

AUGUSTO CURY

Mais de 10 milhões de livros vendidos em 50 países. Autor de *O Hérói da Sorção*.



O código da inteligência

Primeiro lugar na lista de mais vendidos da revista VEJA



Guia de estudo

PARA QUEM JÁ CONHECE OU QUER CONHECER O
BEST-SELLER REVOLUCIONÁRIO DE AUGUSTO CURY

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA QUEM QUER
DESENVOLVER OS CÓDIGOS DA INTELIGÊNCIA E
SE PROTEGER DAS ARMADILHAS DA MENTE



Sumário

Apresentação

Introdução

Capítulo 1 – Conformismo

Capítulo 2 – Coitadismo

Capítulo 3 – O medo de reconhecer os erros

Capítulo 4 – O medo de correr riscos

Capítulo 5 – Código do Eu como gestor do intelecto

Capítulo 6 – Código da Autocrítica

Capítulo 7 – Código da psicoadaptação ou da resiliência

Capítulo 8 – Código do Altruísmo

Capítulo 9 – Código do debate de ideias

Capítulo 10 – Código do Carisma

Capítulo 11 – Código da intuição criativa

Capítulo 12 – Código do Eu como gestor da emoção

Capítulo 13 – Os profissionais que decifram os códigos

A partir de *O código da inteligência — Guia de estudo* os leitores se tornarão empreendedores; terão grandes sonhos e os transformarão em realidade. Para isso, será necessário fazer escolhas, estabelecer prioridades — aprendidas nos exercícios deste livro. Por isso, a Thomas Nelson Brasil tem o orgulho de publicar e inovar mais uma vez com este material. Um livro derivado de *O código da inteligência* que propõe exercícios individuais, trabalhos em grupo, perguntas, atividades para o desenvolvimento da memória, resumos e aplicações.

Este tipo de livro é comum no mercado norte-americano, mas por aqui ainda continuava raro, normalmente aplicado para áreas técnicas e financeiras. *O código da inteligência — Guia de estudo* é um complemento indispensável para treinar os futuros pensadores e maximizar os 8 códigos da inteligência, protegendo a mente das armadilhas que impedem que o leitor use todo o seu potencial para revolucionar sua vida.

Quem leu *O código da inteligência* pôde entender os motivos que levaram o Dr. Augusto Cury a vender mais de 7 milhões de exemplares de seus livros. Sem dúvida, ele tem uma incrível capacidade de penetrar na mente humana e ajudar o seu leitor a participar de uma viagem por lugares desconhecidos, mas que estão em sua psiquê.

A teoria abordada no livro conhecida como Inteligência Multifocal foi desenvolvida ao longo de 20 anos de intensa pesquisa. Ela tem quatro grandes frentes de estudo: (1) o processo de construção de pensamentos; (2) a formação do Eu como líder do teatro da mente e da consciência; (3) a formação da energia psíquica, sobretudo da energia emocional; (4) a formação da história intrapsíquica na memória e os papéis da memória. Sua teoria se propõe a estudar a confecção do mundo das ideias.

Enquanto o mundo inteiro está produzindo uma verdadeira plateia de repetidores de informações e não pensadores, o Dr. Cury mostra o quanto é importante a dúvida, a pergunta, a crítica e a contemplação do belo para evitar a chamada Síndrome do Pensamento Acelerado, uma verdadeira “pane mental”. Uma vez que é impossível apagar a memória humana com a mesma perfeição que é feito nos computadores, é possível transformá-la, sobrepondo

novas experiências sobre as antigas.

Por meio desta leitura se pode entender a teoria da Inteligência Multifocal, o funcionamento da mente e o processo de construção do pensamento. Não é à toa que o Dr. Cury desenvolveu na Espanha pesquisas em Ciências da Educação na área de qualidade de vida, publicou seus livros em mais de 50 países e foi conferencista no 13o Congresso Internacional sobre Intolerância e Discriminação da Brigham Young University, nos Estados Unidos. Além disso, é doutor *honoris causa* pela UNIFIL (Centro Universitário Filadélfia, em Londrina).

A leitura de *O código da inteligência* é fascinante, desafiadora e intrigante. Ela faz duvidar, criticar e determinar os motivos do sucesso ou do fracasso. A partir dela o leitor é capacitado a resolver seus problemas interiores. As perdas, as angústias, as dificuldades, o levam a reclamar, a ter sintomas psicossomáticos, à angústia. Mas uma decisão singular mudará essa experiência: a decisão de fazer uma viagem para dentro do próprio ser e para dentro do ser das outras pessoas, para conhecer esse pequeno e infinito mundo.

É a partir dessas pequenas experiências que o leitor poderá despertar para um verdadeiro espetáculo aos seus olhos. Algo que protegerá a emoção e não deixará que as injustiças, as perdas invadam a sua psique e roubem a sua paz. Uma vez que ele se tornará um gerente dos pensamentos, sairá da plateia e subirá no palco para se tornar o ator principal de sua vida.

A leitura choca e transforma. Ela deixa claro o que é o teatro da mente humana e descreve como é esse mundo intangível que tece os seres humanos, fazendo-os pensar e sentir. Parafraseando o autor, para pessoas que desejam se sentir realizadas, é necessário aprender primeiramente a se tornar líder na mente para depois se tornar líder dos outros. Eis aqui a oportunidade.

Boa leitura!

Os editores

Augusto Cury apresenta ao leitor um interessante paradoxo: vivemos em uma época de extrema valorização do conceito de treinamento — “Estamos na era do treinamento. Treina-se para praticar esportes, andar, dançar, calcular, escrever, contar histórias, encenar uma peça. Treina-se para dirigir veículos, pilotar aviões, operar máquinas. Treina-se para falar em público, usar computadores, fazer programas, administrar empresas, executar projetos. Treina-se para tomar vinho, apreciar uma obra de arte, observar a qualidade dos produtos”, diz ele — e, no entanto, continuamos negligenciando o treinamento de uma das áreas mais importantes da vida, qual seja, a capacidade de decifrar e aplicar os códigos da inteligência.

O autor faz um alerta: estamos invertendo o fluxo mental que leva a excelência. Isso acontece porque a sociedade se acostumou a estimular a memória — e os sistemas educacionais convencionais comprovam isso —, porém em detrimento da utilização dos códigos da inteligência.

Deveríamos decifrar esses códigos com a mesma energia que o garimpeiro penetra nas rochas à procura do ouro, com o mesmo afinco que o cirurgião rebate a pele para desnudar tecidos ocultos, com a mesma garra que o sedento procura água para saciar sua sede nos tépidos desertos.

O senso comum acredita falsamente que sua memória é sub-utilizada. Uns creem que usam 10%, outros 20% e ainda outros um pouco mais da sua memória. Mas esse pensamento popular é ingênuo, simplista e, portanto, precisa de correções. A memória é seletiva. Além disso, abre e fecha dependendo da emoção que estamos vivenciando em determinado momento existencial.

Ainda na introdução, Cury nos apresenta ao conceito de memória seletiva, explicando como ela protege a mente humana. No entanto, os filtros que esse mecanismo de seleção cria não são suficientes para impedir o estresse da mente, o que pode gerar o bloqueio da criatividade, entre outros prejuízos. A

decifração dos códigos da inteligência ajuda a combater essas barreiras e ampliar o potencial mental, condição *sine qua non* para quem almeja o sucesso.

O estresse pode fechar as janelas da memória em concursos, entrevistas, apresentações públicas, situações novas, desafios empresariais, gerando péssimos desempenhos intelectuais em pessoas brilhantes.

Excetuando mecanismos como esses, que nos fazem subutilizar a memória, o que está subutilizado em todo e qualquer ser humano são os códigos da inteligência. Ricos e miseráveis, psiquiatras e pacientes, líderes empresariais e liderados, têm, por melhor que sejam, um potencial psíquico global contraído por não decifrar plenamente os códigos da inteligência.

Em seguida, Augusto Cury aborda as questões das “três camadas psíquicas” e da Inteligência (ou Psicologia) Multifocal, este último um conceito básico para a compreensão das teorias do autor.

EIS AS QUESTÕES

Segundo Augusto Cury, a sociedade progrediu ao reconhecer os ganhos proporcionados pelo conceito de treinamento — restrito, na antiguidade, a poucos setores, como o exército —, mas deixou de aplicá-lo sobre a área da vida onde ele é mais essencial: a aplicação dos códigos da inteligência. Você pode concordar com essa afirmação? Acha que sua vida, por exemplo, reflete esse paradoxo? É capaz de pensar em exemplos práticos da vida que revelam a necessidade desse tipo de treinamento?

“A memória é seletiva [] abre e fecha dependendo da emoção que estamos vivenciando em determinado momento existencial.” Trata-se de uma afirmação polêmica. É certo que não existe consenso entre os especialistas sobre os processos de funcionamento da memória, mas o autor a associa, de maneira ousada, com a estrutura emocional do sujeito e todas as suas variáveis. Procure relembrar situações em sua vida, ou na vida de outras pessoas, que sustentem ou contradigam essa afirmação. Depois de analisar

essas situações, como você avalia a declaração de Augusto Cury?

Augusto Cury comenta que, apesar dessa propriedade seletiva da mente, as pessoas insistem em desgastá-la, utilizando-a de maneira excessiva e inadequada. O resultado disso é estresse, fadiga mental, perda de sensibilidade para perceber as oportunidades que a vida oferece, entre outros problemas. Em que momentos cruciais da vida você sentiu sua mente desgastada a ponto de não conseguir mais refletir a respeito de uma ou várias questões? Já aconteceu de você se perceber incapaz de tomar uma decisão importante por causa dessa fadiga mental? O que fez para mudar a situação?

Já na introdução, o autor de *O código da inteligência* faz uma importante denúncia: a superutilização da mente é um erro, ou seja, quem defende que o ser humano deve sobrecarregá-la de informações pode estar prestando um grande desserviço. Da mesma forma, ele afirma ser um grande equívoco negligenciar os códigos da inteligência. Você consegue identificar a relação entre as duas coisas? Explique a sua resposta.

Cury fala a respeito do potencial psíquico que todas as pessoas, em qualquer lugar ou circunstância, possui para o desenvolvimento da sensibilidade aos códigos da inteligência. Em algum momento você já duvidou de seu potencial? Se a resposta for positiva, você seria capaz de explicar o motivo dessa autoavaliação negativa?

Em algum momento ou período da vida você sentiu o estresse da mente ao qual o autor se refere? Relate de maneira objetiva um ou dois casos em que isso aconteceu e os resultados desse estresse.

O que você faz quando sente que há muitas janelas de sua memória abertas, produzindo uma espécie de congestionamento mental?

- Paro tudo e faço algo que me ajude a relaxar e desanuviar a mente.
- Tomo algum remédio para aliviar a tensão.
- Não faço nada, pois não posso me dar ao luxo de ignorar os problemas.

() Entro em parafuso, o que me obriga a parar em momentos críticos.

Se a sua reação for diferente das descritas acima, relate a seguir:

Pense nas pessoas bem-sucedidas que você conhece e tente identificar os pontos em comum nas atitudes e nos hábitos delas. Você acredita que a disposição mental tem a ver com esse sucesso que elas alcançaram? Explique sua resposta.

EXPERIMENTE

Augusto Cury defende a ideia (compartilhada por vários especialistas e parte considerável da comunidade científica) de que os processos de seleção da memória constituem uma maneira de proteger a sanidade, pois a mente humana não suportaria a quantidade excessiva de informações e mensagens, caso esse processo não ocorresse.

Não é muito difícil comprovar essa verdade. Tente fazer um esforço para se lembrar, por exemplo, de todas as lojas em que você já comprou alguma coisa em toda a sua vida. Se quiser, pode usar lápis e papel ou seu computador para anotar todos os estabelecimentos que vierem à sua mente. Leve quantas horas achar necessário. Pare a leitura aqui e só passe para o parágrafo seguinte quando achar que não se lembra de mais nenhuma.

Se você encheu quatro ou cinco páginas, prepare-se para uma notícia boa e outra ruim. A boa é que você pode se considerar uma pessoa de memória privilegiada, pois muita gente teria dificuldade de chegar à terceira página. A ruim é que talvez você não tenha chegado nem a um décimo da lista completa. E por mais que se esforce, não conseguirá. Mas isso não é motivo de estranhamento ou tristeza: a mente humana é assim mesmo.

Se esse exercício de memória não foi suficiente para convencer você, experimente com outras coisas: faça uma lista mental das pessoas que já lhe elogiaram ou ofenderam, dos jogos de seu time de coração aos quais você assistiu no estádio ou pela televisão, dos colegas de classe do Ensino Fundamental, dos filmes que já viu no cinema ou na televisão. Essa atividade

não apenas servirá para confirmar a afirmação contida na introdução de *O código da inteligência*, como também ajudará você a exercitar a mente e (quem sabe?) recuperar algumas boas lembranças.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

“O estresse pode fechar as janelas da memória em concursos, entrevistas, apresentações públicas, situações novas, desafios empresariais, gerando péssimos desempenhos intelectuais em pessoas brilhantes.”

Pesquise na internet ou compre algum livro que contenha entrevistas e exames relacionados à sua área de especialidade profissional ou formação acadêmica. Não se limite aos textos — procure também avaliações orais. Peça a uma pessoa conhecida (melhor ainda se ela estiver no mesmo ramo de especialidade) para aplicar esse exame ou fazer essa entrevista como se você estivesse se candidatando a uma vaga profissional ou a uma bolsa de estudos. Ou então, imagine-se dando uma palestra sobre o tema. Grave em vídeo, se possível.

