homem. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

JUNG, Carl Gustav. O desenvolvimento da personalidade. Petrópolis: Vozes, 1961.

LIPMAN, Matthew. O pensar na educação. Petrópolis: Vozes, 1995.

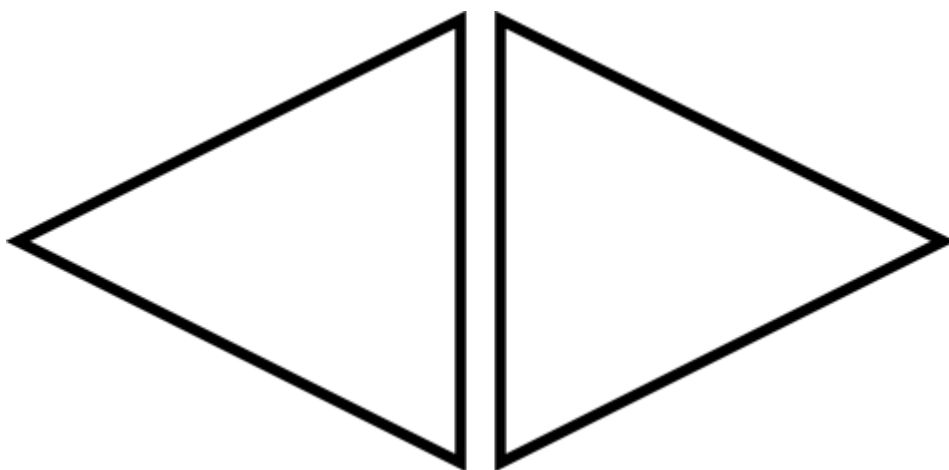
MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez, 2000.

PIAGET, Jean. Biologia e conhecimento. Petrópolis: Vozes, 1996.

SARTRE, Jean-Paul. O ser e o nada. Petrópolis: Vozes, 1997.

STEINER, Claude. Educação emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

YUNES, Maria Angela Mattar. A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda. 2001. Tese (Doutorado em Psicologia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2001.



Sobre o autor

A maior aventura de um ser humano é viajar, e a maior viagem que alguém pode empreender é para dentro de si mesmo. É o modo mais emocionante de realizá-la é ler um livro, pois um livro revela que a vida é o maior de todos os livros, mas é pouco útil para quem não souber ler nas entrelinhas e descobrir o que as palavras não disseram...

Augusto Jorge Cury nasceu em Colina, estado de São Paulo, no dia 2 de outubro de 1958. É o psiquiatra mais lido no mundo atualmente, professor, escritor e palestrante brasileiro, autor da Teoria da Inteligência Multifocal. Formado em medicina pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, fez pós-graduação na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP, e concluiu seu doutorado internacional em Psicologia Multifocal pela Florida Christian University no ano de 2013, com a tese “Programa Freemind como ferramenta global para prevenção de transtornos psíquicos”. Na carreira, dedicou-se à pesquisa sobre o processo de construção de pensamentos, a formação do Eu, os papéis conscientes e inconscientes da memória, o programa de gestão de emoção e a lógica do conhecimento e o processo de interpretação.

Cury é professor de pós-graduação da Universidade de São Paulo, USP, e tem vários alunos mestrandos e doutorandos. É conferencista em congressos nacionais e internacionais. Foi conferencista no 13º Congresso Internacional sobre Intolerância e Discriminação da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos.

Considerado pelas revistas IstoÉ e Veja, pelo jornal Folha de S.Paulo e pelo instituto Nielsen o autor mais lido das últimas duas décadas no Brasil, seus livros já foram publicados em mais de

setenta países e venderam mais de trinta milhões de exemplares apenas no Brasil.

No ano de 2009, recebeu o prêmio de melhor ficção do ano da Academia Chinesa de Literatura pelo livro *O vendedor de sonhos*, adaptado para o cinema em 2016, uma produção brasileira com direção de Jayme Monjardim.

O romance é considerado um best-seller, com milhões de cópias vendidas por todo o mundo. O filme se tornou também sucesso de bilheteria e um dos mais vistos da Netflix. O livro discorre, de maneira profunda, sobre os problemas emocionais e psicológicos e sobre as angústias da humanidade. Devido a todo o sucesso dessa obra, Cury escreveu duas sequências: *O vendedor de sonhos e a revolução dos anônimos* (2009) e *O semeador de ideias* (2010). Outros livros serão filmados, como *O futuro da humanidade* e *O homem mais inteligente da história*.

A teoria da Inteligência Multifocal é uma das raras teorias sobre o processo de construção de pensamentos e adotada em algumas importantes universidades. Ela visa a explicar o funcionamento da mente humana e as formas para exercer maior gerenciamento da emoção e do pensamento.

É autor do Escola da Inteligência, o maior programa mundial de educação socioemocional, com mais de 400 mil alunos e que promove desenvolvimento emocional de crianças, adolescentes e adultos. Elaborou o Programa Freemind, 100% gratuito, usado em centenas de instituições e clínicas, ambulatórios e escolas, a fim de contribuir com o desenvolvimento de uma emoção saudável para a prevenção e o tratamento da dependência de drogas. É autor do programa *Você é Insostituível*, primeiro programa mundial de gestão da emoção para prevenção de transtornos emocionais e suicídios, também 100% gratuito, adotado por muitas instituições, como a Polícia Federal e a Associação de Magistrados do Brasil, e por uma nova rede social, a Gotchosen, que está disponível sem custos para todo ser humano de qualquer país. Entre na Gotchosen através do convite do Dr. Cury na bio dele do Instagram.



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Lidere sua mente
Seja autor(a) da própria história



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Lidere sua mente

Seja autor(a) da própria história



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural

© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto

© Augusto Cury

Editora

Michele de Souza Barbosa

Preparação

Walter Sagardoy

Revisão

Fernanda R. Braga Simon

Produção editorial

Ciranda Cultural

Diagramação

Linea Editora

Design de capa

Ana Dobón

Imagens

Nemeziya/shutterstock.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

C982c Cury, Augusto

Lidere sua mente [recurso eletrônico] : seja autor(a) da própria história / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022.

64 p. ; ePUB ; 5,9 MB. (Augusto Cury)

ISBN: 978-65-5552-562-5

1. Autoajuda. 2. Autonomia. 3. Autoconhecimento. 4. Comportamento. 5. Sentimentos. 6. Psicologia. 7. Motivação. 8. Emoções I. Título. II. Série.

2022_0483

CDD 158.1 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1

2. Autoajuda : 159.92

© 2022 Dreamsellers Pictures Ltda.

www.augustocury.com.br

1a edição em 2022

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Dedico este livro a alguém especial.

Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.

E, quando você errar o caminho, não desista.

Saiba que ser feliz não é ser perfeito,

Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,

Usar seus erros para corrigir suas rotas,

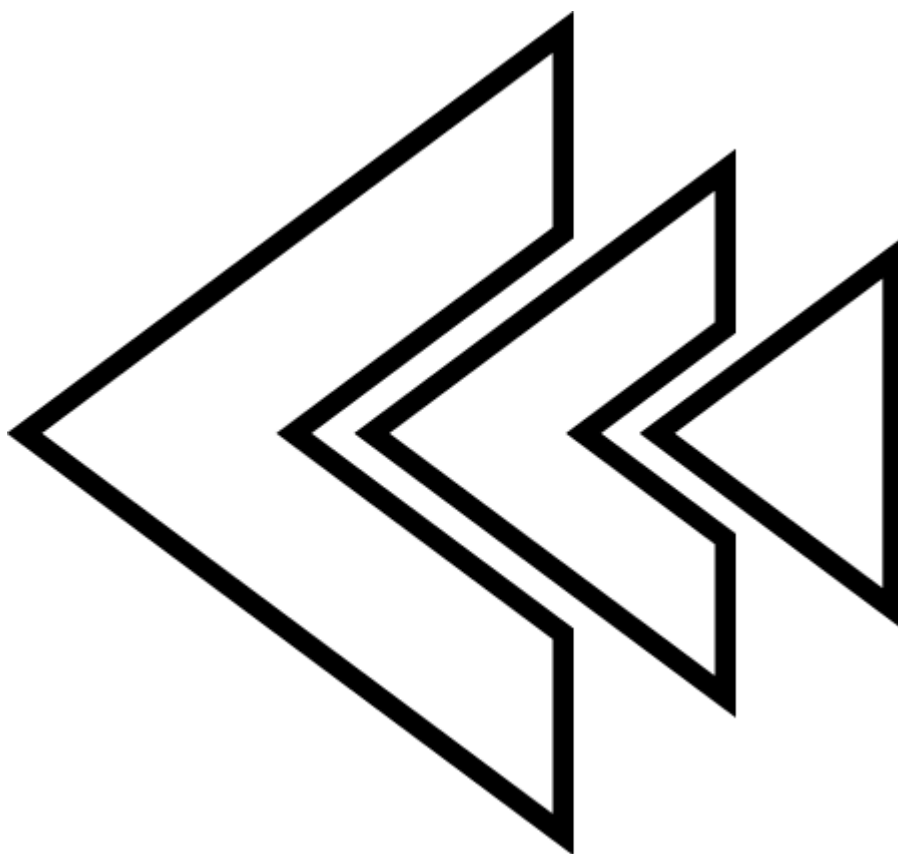
Usar suas perdas para refinar sua paciência.

É criticar menos e apostar muito mais.

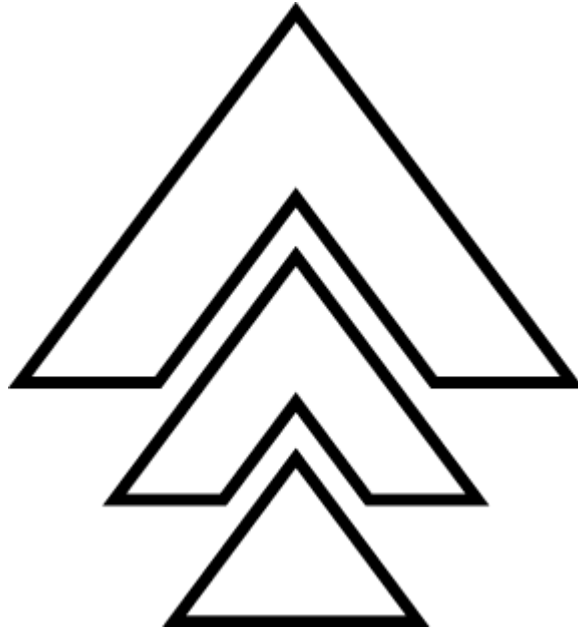
É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.

Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaia.

Capítulo



O Eu como piloto da aeronave mental



Ser autor(a) da própria história é ser líder de si mesmo(a), é ser um coaching emocional, ou seja, um treinador da capacidade de gerenciar a emoção. É ser capaz de:

1. Pensar antes de reagir nos focos de tensão.
2. Construir metas claras e lutar por elas.
3. Fazer escolhas e saber que toda escolha implica perdas, e não apenas ganhos.
4. Tirar os disfarces sociais, ser transparente e reconhecer conflitos, fragilidades, atitudes estúpidas.
5. Não desistir da vida, mesmo quando o mundo desaba sobre si.
6. Liderar a si mesmo(a) – não ser controlado(a) pelo ambiente, pelas circunstâncias e pelas ideias perturbadoras.
7. Gerir a própria mente.

Os erros da educação clássica

A educação clássica nos ensina a conhecer detalhes de átomos que nunca veremos e de planetas em que nunca pisaremos, mas não nos ensina a conhecer o planeta em que todos os dias respiramos, andamos, vivemos: o planeta psíquico.

Ao longo deste volume, você será encorajado(a) a se conhecer, a se mapear. O autoconhecimento básico é fundamental para expandir o prazer de viver, superar a solidão, promover o diálogo interpessoal, estimular a formação de pensadores, enriquecer a arte de pensar, debelar o câncer da discriminação e prevenir a depressão, a síndrome do pânico, os transtornos de ansiedade, a dependência de drogas.

Por sermos uma espécie pensante, tendemos a cuidar seriamente daquilo que tem valor. Cuidamos do motor do carro para não fundir, da casa para não deteriorar, do trabalho para não sermos demitidos, do dinheiro para não faltar. Alguns se preocupam com suas roupas; outros, com suas joias; e outros, com sua imagem social.

Mas qual o nosso maior tesouro? O que deveria ocupar o centro de nossa atenção? O carro, a casa, o trabalho, o dinheiro, as roupas, as viagens ou a qualidade de vida?

Por incrível que pareça, nossa qualidade de vida, em destaque a saúde emocional, fica frequentemente em segundo plano. Sem ela, não temos nada e não somos nada; não somos mentalmente saudáveis, emocionalmente livres, socialmente maduros, profissionalmente realizados.

Você cuida da sua qualidade de vida?

**O Eu é despreparado para
pilotar a aeronave mental**

Sempre costumo perguntar: você teria coragem de subir num avião e fazer uma longa viagem sabendo que o piloto é inexperiente e tem poucas horas de voo? Relaxaria se soubesse que ele desconhece os instrumentos de navegação? Dormiria se ele não tivesse habilidade para se desviar de rotas turbulentas, com alta concentração de nuvens e descargas elétricas?

Todos respondem que se sentiriam completamente desconfortáveis. Muitos nem sequer ousariam pisar nessa aeronave.

Mas o que você poderá pensar se eu lhe disser que embarcamos diariamente na mais complexa das aeronaves, que é comandada por um piloto frequentemente despreparado e mal equipado para pilotá-la? A aeronave é a mente humana, e o piloto é o Eu.

Se você entrar num avião de última geração, ficará perplexo(a) com a quantidade de instrumentos para dar apoio à navegação. Mas de que adiantam tais instrumentos se o piloto não sabe usá-los?

De que adianta o Eu ter recursos para dirigir o psiquismo ou o intelecto se, durante o processo de formação da personalidade, não adquire os conhecimentos básicos desses instrumentos e as mínimas habilidades para operá-los?

Os professores são vitais, mas a educação está doente

Ninguém é tão importante quanto os professores no teatro social, embora a débil sociedade não lhes dê o valor que merecem.

Mas o sistema em que os professores estão inseridos é estressante. Não forma coletivamente seres humanos com consciência de que possuem um Eu, de que esse Eu é construído por mecanismos sofisticadíssimos, de que esses mecanismos

deveriam desenvolver funções vitais nobilíssimas e de que, sem o desenvolvimento dessas funções, ele poderá estar completamente despreparado para pilotar o aparelho mental, em especial quando abarcado por um transtorno psíquico mais grave, como a dependência de drogas, a depressão e a ansiedade crônica.

E, uma vez despreparado, será conduzido pelas tempestades sociais e pelas crises psíquicas. Será um barco à deriva, sem leme.

Um Eu malformado corre grandes riscos de ser imaturo, ainda que seja um gigante na ciência; de ser sem brilho, ainda que socialmente aplaudido; de viver de migalhas de prazer, ainda que tenha dinheiro para comprar o que bem desejar; de ser engessado, ainda que tenha grande potencial criativo.

Se fôssemos pilotos de avião, a melhor conduta talvez fosse desviar-nos das formações densas de nuvens, mas, como pilotos mentais, essa seria a pior atitude, ainda que a mais frequentemente tomada. E isso por três razões.

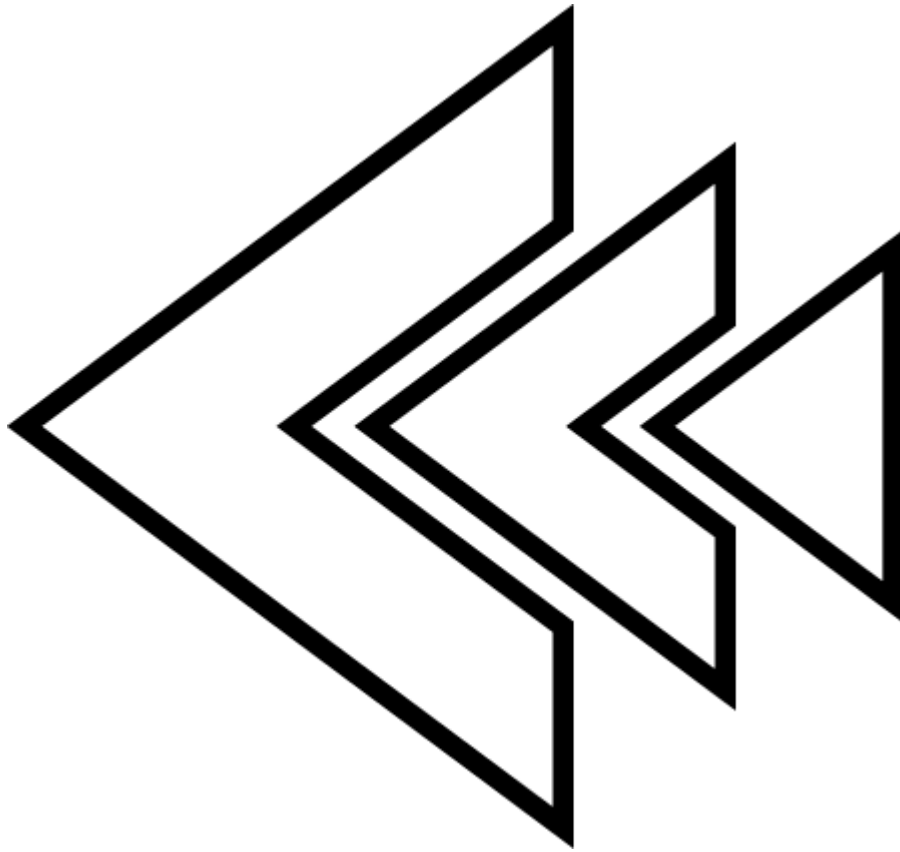
Em primeiro lugar, porque é impossível o Eu fugir de si mesmo.

Em segundo, porque, se o Eu exercitar a paciência para deixar as emoções angustiantes se dissipar espontaneamente para seguir em frente, ele cairá na armadilha da autoilusão.

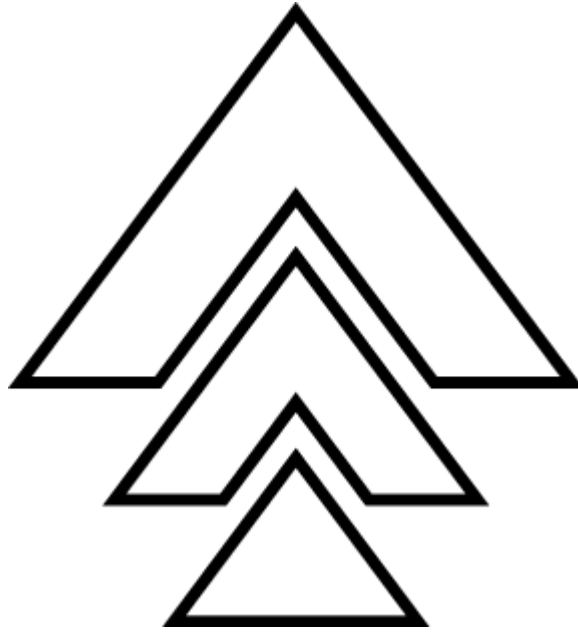
A paciência, tão importante nas relações sociais, é péssima ao significar a omissão do Eu em atuar no gerenciamento das dores e conflitos psíquicos. Eles serão dissipados apenas aparentemente. Serão arquivados no córtex cerebral (camada mais evoluída do cérebro) e farão parte das matrizes de nossa personalidade. Atuar, portanto, é a palavra-chave.

Em terceiro lugar, porque poderão formar janelas traumáticas (killers) duplo P (duplo poder: poder de encarceramento do Eu e de expansão da janela doentia), que aprisionam o Eu e o desestabilizam como gerente da mente humana.

Capítulo



**Somos líderes de nós mesmos ou servos
de nossos traumas?**



**Muitos usuários de droga
mentem para si mesmos**

O maior problema do uso de drogas não é o efeito psicológico imediato da substância; é, sim, o arquivamento desse efeito pelo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória), formando uma janela killer ou traumática.

Essa janela traumática acaba por se expandir e se tornar aprisionadora do Eu, construindo uma janela killer duplo P (poder de encarcerar o Eu e poder de retroalimentar o núcleo traumático).