Ao fim desse exercício, anote suas impressões pessoais a respeito de seu desempenho. Procure colocar no papel todas as suas reações físicas e mentais. Identifique os momentos em que você sentiu a mente falhar, apesar de ter a certeza de que, em circunstâncias normais, saberia o que escrever ou dizer. Caso se trate de uma gravação, interrompa e repita os trechos que julgar mais importantes.

Em seguida, peça a essa pessoa de confiança que faça uma avaliação sincera de seu desempenho. Oriente-a para que não poupe comentários — a honestidade é fundamental nesse processo. Anote tudo quanto ela disser: onde você errou, onde acertou, onde hesitou. Nada de melindres; saiba ouvir sem interromper, mesmo que não concorde com algum aspecto da avaliação. Depois que ela chegar ao fim da avaliação, fale

sobre as coisas que você notou e pergunte se ela concorda ou não.

Quando terminar, agradeça a ajuda dessa pessoa e compare as anotações de sua avaliação com as dela. Comece identificando os pontos em comum; depois, leia os comentários que ela fez. É certo que esse processo ajudará muito na identificação de um eventual esgotamento mental, e é bem provável que você consiga descobrir quais são as áreas mais prejudicadas, ou seja, aquelas em que sua memória, por ser superutilizada, está dando sinais de desgaste excessivo. Pode ser algum conhecimento técnico, a lembrança de nomes e telefones importantes, a gestão de várias atividades simultâneas e assim por diante.

Dessa maneira, você terá condições de tomar as iniciativas necessárias para mudar essa situação, reduzindo o estresse e reeducando sua mente. Não será um processo instantâneo, mas trata-se de um bom ponto de partida.

CHAVE DE OURO

“Quando somos abandonados pela sociedade, a solidão é superável, mas quando somos abandonados por nós mesmos, a solidão é quase insuportável.”

Augusto Cury

CONFORMISMO

No capítulo 6 de *O código da inteligência*, Augusto Cury começa a ensinar como podemos lidar com as armadilhas a que todo ser humano está sujeito — armadilhas que os próprios seres humanos criam para si. Ninguém está livre delas, mas é fundamental ter a lucidez necessária para reconhecê-las e a humildade de assumi-las; é a única maneira de superá-las. Essas armadilhas impedem o desenvolvimento da excelência psíquica, afetiva, social e profissional.

Cury identifica e apresenta quatro armadilhas, e neste capítulo se concentra em uma delas: o conformismo. Segundo o autor, o conformismo é definido como “a arte de se acomodar, não reagir e de aceitar passivamente as dificuldades psíquicas, os eventos sociais e as barreiras físicas”. Em contraponto com as características dos ativistas ou determinados, o leitor pode acompanhar e compreender o modo de agir dos conformistas de modo a evitar e mesmo se livrar dessa armadilha da mente.

O conformismo é a arte de se acomodar, de não reagir e de aceitar passivamente as dificuldades psíquicas, os eventos sociais e as barreiras físicas. O conformista amordaça o Eu, impedindo-o de lutar pelos seus ideais, de investir em seus projetos, de transformar a sua história. Não assume sua responsabilidade como agente transformador do mundo, pelo menos do seu mundo.

O conformista acredita que todas as coisas são obras do destino, já o ativista acredita que o destino é uma questão de escolha. O conformista é vítima do seu passado, o ativista é autor da sua própria história. O conformista vê a tempestade e se amedronta, o ativista vê no mesmo ambiente a chuva e enxerga a oportunidade de cultivar. O conformista se aprisiona no passado, o ativista se liberta no presente.

EIS AS QUESTÕES

Você conhece alguém que seja imune às armadilhas da mente? Trace um perfil dessa pessoa.

Quais são os dois passos para superar as armadilhas da mente humana?

Como Cury define o conformismo?

O conformismo é uma doença catalogada?

Em sua opinião, no exemplo de Júlio Malta, o que determinou o domínio do conformismo sobre a vida desse rapaz?

O que fez com que Albert Einstein não tivesse o mesmo fim de Júlio Malta?

Depois de acompanhar esse capítulo, você sente que o conformismo é uma armadilha dominante em sua mente? Caso seja positiva a sua resposta, o que você pretende mudar de hoje em diante para que essa situação não persista?

Que desculpas você costuma dar para justificar suas atitudes conformistas?

EXPERIMENTE

Você é um conformista?

Quando algo que você não esperava acontece em sua vida, sua reação é:

Aceitar como obra única e exclusiva do destino.

Aceitar simplesmente como sorte ou acaso.

Aceitar como uma oportunidade para novos empreendimentos.

Justifique a sua resposta:

Se você encontra um amigo de infância e começam a conversar sobre o tempo em que eram crianças, você:

a. Lembra-se de todos os episódios em que alguma injustiça foi

cometida e ainda sente uma pontinha de amargura pelo o que lhe fizeram.

- b. Lembra-se de alguns fatos isolados, mas as memórias são escassas.
- c. Lembra-se das situações que passaram juntos, das brincadeiras que inventaram e de como eram felizes.

Justifique a sua resposta:

Quando fica sozinho e alguma recordação do passado vem à sua mente, você:

- a. Pensa em como essas lembranças incomodam e angustiam.
- b. Raramente se lembra do passado.
- c. Pensa em como aprendeu com essas situações do passado.

Justifique a sua resposta:

Em uma situação difícil, uma crise na qual tudo em sua vida fica remexido e parece que há uma tempestade ao seu redor, você:

- a. Tem vontade de ficar deitado, dormindo até que tudo passe e você possa continuar a sua vida como estava antes da crise.
- b. Faz planos para suportar o que está acontecendo, mas sente que está demorando demais para a crise passar.
- c. Planeja seus dias para que essa situação de crise possa gerar possibilidades de crescimento e até mesmo novas oportunidades.

Justifique a sua resposta:

Em uma situação difícil você sente:

- a. Medo.
- b. Ansiedade.
- c. Disposição para lutar.

Justifique a sua resposta:

Resultado: Some os pontos de acordo com o valor de cada letra e veja o grau de conformismo em que você está inserido: $a = 10$; $b = 5$; $c = 2$.

Se sua soma for entre 29 e 50, está na hora de rever a maneira de encarar as situações em sua vida: você tende mais ao conformismo, e isso pode impedir o desenvolvimento de várias áreas de sua vida. Releia o capítulo 6 e aplique as orientações para que você possa melhorar seu desempenho psíquico, social e profissional.

Se você ficou entre 15 e 28, não pode ser classificado exatamente como um conformista; seria uma injustiça. No entanto, não se engane: esse é o caminho que você está trilhando. Cuidado, pois a tendência é a de que, com o tempo, o conformismo se cristalize e você passe a ser mais conformista que determinado. Preste atenção nas realizações mais do que nos fracassos e direcione sua vida de uma maneira mais saudável.

Se a sua pontuação ficou entre 10 e 27, parabéns: você tende mais para uma vida ativista do que para o conformismo. Contudo, não permita que isso comprometa sua disposição. Continue ativista, sem negligenciar nenhum dos pontos abordados neste capítulo e neste livro. Muita atenção: o conformismo é uma armadilha que está sempre à espreita para se alojar em sua mente.

INTERAÇÃO

Os conformistas são os reis das desculpas. Sempre têm justificativas para não atuar, não treinar, não exercitar seu intelecto. Raramente duvidam daquilo que os controla e proclamam: “Não concordo comigo mesmo! Não aceito este destino!” Claro que há fatalidades que não dependem de nós e sobre as quais não temos controle. Devemos aceitá-las com humildade e serenidade, mas no que depender de nós, jamais deveríamos nos isentar de agir.

Que tipo de desculpas você costuma dar diante das oportunidades que surgem em sua vida? Quantas vezes uma oportunidade lhe escapou por uma indisposição? Um encontro importante foi desmarcado por simples desânimo ou por não se achar preparado? Lembre-se desses episódios e escreva uma carta endereçada para um amigo ou para você mesmo. Escreva cada um desses episódios que conseguir se lembrar e tente descrever o que sentia realmente quando aquilo aconteceu. Essas sensações eram autênticas ou

apenas uma justificativa para não se mover em determinada situação?

Se você enviou a carta para alguém, peça que o conteúdo fique entre você e essa pessoa. Se a escreveu, mas não deseja enviar a ninguém, guarde essa carta em um lugar que só você encontre e a releia depois de algumas semanas, dessa vez como se fosse outra pessoa que a escreveu. Imagine o que você diria a ela naquelas mesmas circunstâncias. De preferência, anote esses comentários para voltar a eles todas as vezes que se deparar com situações novas em que essas sensações insistam em voltar.

CHAVE DE OURO

“Ninguém pode asfixiar, anular e amordaçar mais um ser humano do que ele mesmo.”

Augusto Cury

O coitadismo, nos diz Cury, “é a arte de ter compaixão de si mesmo”. Pode ser identificado na reação de uma pessoa em relação às situações adversas: a autocomiseração (isto é, a pena de si mesmo) marca seu discurso. O coitadista é aquele que pensa estar programado para o fracasso, condenado à eterna mesmice. “O coitadista faz marketing de suas crenças irreais, impotências, limitações. Não tem vergonha de dizer ‘Sou desafortunado!’, ‘Sou um derrotado!’, ‘Nada que faço dá certo!’, ‘Não tenho solução!’, ‘Ninguém gosta de mim!’”, afirma o autor de *O código da inteligência*.

Há vários níveis de operacionalidade do coitadismo. Os coitadistas clássicos são facilmente notados, nunca mudam, não saem do lugar, são cansativos, repetitivos, pessimistas, propagandistas de sua miserabilidade. Mas há os que são ativistas, socialmente valorizados, mas têm traços sutis de coitadismo. São fortes para muitas coisas, mas frágeis para tantas outras. Não conseguem parar de fumar, beber excessivamente, serem irritados, impulsivos, viciados em trabalho. Foram derrotados por inúmeras tentativas frustradas. São injustos consigo mesmos; sentenciaram-se de que são imutáveis.

Se, ao responder o questionário do capítulo anterior, você somou o máximo da conta do conformismo e acha que é ainda um pouco pior do que o resultado revelou, então deve tomar cuidado, pois é um sério candidato a cair na armadilha do coitadismo — que vem a ser, na visão de Cury, a potencialização da armadilha do conformismo. O autor ensina que “nem todo conformista é coitadista, mas todo coitadista é um conformista”.

Um dos aspectos mais importantes da análise que o autor faz desse fenômeno é a diferenciação de atitudes entre as pessoas movidas pelo simples desejo e aquelas que se permitem motivar pela ambição positiva. De acordo com Augusto Cury, essa distinção produz implicações sobre todas as áreas da vida.

O coitadista, bem como os conformistas, não entende que ambição é vital para o Eu mudar as suas rotas. Não entende que a energia da ambição suplanta a energia do desejo. Desejo é uma intenção superficial. Ambição é um projeto de vida. Desejo é alicerçado pelo ânimo, ambição é alicerçada pela garra. Os ambiciosos só descansam quando atingem suas metas, os coitadistas descansam antes de entrar na raia.

Você tem ambições saudáveis ou desejos tímidos? Se tem desejo de conquistar pessoas difíceis, a energia do desejo se dissipará no calor das primeiras decepções. Mas se decifrar o código da ambição para conquistá-las, as decepções nutrirão sua força, as frustrações alimentarão sua criatividade.

EIS AS QUESTÕES

Se você diz a alguém que é um desafortunado, um derrotado, que nada do que faz dá certo, que ninguém gosta de você, como essa pessoa reage? Ela alimenta seu discurso ou procura contra-argumentar?

No caso de Maria Lúcia, quais foram os ganhos secundários que ela obteve com seu “coitadismo”?

Qual o primeiro passo que Cury estimula Maria Lúcia a dar? Você concorda com essa orientação? Explique.

Como o choque que ela tem na vida influencia sua mudança de atitude?

Quais os efeitos da autopiedade?

Como o coitadismo pode se manifestar em pessoas ativistas?

Os coitadistas costumam ser mais desumanos com eles mesmos, segundo Cury. Você consegue compreender a profundidade desse conceito? Cite algumas maneiras como ele pode se manifestar.

Veja a seguir a comparação que Augusto Cury faz entre os agentes motivadores dos ambiciosos e dos coitadistas:

O coitadista, bem como os conformistas, não entende que ambição é vital para o Eu mudar as suas rotas. Não entende que a energia da ambição suplanta a energia do desejo. Desejo é uma intenção superficial. Ambição é um projeto de vida. Desejo é alicerçado pelo ânimo, ambição é alicerçada pela garra. Os ambiciosos só descansam quando atingem suas metas, os coitadistas descansam antes de entrar na raia.

Você concorda com a visão do autor? De que maneira esses conceitos se aplicam em sua vida?

EXPERIMENTE

“Desejo é uma intenção superficial. Ambição é um projeto de vida.” Faça uma lista de metas que você gostaria de atingir em sua vida, separando-as pelo que você entendeu como a diferença entre desejo superficial e ambição como projeto de vida. Mantenha essa lista em um local em que você possa vê-la com frequência. A cada vez, procure imaginar quais são as atitudes que dependem de você para que essas metas sejam atingidas.

“Os coitadistas e conformistas esmagam as habilidades do Eu para decifrar os códigos da inteligência. Aprisionam-se nas tramas da mesmice, bebem da fonte dos desejos, enquanto os agentes modificadores da sua história bebem da fonte da ambição, do manancial dos projetos de vida.” A partir dessa afirmação, faça outra relação, dessa vez de comportamentos que parecem mesmices, e quais desejos que o prendem a esses comportamentos. Com base no que aprendeu neste capítulo, procure relacionar cada comportamento com uma ambição que poderia tirar você da mesmice e transforme-as em projetos de vida. Tenha isso em mãos na leitura dos próximos capítulos.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Na companhia de uma ou duas pessoas em quem você confia — não mais do que isso, para não criar constrangimentos —, debata a questão que Augusto Cury apresenta no capítulo 7 de *O código da inteligência*: o coitadismo. Falem abertamente sobre o tema, discutindo os sintomas, as implicações, os prejuízos que causa e as formas de combate. Se lembrarem de algum caso específico, seja no trabalho ou na família, apresentem (sem necessariamente citar nomes) e analisem os desdobramentos.