Quando um usuário de crack ou cocaína está numa situação estressante, detona-se um fenômeno inconsciente chamado gatilho da memória, que é um copiloto do Eu, mas que infelizmente encontra a janela killer em meio a inúmeras janelas saudáveis.

O volume de tensão que emana dessa janela killer é tão grande que bloqueia milhares de outras janelas ou arquivos, encarcerando o Eu, impedindo-o de ter acesso a milhões de dados

para poder dar respostas inteligentes. Nesse momento, ocorre a recaída.

Quantas vezes os usuários de droga choram e prometem para si, para a família, enfim, para Deus e todo o mundo, que vão abandonar o uso de drogas/álcool, mas traem suas intenções? Essas traições ocorrem não porque não estavam sendo sinceros, mas porque caíram nas armadilhas das janelas killers duplo P, onde havia a representação do efeito das drogas.

Essas janelas liberam um volume de ansiedade que leva o piloto da aeronave mental, o Eu, a não usar os instrumentos de navegação, conduzindo-o a desrespeitar sua decisão de não mais usar drogas. Como seu Eu não é autor de sua história, o desejo de usar uma nova dose de droga ou de bebida alcoólica vence.

O desafio é deixar de ser escravo da dependência e se tornar líder de si mesmo. Mas, para isso, no exato momento em que um usuário de drogas encontra-se num foco de tensão – magoado, sentindo-se deprimido, decepcionado com a vida –, seu Eu não deve submeter-se ao gatilho da memória e à janela killer.

Seu Eu deve gritar no silêncio mental contra a vontade compulsiva. Deve confrontá-la e impugná-la com garra, lucidez e autoridade. Não é simples, mas é possível ser líder de si mesmo, ainda que tenha sido um dependente de drogas por anos ou décadas.

O Eu deveria saber usar instrumentos para o enfrentamento e a reciclagem de suas angústias e mazelas emocionais. Mas as escolas do mundo todo não nos ensinam a usar esses instrumentos ou ferramentas. Não nos ensinam que o Eu deve virar a mesa contra tudo o que nos controla e dar um choque de lucidez em nossos fantasmas mentais.

Os fantasmas das fobias

A fobia é uma aversão irracional por um objeto fóbico, que pode ser um simples inseto (lagartixa, aranha, por exemplo), um elevador (claustrofobia) ou o ato de falar em público (fobia social). A dependência de drogas, por sua vez, é uma atração irracional por uma substância. São lados opostos da mesma moeda da doença emocional.

Tanto uma como a outra dependem das janelas killers duplo P, produzidas por um registro superdimensionado de experiências doentias. Depois que essas janelas se instalam e se expandem, cristaliza-se a dependência psicológica. A partir daí, o verdadeiro monstro é não mais a droga química, mas o arquivamento dessas janelas nos bastidores da mente.

Esses arquivos é que controlam o Eu e “assombram” os usuários de droga de dentro para fora. As janelas killers não podem ser deletadas, apenas reeditadas. Por isso, superar a dependência não é uma tarefa simples ou mágica. É muito mais do que se afastar das drogas. Depende de treinamento, educação, psicoterapia.

E que tipo de atitude o Eu toma diante do humor depressivo que esmaga o encanto pela existência? E diante dos estímulos estressantes que nos tiram do ponto de equilíbrio? E dos pensamentos antecipatórios, da ansiedade e da irritabilidade?

Infelizmente, o Eu é treinado a ficar calado no único lugar em que não se admite ficar quieto. É adestrado para ser submisso no único lugar em que não se admite ser um servo. É aprisionado no único ambiente em que, para ser inteligente, saudável e feliz, precisa ser livre.

Seu Eu se cala diante de seus conflitos ou grita dentro de você? É líder ou servo de seus pensamentos perturbadores? Não tenha pressa em responder. Pergunte se você não sofre por problemas que ainda não aconteceram.

Uma mente saudável não exige que sejamos heróis

As mudanças na psique humana não aceitam atos heroicos. Se você disser que de hoje em diante será uma pessoa livre, tolerante, generosa, segura, tranquila e bem-humorada, provavelmente sua intenção heroica será dissipada no calor dos problemas que enfrentará. Até um psicopata tem, em alguns momentos, intenção de mudar sua história, mas falha.

A verdadeira liberdade é um treinamento que se conquista dia a dia, compondo plataformas de janelas light (formadas por experiências saudáveis), que alicerçam o Eu como gestor de nossa mente e autor de nossa história.

O treinamento emocional para ser autor(a) da própria história é um projeto de vida. Nesse projeto, cada ser humano é importante e capaz, independentemente de sua etnia, cultura ou condição social. Cada ser humano possui uma rica história que contém lágrimas, alegrias, falhas, coragem, timidez, ousadia, insegurança, sonhos, sucessos, frustrações, solidão, dependência doentia. Você é um ser humano complexo.

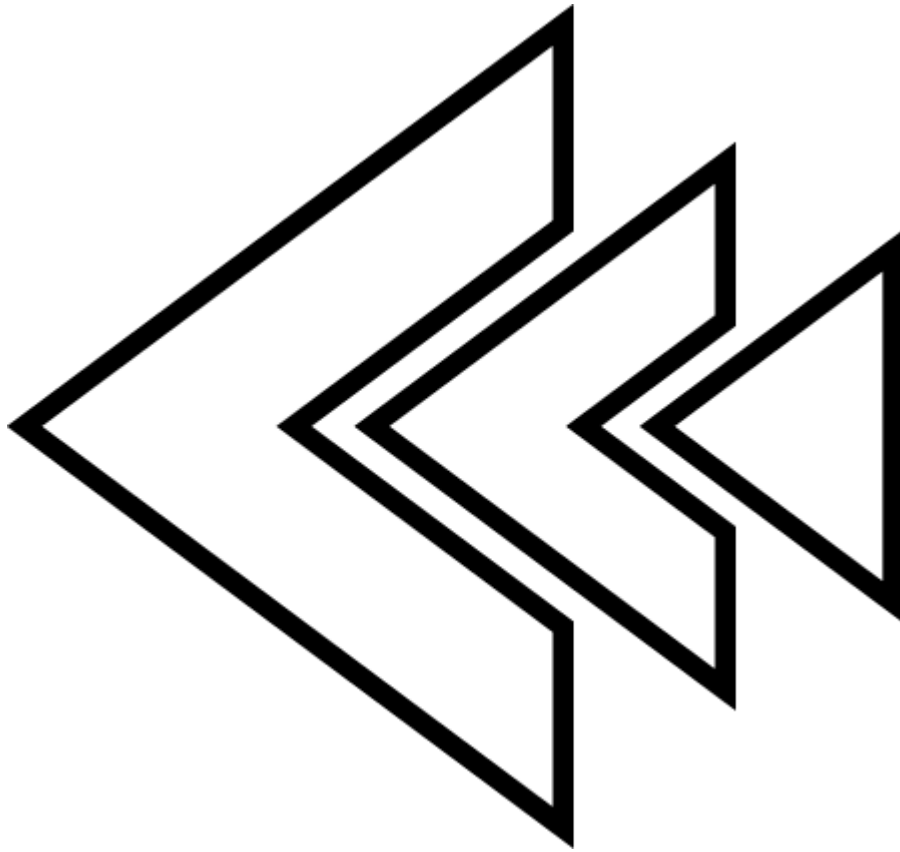
A última fronteira da ciência é desvendar como pensamos, qual a natureza e quais os tipos de pensamento que temos, como o Eu desenvolve a consciência e pode ser o gestor de nossa mente. Temos o privilégio de ser uma espécie pensante entre milhões de espécies na natureza, mas, infelizmente, nunca honramos adequadamente a arte de pensar. As discriminações que sempre mancharam nossa história são um testemunho evidente de que não dignificamos essa fascinante arte.

Infelizmente, pela falta de compreensão do espetáculo da vida e dos segredos que nos tecem como seres que pensam, sempre nos dividimos. A paranoia de querer estar um acima do outro e as guerras ideológicas, comerciais e físicas são reflexo de uma espécie doente e dividida.

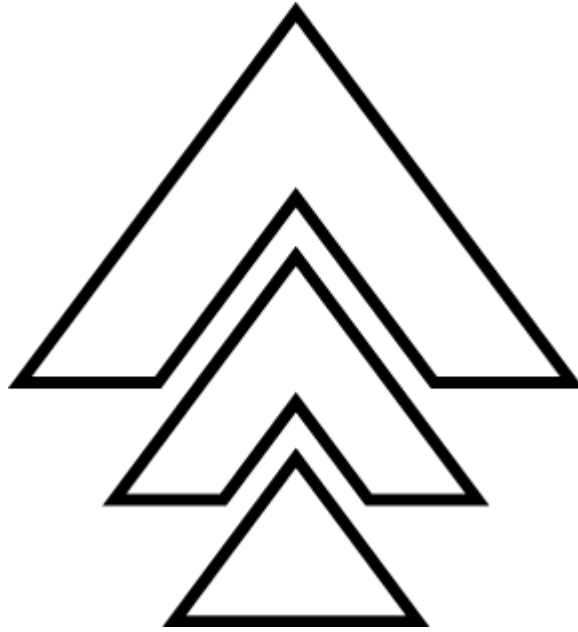
Não percebemos que, no teatro da mente, somos todos iguais. Não somos judeus, árabes, americanos, brasileiros ou chineses. Somos seres humanos, pertencentes a uma única e fascinante espécie. Temos diferenças culturais, mas os fenômenos que

constroem cadeias de pensamento e transformam a energia emocional são exatamente os mesmos em cada ser humano. Por isso, toda discriminação é desinteligente e desumana.

Capítulo



**Assumindo o papel de protagonista do
teatro mental**



Apaixonar-se pela vida é fundamental

Talvez você nunca tenha ouvido falar sobre isso, mas se apaixonar pela vida e pela espécie humana é condição fundamental para ter alta qualidade de vida e sabedoria.

Por favor, lembre-se sempre disto:

1. A vida que pulsa dentro de nós, independentemente de nossos erros, acertos, status e cultura, é uma joia única no teatro da existência.
2. Cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado.

É uma atitude irracional valorizarmos alguns artistas de Hollywood, políticos e intelectuais e não valorizarmos na mesma estatura nossa indecifrável capacidade de pensar. Afinal, todos somos grandes artistas no anfiteatro da mente.

Que espécie é essa em que alguns são supervalorizados e a maioria é relegada ao rol dos anônimos? Isso é uma mutilação da

inteligência. Muitos podem não ter fama e status social, mas para a ciência todos somos igualmente complexos e dignos.

A rainha da Inglaterra nunca teve mais valor nem mais complexidade intelectual do que um miserável das ruas de Londres. Einstein e Freud não tiveram mais segredos psíquicos do que um faminto do Terceiro Mundo, um dependente de drogas ou um criminoso. Essa é uma verdade científica.

Quando você lê sua memória em milésimos de segundo e escolhe, sem saber como e em meio a bilhões de opções em seu inconsciente, as informações para construir uma única ideia, está sendo um(a) grande artista. Você crê nisso?

Supervalorizar uma minoria de intelectuais, artistas, políticos, empresários pode ser tão traumático quanto discriminar. Respeitar e tomar algumas pessoas como modelo é saudável, mas supervalorizá-las bloqueia nossa inteligência e capacidade de decidir. Hitler foi supervalorizado. As consequências foram trágicas.

Para ser autor(a) da sua história, em primeiro lugar é necessário enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, inferiorizar-se ou ser um(a) “coitadista” que tem pena de si mesmo(a), que fica procurando culpados pelos próprios conflitos.

Ainda que haja culpados, o importante não é promover uma caça às bruxas fora de nós, mas, sim, encontrar os fantasmas em nossa mente e reciclá-los, reeditá-los, eliminá-los.

Um Eu “coitadista” esmaga sua coragem e capacidade para reescrever sua história.

Em segundo lugar, é preciso ter consciência de que somos iguais na essência psíquica e nos respeitamos nas diferenças. Uma pessoa madura não exige que os outros tenham a mesma crença, o mesmo pensamento, cultura e modo de vida que ela tem.

Em terceiro lugar, deve aprender a gerir seus pensamentos e emoções. Ninguém pode ser um grande líder no teatro social se primeiramente não o for no teatro psíquico.

O resgate da liderança do Eu

Muitos confundem o significado do Eu. Mesmo nas teorias psicológicas, há uma carência de definição adequada.

De acordo com a Teoria da Inteligência Multifocal, o Eu representa a nossa consciência crítica, nossa vontade consciente e capacidade de decidir. O Eu é a nossa identidade. Não é um mero realizador de tarefas – eu posso, quero, faço.

O Eu é a nossa capacidade de analisar as situações, duvidar, criticar, fazer escolhas, exercer o livre-arbítrio, corrigir rotas, estabelecer metas, administrar o psiquismo.

Agrônomos discutem microelementos para nutrir as plantas, médicos debatem sobre moléculas medicamentosas, economistas discorrem sobre medidas para controlar o fluxo de capitais internacionais... Mas nós não sabemos quase nada sobre como formar o Eu como diretor psíquico.

O sistema acadêmico nos prepara para exercer uma profissão e para conhecer e dirigir empresas, cidades ou estados, mas não a nós mesmos. Essa lacuna gerou déficits gritantes na formação do Eu, que, por sua vez, tornou-se um dos importantes fatores que fomentaram as falhas históricas do Homo sapiens.

Não é loucura um mortal produzir guerras e homicídios? O caos dramático da morte perpetrado na solidão de um túmulo deveria produzir um aporte mínimo de sabedoria para que o Eu controlasse sua violência, mas não é suficiente. Um Eu infantil, pouco dado à interiorização, postula-se como deus.

Não é estupidez um ser humano que morre um pouco a cada dia ter a necessidade neurótica de poder como se fosse eterno? Não é estupidez uma pessoa que não sabe como gerenciar seus pensamentos ter a necessidade ansiosa de controlar os outros?

Não é uma barbaridade querer ser o mais rico, famoso ou o mais eficiente no leito de um hospital?

Ninguém quer isso.

Mas por que muitos que têm espetacular sucesso social e financeiro, em vez de relaxar e se deleitar, continuam num ritmo alucinado, procurando metas inalcançáveis? Um Eu competente não significa um Eu bem-formado. Um Eu malformado pode ser efficientíssimo para o sistema social, mas, simultaneamente, ter uma péssima relação consigo mesmo.

Algumas pessoas tiveram pais fascinantes, uma infância maravilhosa e privada de traumas, mas tornaram-se tímidas, pessimistas, mal-humoradas, ansiosas. A base de sua personalidade não justifica sua miserabilidade. Para entendê-las, temos de observar os mecanismos de formação do Eu. E, para que elas superem essa miserabilidade, não adianta tratar de uma doença; é preciso tratar do Eu doente, do Eu como gerente da psique.

O Eu não está só. Tem atores coadjuvantes

Como vimos, há fenômenos inconscientes que produzem pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, como o gatilho da memória e o autofluxo (fenômeno inconsciente que lê a memória milhares de vezes por dia para produzir imagens mentais, personagens, ambientes, etc. À noite, é o engenheiro dos sonhos e, durante o dia, é o engenheiro que inspira e distrai a mente humana. Mas pode causar estresse se as imagens mentais são perturbadoras).

O gatilho da memória e o autofluxo são fenômenos de altíssima complexidade. São atores coadjuvantes ou copilotos do Eu para que possamos construir pensamentos, ideias, imagens, fantasias, interpretações, intuição, impressões, personagens, ambientes,

circunstâncias. Até quando dormimos, nossa mente não para: os atores coadjuvantes nos levam ao universo dos sonhos.

Quantas vezes pensamos o que não queremos e sentimos o que não desejamos? Você tem pensamentos que roubam sua tranquilidade?

Isso ocorre porque há fenômenos que leem a memória sem autorização do Eu. Eles são importantíssimos para o desenvolvimento da inteligência. Por exemplo, sem o gatilho da memória, que dispara em pequenas frações de segundo, abrindo milhares de janelas ou arquivos, você não checaria os dados da memória e não entenderia cada palavra deste texto.

Não é, portanto, o Eu que realiza essa complexa tarefa interpretativa, mas esses fenômenos inconscientes. Eles são vitais, mas podem tornar-se disfuncionais. Quando o gatilho encontra uma janela killer, fecha-se o circuito da memória, conspirando contra a atuação do Eu. Nesse caso, eles deixam de ser libertadores e se tornam aprisionadores. Lembre-se das pessoas que usam drogas ou que têm crises de fobia.

Um Eu doente, sem estrutura e maturidade, é indeciso, inseguro, instável, impulsivo, ansioso, escravo dos pensamentos e das emoções destrutivas.

Mesmo intelectuais, executivos e líderes sociais podem ter um Eu doente ou imaturo. Eles podem ser ótimos para tratar de problemas externos, mas não para resolver problemas internos. Quando são contrariados, criticados ou atravessam perdas, têm reações agressivas ou sofrem excessivamente.

Nossa história, arquivada na memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém é autor sozinho da sua história. Somos construídos e construtores da nossa personalidade. Somos construídos pela carga genética e pelo ambiente educacional e social, representados por nossos pais, professores, amigos, colegas, escola, televisão, esporte, música, uso da internet...

Somos construtores da nossa personalidade por meio da liderança do Eu. Desde a aurora da vida fetal, milhões de pensamentos e

emoções são registrados a cada ano na memória, tecendo complexas redes de matrizes ou janelas.

A fascinante construção do Eu

Toda vez que um feto ou um bebê vivencia uma experiência existencial, como tocar o palato com os dedos e ter prazer oral, o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) forma uma nova janela ou expande uma anterior.

Imagine que um pai entre em atrito com a mãe grávida. Subitamente o útero se contrai. O bebê sofre o impacto. Pode sentir desconforto pelo corte súbito de prazer gerado pela contração da musculatura uterina ou por uma descarga de metabólitos estressantes que atravessam a barreira placentária.

O uso de drogas, incluindo bebidas alcoólicas e cigarro, pode afetar muito o bebê, devido às substâncias que passam pela barreira placentária, causando déficit do desenvolvimento, agitação intrauterina, inquietação, hipersensibilidade a estímulos estressantes.

Temos de ter consciência de que a educação se inicia não no meio familiar ou escolar, mas no útero. A mãe, em especial, deve ter consciência de que precisa preparar um ambiente saudável e estável durante a gravidez para que o fenômeno RAM do bebê forme um grupo de janelas no centro da memória que subsidiará uma emoção tranquila, serena, sem grandes pulsações ansiosas.

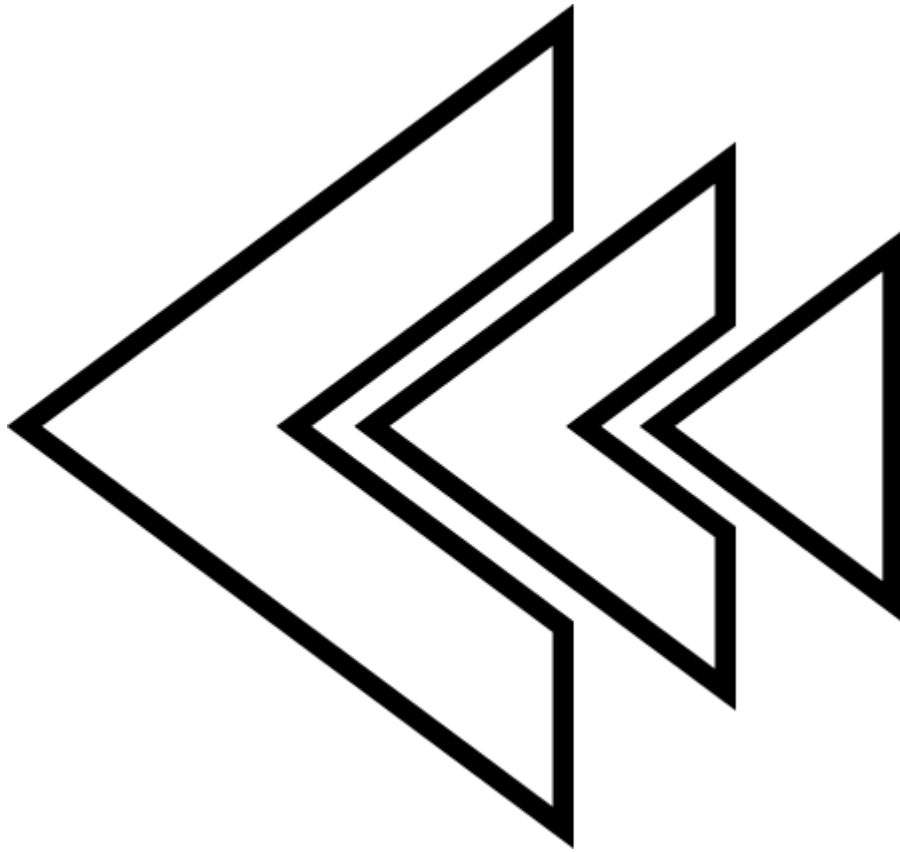
Em síntese, o feto, depois o bebê e, posteriormente, a criança expande a MUC (memória de uso contínuo) e a ME (memória existencial ou inconsciente) num processo contínuo e incontrolável.