Só então, após desdobrar o tema, comecem a falar a respeito de vocês. Pensem nos momentos em que agiram como um coitadista, na reação das pessoas a essa postura, nas consequências desse comportamento, com direito a opiniões de todos do grupo, sem melindres ou constrangimentos. A ideia é começar com casos externos para que o conceito se expanda e, ao abordar os exemplos pessoais, não haja nada a esconder ou evitar.

CHAVE DE OURO

“Se decifrar o código da ambição para conquistá-las, as decepções nutrirão sua força, as frustrações alimentarão sua criatividade.”

Augusto Cury

‘Por vivermos em uma sociedade que valoriza os super-heróis, negamos consciente ou inconscientemente nossa humanidade.’ No capítulo 8 de *O código da inteligência*, Cury ensina como o medo de reconhecer os próprios erros impede que os códigos da inteligência sejam acessados pela psique e como os seres humanos tentam constantemente negar as suas limitações, fazendo o possível para se afirmar como perfeitos ou super-heróis. O autor mostra, de maneira objetiva, como é difícil para aqueles que estão em posições de autoridade reconhecer seus erros, principalmente quando apontados por pessoas em posição hierárquica inferior.

Apesar de ser difícil, é imprescindível que o executivo reconheça suas limitações e seus erros, mesmo que a crítica venha de um funcionário, da mesma maneira que um psiquiatra não deve se retrair quando um paciente lhe aponta uma falha e um pai não pode insistir em um comportamento errado apenas porque foi indicado pelo filho. Não se trata de quebra de autoridade, mas de bom senso. Cury afirma: “Quem usa a relação de poder para impor suas ideias não é digno do poder em que está investido.”

Ainda nesse capítulo, vemos como a posição de não aceitar seus erros e a possibilidade de cometê-los gera jovens insensíveis. Isso gera grandes riscos futuros para aqueles que assumirão posições de governo e de gestão de pessoas. A indicação para combatermos esse mal na juventude é ensiná-los a olhar para o próximo e ver nele alguém que possa ser amado.

Por vivermos em uma sociedade que valoriza os super-heróis, negamos consciente ou inconscientemente nossa humanidade. Temos medo de assumir o que realmente somos, seres humanos, mortais, falíveis, demasiadamente imperfeitos. Não há sábios que não tenham loucuras. Gostamos de ver as chagas dos outros, não as nossas. Os noticiários televisivos expõem as falhas alheias e cativam nossos olhos, enquanto ficamos na sala silenciosos, escondidos de nós mesmos em nossas poltronas.

Não é possível desenvolver as funções surpreendentes da inteligência,

as ferramentas mais importantes para explorar nossa psique, se não tivermos coragem de enfrentar nossa realidade, descortinar algumas áreas de nossa personalidade. A psique, como temos visto, é como um teatro, mas um teatro real, onde encenamos uma peça concreta. Quem representa essa peça, quem não se assume, quem não reconhece suas “loucuras” viverá artificialmente, não amadurecerá.

EIS AS QUESTÕES

Como lhe parece esta afirmação: “A mídia constrói e destrói mitos”? De que forma a mídia tem influenciado o comportamento das pessoas quanto a buscarem uma perfeição inatingível em várias áreas da vida?

De acordo com o texto, os seres humanos se prendem nas notícias que falam das dificuldades de outras pessoas para que suas próprias chagas fiquem escondidas. Você concorda? Justifique sua resposta.

Notícias sobre as mazelas alheias costumam lhe prender a atenção? Por quê?

“A psique, como temos visto, é como um teatro, mas um teatro real.” Considerando essa concepção da psique, você se sente na posição de ator ou espectador em sua vida? Assumir seus erros poderia mudar essa posição?

Alguma vez deixou de fazer determinada atividade por medo da imagem que fariam de você depois daquilo ou das críticas que receberia? Que sensação isso causou a você?

“Não há psiquiatra, executivo e pais que não falhem.” Alguma vez você notou um erro em alguém hierarquicamente superior a você e, ao apontá-lo, a pessoa reagiu mal? Se a resposta for positiva, relate como aconteceu e o que lhe parece que levou essa pessoa a agir daquela maneira. Se a reação dela foi positiva, tente enumerar as características dessa pessoa que você acredita ter contribuído para isso.

Augusto Cury usa o exemplo do homem Jesus para falar sobre a capacidade de enfrentar o sofrimento e a angústia. Quando você também se sente em situação semelhante, de que maneira reage ao interesse das pessoas em saber sobre sua situação?

EXPERIMENTE

Agora chegou a hora de enfrentar seus erros e livrar-se disso que consome a sua vida. Muitas vezes passamos a vida inteira guardando arrependimentos e ressentimentos, mas não somos humanamente capazes de nos livrar disso. Sofremos em silêncio durante muitos anos — às vezes, a vida inteira. E a única maneira eficaz de lidarmos com esse desafio é enfrentando a realidade: errar é humano, por isso somos mais humanos quando reconhecemos esses equívocos.

Encare o espelho. Literalmente. Feche-se por, pelo menos, meia hora em seu quarto ou escritório e verbalize os erros que você cometeu olhando-se de frente. Tenha coragem de dizer o que lhe incomoda. Se esse seu erro envolve alguém muito chegado, e após a leitura desse capítulo você percebeu que magoou essa pessoa, procure-a e lhe diga o que realmente sente e como isso fez você sofrer durante todos esses dias, meses ou anos. Essa experiência será de grande riqueza para o seu crescimento interior e para o amadurecimento de suas relações afetivas e sociais.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática. Leia o trecho a seguir, destacado do livro:

Quando alguém nos aponta um erro, mudamos de cor e trocamos de humor. Quando alguém revela alguma atitude estúpida, ficamos indignados. Nas relações em que o poder é desigual, a situação é pior. Quando um paciente corrige um psiquiatra, gera um escândalo. Quando

um funcionário aponta uma falha de um executivo, é sinal de irreverência. Quando um filho discorre sobre um comportamento débil de um pai, revela desacato à autoridade. Nada tão absurdo! Nada tão imaturo!

Nas relações desiguais, o vírus do orgulho contagia em frações de segundo o cérebro daquele que se considera superior, levando-o a silenciar a voz do que está em uma posição inferior. Tais reações são doentias, pois não há psiquiatra, executivo e pais que não falhem e, às vezes, vexatoriamente. Quem usa a relação de poder para impor suas ideias não é digno do poder em que está investido.

Na companhia de colegas de trabalho, amigos ou familiares, peça que todos descrevam em uma folha de papel um momento da vida em que, mesmo sabendo que erraram, não assumiram a responsabilidade pelo erro e ainda rejeitaram a palavra de alguém que soube apontá-lo. Peça que registrem o máximo de detalhes, mas mantendo tanto quanto possível a objetividade.

Depois, troquem os papéis ao acaso. Ninguém deve ficar com o papel no qual escreveu na mão. O objetivo é que cada pessoa tenha acesso à experiência da outra. Depois que todos tiveram a oportunidade de ler, peça que cada um comente o que leu e diga o que faria se tivesse passado pela mesma situação. Deixe todos à vontade para expressar suas opiniões, mas não inicie o debate sem que antes todos tenham tido a oportunidade de ler e se expressar.

Durante o debate, estimule os participantes a opinar sobre outros casos além do próprio e daquele que leu. Peça que se coloquem no lugar das outras pessoas e entendam suas razões (isso faz parte do Código do Altruísmo, que veremos mais adiante), mas nem por isso deixem de dar uma opinião honesta sobre cada caso.

CHAVE DE OURO

“Só um ser humano verdadeiramente forte pode declarar sem medo sua fragilidade! Só um ser humano maduro não tem medo de si mesmo!”

Augusto Cury

No capítulo 9 de *O código da inteligência*, Cury aborda o valor da coragem que o ser humano precisa ter para correr riscos, e como isso potencializa a utilização, pela psique, dos códigos da inteligência. Mesmo sendo extremamente importante para que o homem alcance o sucesso, a iniciativa de correr riscos é, muitas vezes, evitada mesmo por pessoas que não são conformistas, além das coitadistas e daquelas que têm medo de assumir seus erros. Por vezes, a pessoa pode até ter projetos de vida interessantes, mas o fato de precisar correr riscos trava seu impulso de avançar com seus projetos.

O que precisamos ter em mente, segundo Cury, é que correr riscos é próprio da vida humana. No entanto, as pessoas evitam riscos porque esse medo é, em si, um temor sem objeto definido, ou seja, um medo do próprio medo, que aprisiona e impede que a mente se desenvolva — afinal, os riscos também são elementos fundamentais na decifração dos códigos da inteligência.

Esse capítulo trata também de como ser intrépido muitas vezes incomoda as pessoas que não compartilham essa coragem. Cury ainda faz uma denúncia: por conta de diversas iniciativas, há um movimento na sociedade para bloquear a expressão de coragem dessas pessoas desde a infância. Quando elas não resistem ou são psicologicamente frágeis, acabam sucumbindo a tanta pressão e se calam em sua vida adulta, o que configura um enorme desastre pessoal.

O medo de correr riscos bloqueia a inventividade, a liberdade, a ousadia. Há inúmeras pessoas que travaram sua inteligência e enterraram seus projetos de vida pelo medo de correr riscos. Não são conformistas nem coitadistas, eles almejam escalar seus alvos, mas não ousam. Procuram transformar seus sonhos em realidade, mas se inquietam com os riscos da jornada.

Reconhecem suas fragilidades, assumem suas limitações, mas não ultrapassam suas fronteiras, não decifram o código do ânimo, de fazer da sua agenda um canteiro de aventuras.

Quem decifra o código de que é necessário correr certos riscos para transformar seus projetos em realidade tem essa consciência: *a existência é um contrato de risco*. Por mais cuidados que se tenha, diariamente inúmeros riscos nos rondam.

Risco de enfartar, de se acidentar, de ter crises financeiras, de ser assaltado, de cair um avião em nossa cabeça, de tropeçar na calçada, de quebrar ossos praticando esportes, de ser decepcionado pelo cônjuge ou namorado(a), de ser frustrado pelos filhos, de ser traído pelos amigos, de ter inimigos sem motivo algum, de não preencher as expectativas dos outros, de ter reações incoerentes.

EIS AS QUESTÕES

“O medo de correr riscos bloqueia a inventividade, a liberdade, a ousadia.”
Você concorda com essa afirmação? Justifique a sua resposta.

Você acredita que o medo de correr riscos também pode ser um mecanismo de defesa, em algumas situações? Justifique a sua resposta.

Diariamente enfrentamos inúmeros riscos. Em sua rotina, quais os principais riscos que costuma correr? Escreva-os e descreva, em seguida, se algum deles já impediu você de fazer alguma coisa ou tomar alguma decisão importante.

Correr riscos tem sua importância na sociedade. Descreva, com suas próprias palavras, qual é essa importância:

Quais são as contribuições que os riscos oferecem para a psique?

Em que momentos correr riscos é mais fértil na vida das pessoas: em meio ao caos ou em situações de tranquilidade? Como isso se aplica em sua vida?

Até que ponto as pessoas intrépidas e que costumam se arriscar incomodam as outras que convivem com elas? Alguma vez você vivenciou ou testemunhou uma situação como essa?

Cury pergunta: você já foi emudecido em alguma área da sua personalidade por alguém ou alguma circunstância? Se a resposta for positiva, relate a situação e escreva o que sentiu na ocasião. Se a resposta for negativa, tente lembrar alguma situação que algum conhecido tenha vivenciado e relate o que sentiu ao saber disso.

Leia a declaração a seguir, contida em *O código da inteligência*:

Não deveríamos viver uma vida arriscada, radical, irresponsável. Não, não é esse o código que devemos decifrar. Não devemos correr riscos pelos riscos, colocar nossa vida e a dos outros em perigo desnecessariamente. Pois a vida é única e espetacular. Cuidar dela carinhosa e responsabilmente é a tarefa mais nobre de um mortal. Mas devemos saber que realizar sonhos, conquistar pessoas e atingir a excelência profissional impõe riscos diários.

Com esse alerta em mente, responda: quando e como podemos saber que estamos correndo um risco necessário ou inconsequente? O que fazer para ter esse discernimento na vida diária?

“Todas as fobias são passíveis de serem superadas.” Você concorda com essa afirmação? Explique sua resposta.

EXPERIMENTE

Este é um exercício diferente. Comece lendo o trecho no qual Augusto Cury afirma que as pessoas mais intrépidas e corajosas, que aceitam correr riscos, estão mais sujeitas à incompreensão.

O medo de ousar tem destruído a formação de pensadores no mundo todo. Muitos estudantes têm medo de levantar as mãos, questionar seus professores, expressar seus pensamentos. O sistema educacional procura alunos quietos, mas a sabedoria procura alunos inconformados. O sistema

educacional procura alunos que repetem ideias, mas a formação de pensadores procura alunos que debatem as ideias, usam o raciocínio esquemático e ousam nas provas.

Lembro-me de um aluno que tirou zero porque ousou pensar diferente. Merecia dez, mas foi completamente silenciado. Nunca mais ousou colocar seus pensamentos. Lembro-me de outro aluno que não escreveu direito uma palavra na prova. A professora o chamou na frente da classe e o fez escrever na lousa a mesma palavra dezenas de vezes.