As janelas serão lidas e relidas, formando, pouco a pouco, pensamentos que darão voz às necessidades instintivas (sede, fome) e afetivas (abraço, segurança, proteção, interações). Aos

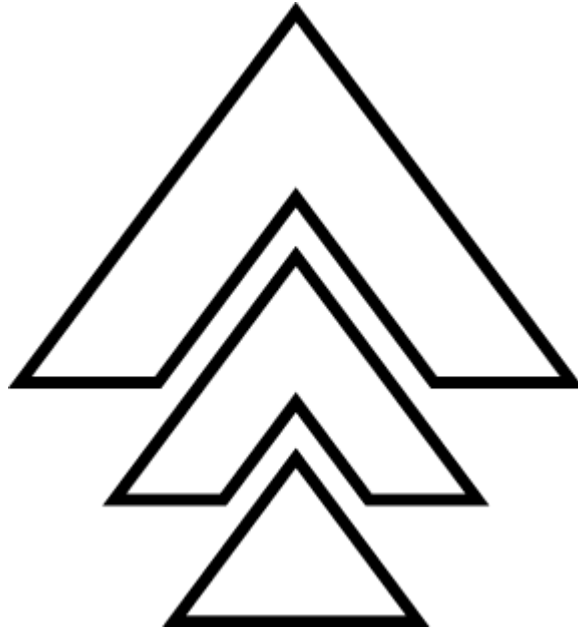
poucos, surge a racionalidade mais complexa, pautada por ideias, opiniões, compreensão, autoconhecimento, diálogos, autodiálogos.

O bebê começa a dar respostas aos pais e a todos os estímulos ao redor, em especial pela ação do gatilho da memória. Sorri, brinca, faz festa, chora, irrita-se. Um dos fenômenos mais belos do psiquismo humano e que demonstra o aceleração da construção do Eu é a utilização espaçotemporal dos símbolos verbais para expressar uma intencionalidade, ação ou vontade. É seu grande despertar.

Capítulo



**As funções do Eu como gestor de si
mesmo**



Não é o uso correto dos tempos verbais que faz do Eu um brilhante engenheiro psíquico. É, sim, sua ousadia em considerar que a palavra expressará seus desejos e sua habilidade fenomenal de exercer a leitura multifocal das janelas e manipular dados subjacentes para expressar uma intenção e crer que o outro (pai, mãe ou responsável) o compreenderá. É preciso para isso uma “fé” (capacidade de dar crédito) que nem os religiosos mais ardentes já tiveram.

A habilidade do Eu de penetrar no escuro da mais complexa “cidade” – a cidade da memória –, de encontrar endereços, como os verbos e os pronomes, mesmo sem saber previamente qual iria escolher, e de usar essas palavras para expressar um pensamento e se fazer entendido é surpreendente.

Você nunca ficou fascinado(a) com sua capacidade de pensar?

Tente encontrar objetos na sua casa se a energia acabar. Talvez não os encontre. Agora tente encontrá-los de olhos vendados, sem ajuda e sem esbarrar em nada na periferia da sua “cidade”. Não conseguirá. Mas seu Eu encontrará tais endereços na memória sem esbarrar em nada e terá certeza de que os encontrou. E olhe que a cidade da sua memória tem milhões de vezes mais endereços que a cidade de São Paulo, por exemplo.

Estudar, aprender, incorporar novos conhecimentos para nutrir as funções do Eu é fundamental, mas submeter adultos, e principalmente crianças, ao excesso de informações e de atividades é quase um “crime” contra a formação de um Eu saudável.

As crianças da atualidade têm atitudes, respostas e reações que parecem ser de verdadeiros gênios. Seus pais se orgulham de mostrá-las. Eles não entendem que essa superinteligência é consequência do excesso de estimulação (TV, video games, internet) e de atividades que alargam excessivamente o centro da memória – a MUC (memória de uso contínuo).

Essa exposição estimula demasiadamente o fenômeno do autofluxo a construir cadeias de pensamento numa velocidade nunca antes vista, estressando o Eu, fazendo com que crianças e adultos se tornem agitados, inquietos, ansiosos, “máquinas de pensar”. E esse excesso de informações e de atividades gera a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), causando esgotamento cerebral e ansiedade crônica, o que produz, entre outros sintomas, fadiga excessiva, dores de cabeça, sofrimento por antecipação e esquecimento. O excesso de pensamentos desgasta o cérebro, asfixia o prazer de viver e contrai a imaginação e a sociabilidade.

Provavelmente a maioria das crianças de sete anos das sociedades atuais tenha mais informações do que um imperador romano tinha quando dominava o mundo no auge de Roma. Informações empilhadas de forma inadequada na MUC não subsidiam a construção de pensamentos lúcidos, altruístas, coerentes e úteis para libertar o imaginário.

O que é ser autor(a) da própria história?

Se considerarmos a mente humana como um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do Eu para atuar dentro

de si, a maioria das pessoas fica na plateia assistindo passivamente a seus conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir nossa história.

As teorias psicológicas que dizem não ser possível mudar a personalidade do adulto estão cientificamente erradas nessa área. É mais fácil mudar a personalidade das crianças porque as matrizes de sua memória estão abertas, mas o adulto também pode sofrer transformações substanciais.

Cada vez que você pensa e registra esse pensamento, sofre uma pequena (micro) mudança. Pensar é transformar-se.

O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam, pouco a pouco, de ser alegres, livres, motivadas, singelas, ousadas. Em qualquer época da vida, poderemos adoecer se não trabalharmos nossas perdas, decepções, crises.

O que você faria se a relação com as pessoas que ama estivesse em crise, se o encanto pela vida estivesse se dissipando e o prazer por seu trabalho estivesse se esgotando? Lutaria para reconquistar o que mais ama? Ficaria paralisado(a) na plateia pelo medo e pelas dificuldades ou entraria no palco e resolveria ser autor(a) de sua história?

Eu espero que você entre no palco, pois ninguém pode dirigir a peça de sua vida em seu lugar!

Apesar de o funcionamento da mente humana ser de indescritível beleza, a personalidade adquire conflitos com facilidade: complexo de inferioridade, timidez, fobias (medos), depressão, obsessão, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas, rigidez, perfeccionismo, insegurança, impulsividade, preocupação excessiva com o futuro e com a imagem social.

Alguns são controlados por traumas do passado; outros, por decepções do presente. Uns resolvem com facilidade as dificuldades; outros perpetuam os transtornos psíquicos por anos ou décadas. Não aprenderam a dirigir a aeronave mental, a usar

as ferramentas fundamentais para se tornar autores da sua história.

Quando necessário, devemos fazer um tratamento psicológico e médico sem culpa e com motivação e consciência. Entretanto, nunca devemos esquecer que precisamos ser os atores principais do tratamento. O Eu é o grande agente de mudança.

Nunca conheci alguém plenamente saudável. Pessoas calmas têm seus momentos de impaciência. Pessoas tranquilas têm seus momentos de ansiedade. Pessoas lúcidas têm seus momentos de incoerência. Todos precisamos de ajuda em alguma área de nossa personalidade.

Escravos da era moderna

Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantos escravos no território da emoção. Escravos da ansiedade, da impulsividade, do medo, da intolerância, da timidez, da irritabilidade, do estresse, das preocupações com o amanhã, do excesso de atividades.

Como tenho afirmado, a educação formal nos tem preparado para trabalhar no mundo de fora, mas não para atuar no mundo de dentro.

Milhões de pessoas nunca aprenderam que podem e devem gerenciar seus pensamentos e emoções. Como serão líderes de si mesmas se não se conhecem minimamente? Como evitar que tenham transtornos psíquicos se não têm ferramentas para se defender ou se resolver?

Muitos investem toda a energia na própria empresa ou profissão. Tornam-se máquinas de trabalhar (workaholics). Não investem na tranquilidade e no prazer de viver, nem em suas relações. São admirados socialmente, mas têm péssima qualidade de vida. Empobreceram no único lugar onde não podemos ser miseráveis: no teatro da nossa mente.