Foi humilhado publicamente. A humilhação pública foi registrada no inconsciente dele, gerando uma grave zona de conflito. Nunca mais conseguiu escrever textos para mostrar aos outros. No exato momento em que começava a construir palavras, suava frio, seu raciocínio se turvava, não conseguia pensar. Pequenos momentos mudam uma história.

Vivi essa história. Há mais de 25 anos, quando era um estudante de medicina, escrevia informações de psicologia de modo diferente do que me ensinavam. Não as escrevia assim porque as considerava melhor do que as dos meus mestres, mas porque observava e deduzia algumas coisas de modo diferente. Tal atitude era uma afronta.

Tentaram me silenciar, mas felizmente a ousadia prevaleceu. Mas quantos pensadores emudeceram para sempre porque foram proibidos de pensar diferente? Você foi emudecido em alguma área da sua personalidade por alguém ou alguma circunstância? Nunca é tarde para romper as armadilhas da mente. É tempo de superar o medo de errar. Como digo no livro *Vendedor de Sonhos*, é tempo de caminhar sem medo de se perder.

Faça um esforço de memória e tente colocar no papel os principais episódios nos quais você passou por grande constrangimento por demonstrar a coragem de pensar diferente. Pode ser que essas lembranças sejam extremamente dolorosas, mas esse exercício é importante, pois a intenção é projetar as reações (tanto suas quanto das pessoas que fizeram você se sentir mal) a situações de sua vida atual.

E é isso que você vai fazer agora: anote em outro papel os principais acontecimentos de sua vida profissional, familiar, acadêmica ou social nos quais você teve de abrir mão de uma convicção para não correr o risco de

sofrer constrangimento. Cruze as informações e tente projetar as reações de desaprovação ou mesmo de escárnio que tenha vivenciado no passado. Se, naquela época, isso intimidou você, como agiria agora para sustentar suas opiniões e posições? Você seria capaz de enfrentar os opositores com coragem? Avalie em que medida sua intrepidez e sua capacidade de correr riscos cresceram ou foram reduzidas com o passar dos anos.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Você tem medo de quê? Essa pergunta pode parecer simples, mas é muito complexa. Alguns medos são detectáveis, enquanto outros não são. Alguns medos são localizáveis, têm objetos concretos; outros não. Quais são os medos que você consegue detectar? Quais as situações em que sente um desconforto grave, um mal-estar, uma angústia acentuada, mas que nunca tinha pensado como sendo uma manifestação de medo?

Faça um exercício consigo mesmo mapeando os seus medos. Não se limite àqueles que você consegue detectar o objeto — procure identificar aqueles temores cuja razão não parece suficientemente clara ou objetiva em sua mente. Tente lembrar as situações que o desencadearam e o que fez. Ouse e arrisque-se de modo seguro, é claro.

No caso desses medos nos quais o objeto é evidente, exercite sua intrepidez e se aproxime gradativamente desse objeto, regulando sua aproximação pelo que sente a respeito da situação. Peça a ajuda de alguma pessoa em que você confie, e juntos curtam a agradável sensação de romper barreiras.

CHAVE DE OURO

“Os riscos abortam nossa neurose de grandeza e nos fazem enxergar a grandeza das coisas pequenas, como a suavidade da brisa, as gotas de orvalho, as pulsações do coração, o sorriso de uma criança, a fé de um

idoso.”

Augusto Cury

No capítulo 10 de *O código da inteligência*, Augusto Cury começa a tratar especificamente dos códigos ou funções da inteligência. Apesar de já ter pesquisado mais de cinquenta desses códigos, no livro o autor se atém a oito deles — aqueles que ele considera mais relevantes para a sociedade de nosso tempo, aplicados tanto na área da educação quanto na prática profissional e em outros âmbitos da vida. Segundo o autor, aprender a decifrar esses códigos ainda na infância e na juventude é o mais desejável, mas nada impede que adultos ou mesmo idosos possam assimilar esses princípios e desfrutar dos benefícios desse conhecimento.

Cury começa pelo mecanismo que chama “Código do Eu como gestor do intelecto”, conceito segundo o qual, mesmo não sendo capazes de apagar ou eliminar do cérebro os traumas e as experiências negativas, as pessoas possuem a capacidade de *reeditar* o inconsciente, criando nele algumas janelas paralelas. Essas janelas permitem ao Eu assumir a gestão da psique, um código da inteligência fundamental no processo de desenvolvimento pessoal. Essa capacidade de gestão habilita a pessoa a atuar no próprio processo de formação dos pensamentos e das emoções.

O Eu gestor potencializa as inteligências múltiplas propostas por Howard Gardner, que Cury usa como referência inicial desse capítulo. O Eu passivo, por sua vez, é incapaz de gerenciar pensamentos e emoções, e por não estar apto a administrá-los, sofre por conta de dificuldades, problemas pessoais, inseguranças. “Um Eu passivo, alienado, frágil, que não assume seu papel de líder da psique, perpetua suas mazelas e misérias, preserva suas fobias, inseguranças, humor depressivo, impulsividade”, afirma o autor.

Ainda assim, o especialista garante que é possível desenvolver essa capacidade de gestão do Eu. Em primeiro lugar, é necessário identificar cada área que demanda esse tipo de gestão, avaliar a condição em que se encontram, associar a atitude mais apropriada e dar início a esse processo gradual.

EIS AS QUESTÕES

“De acordo com Howard Gardner, autor de *Inteligências múltiplas*, o conhecimento não é fragmentado, mas sim interligado através de um sistema de inteligências interconectadas e, em parte, independentes, localizadas em regiões diferentes do nosso cérebro, com pesos diferentes para cada indivíduo e para cada cultura. Gardner chamou a atenção para a existência da inteligência linguística, lógica ou matemática, espacial, corpóreo-cinestésica, musical, interpessoal e intrapessoal.”

Cury apresenta a estrutura proposta por Gardner para falar a respeito dos códigos da inteligência. E você, o que acha da tese das inteligências múltiplas? Você considera uma grande descoberta, a aceita com reservas ou não concorda com seus postulados? Explique a sua resposta.

Cury defende que o Eu gestor se caracteriza pela capacidade de administrar e controlar o processo de construção de pensamentos e emoções. Assim, ele pode “reeditar” as regiões do inconsciente marcadas por traumas e conflitos. Essa habilidade, segundo o autor, é o fator mais importante na expansão de seu potencial, pois desenvolve os diversos tipos de inteligência.

O que você acha disso? Você pode afirmar que domina esse código da inteligência — o do Eu gestor? Se a sua resposta for negativa, acredita que conseguiria desenvolver essa capacidade? Justifique.

Augusto Cury começa a abordagem desse conceito do Eu gestor falando sobre a administração do intelecto. Ele cita dez ferramentas que, uma vez dominadas, permitem a gestão da inteligência intelectual. Abaixo você verá todas as dez ferramentas citadas no livro. Analise cada uma separadamente e, em seguida, marque a alternativa que mais condiz com sua condição atual.

Ter consciência da existência do “Eu”, que representa a capacidade de escolha, autodeterminação e consciência crítica.

- Consigo fazer isso com facilidade.
- Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
- Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:

2. Treinar o Eu para administrar pensamentos, ideias, imagens mentais e fantasias.
 - () Consigo fazer isso com facilidade.
 - () Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - () Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:

3. Ter plena consciência de que não apenas a qualidade dos pensamentos no teatro psíquico pode comprometer a saúde psíquica — por exemplo, os pensamentos perturbadores, pessimistas e mórbidos —, mas também a quantidade de pensamentos é importante. Uma hiperconstrução de pensamentos, como preocupações, antecipação de situações do futuro, ruminação de experiências passadas, pode gerar a síndrome do pensamento acelerado (SPA).
 - () Consigo fazer isso com facilidade.
 - () Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - () Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:

4. A SPA compromete uma série de códigos da inteligência, como o código da interiorização, concentração, observação, dedução, indução, bloqueando funções vitais do intelecto. É preciso mantê-la sob controle.
 - () Consigo fazer isso com facilidade.
 - () Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - () Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:

5. Dar um choque de gestão na psique usando a arte da dúvida para questionar tudo o que nos controla, todas as falsas crenças, dogmas doentios, verdades absolutas.
 - () Consigo fazer isso com facilidade.
 - () Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - () Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:

6. Dar um choque de gestão na psique usando a arte da crítica para reciclar cada ideia pessimista, cada imagem mental que seja perturbadora.

- Consigo fazer isso com facilidade.
 - Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:
7. Dar um choque de gestão para desacelerar os pensamentos, aliviar a SPA, e para estimular o Eu a deixar de ser um espectador passivo do teatro psíquico e assumir seu papel como ator principal desse teatro, como diretor do roteiro da peça existencial.
- Consigo fazer isso com facilidade.
 - Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:
8. Produzir janelas paralelas na memória. Fazer a mesa redonda do “Eu” fora do foco de tensão, reunindo-se com os medos, angústias, fantasias, inseguranças, questionando suas causas e consequências.
- Consigo fazer isso com facilidade.
 - Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:
9. Reeditar o filme do inconsciente. Fazer a mesa redonda do “Eu” dentro do foco de tensão, quando a janela killer estiver aberta, ou seja, no exato momento da crise, do ataque de pânico, da reação fóbica, do sentimento de perda.
- Consigo fazer isso com facilidade.
 - Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:
10. Filtrar estímulos estressantes usando os cinco procedimentos anteriormente mencionados.
- Consigo fazer isso com facilidade.
 - Consigo fazer isso, mas com certa dificuldade.
 - Não consigo fazer isso pelo seguinte motivo:

Para Augusto Cury, a gestão do intelecto passa necessariamente pela

capacidade de administrar a SPA. Qual a avaliação que você faz de sua habilidade nesse quesito? Por quê?

Cury menciona as causas e os sintomas da SPA. Quais deles você é capaz de identificar em sua vida?

Veja o desastre mental que nós causamos em crianças e adolescentes na atualidade. O excesso de estímulo e informação é registrado na memória deles pelo fenômeno Registro Automático da Memória (RAM), gerando milhares de janelas disponíveis que são lidas por um outro fenômeno inconsciente, que chamo de Autofluxo. Essas janelas não são killer, mas janelas normais da memória.

O fenômeno do Autofluxo que deveria manter um “fluxo brando” de pensamentos e imagens mentais no teatro psíquico para gerar uma fonte de prazer e entretenimento para o *Homo sapiens*, como está superexcitado, lê rapidamente essas janelas, produzindo um fluxo de construção em uma velocidade nunca antes vista na geração mais nova de nossa espécie.

Você já identificou esse fenômeno em sua vida ou na vida de alguém de seu círculo mais íntimo (parentes, amigos etc.)? Lembre um ou dois casos emblemáticos e descreva os principais sinais desse desequilíbrio no Autofluxo.

“É mais fácil dominar tigres do que a mente humana.” Você concorda com esta afirmação? Explique de maneira objetiva.

Em sua opinião, é possível dar um choque de gestão no intelecto? As técnicas de higienização mental funcionam ou não? Por quê?

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código do Eu gestor do intelecto. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código do Eu gestor do intelecto:

Preserva a saúde psíquica.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

2. Torna-se cada vez mais tranquilo e sereno ao longo do tempo.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

3. Tem órbita própria, não gravita na órbita dos pensamentos e ideias perturbadoras e nem dos acidentes sociais.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

4. Não é escravo do seu passado nem do seu presente, em especial do que os outros pensam e falam sobre ele.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

5. Valoriza sua qualidade de vida mais do que o ouro e a prata.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código do Eu gestor do intelecto:

1. Propensão ao desenvolvimento de depressão e doenças ansiosas.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Propensão para desenvolver uma personalidade irritadiça, inquieta e cronicamente insatisfeita.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Sensação de estar por um fio devido aos sintomas psicossomáticos.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. Dificuldade de se entregar e confiar nas pessoas, pois o medo de se decepcionar ou ser traído o controla.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

5. Possibilidade de viver esses paradoxos: ser financeiramente rico, mas psiquicamente miserável; ter cultura, mas ser um frágil gestor de si mesmo.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu gestor do intelecto.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

Gestão é fundamental para que uma família, uma empresa, uma instituição, uma pessoa, sobreviva. Toda gestão tem etapas e processos que devem ser observados, cumpridos e melhorados. Na gestão doméstica, cumpre-se com um orçamento, compras e mobília, supre-se de alimentos, organiza a roupa, faz-se a limpeza, poupa-se dinheiro. Na gestão de um carro, propicia-se manutenção, abastece-se com combustível, dirige-se com cuidado, presta-se atenção a ruídos estranhos. Na gestão empresarial, estabelece-se metas, avalia-se custos, supre-se de materiais, realiza-se transações, melhora-se processos, faz-se a contabilidade.

Com base nessas afirmações de Augusto Cury, procure fazer uma avaliação de sua capacidade de gestão. Pegue uma folha de papel ou abra o seu computador e divida a sua vida por áreas gerais, como trabalho, vida familiar, atividades de lazer e assim por diante. Em seguida, identifique as subcategorias dentro de cada uma dessas áreas — por exemplo, separe a vida familiar em finanças gerais, finanças pessoais, relacionamento com o cônjuge, relacionamento com os filhos, manutenção da casa, manutenção do carro etc. Faça o mesmo com as outras áreas gerais. Assim, você poderá dispor de um quadro geral que sintetiza a sua vida.

Agora é hora de avaliar sua capacidade de gestão em todas essas áreas. O ideal é que você escreva um comentário para cada uma, pois isso permitirá acompanhar o processo de desenvolvimento pessoal mais adiante. No entanto, se o tempo for escasso ou você tiver dificuldade para se expressar

por escrito, substitua o comentário por notas de 1 a 10 ou conceitos de A a E, atribuindo o A à melhor avaliação e o E à pior.

É claro que você precisa fazê-lo com honestidade, sem medo dos resultados. Só assim poderá identificar resultados palpáveis desse seu esforço. Não tenha nenhuma pressa; se você estiver em dúvida em algum ponto dessa avaliação, pare e pense com calma, e só escreva o comentário ou dê a nota depois de ter certeza de que corresponde à sua leitura honesta daquele aspecto da gestão pessoal.

Esse exercício individual permitirá a você compreender melhor o princípio da gestão e, conseqüentemente, a importância da gestão do intelecto, tema deste capítulo, bem como todos os outros sete aspectos do Eu gestor que Augusto Cury aborda em *O código da inteligência*.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Releia o trecho a seguir de *O código da inteligência* junto com uma pessoa em quem você confia (cônjuge, amigo, colega de trabalho, conselheiro etc.).

Temos mais predadores que nos consomem e há mais venenos no ambiente em que trabalhamos e transitamos do que no passado. Mas o veneno e os predadores não estão frequentemente fora de nós, tal como as pessoas que nos agredem, excluem, criticam injustamente. Os mais perigosos venenos e os mais agressivos predadores estão em nossa mente.

Cito alguns: preocupações existenciais, excesso de atividade mental, excesso de cobranças, inseguranças, sentimento de culpa, ansiedade, atenção exacerbada na opinião dos outros, expectativas não correspondidas, necessidade compulsiva de consumir o que não é necessário, preocupações que antecipam situações do futuro, pensamentos que ruminam experiências passadas.

Com um papel na mão, comecem a identificar quais são os predadores que

consomem a sua energia e impedem o seu desenvolvimento pessoal, inclusive sua capacidade de gestão do Eu em termos de intelecto. Não se limite aos exemplos que o autor cita nesse trecho do livro; pense em outros tipos de veneno que podem estar agindo em sua mente.

DECIFRANDO O CÓDIGO DO EU COMO GESTOR DO INTELECTO: EXERCÍCIOS

1. Gastar pelo menos dez minutos passeando dentro de si mesmo ou alguns minutos várias vezes ao dia para fazer uma mesa redonda diária com os medos, ansiedades, preocupações, angústias, estilo de vida doentio.
2. Cada pensamento negativo deve ser confrontado pela arte da crítica e da dúvida no exato momento em que aparecem. Pensar, refletir, questionar e até impugnar e protestar contra cada ideia perturbadora ou estímulo estressante que asfixia o prazer e a tranquilidade.
3. Aprender a conservar o senso de espaço ou propriedade psíquica. Ninguém pode invadir esse espaço sem que você permita.
4. Sempre se perguntar quem sou, onde estou, o que sou, o que quero, qual meu papel enquanto ser humano e ser social.
5. Cuidar da psique como a mais importante empresa, a única que não pode falir.

CHAVE DE OURO

“Bons profissionais cumprem ordens, enquanto excelentes profissionais pensam pela empresa.”

Augusto Cury

No capítulo 11 de *O código da inteligência*, Augusto Cury dá sequência à análise dos códigos da inteligência. Depois de discorrer sobre o código do Eu como gestor do intelecto e todas as suas implicações, o autor passa a tratar do código da Autocrítica, que consiste na identificação, análise e avaliação das consequências relacionadas a cada tipo de comportamento. “É o código que nos faz sair da esfera do endeusamento para a esfera da humanidade. É a postura madura de quem analisa seu papel como ser humano, educador, consócio, profissional”, explica Cury.

Decifrar esse código é de suma importância, pois, segundo o autor, ele permite às pessoas se localizarem no tempo, no espaço e na existência; dessa maneira, a visão da vida se amplia, abrangendo não apenas os resultados imediatos, mas também os riscos e os prejuízos de médio e longo prazos. Em outras palavras, o Código da Autocrítica capacita aqueles que o decifram a pensar antes de agir, a controlar a ansiedade e a precipitação, o que resulta em projetos e decisões muito mais consistentes.

Augusto Cury mostra ainda que, por não serem capazes de decifrar o Código da Autocrítica, muitas pessoas reproduzem os erros e os defeitos que tanto as incomodavam nos pais. Sem esse filtro psíquico, todos os comportamentos antes reprovados permanecem como janelas negativas no inconsciente e vêm à tona. É preciso reciclar essas memórias a partir de um processo de reedição mental.

EIS AS QUESTÕES

Analise as afirmações de Augusto Cury nesta passagem de *O código da inteligência*.

Casais apaixonados se destroem se não decifrarem a capacidade de pensar nas consequências de seus atos. Executivos abortam o trabalho em equipe e educadores comprometem a formação da personalidade dos filhos e

alunos sem pensar no impacto psíquico de seus gestos. Pessoas brilhantes terão futuro sem brilho por viver sem pensar nos seus atos.

Nossos comportamentos são sementes. As sementes são diminutas, frágeis, mas poderão ter inúmeras decorrências, sejam imediatas ou futuras. Pensar nas consequências dos comportamentos é a base para construirmos um futuro saudável alicerçado em um presente saudável.

Segundo o trecho que você acaba de ler, as implicações do Código da Autocrítica estão presentes em todos os âmbitos da vida, desde os relacionamentos mais elementares até as interações complexas. Você é capaz de identificar em que áreas de sua vida o Código da Autocrítica poderia produzir efeitos mais imediatos?

Você já enfrentou algum problema grave ou situação constrangedora pela falta de autocrítica? Cite uma ou duas situações mais marcantes.

Segundo *O código da inteligência*, a autocrítica é fundamental quando se trata da imagem que desejamos gravar na mente das pessoas, particularmente daquelas que precisamos influenciar diretamente. Veja o que ele diz:

Quem pensa nas consequências dos seus gestos sabe que as pessoas nos respeitam muito mais pela imagem que construímos dentro delas do que pelas palavras que proferimos fora delas. A imagem psíquica determina o grau de admiração, que, por sua vez, determina o impacto dos nossos atos.

O grau de admiração dá o tom do eco psíquico. Um pai com uma excelente representação poderá falar baixo com seu filho, mas o eco será grande. Será ouvido. Um pai com uma representação ruim, que não é admirado por ele, poderá gritar, mas seu eco será pequeno. Sua atitude gerará uma invasão de privacidade, que inquietará, incomodará, não educará.

Você concorda com essa opinião do autor? Que tipo de imagem — positiva ou negativa — os gestos de seus pais formaram em sua mente?

Como você lida com essas experiências? O que faz para evitar a reprodução

do mesmo comportamento em seu relacionamento com seus familiares e amigos?

Augusto Cury defende que há medos “saudáveis e imprescindíveis”. O que acha dessa afirmação? Se concorda, que medos você consideraria saudáveis e imprescindíveis em sua vida?

Releia a passagem a seguir, extraída de *O código da inteligência*:

Pensar antes de reagir é uma das ferramentas mais nobres de quem decifra os mais altos níveis do código da autocrítica. Nos primeiros trinta segundos de tensão, cometemos os maiores erros de nossa vida, falamos palavras e temos gestos diante das pessoas que amamos que jamais deveríamos expressar.

Nesse rápido intervalo de tempo, somos controlados pelas zonas de conflitos que bloqueiam milhares de outras janelas, impedindo o acesso de informações que nos subsidiariam a serenidade, a coerência intelectual, o raciocínio crítico.

Você é uma pessoa que explode com facilidade ou consegue controlar uma raiva inicial para pensar nas consequências antes de reagir? Isso exige de você muito esforço?

“O dito popular de contar até dez antes de reagir é imaturo, não funciona. O que estou propondo é o silêncio filosófico [] O silêncio é o respeito pela própria inteligência.” Conter-se diante de uma situação de aparente prejuízo pessoal já é difícil. Mais ainda é manter o silêncio. O que você precisaria fazer para alcançar esse grau de autocontrole?

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código da Autocrítica. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código da Autocrítica ou pensa nas consequências dos seus comportamentos:

1. Torna-se uma pessoa admirável, agradável, serena, ponderada.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Expande os níveis de paciência e tranquilidade.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Contribui para formar pessoas com personalidade saudável e íntimas da arte de pensar.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. Cria uma rede de relacionamentos com as pessoas próximas.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

5. Transita com suavidade nas relações sociais turbulentas.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código da Autocrítica:

1. Desenvolve irritabilidade, inquietação, baixo limiar de suportabilidade aos estresses.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Diminui os níveis de solidariedade, compaixão, generosidade.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Desenvolve impulsividade, reatividade exacerbada, descontrole diante de pequenos estímulos.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. Fere quem mais ama com frequência, influencia negativamente o processo de formação da personalidade.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

5. Compra comportamentos estúpidos dos outros e paga caro por eles. Atitude ingênua perante a vida.

- () Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da Autocrítica.
- () Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- () Acredito que não aconteça necessariamente.
- () Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

Segundo Augusto Cury, as pessoas que desejam decifrar o Código da Autocrítica precisam levar em consideração cinco observações de ordem essencialmente prática. Veja novamente a lista, apresentada a seguir, e procure identificar situações na vida de pessoas conhecidas (amigos, parentes e até gente famosa, se desejar) que possam ser relacionadas com um ou mais tópicos. Pense, sobretudo, nos resultados desses episódios e registre no papel.

Depois disso, faça o mesmo com as situações de sua vida e compare os resultados. Neste exercício, é importante ser tão imparcial quanto possível. O objetivo não é descobrir se você é melhor do que os outros ou não, mas identificar as lições de vida que podem contribuir para o desenvolvimento de sua capacidade de autocrítica.

1. Quem gasta compulsivamente no presente poderá se angustiar no futuro.
2. Quem acha que o seu sucesso é eterno poderá se deprimir ao descobrir que o sucesso é mais efêmero do que se pode imaginar.
3. Quem se atola de atividades achando que sua saúde é de ferro poderá surpreender-se quando seu corpo entrar em colapso.
4. Quem leva seus estudos na brincadeira se surpreenderá ao descobrir que perdeu os melhores anos para se preparar para uma sociedade que exclui os que brincam com a vida.
5. Quem acha que o amor dura para sempre e não se preocupa em cultivá-lo poderá se assustar quando seu parceiro perder o encanto e pedir o divórcio.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Segundo Augusto Cury, o Código da Autocrítica permite a elaboração de estratégias para que as pessoas consigam decifrar o código do amor e da admiração. Ele vai além, e oferece ferramentas para esse processo. Anote logo abaixo de cada tópico a avaliação que você faz de seu desempenho no uso dessas ferramentas. A princípio, a ideia é que você não mostre essas respostas a ninguém, a não ser que considere necessário.

Depois, para ter a certeza de que você está utilizando de maneira adequada essas ferramentas, peça a ajuda de uma pessoa que acompanha a sua vida e cuja opinião você respeita. Diga a ela que tem liberdade para ser bastante honesta com você em relação a essa avaliação. Procure ouvir o que essa pessoa disser sem interromper nem tente se justificar quando ouvir alguma coisa que desagrade. Anote os principais pontos do que ela disser em um papel separado e, em seguida, compare com o que você escreveu em sua autoavaliação.

Aqui estão as ferramentas:

1. Elogie sempre antes de criticar ou apontar um erro. Primeiro conquiste o território da emoção depois o da razão.
2. Tenha reações generosas e surpreendentes.
3. Fale menos e aja mais. Economize argumentos.
4. Humanize-se. Revele capítulos de sua vida. Conte suas lágrimas, seus dias mais difíceis, suas aventuras.
5. Descubra quem você ama. Interesse-se pelos seus interesses, pergunte sobre as dificuldades, mostre preocupação com ele ou ela.
6. Se tiver a necessidade de ser perfeito, de se defender compulsivamente e estar sempre certo, recicle-se, pois ela destrói relacionamentos. Você pode ganhar o debate, mas perderá quem ama.

Decifrando o Código da Autocrítica: exercícios

1. Praticar o Stop Introspectivo: pare e pense antes de reagir. Ser sempre fiel a sua consciência.
2. Praticar a oração dos sábios: o silêncio. Não se submeter à ditadura da resposta nem ter a necessidade neurótica de reagir.

3. Não viver em função do binômio estímulo-resposta ou da atitude bateu-levou. Saber que esse instinto é animalesco e destrutivo.
4. Não ser escravo do que os outros pensam e falam de si.
5. Humanizar-se nas relações sociais. Não conquistar o temor, mas o amor e a admiração das pessoas próximas. Provocar estrategicamente o fenômeno RAM com imagens surpreendentes.

CHAVE DE OURO

“O ser humano moderno se tornou um gigante na ciência, mas é um frágil menino em sua psique. Não sabe navegar nas águas da emoção, nem percorrer as avenidas mais íntimas de sua própria personalidade.”

Augusto Cury

O terceiro código da inteligência que Augusto Cury aborda é o Código da Psicoadaptação ou da Resiliência. Trata-se da capacidade que as pessoas possuem de sobreviver às dificuldades da vida. Cury adota o termo “resiliência” — originariamente, “a capacidade de um material de suportar tensões, pressões, intempéries, adversidades. É a capacidade de se esticar, assumir formas e contornos para manter sua integridade, preservar sua anatomia, manter sua essência” — por acreditar que expressa de maneira adequada um forte conceito da Psicologia Multifocal: a psicoadaptação, ou seja, a capacidade de suportar dor, transcender obstáculos, administrar conflitos, contornar entraves, se adaptar às mudanças psicossociais. É justamente a psicoadaptação que favorecerá a decifração do Código da Resiliência.