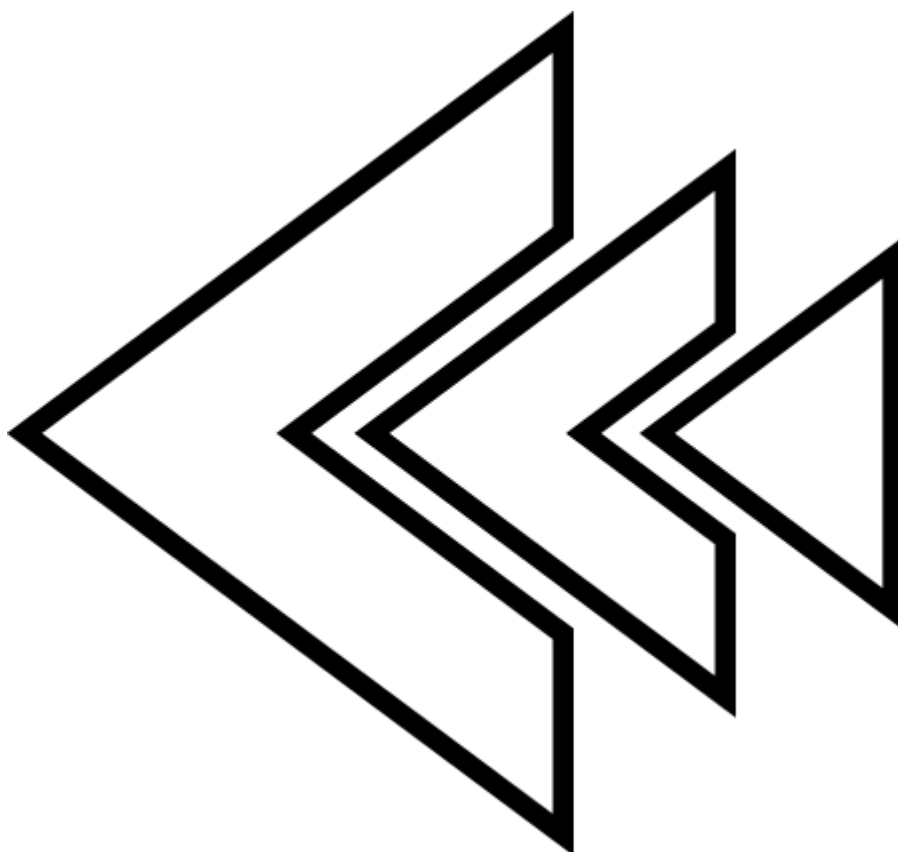
São ansiosos, irritados, inquietos, insatisfeitos. A maioria deles promete para si que corrigirá seu caminho, mas nunca o corrige.

Por fim, alguns morrerão e se tornarão os mais ricos e bem-sucedidos de um cemitério. Triste história!

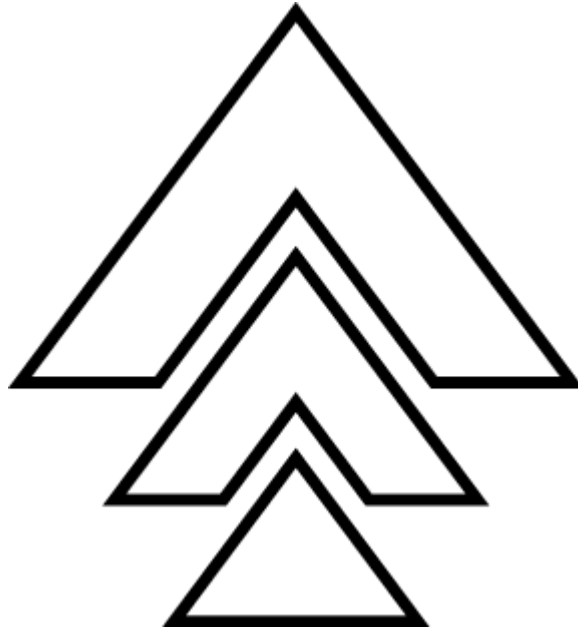
Que característica da sua personalidade ou postura de vida você tem tentado mudar, mas não tem conseguido?

Você pode adiar muitas coisas na vida, mas não a decisão de ser autor(a) da própria história. Afinal, a vida é um grande livro. É sua responsabilidade escrever os textos.

Capítulo



**Um Mestre que foi autor pleno de sua
história**



Como minha Teoria da Inteligência Multifocal estuda não apenas o funcionamento da mente e a construção de pensamentos, mas também a formação de pensadores, comecei, após terminar seus pressupostos básicos, a estudar as ferramentas que os personagens da História usaram para influenciar a sociedade e brilhar na própria mente, como Moisés, Buda, Maomé, Confúcio, Sócrates, Platão, Freud, Einstein.

Também comecei a estudar a personalidade do homem que dividiu a História, Jesus, sob o ângulo das ciências. Usei suas quatro biografias, chamadas de Evangelhos. Sabia que a religião pode ser uma fonte de saúde psíquica ou uma fonte de doenças mentais, especialmente quando fomenta o radicalismo, a discriminação e o desrespeito pelos diferentes. Sabemos dos desastres que religiosos cometeram ao longo da História.

O resultado dessa pesquisa psicológica, sociológica, pedagógica e filosófica – portanto, não religiosa – foi surpreendente. Fiquei profundamente encantado com a personalidade de Jesus.

Suas reações fogem aos limites da nossa imaginação, chocam as ciências e abalam os alicerces de qualquer ateu. Convenci-me, não pela paleografia ou pela arqueologia, mas por meio das ciências humanas, de que nenhum autor poderia construir um personagem com as características de Jesus.

Para espanto das ciências humanas, ele tinha todos os motivos para ter ansiedade, depressão e fobias, devido à avalanche de estímulos estressantes que vivenciou desde a infância. Mas atingiu o ápice da saúde emocional, da generosidade, da resiliência, da habilidade de trabalhar perdas e frustrações. Era capaz de gerenciar seus pensamentos e proteger sua emoção nos focos de tensão mais dramáticos e fazer “poesia” quando o mundo desabava sobre ele.

Ele era capaz de dar tudo o que tinha aos que pouco tinham: dava a uma prostituta o status de rainha e a um discriminado leproso o status de príncipe. Se naquele tempo encontrasse um dependente de drogas ou um criminoso nas ruas, certamente ele lhe estenderia as mãos e lhe daria o status de um dileto amigo.

Eu fui um dos maiores ateus que pisaram nesta terra. A partir dessa análise, passei a considerar a busca por Deus não o fruto de um cérebro apequenado, mas um ato inteligentíssimo de uma mente que procura os segredos da existência.

Deixei de ser ateu, embora respeite todos os ateus. Mas não defendo nenhuma religião; passei a ser um ser humano sem fronteiras. Tenho amigos em todas as religiões (padres, pastores, judeus, islamitas, budistas) e também ateus.

Jesus transformou seus frágeis alunos numa nobre casta de pensadores e os ensinou a pensar como espécie, a pensar antes de reagir, a não ter medo de suas lágrimas, a superar a necessidade neurótica de estar sempre certo, a se colocar no lugar dos outros e muito mais. Será interessante e emocionante estudar o Jesus não religioso, o educador, o promotor de qualidade de vida, o investidor em mentes livres e saudáveis.

Enxergando a grandeza da vida

O Mestre dos mestres ensinou a seus alunos a necessidade fundamental de serem autores de sua história no sentido mais

pleno. Compreendeu como nenhum outro pensador da História a excelência da vida. Cada ser humano, independentemente de seus erros, era para ele uma joia única no palco da vida.

Nós desistimos de quem nos decepciona; para ele, ninguém era incorrigível. Teriam tantas chances quantas fossem necessárias. Até seu traidor e seus carrascos foram tratados com gentileza ímpar. Mesmo sendo frustrado pelas pessoas, jamais desistiu delas.

Ele acreditava que valia a pena investir em cada ser humano, até mesmo naqueles que a sociedade queria eliminar como lixo social. Por exemplo, as prostitutas em sua época eram levadas até a praça pública e mortas. As vestes de cima eram rasgadas, os seios ficavam à mostra e, sob clamores de compaixão inaudíveis, eram apedrejadas.

A cena era chocante. Como sempre na História, em particular nos dias atuais, a violência atraía grande audiência. Gemidos de dor, traumas, hematomas e hemorragias compunham a melodia angustiante dessa pena capital. A sociedade concorria para ver o episódio.

Tentar defender uma prostituta era loucura, era inscrever-se para sofrer o mesmo pesadelo. Entretanto, para nossa surpresa, Jesus tinha a coragem e o desprendimento de correr o risco de morrer por elas, mesmo que não as conhecesse. O Mestre da vida conseguia encontrar ouro escondido na lama.

Muitas vezes não protegemos nem a quem amamos. Alguns pais não conseguem ver a dor dos filhos estampada em seus olhos. Só vão perceber que eles estão doentes quando entram em crise. Alguns professores não conseguem perceber que, por trás da agressividade dos alunos, existe o grito de uma criança pedindo ajuda. Alguns juízes julgam os réus sem levar em consideração o sofrimento que motivou a ação. A justiça deve ser cega para ser justa, mas jamais deveria deixar de ter coração.

O território da emoção do homem Jesus era diferente. Era irrigado com uma ternura e uma capacidade de compreensão admiráveis. O amor o controlava e o tornava líder de si mesmo. Ele

demonstrava não apenas uma sensibilidade fenomenal para compreender a dor dos outros e os sentimentos ocultos, mas também uma sólida habilidade para ser autor da sua história nos focos de tensão. Veja a seguir uma passagem complexa e interessante da vida de Jesus.

Ele foi autor da própria história no ápice do estresse

Milhares de judeus eram lúcidos e sensíveis. Eles admiravam e respeitavam profundamente o homem Jesus.

Mas havia um grupo de líderes, os fariseus, que o odiavam, tinham aversão ao seu comportamento afetivo e à sua tolerância. Como Jesus era socialmente admirado, eles precisavam ter um forte álibi para condená-lo sem causar uma revolta social. Depois de muito maquinarem, prepararam-lhe uma armadilha psíquica quase insolúvel.

Certa vez, uma mulher foi pega em flagrante adultério. Os fariseus arrastaram-na para um lugar aberto, onde o Mestre dos mestres ensinava uma grande multidão.

Interromperam abruptamente sua aula. Colocaram a mulher toda esfolada no centro de sua classe ao ar livre. Sob os olhares espantados dos presentes, eles proclamaram que ela fora pega em adultério e teria de morrer.

Sutilmente, olharam para Jesus e fizeram-lhe uma pergunta fatal: “Qual seria o seu veredito?”. Nunca haviam pedido para Jesus decidir qualquer questão, mas fizeram essa pergunta para incitar a multidão contra ele e para que, assim, ele fosse apedrejado junto com a mulher adúltera.

Sabiam que ele discursava sobre a compaixão e o perdão como nenhum poeta jamais discursara. Se ele se colocasse ao lado

dela, teriam como justificar a sua morte. Se condenasse a mulher, iria contra si mesmo, contra a fonte do amor sobre a qual discursava.

A multidão ficou paralisada.