Uma pessoa que tem baixo grau de resiliência suporta inadequadamente suas adversidades e crises, podendo desencadear depressão, pânico, ansiedade, sintomas psicossomáticos. Quando o Código da Resiliência é inadequadamente decifrado e desenvolvido, as dores e perdas podem levar ao suicídio. Há o suicídio imaginário (desejo de sumir, desejo de dormir e não acordar mais), o suicídio físico e o suicídio psíquico, refletido pelo alcoolismo, dependência de outras drogas, comportamentos autodestrutivos, autoabandono.

No texto que você acaba de ler, destacado do livro *O código da inteligência*, o autor revela um fenômeno que estamos acostumados a testemunhar, mas temos dificuldade em compreender: por que a incapacidade de se adaptar a determinadas circunstâncias, particularmente erros ou fracassos, geram resultados tão dramáticos na vida de certas pessoas, enquanto outras conseguem superar as dificuldades com muito mais desenvoltura? Segundo Cury, a resposta está exatamente na habilidade para decifrar o Código da Resiliência.

EIS AS QUESTÕES

“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”, afirma Cury em *O código da inteligência*. Você concorda com isso? Explique sua resposta.

O autor diz que há sete coisas que precisamos aprender para que possamos decifrar e colocar em prática o Código da Resiliência. Veja a lista e comente como cada uma delas pode ser aplicada à sua vida.

Ninguém é digno do pódio se não usar os fracassos para alcançá-lo.

Ninguém é digno da maturidade se não usar suas incoerências para produzi-la.

Ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises, angústias, fobias, humor depressivo, para destilá-la.

Nenhum ser humano ou nenhuma empresa ou instituição será digna do sucesso se desprezar suas derrotas, vexames, percalços, acidentes de percurso.

Dar as costas para as adversidades é a pior maneira para superá-las.

Fazer a mesa redonda do Eu para reunir nossos pedaços, manter nossa integridade, debater com nosso desespero, questionar nosso pessimismo, estabelecer estratégias de superação.

Uma pessoa determinada, que não desiste de seus sonhos, que não abre mão de ser feliz, apesar do seu caos, tem muito mais chance de usar seu caos como oportunidade criativa. Alguns aspectos da teimosia não são saudáveis, mas não há dúvida de que uma pessoa resiliente tem boas doses de teimosia.

Segundo Augusto Cury, a falta de habilidade na decifração do Código da Resiliência impede que nos adaptemos a situações ou circunstâncias fundamentais para a preservação de coisas que amamos ou desejamos. Você já sofreu algum tipo de frustração ou privação por não dominar esse conhecimento?

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código da Resiliência. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código da Resiliência, isto é, demonstra disposição para se adaptar a novas situações e circunstâncias, mesmo que isso exija mudanças:

1. Torna-se uma pessoa segura, estruturada, que não se submete às derrotas.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código da Resiliência.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Usa as dificuldades, crises, perdas e adversidades como oportunidades.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código da Resiliência.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Expande os níveis de tranquilidade, prazer de viver, compaixão, tolerância.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código da Resiliência.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

4. Contribui para educar pensadores com uma visão humanista e realista da vida.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

5. Desenvolve saúde psíquica nas intempéries existenciais.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código da Resiliência:

1. Desenvolve humor depressivo, irritabilidade.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando não se? decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

2. Desenvolve baixo limiar de suportabilidade aos estresses.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando não se? decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

3. Diminui os níveis de tranquilidade, de tolerância, de compaixão e

também de generosidade.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando não se? decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

4. Torna-se reativo, impulsivo, impaciente.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando não se? decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

5. Os sofrimentos não o amadurecem, não o constroem.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando não se? decifra o Código da Resiliência.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

Sem sombra de dúvida há “crises” e “crises”. Algumas são dramáticas, imprimem dor indizível. Mas em todas elas se pode aplicar o Código da Resiliência, que, por sua vez, está estreitamente ligado ao código da gestão do intelecto, em especial à gestão de pensamentos mórbidos, a construção de janelas paralelas e a reedição do inconsciente.

Você concorda com essa afirmação de Augusto Cury? Então pegue um bloco de notas, um caderno ou algumas folhas de papel em branco. Comece descrevendo, de maneira objetiva, as crises que você tem facilidade para superar — por exemplo, é possível que você supere com tranquilidade e rapidez uma mudança indesejável de cargo ou função no emprego. Tente lembrar situações recentes e antigas que possam ser classificadas como

críticas, mas nas quais a sua capacidade de adaptação revelou-se alta.

Em outra folha de papel, faça uma lista também, desta vez registrando as crises que você teve dificuldade de superar. Pense em situações com as quais lidou de maneira traumática, assim como naquelas que levaram você à depressão ou até mesmo a perder o gosto pela vida. A ideia aqui não é trazer de volta as lembranças tristes ou deprimentes, mas fazer uma avaliação de sua capacidade de resiliência.

Tendo as duas listas em mãos, cruze as informações, primeiro em termos de cronologia — ou seja, tente identificar os períodos em que essas crises ocorreram. Isso permitirá a você entender se sua capacidade de resistência obedece a algum padrão de ciclos, isto é, se há períodos nos quais sua capacidade de psicotransformação é maior. Em seguida, compare as circunstâncias externas. Assim, terá a oportunidade de identificar fatores que contribuem ou dificultam esse processo.

Por fim, compare os vestígios deixados por cada experiência crítica, ou seja, como você saiu de cada crise, quais as que promoveram maior crescimento pessoal ou que ajudaram a desenvolver sua capacidade de decifrar o Código da Resiliência, mesmo que de maneira inconsciente. Com esse exercício, o conceito se tornará muito mais claro para você.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Convide amigos, parentes e colegas de trabalho e leiam juntos o seguinte trecho de *O código da inteligência*.

Mike Phelps tinha hiperatividade e transtorno do déficit de atenção. Era inquieto, agitado, não se adaptava ao sistema escolar, não conseguia ficar parado, não se concentrava em sala de aula. Tinha necessidade de se movimentar, falar, agir, reagir. Uma professora, observando seus comportamentos, sentenciou que ele era um candidato a não virar nada na vida. Foi desprezado, desacreditado.

Mas descobriu um segredo para decifrar o Código da Resiliência, para superar adversidades e enfrentar crises. Uniu dois ingredientes indispensáveis em seu psiquismo: treino (disciplina) e sonhos. Entendeu que sonhos sem treino produzem pessoas frustradas e conformistas e, por sua vez, treino sem sonhos produz servos do sistema social, pessoas que apenas obedecem a ordens, que não têm alvo ou metas.

O jovem hiperativo sonhou em ser um grande esportista. Superou as armadilhas da sua mente e treinou muito. Ao treinar, focar em seus alvos, sonhar, enfrentar sua ansiedade, aprendeu a se concentrar em suas metas. O resultado? Sem ter conhecimento de psicologia, reeditou o filme do inconsciente, as zonas de conflitos, e produziu intuitivamente uma plataforma de janelas light paralelas às janelas killer não reeditadas onde estavam arquivadas as experiências de desprezo e descrédito construídas em sua infância.

Desse modo, entendeu que todas as escolhas têm perdas. Quem quer ganhar sempre está despreparado para viver, não sabe que os aplausos de hoje serão as vaias de amanhã. É necessário perder coisas importantes para conquistar as mais relevantes. O jovem Mike Phelps sabia aonde queria chegar.

Seu “eu” aprendeu a ser resiliente, a superar o drama para sorrir no palco, a superar as crises para crescer. Seu “eu” aprendeu a ser autor da sua história e, assim, viveu a mais fundamental lição do jogo da vida: *ninguém é digno do pódio se não usar seus fracassos para conquistá-lo* (Cury, 2004). Tornou-se a maior estrela das olimpíadas de todos os tempos. Ganhou 8 medalhas de ouro em uma mesma edição. Um feito jamais realizado.

Agora, separe essa leitura em três partes: a primeira, ainda no início da carreira de Phelps, quando ele foi classificado como um rapaz fadado ao fracasso na vida. Peça a todas as pessoas do grupo que lembrem algum caso semelhante na vida delas ou alguém que tenham conhecido — uma limitação inicial, um diagnóstico precipitado e pessimista, uma frustração.

Em seguida, pule para a terceira parte, onde o autor fala sobre a conquista das medalhas e do reconhecimento internacional por parte do nadador norte-americano. Peça que as pessoas do grupo voltem a falar dos mesmos casos citados anteriormente, porém desta vez falando do que aconteceu com elas ou com as pessoas de quem falaram, não importa que tenham alcançado o

sucesso ou não.

Por fim, releia a segunda parte, quando Augusto Cury trata de como o processo de decifração do Código da Resiliência transformou a vida de Michael Phelps e mudou sua perspectiva. Mais uma vez, peça para que todas as pessoas que citaram casos pessoais ou relacionados a conhecidos comentem o que aconteceu com elas para que conseguissem alcançar o sucesso ou confirmar os piores prognósticos. Tentem juntos identificar onde a aplicação desse princípio ou sua falta determinou os resultados na vida dessas pessoas citadas.

Para completar o exercício, tentem juntos imaginar o que aconteceria às pessoas que não alcançaram o sucesso se aprendessem a decifrar e colocar em prática o Código da Resiliência a partir de agora.

Decifrando o Código da Resiliência: exercícios

1. Ter consciência de que a vida é cíclica. Não há sucesso que dure todo tempo nem fracasso que seja “eterno”. Aplausos e anonimato alternam-se de múltiplas formas.
2. Treinar diariamente a enfrentar obstáculos, barreiras, dificuldades, crises, com flexibilidade, maleabilidade, reflexibilidade.
3. Saber que as decepções e as adversidades nos constroem ou nos destroem. Usá-las para se reconstruir.
4. Ter plena consciência de que ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises, angústias, fobias, humor depressivo, para destilá-la.
5. Ter sapiência diária de que nenhum ser humano ou nenhuma empresa ou instituição será digna do sucesso se desprezar suas derrotas, vexames, percalços, acidentes de percurso. Aprender a escrever nos dias mais dramáticos de nossa existência os capítulos mais importantes de nossa história.

CHAVE DE OURO

“Tudo que tem um preço é barato. Só aquilo que o dinheiro não compra é realmente caro, e quem não adquiri-lo será sempre um miserável, ainda que seja um milionário.”

Augusto Cury

Agora é a vez de Augusto Cury apresentar o quarto código da inteligência, o Código do Altruísmo. Nesse capítulo, o autor fala sobre os princípios norteadores da generosidade, da renúncia, do desprendimento — um conceito que segue na contramão da tendência individualista, ególatra e narcisista de nossa sociedade. “O canteiro de violência em que se converteu a humanidade é reflexo de que apenas a exceção desenvolveu o código do altruísmo”, afirma Cury. “Sem esse código é impossível desenvolver relações sociais saudáveis.”

O autor afirma que o altruísmo é o reflexo de nossa humanidade e, por isso, quem decifra esse código desenvolve uma enorme paixão não apenas pela própria vida, mas também pelas pessoas que o cercam. Aplicar esse princípio produz ações afirmativas, pois leva a pessoa que decifra o Código do Altruísmo a se colocar no lugar do outro. Esta é, na opinião de Cury, a melhor maneira de compreender os sentimentos e anseios do próximo e descobrir suas verdadeiras necessidades.

Decifrar o Código do Altruísmo também significa desenvolver a sensibilidade necessária para desvendar o enigma por trás de um choro mal disfarçado, de uma melancolia contínua, de um ressentimento camuflado; mais do que isso, é conhecer os mecanismos que produzem esses sentimentos (janelas negativas) e a melhor maneira de neutralizá-los ou mesmo anulá-los.

Segundo Cury, não é uma habilidade instantânea, mas quando corretamente desenvolvida, pode transformar quem decifra esse código em um poderoso agente de transformação:

Os altruístas captam os conflitos dos seus filhos, as preocupações dos seus pais, as angústias do seu amante ou amada, os conflitos dos seus alunos.

Os altruístas não espoliam seus amigos, não sugam e exploram quem amam; ao contrário, são ávidos para contribuir com eles. São profundamente agradecidos aos empregados que os servem, aos colegas de trabalho que com ele colaboram, aos professores que os ensinaram e

aos pais que os sustentaram.

Não são tolos nem ingênuos. São realistas, mas têm uma visão romântica da vida. Os altruístas se doam para os outros porque aprenderam a dádiva de reconhecer os que se doaram por ele. Somente aquele que aprende a arte de agradecer aprende a arte de se doar, decifra o código do altruísmo. O altruísta não vive ilhado, ensimesmado, gravitando apenas na órbita das suas necessidades. Tem prazer de fazer os outros felizes, de promover o sorriso, cultivar o bem-estar.

EIS AS QUESTÕES

Augusto Cury faz sete afirmações que ajudam a revelar quando uma pessoa está aplicando ou não o Código do Altruísmo. Assinale a alternativa que melhor represente sua opinião sobre cada enunciado e explique o motivo de sua resposta.

Que quem ama o poder não é digno dele.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

2. Quem controla as pessoas que lidera, não é digno de ser um líder.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

3. O poder político, científico, social, deve ser usado para promover os outros, e não para subjugar-los, silenciá-los.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

4. Os olhos da face enxergam comportamentos visíveis; os olhos altruístas enxergam o que está por trás deles.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

5. Ser apaixonado pela humanidade: doar-se e contribuir com a sociedade não deve ser um sacrifício nem propaganda política, mas um insondável prazer que deve ser feito sem propagandismo.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

6. Apostar no ser humano e acreditar na vida, mesmo que as pessoas e as circunstâncias que nos cercam nos estimulem a ser pessimistas.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

7. Ser uma pessoa repleta de gratidão. Ser rápido em agradecer e lento em reclamar.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

Cury afirma: “A maioria dos pais e professores não aprendeu a ouvir o inaudível. São ótimos para julgar e criticar, mas não são bons para perguntar ‘o que você sente e nunca teve coragem de dizer’. Não desenvolveram o código do altruísmo.” Em que outras áreas da interação social esse problema existe? Quais as mais críticas, em sua opinião?

Segundo o livro, simples gestos demonstram a habilidade que uma pessoa tem em colocar em prática o Código do Altruísmo. Como identificar quando esses gestos realmente significam uma atitude de solidariedade ou apenas um teatro para impressionar os outros?

Pense em que ambientes você costuma demonstrar mais desprendimento. Com os colegas de trabalho? Em casa? No clube ou na igreja que frequenta? Em seu prédio? Com mendigos ou moradores de rua? Tente identificar todos os motivos que levam você a assumir esse padrão de comportamento.

Agora faça o contrário: tente lembrar das circunstâncias nas quais você parece agir de maneira menos altruísta e os motivos para isso.

Você se considera uma pessoa com maior tendência à hipersensibilidade ou à insensibilidade? Pense bem e responda da maneira mais honesta.

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código do Altruísmo. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código do Altruísmo, que é a capacidade de se ver no lugar do outro e se solidarizar:

1. Torna-se uma pessoa generosa, influenciadora, solidária, tolerante.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Expande os níveis de afetividade, paciência e tranquilidade.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Transforma a vida em um show existencial, em uma aventura indecifrável.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. Contribui para educar pessoas humanas e emocionalmente maduras.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

5. Cria uma rede de relacionamentos na sociedade. Transita com suavidade nas relações traumáticas.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código do Altruísmo:

1. Desenvolve egoísmo, egocentrismo, individualismo.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Tem a necessidade neurótica de poder.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Tem necessidade de estrelismo, propagandismo, ser o centro das atenções sociais.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. Desenvolve ansiedade, inquietação, impaciência. Tem baixo limiar para suportar estresses.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Altruísmo.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

5. Diminui os níveis de solidariedade, compaixão, generosidade. Desenvolve traços de psicopatia.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o

Código do Altruísmo.

- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

Aqui está um exercício bem simples: pesquise em revistas ou na internet o que algumas pessoas famosas fizeram recentemente e que virou notícia. Não precisa se preocupar em destacar fatos positivos ou negativos; apenas escolha situações nas quais as pessoas assumiram determinados comportamentos que viraram notícia, para o bem ou para o mal. Você também deve se municiar de informações sobre as circunstâncias que cercaram aquela situação. Por exemplo, se um artista se enfureceu com um *paparazzo* e o ofendeu, procure saber quando, como e por que ele tomou essa atitude. Não esqueça, porém, de fazer o mesmo em relação ao fotógrafo.

Em seguida, de posse de todas essas informações, tente se colocar no lugar não apenas do artista (teria o fotógrafo invadido sua privacidade? O dia dele foi estressante? Ele estava passando por um processo difícil, como uma separação ou a perda de um parente?), mas também do *paparazzo* (será que ele foi pressionado pelo dono da revista ou do jornal? Teria o artista procurado chamar a atenção para ganhar notoriedade? Havia ou não a intenção de submeter o artista a uma situação constrangedora?).

Ao fazer isso, você começa a entender melhor o que significa estar no lugar do outro e, assim, desenvolve a capacidade de decifrar o Código do Altruísmo. É um exercício interessante, mas não pode se limitar a celebridades ou pessoas que você nunca viu. Tente fazer o mesmo com colegas de trabalho, parentes, amigos e, principalmente, com seu cônjuge e seus filhos.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua

confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Ao tratar do mecanismo de interpretação do comportamento que as pessoas acionam ao julgar uma atitude, o autor de *O código da inteligência* comenta:

Não é simples interpretar comportamentos. A imagem e os sons dos comportamentos que observamos incidem em nosso sistema sensorial, vão até o córtex cerebral, acionam o Gatilho da Memória (fenômeno da autochecagem), conduzindo a abertura de diversas janelas, e somente a partir daí se checa ou assimila os comportamentos que observamos. Portanto, são as experiências arquivadas que temos que dão significado ao objeto exterior, no caso os comportamentos. Esse processo dura frações de segundos e está associado a muitos erros.

Primeiro, porque interpretamos os outros a partir de nós mesmos; enfim, de acordo com as janelas que abrimos em nosso inconsciente. Segundo, porque nosso estado emocional (como estou), o ambiente social (onde estou) e nosso grau de motivação influenciam tanto na quantidade de janelas abertas como no grau de abertura de cada uma delas. Terceiro, porque o corpo de pensamentos derivados desse processo de significação é virtual, apenas tenta definir, esquadrihar, conceituar interpretativamente o outro, mas jamais atinge a sua realidade.

Por isso, tudo o que pensamos sobre o outro não é o outro em si, mas um sistema de interpretação que pode diminuí-lo (desumanizá-lo) ou aumentá-lo (divinizá-lo).

Para entender melhor o funcionamento desse mecanismo, convide uma ou mais pessoas para participar de um encontro no qual todos se propõem a fazer esse tipo de interpretação de comportamento sem que ninguém se sinta constrangido. Não chame gente demais para que haja tempo de todos se expressarem com calma; até seis ou sete pessoas é suficiente, até porque a experiência pode ser repetida depois com outros grupos.

Proponha uma situação que todas as pessoas presentes tenham vivido ou estejam vivendo — por exemplo, se todos têm filhos, discorra sobre como você reage quando os seus desafiam a sua autoridade. Permita que os demais

membros do grupo escrevam em um papel a interpretação que dão ao seu comportamento, de maneira que a opinião de um não influencie a do outro.

Depois que todos tiverem colocado suas interpretações no papel, cada um deve dizer o que escreveu. Em seguida, as respostas devem ser debatidas. Assim, pela uniformidade ou pela diversidade do que for mencionado, será possível entender como esse processo funciona na mente de cada pessoa, incluindo as distorções que pode provocar. Se houver tempo, repita o exercício com outra pessoa.

Decifrando o Código do Altruísmo: exercícios

1. Descobrir o prazer em se doar, cuidar e proteger os outros. Entender que a maturidade intelectual e a saúde psíquica exigem a ruptura do individualismo e o prazer em contribuir com a sociedade.
2. Participar de atividades sociais e associações que se preocupam em preservar a vida e o meio ambiente.
3. Ensinar crianças e adolescentes a ser seres humanos sem fronteiras, a ser apaixonados pela humanidade e a entender que há um mundo a ser descoberto dentro de cada ser humano, um tesouro debaixo dos escombros das pessoas que sofrem.
4. Prevenir a hipersensibilidade, não viver a história dos outros, não viver a dor deles nem superprotegê-los.
5. Praticar a oração dos sábios: o silêncio. Não se submeter à ditadura da resposta nem ter a necessidade neurótica de reagir. Não conquistar o temor das pessoas, mas o amor e a admiração delas sem propagandismo.

CHAVE DE OURO

“Quem não é fiel a sua consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo.”

Augusto Cury

O Código do debate de ideias é o tema deste capítulo. É o quinto dos códigos da inteligência dos quais Augusto Cury trata em seu livro, e sua importância está na força investida por aqueles que o decifram com o objetivo de vencer as barreiras da timidez, do medo do novo, da sensação de inferioridade. Em outras palavras, a decifração do Código do debate de ideias é tanto um fator de potencialização da inteligência quanto um aditivo de coragem para descortinar novas possibilidades.

Cury mostra como esse processo é fundamental no desenvolvimento da mente — os grandes pensadores, descobridores e inventores da História certamente passaram por esse processo. Ao mesmo tempo, o autor de *O código da inteligência* faz uma severa crítica sobre o sistema educacional que, a seu ver, não estimula o debate, embotando a mente dos alunos. Para ele, também os educadores devem se dedicar ao debate como forma de ampliar os horizontes dos alunos além da grade curricular e do boletim.

Ainda neste capítulo, Augusto Cury faz um alerta a pais, empresários ou líderes que bloqueiam todos os tipos de debate: agindo dessa maneira arbitrária, eles não apenas impedem o crescimento das pessoas que estão sob sua autoridade como também deterioram as bases de sua própria liderança à medida que não se dispõem a ouvir ideias e receber opiniões e contribuições. Isso provoca reflexos em várias áreas, desde a mais simples discórdia com algum liderado sobre um assunto banal até a capacidade de transmitir os valores e a missão da organização.

Isto também vale para outras esferas de interação, até mesmo o lar. “Pais que reconhecem seus erros ensinarão seus filhos a reconhecerem os deles. Os que têm a necessidade neurótica de estar sempre certos, bloqueiam o raciocínio, a argúcia, o humanismo e a segurança dos seus filhos. Terão chances de gerar filhos autoritários ou, ao contrário, frágeis [] Pais que debatem ideias com seus filhos, os estimulam a se colocar no lugar dos outros e a pensar antes de reagir, os preparam para serem atores sociais e não espectadores passivos.”, afirma Cury.

EIS AS QUESTÕES

Augusto Cury cita Jesus Cristo como exemplo ao falar sobre pessoas que estimulam o debate de ideias. Isso também o levou a enfrentar dificuldades e forte oposição. Você se considera em condições de enfrentar todas as implicações da decifração do Código do Debate de Ideias, mesmo a oposição dos outros?

“Priorizamos o acúmulo de informações e não o debate. Priorizamos respostas prontas e não a arte da dúvida.” O que você entende dessa declaração do autor? Você consideraria a dúvida um problema, por exemplo, na hora de tomar uma decisão profissional?

“Desde os primeiros dias escolares, as crianças deveriam descobrir o prazer de expressar seus pensamentos, comentar suas opiniões. Mas não incentivamos as crianças a falarem porque se procura em sala de aula um silêncio doente, um silêncio antipedagógico, que castra o debate de ideias.” Você considera justa essa crítica de Cury? Explique sua resposta.

O que fazer para mudar essa situação? Responda isso pensando também em outras situações em que o debate seja reprimido, como o ambiente de trabalho ou seu próprio lar.

Como saber quando o silêncio está sendo usado como um instrumento pedagógico e quando é prejudicial ao desenvolvimento intelectual? Quais os sinais que evidenciam um e outro caso?

Cury fala em dez atitudes que podem contribuir para o processo de desenvolvimento da mente que redundará na decifração do Código do debate de ideias. Veja a lista abaixo e marque a alternativa que melhor expressa a sua opinião sobre cada tópico.

Ser instigado a expressar seus pensamentos.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

2. Ser provocado a questionar o conhecimento transmitido.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

3. Ser estimulado a indagar seu processo de produção.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

4. Conhecer a história básica do produtor de conhecimento, suas batalhas, dificuldades exploratórias, golpes de ousadias, fragilidades, preconceitos enfrentados, desafios vivenciados.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

5. Ter intimidade com a arte da dúvida.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

6. Aprender a expor e não impor suas ideias.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

7. Jamais considerar seus paradigmas, conceitos, opiniões, ideias, como verdades absolutas.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

8. Dar o direito para os outros confrontarem suas ideias.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

9. Não ter a necessidade neurótica de estar sempre certo. Saber que a unanimidade de pensamentos é burra. A sabedoria está em respeitar nossas diferenças.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

10. Trabalhar em equipe estimulando todos os participantes a expressarem suas ideias. No ambiente do debate, trocar conhecimentos, cruzar experiências, procurar caminhos, construir metas.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

O Código do debate de ideias pressupõe a participação de outras pessoas. Mas o que acha que aconteceria se, depois de decifrá-lo e colocá-lo em prática, você tivesse de lidar com uma pessoa que não domina esse processo? E se você estivesse sob a hierarquia dessa pessoa?

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código do debate de ideias. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código do debate de ideias:

1. Torna-se seguro, determinado, resoluto, decidido.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do debate de ideias.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

2. Torna-se participativo, interativo, maleável, coerente.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do debate de ideias.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

3. É flexível, bom negociador, tem mais possibilidade de ter metas claras.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do debate de ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
4. Deixa de ser instável e influenciável.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do debate de ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
5. Tem órbita própria e opiniões definidas.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do debate de ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código do debate de ideias:

1. Torna-se inseguro, tímido, frágil.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do Debate de Ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
2. Não deixa o raciocínio fluir. Contraí o imaginário.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do Debate de Ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.

- Não acredito que aconteça.
3. É instável, mutável, inconstante, tem humor flutuante.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do Debate de Ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
4. É excessivamente influenciável e hiperpreocupado com a opinião dos outros.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do Debate de Ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
5. Hipoteca sua paz e sua liberdade com facilidade, consigna sua maneira de ser e agir.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra o Código do Debate de Ideias.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

É claro que exercitar o debate de ideias pressupõe a participação de outras pessoas, mas é possível pensar em um exercício interessante a ser realizado individualmente. Escolha uma mídia eletrônica; pode ser rádio, televisão ou internet. Informe-se sobre os horários programados para debates e escolha um. Se preferir, pode gravar e usar depois para este exercício.

Agora tente se imaginar dentro daquele programa. Você faz parte da mesa de debatedores. Faça de conta que o moderador e apresentador do programa,

ao fazer uma pergunta a determinado componente do grupo que está no estúdio, está dirigindo a questão a você. Tente imaginar a resposta que você daria — não precisa ser em voz alta, apenas bole uma resposta. Em seguida, ouça o que as outras pessoas que estão no estúdio têm a dizer sobre o tema.