O que você faria se estivesse sob a mira de um revólver? O que pensaria se estivesse em seus últimos segundos de vida? Ou, então, que atitude tomaria se fosse demitido(a) do emprego subitamente? Que reação teria se alguém que você ama muito lhe causasse a maior decepção da vida? Que comportamento teria se tudo o que você mais valoriza estivesse por um fio e corresse o risco de ser perdido subitamente?

Frequentemente, reagimos sem nenhuma lucidez nos momentos de tensão. Dizemos coisas absurdas, incoerentes, ferimos pessoas e nos ferimos. O medo, a raiva, a ansiedade nos impelem a reagir sem pensar. Os instintos controlam nossa inteligência.

Se perguntassem aos alunos do professor, eles teriam atirado pedras na mulher adúltera? Quantas pedras você atirou e em quem atirou?

O Mestre dos mestres da qualidade de vida estava no fio da navalha. O drama da morte o rondava e, o que era pior, poderia destruir todo o seu projeto de vida.

Seus opositores estavam completamente dominados pela raiva. A qualquer momento, as pedras seriam atiradas, as cenas de terror se iniciariam.

Foi nesse clima irracional que Jesus foi cobrado para dar uma resposta. Todos estavam impacientes, agitados, esperando suas palavras. Mas a resposta não veio... Ele não agiu pelo fenômeno bateu-levou.

Ele usou a ferramenta do silêncio. Ele nos deu uma grande lição: revelou que, num clima em que ninguém pensa, a melhor resposta é não dar respostas. É procurar a sabedoria do silêncio.

Nos primeiros trinta segundos em que estamos estressados, cometemos nossos maiores erros. Nunca se esqueça disto: seus maiores erros foram cometidos não enquanto você navegava nas calmas águas da emoção, mas enquanto atravessava os vales da ansiedade. Nesses momentos é que dizemos palavras que nunca deveriam ser ditas.

Jesus voltou-se para dentro de si, dominou sua tensão, preservou-se do medo, abriu as janelas da memória e resgatou a liderança do Eu. Executou todos esses mecanismos psíquicos sob a aura do silêncio. Foi autor da sua história num momento em que qualquer psiquiatra seria vítima.

Pelo fato de ter resgatado a liderança do Eu, teve uma atitude inesperada naquele clima aterrorizante: começou a escrever na areia. Era de esperar tudo, menos esse comportamento. Seus opositores ficaram perplexos.

Serenidade em ambiente altamente estressante

Somente quem é líder de si mesmo é capaz de ter coordenação muscular e serenidade para escrever num momento em que estão querendo assinar sua sentença de morte. Somente alguém que sabe ter domínio próprio e fazer escolhas é capaz de encontrar um lugar de descanso no centro de uma guerra.

Ele era livre para escrever ideias em situações em que só era possível entrar em pânico, gritar, fugir. Seus gestos fascinantes e serenos deixam abismada a psicologia.

Ninguém sabe o que ele escrevia. Mas deviam ser frases de grande conteúdo. Talvez escrevesse algo que demonstrasse a intolerância humana, a facilidade que temos de julgar os outros e a incapacidade que temos de encontrar um tesouro por trás da cortina dos erros. Talvez escrevesse que o perdão é um atributo dos fortes; a condenação, dos fracos.

Retirando os inimigos da plateia e colocando-os no palco

Seus gestos desarmaram seus inimigos. O foco de tensão foi pouco a pouco dissipado. Eles começaram a sair da esfera instintiva, do desejo de matar, para a esfera da razão. Desse modo, como um artesão da inteligência, o Mestre dos mestres preparou o terreno da inteligência deles para um golpe fatal.

Um golpe que os libertaria do cárcere intelectual. Golpeou-os com uma lucidez impressionante. Disse-lhes: “Aquele que dentre vós estiver sem erros, falhas e injustiças seja o primeiro a atirar uma pedra!”. Ele teve uma coragem inusitada ao dizer essa frase. A mulher poderia ter sido apedrejada na sua frente repentinamente. Mas ele só fez isso após debelar o foco de tensão emocional dos presentes.

Eles ficaram pasmados. O Mestre os autorizou a atirar pedras, mas mudou a base do julgamento. Teriam de pensar antes de reagir. Teriam de avaliar a história deles para depois julgá-la.

Jesus fez uma engenharia intelectual que eles não perceberam, pois envolveu processos inconscientes. Ao olharem para o espelho de sua alma antes de condenar a mulher, eles exerceram uma das mais importantes funções da inteligência: colocar-se no lugar dos outros. Assim, tornaram-se autores de sua história, pelo menos momentaneamente.

Mergulharam dentro de si, viram suas fragilidades, reconheceram sua injustiça. Desse modo, saíram da plateia, entraram no palco da mente e deixaram de ser vítimas do próprio preconceito. Dominaram temporariamente a agressividade e saíram de cena, não a mataram.

Atitudes como essas revelam uma face desconhecida de Jesus Cristo. Ele foi não apenas o Mestre dos mestres da qualidade de vida, mas também o maior promotor de saúde mental de que se tem conhecimento.

Provavelmente, foi a primeira vez na História que linchadores, sob o controle do ódio, fizeram uma ponte entre o instinto e a razão, saíram da agressividade cega para o oásis da serenidade.

Esse feito foi tão surpreendente que equivale a desarmar um terrorista no momento em que ele está para explodir o corpo e levá-lo a encontrar uma fonte de sensibilidade dentro de si.

A melhor maneira de desarmar um agressor e abrir o leque de sua inteligência é surpreendê-lo, seja com o silêncio, seja com um elogio, seja com uma atitude inusitada. Muitos assassinatos teriam sido evitados com essas atitudes.

Da próxima vez que estiver em situação constrangedora, não se obrigue a dar resposta imediata, treine ser amigo(a) do silêncio.

Os alunos de Jesus estavam controlados pelo medo e pela ansiedade. Se a pergunta fosse dirigida a eles, talvez tivessem ordenado que exterminassem a mulher. Mas eles viram seu Mestre navegar nas águas da emoção e ser líder de si mesmo numa situação-limite.

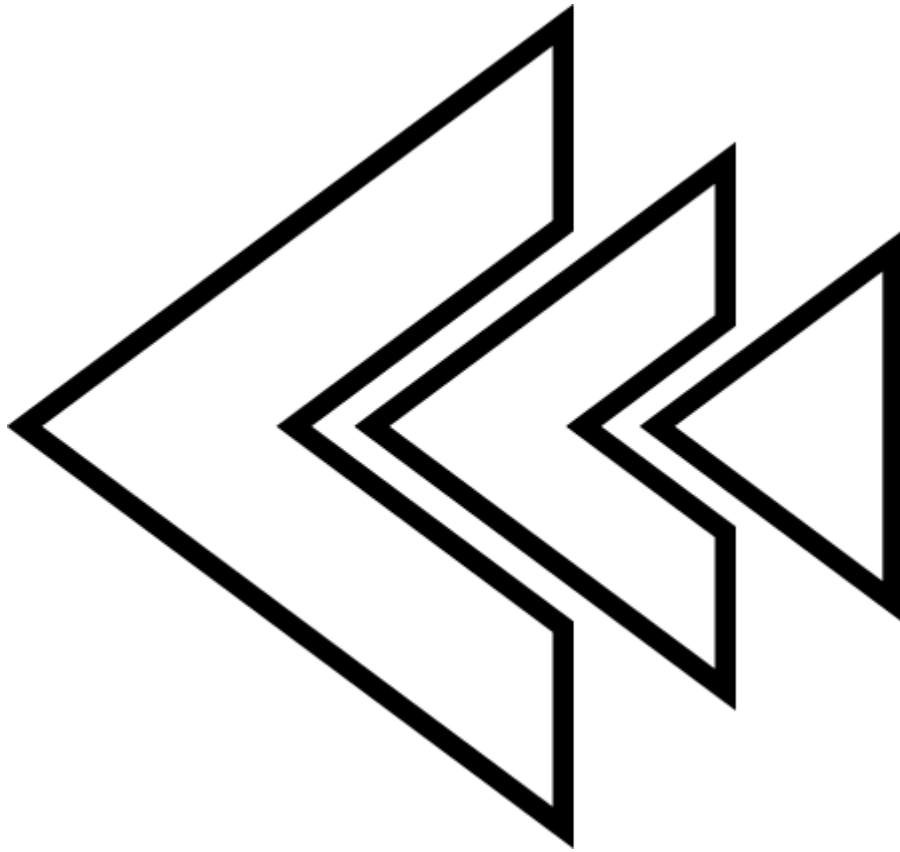
Aprenderam a perceber que o maior líder é aquele que lidera seu próprio mundo. Aprenderam que a agressividade, a falta de compreensão e a crítica impensada são os alicerces dos frágeis. Aprenderam a vacinar-se contra a discriminação e a valorizar a vida como um espetáculo insubstituível.

Se a humanidade vivesse 10% das ferramentas e dos princípios sobre os quais o Mestre dos mestres discursou eloquentemente, as guerras, a competição predatória, a violência, as discriminações, os conflitos psíquicos e as crises sociais estariam nas páginas dos dicionários, e não nas páginas da nossa vida.

A qualidade de vida, a saúde emocional e o desenvolvimento da inteligência dariam um salto sem precedentes.

Os povos têm admirado Jesus ao longo dos séculos, mas não têm respirado suas palavras e recitado suas poesias.

Capítulo



Para os líderes nunca mais esquecerem

Diante de todas as ferramentas abordadas neste volume sobre o Eu como autor da própria história, gostaria que você levasse por toda a vida estas teses:

1. A vida é uma joia única no teatro da existência: todos temos uma rica história, apesar de nossos defeitos, falhas, “loucuras”, irracionalidade.

Que valor você realmente dá para sua vida e para as pessoas que ama? Elas são mais importantes que seus prazeres imediatos? Você tem investido em qualidade de vida ou tem sido uma máquina de atividades? Tem tempo para as pessoas que ama ou é uma máquina de trabalhar? Reacende as chamas de seus sonhos ou os enterra nos solos de suas preocupações?

Nunca se esqueça de que muitos querem o perfume das flores, mas poucos são capazes de sujar as mãos para cultivá-las. Parece que querem ser os mais ricos de um cemitério. Só conseguem desacelerar quando estão no leito de um hospital.

2. Toda discriminação é desinteligente.

Você já se sentiu ou se sente inferior às pessoas? Nunca se diminua diante de ninguém; jamais perca sua espontaneidade.

Nosso Eu pode e deve superar a necessidade neurótica de se preocupar em excesso com o que os outros pensam e falam de nós. Ele também pode e deve domesticar o fantasma da insegurança e nos levar a debater ideias e expressar nossas opiniões.

Todavia, dê às pessoas o direito de criticarem você. Afinal, não somos perfeitos. Viver em sociedade é atravessar de vez em

quando os vales das frustrações. Quem deseja evitar todos os tipos de frustração deve mudar de planeta.

3. Resgatar a liderança do Eu é ser líder da própria mente.

O que mais o (a) perturba no teatro da sua emoção? Quais fantasmas o (a) assombram: medo, pessimismo, obsessão, compulsão, ansiedade?

Quem quer ter dias felizes e ser livre deve mapear, pelo menos, seus principais fantasmas mentais, inclusive com ajuda profissional se necessário, especialmente se seus conflitos forem incapacitantes. Um Eu que se propõe ser líder de si mesmo e não um servo de seus traumas deve se bombardear de perguntas.

Por exemplo, quanto às fobias, deveria indagar: Que medos me controlam? Por que eles me encarceram? Quando surgiram e por que surgiram? Qual seu fundamento e lógica? Por que meu Eu é submisso? O que devo fazer para não ser escravo(a) deles? Que decisões tenho adiado na minha vida?

Quem não mapeia seus fantasmas emocionais aprisiona-os nos porões da mente.

4. Um Eu autopunitivo, que cobra demais de si, não é autor da sua história, é um carrasco de si mesmo.

Quem tem a necessidade neurótica de se punir não se dá o direito de ser imperfeito, de ser um ser humano em construção. Tal atitude perpetua suas mazelas psíquicas, bloqueia suas habilidades como gestor psíquico.

Você age como um espectador passivo na plateia ou atua no palco de sua mente dirigindo o script de sua história? Muitos levam os

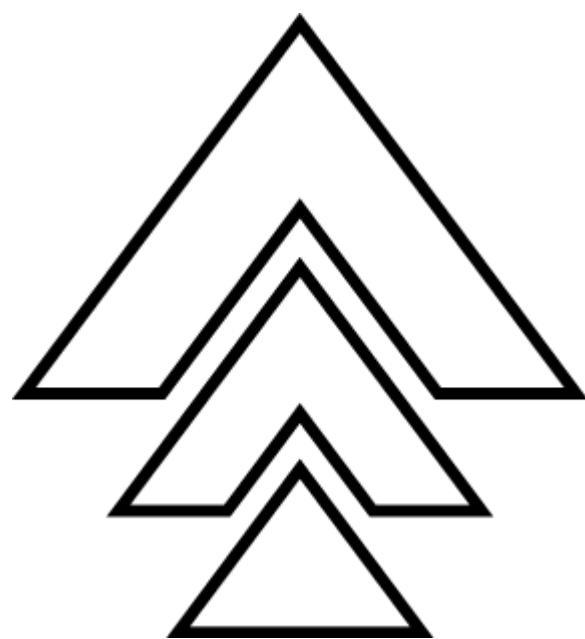
conflitos para o túmulo por nunca aprenderem a ser autores da própria história.

5. Há um silêncio raríssimo, mas que todos deveríamos aprender desde a mais tenra infância: o silêncio proativo, o silêncio em que nos calamos por fora e gritamos por dentro.

Esse tipo de silêncio nos leva a afinar a preciosa ferramenta de "pensar antes de reagir", que  o instrumento básico para o Eu ser protagonista de si mesmo.

Quem não pensa antes de reagir  impulsivo, um escravo do fenômeno bateu-levou, da ação-reação. Por isso, não suporta ser contrariado, agride quem o ofendeu, machuca quem o frustrou. Torna-se um menino no território da emoção. Muitos têm trinta ou quarenta anos, mas sua idade emocional  de quinze anos. Têm a necessidade ansiosa de querer tudo rápido e pronto, de que todos gravitem na sua órbita, de ser deuses que não podem ser feridos ou decepcionados.

Um Eu maduro abraça mais e julga menos, elogia mais e critica menos. Um Eu emocionalmente bem resolvido é tolerante, paciente, generoso, proativo, protetor da sua emoção, filtrador de estímulos estressantes. Por isso, não compra o que não lhe pertence, não reage como uma esponja absorvendo picuinhas, atritos, críticas, falatórios desinteligentes. Não repete a mesma coisa várias vezes para convencer ou mudar os outros. É um construtor de relações saudáveis. Tem um romance com sua saúde emocional.



Referências

ADORNO, Theodor W. Educação e emancipação. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1971.

AYAN, Jordan. AHA! – 10 maneiras de libertar seu espírito criativo e encontrar grandes ideias. São Paulo: Negócio, 2001.

BAYMA-FREIRE, Hilda A.; ROAZZI, Antônio. O ensino público é um desafio para todos: encontros e desencontros no ensino fundamental brasileiro. Recife: UFPE, 2012.

CAPRA, Fritjof. A ciência de Leonardo da Vinci. São Paulo: Cultrix, 2008.

CHAUI, Marilena. Convite à filosofia. São Paulo: Ática, 2000.

CURY, Augusto. O código da inteligência. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.

CURY, Augusto. Pais brilhantes, professores fascinantes. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

CURY, Augusto. Inteligência multifocal. São Paulo: Cultrix, 1999.

CURY, Augusto. A fascinante construção do Eu. São Paulo: Planeta, 2012.

DESCARTES, René. O discurso do método. Brasília: UnB, 1981.

DOREN, Charles Van. A history of knowledge. New York: Random House, 1991.

FOUCAULT, Michel. A doença e a existência. Rio de Janeiro: Folha Carioca, 1998.

FREUD, Sigmund. Obras completas. Madri: Editorial Biblioteca Nueva, 1972.

FROMM, Erich. Análise do homem. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.

GARDNER, Howard. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HALL, Calvin S.; LINDZEY, Gardner. Teorias da personalidade. São Paulo: EPU, 1973.

HUBERMAN, Leo. História da riqueza do homem. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

JUNG, Carl Gustav. O desenvolvimento da personalidade. Petrópolis: Vozes, 1961.

LIPMAN, Matthew. O pensar na educação. Petrópolis: Vozes, 1995.

MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez, 2000.

PIAGET, Jean. Biologia e conhecimento. Petrópolis: Vozes, 1996.

SARTRE, Jean-Paul. O ser e o nada. Petrópolis: Vozes, 1997.

STEINER, Claude. Educação emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

YUNES, Maria Angela Mattar. A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda. 2001. Tese (Doutorado em Psicologia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2001.



Sobre o autor

A maior aventura de um ser humano é viajar, e a maior viagem que alguém pode empreender é para dentro de si mesmo. É o modo mais emocionante de realizá-la é ler um livro, pois um livro revela que a vida é o maior de todos os livros, mas é pouco útil para quem não souber ler nas entrelinhas e descobrir o que as palavras não disseram...

Augusto Jorge Cury nasceu em Colina, estado de São Paulo, no dia 2 de outubro de 1958. É o psiquiatra mais lido no mundo atualmente, professor, escritor e palestrante brasileiro, autor da Teoria da Inteligência Multifocal. Formado em medicina pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, fez pós-graduação na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP, e concluiu seu doutorado internacional em Psicologia Multifocal pela Florida Christian University no ano de 2013, com a tese “Programa Freemind como ferramenta global para prevenção de transtornos psíquicos”. Na carreira, dedicou-se à pesquisa sobre o processo de construção de pensamentos, a formação do Eu, os papéis conscientes e inconscientes da memória, o programa de gestão de emoção e a lógica do conhecimento e o processo de interpretação.

Cury é professor de pós-graduação da Universidade de São Paulo, USP, e tem vários alunos mestrandos e doutorandos. É conferencista em congressos nacionais e internacionais. Foi conferencista no 13º Congresso Internacional sobre Intolerância e Discriminação da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos.

Considerado pelas revistas IstoÉ e Veja, pelo jornal Folha de S.Paulo e pelo instituto Nielsen o autor mais lido das últimas duas décadas no Brasil, seus livros já foram publicados em mais de

setenta países e venderam mais de trinta milhões de exemplares apenas no Brasil.

No ano de 2009, recebeu o prêmio de melhor ficção do ano da Academia Chinesa de Literatura pelo livro O vendedor de sonhos, adaptado para o cinema em 2016, uma produção brasileira com direção de Jayme Monjardim.

O romance é considerado um best-seller, com milhões de cópias vendidas por todo o mundo. O filme se tornou também sucesso de bilheteria e um dos mais vistos da Netflix. O livro discorre, de maneira profunda, sobre os problemas emocionais e psicológicos e sobre as angústias da humanidade. Devido a todo o sucesso dessa obra, Cury escreveu duas sequências: O vendedor de sonhos e a revolução dos anônimos (2009) e O semeador de ideias (2010). Outros livros serão filmados, como O futuro da humanidade e O homem mais inteligente da história.

A teoria da Inteligência Multifocal é uma das raras teorias sobre o processo de construção de pensamentos e adotada em algumas importantes universidades. Ela visa a explicar o funcionamento da mente humana e as formas para exercer maior gerenciamento da emoção e do pensamento.

É autor do Escola da Inteligência, o maior programa mundial de educação socioemocional, com mais de 400 mil alunos e que promove desenvolvimento emocional de crianças, adolescentes e adultos. Elaborou o Programa Freemind, 100% gratuito, usado em centenas de instituições e clínicas, ambulatórios e escolas, a fim de contribuir com o desenvolvimento de uma emoção saudável para a prevenção e o tratamento da dependência de drogas. É autor do programa Você é Insostituível, primeiro programa mundial de gestão da emoção para prevenção de transtornos emocionais e suicídios, também 100% gratuito, adotado por muitas instituições, como a Polícia Federal e a Associação de Magistrados do Brasil, e por uma nova rede social, a Gotchosen, que está disponível sem custos para todo ser humano de qualquer país. Entre na Gotchosen através do convite do Dr. Cury na bio dele do Instagram.