Enquanto ouve argumentos contra ou a favor de sua opinião, imagine-se participando do programa e elabore respostas e contraposições. Se os comentários das pessoas que estão participando efetivamente do programa forem melhores ou mais embasados, não se constranja: além de não estar falando em público (só em sua imaginação), o objetivo é desenvolver a capacidade de debater as ideias e entender a mecânica desse código da inteligência. Além disso, é bem possível que você se divirta.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Não existe melhor maneira de compreender o Código do debate de ideias do que colocando-o em prática. Para isso, convoque um grupo de pessoas que, assim como você, estão interessadas em desenvolver essa capacidade. Escolham um assunto para debater — apenas isso —, mas sem permitir que isso aconteça dentro de um espírito de competição. A intenção aqui não é a de disputar quem tem razão, mas de entender como a decifração desse código da inteligência pode promover o crescimento pessoal.

Depois de definir o tema, anote alguns tópicos que possam servir de referência para o debate. Escolha um moderador (pode ser você) e defina algumas regras para que o debate ocorra dentro de um clima democrático, com todos tendo a oportunidade de dar sua opinião. A partir daí, comece. Se você precisa de uma ajudinha, sugerimos um trecho do mesmo capítulo de *O código da inteligência* como tema para começar.

Há médicos que não admitem que seus pacientes sugiram um exame ou questionem o diagnóstico. Também são deuses tratando de seres humanos.

Não levam em consideração a complexidade da psique de quem tratam, seus temores secretos e conflitos latentes.

Há executivos que perseguem funcionários que não concordam com suas ideias e posição. Não admitem pessoas que pensam, querem servos. Confundem unanimidade de metas e unanimidade de pensamentos. Não entendem que abraçar metas unanimemente é importante, mas querer a unanimidade de pensamento é exercer uma ditadura. Não sabem estimular o cérebro do grupo, explorar o potencial de cada um dos liderados.

Quem não aprendeu a decifrar o Código do debate de ideias tem a necessidade compulsiva de estrelismo, de ser o centro das atenções. Quem aprendeu a decifrá-lo é capaz de instruir-se com seus alunos, pacientes e colegas de trabalho. Sabe que a vida é um livro insondável e só consegue desvendá-lo quem aprende a ser um eterno aprendiz

Decifrando o Código do debate de Ideias: exercícios

1. Expressar o que sente e pensa com respeito. Não ser submisso nem marionete de ambientes e circunstâncias.
2. Treinar trabalhar em equipe: valorizar a força do grupo, colaborar, interagir, traçar objetivos, valorizar ideias mesmo que inaproveitáveis. Romper o processo de isolamento e promover a cooperação.
3. Estimular o cérebro do time, mais do que de um indivíduo. Provocar a inteligência dos membros e explorar seu potencial.
4. Exercitar-se sempre a expor e não impor as ideias. Tomar cuidado com o tom de voz, a pressão e a insistência. Esses fenômenos são sintomas de que impõem suas ideias.
5. Aprender a não ser monossilábico. Libertar o imaginário, deixar fluir o raciocínio.

CHAVE DE OURO

“A vida é uma grande pergunta em busca de grandes respostas.”

Augusto Cury

Agora Cury aborda o sexto código da inteligência, o Código do Carisma, que está diretamente associado à satisfação pessoal e às diversas interações. Segundo o autor, a decifração desse código proporciona paz de espírito, paixão pela vida, confiança na realidade de uma existência feliz. Não se trata de uma utopia ou de uma ilusão, pelo contrário: compreender os mecanismos envolvidos no Código do Carisma não significa apenas se convencer de que tudo está bem, mas discernir, de fato, as belezas envolvidas na aventura de viver.

O Código do Altruísmo é o segredo da paixão pela humanidade e o Código do Carisma é o segredo da paixão pela vida. Dificilmente desenvolvemos tranquilidade, paz interior, serenidade e felicidade sem decifrar minimamente alguns dos enigmas desses dois códigos. Não falo da felicidade utópica, irreal, delirante, mas daquela que se constrói nos acidentes de percursos, na alternância dos eventos da vida.

Quanto mais um ser humano decifra o Código do Carisma mais se torna agradável, estimado, amado, procurado pelos seus mestres, alunos, avós, netos, líderes, liderados. Uma pessoa carismática e altruísta é diplomática, inspiradora, influenciadora.

Quem decifra o Código do Carisma vive melhor, ama mais, curte mais a vida. Supera o cárcere da rotina, rompe as tramas da mesmice. Entende que milhões de livros não decifram minimamente a existência. Questiona-se com frequência “quem sou?”, “o que sou?”, “o que é o teatro do tempo?” Deslumbra-se com os mistérios da existência.

Quem não decifra o Código do Carisma, ainda que seja um intelectual ou um multimilionário ou uma celebridade, é uma pessoa sem sabor, chata, ególatra, complicada, desinteressante. Esquece que um dia irá para o caos de um túmulo como todo mortal e por isso deveria viver com mais suavidade e singeleza.

Cury não se refere ao Código do Carisma como uma obrigação mecânica.

Para colocá-lo em prática no teatro da existência, como explica o próprio autor, é necessário primeiramente reconhecer o valor das pessoas, pois mesmo as mais simples e humildes têm um papel importante a desempenhar. Além disso, é preciso descobrir o prazer indescritível que existe na valorização do ser humano; afinal, em última análise, é isso que também desejamos para nós.

O autor fala ainda na existência de dois tipos de carisma: “O carisma social é encantar as pessoas, surpreendê-las, envolvê-las. O carisma psíquico é ter um romance com a própria vida, curti-la, desfrutá-la prazerosamente. O Código do Carisma pode ser conquistado e perdido ao longo do traçado da existência.” Ele também defende que o código da inteligência fundamentado no carisma deixa um legado indelével, mas alerta para o risco de se perder essa habilidade:

Salomão era uma pessoa carismática, envolvente, agradável. Reis e súditos, sábios e príncipes o admiravam. Mas cometeu um erro gravíssimo. Como todo rei, se envolveu em excesso de atividades. E de modo particular não converteu seu carisma social em carisma psíquico. Era grande no teatro social, mas se apequenou no teatro emocional. Deixou de se surpreender, de ter um romance com sua existência.

Seu maior erro e que facilmente cometemos, é que imprimiu um ritmo de prazer fundamentado nos grandes eventos, nos grandes jantares, reuniões de cúpula, palácios, vestes deslumbrantes, carruagens. Na linguagem de hoje, viveu no rigor da moda e embriagado com bens materiais. Caiu em uma insidiosa armadilha psíquica.

EIS AS QUESTÕES

Você é capaz de dizer que sente prazer em viver? Seja honesto ao responder.

Qual é a sua reação quando testemunha o sucesso de outra pessoa?

- Fico muito feliz.
- Depende da pessoa.
- Não faz diferença para mim.

Sinto um pouco de inveja ou frustração.

Justifique sua resposta:

Como você se sente diante da rotina?

Ela me incomoda muito.

Ela me faz sentir maior segurança.

Consigo conviver sem dificuldades, mas às vezes me sinto mal com ela.

Não faz diferença para mim.

Justifique sua resposta:

Augusto Cury cita oito ferramentas importantes para a decifração do Código do Carisma. Analise a lista e assinale, depois de cada tópico, a alternativa que melhor traduz sua opinião.

1. Elogiar quem está próximo.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

2. Exaltar e agradecer às pessoas com funções simples, mas fundamentais para a preservação da vida, como cozinheiros, garçons, porteiros, seguranças.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

3. Ter prazer com o sucesso dos outros.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

4. Ter prazer em ser altruísta.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

5. Ter um romantismo com a vida.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

6. Reciclar o ciúme oculto, a inveja sutil.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

7. Romper o cárcere do tédio. Surpreender a si e aos outros.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

8. Aprender a valorizar o que se tem e não o que não se tem.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

Qual a diferença entre um líder carismático e um líder arrogante?

Você acha que só as pessoas de boa índole aprendem a decifrar o Código do Carisma? Justifique sua resposta.

Nesse capítulo de *O código da inteligência*, Cury também mostra o outro lado da moeda: a pessoa que negligencia e perde o domínio sobre esse Código do Carisma e deixa de sentir a satisfação pela vida que ele proporciona. Você já passou por uma situação desse tipo? Relate de maneira objetiva.

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código do Carisma. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código do Carisma:

1. Torna-se uma pessoa agradável e envolvente, encantadora.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

2. Inspira os que estão próximos, estimula positivamente a inteligência

deles.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

3. Torna-se facilmente um líder nos ambientes que frequenta, ainda que não tenha cargo de destaque.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

4. Rompe o cárcere do tédio, vive a vida com mais aventura e deleite.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

5. Valoriza muito mais o que tem do que o que não tem.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código do Carisma:

1. Vive entediado, ensimesmado, preso nas tramas da mesmice.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

- Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
2. Torna-se insatisfeito, irritadiço, infeliz. O sucesso e a felicidade dos outros o perturba.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
3. Reclama excessivamente, atitude pessimista diante da vida.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
4. É vítima do ciúme e da inveja.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
5. Não encanta e nem causa admiração nas pessoas.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Carisma.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

Em *O código da inteligência*, Augusto Cury discorre sobre as pessoas que, por decifrar o Código do Carisma, tornam-se inesquecíveis. Releia o trecho:

Um empresário ou executivo carismático desperta fascínio e respeito em seus funcionários. Mas os que são arrogantes despertam inveja e repúdio. Um líder mesquinho em distribuir elogios dificilmente criará vínculos com seus liderados, raramente explorará o potencial neles represados.

Quais professores são inesquecíveis pelos alunos? Não são os mais cultos e nem os mais eloquentes, mas são os que mais encantam e são admirados. Obviamente há exceções, mas frequentemente são esses que mais influenciam a personalidade dos seus alunos.

É bem provável que você guarde recordação de várias pessoas que marcaram a sua vida por algum motivo relacionado ao Código do Carisma. Pode ser um professor brilhante, um chefe extremamente lúcido e justo, uma orientadora solidária e sábia ou uma avó encantadora. Que tal fazer um belo exercício mental e tentar fazer uma lista de pessoas assim?

Mas não se limite a escrever o nome delas. Divida sua lista em três colunas. Na primeira, você colocará o nome das pessoas inesquecíveis de sua vida. Se não se lembrar, coloque alguma referência que lhe baste para lembrar — por exemplo, “professor de Matemática do curso primário”. Faça um esforço de memória para que essa lista seja tão completa quanto possível. Se lembrar de mais alguém outro dia, pode incluir, pois essa relação será sempre útil.

Na segunda coluna, você vai escrever o motivo pelo qual considera essa pessoa inesquecível. Foi algo que ela fez? Foi importante em sua formação ou educação? Ensinou alguma coisa importante? Era um modelo de ética e comportamento? Ajudou você em um momento crítico da vida? Deu orientação em uma situação decisiva? Era brilhante e, mesmo a distância, servia de inspiração para a sua jornada?

Em seguida, passe para a terceira coluna. Nela você escreverá o período de sua vida em que aquilo aconteceu. Tente ser o mais específico possível: que idade você tinha, onde morava na época, qual era a situação de sua família etc. Se não se lembrar de detalhes, registre ao menos a fase de sua vida (infância, juventude etc.).

Fazendo isso, você conseguirá perceber como as pessoas que dominam o Código do Carisma são capazes de tocar a sensibilidade das pessoas que as cercam no momento certo e da maneira mais apropriada. Assim, ficará mais fácil entender os mecanismos que norteiam a decifração desse código e aplicá-los em sua vida. Logo você mesmo poderá se tornar uma pessoa de alto potencial de influência.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Augusto Cury cita o caso do relacionamento de suas duas filhas, que foi problemático até elas chegarem ao início da adolescência. Veja o que ele relata. O trecho é um pouco longo, mas vale a pena:

Minhas duas filhas menores, hoje adolescentes, pareciam gato e rato até os 12 anos. A diferença entre as duas é de menos de um ano. Raramente vi duas crianças brigarem tanto e com tanta frequência. Eram egoístas, especialistas em disputar uma com a outra, não sabiam dividir seus pertences, nem mesmo um mísero batom.

Não aprenderam essas características comigo nem com minha esposa. Como eu já disse, o egoísmo, o personalismo, o egocentrismo não precisam de modelos para se desenvolver. São características que se desenvolvem ao sabor do instinto de sobrevivência, são tecidas espontaneamente no processo de formação da personalidade.

Estava preocupado com o comportamento delas, pois vi muitos irmãos construindo péssimas relações como adultos porque não aprenderam a superar seus ciúmes, diferenças, disputas agressivas. Sabia que era insuficiente ser um manual de regras e de ética e nem muito menos um educador que colocava limites. Era necessário ajudá-las a tecer a colcha de retalhos da personalidade delas com o Código do Carisma, do altruísmo e do debate de ideias.

Foi o que fiz pouco a pouco, momento após momento. Para debelar o sentimento de inveja, que é comum na adolescência, mas que não pode cristalizar-se na vida adulta, estimulei-as a terem prazer com a felicidade uma da outra, a descobrirem a alegria de dividir e o regozijo de elogiar a outra quando merecessem. Encorajei-as a comprar pequenos presentes, lembranças, uma para a outra.

Para alicerçar o Eu como gestor da psique de maneira singela, levei-as a aprender a se colocar no lugar uma da outra, a pensar antes de reagir e a ter coragem de reconhecer suas falhas e reciclar a necessidade de estarem sempre certas. Mostrei que a sociedade não precisa de heróis, mas de pessoas humanas.

Encorajei-as a não terem medo de pedir desculpas quando errassem. E para sair do campo teórico, eu mesmo pedi várias vezes desculpas a elas quando me exasperei ou levantei a voz desnecessária e desproporcionalmente. Em vez de perder minha autoridade, eu crescia dentro delas à medida que me diminuía fora delas.

Comentei que quando se tornassem adultas, poderiam precisar muito uma da outra. Dei uma série de exemplos de irmãos ajudando irmãos ou se afastando uns dos outros. Tenho muitos defeitos como ser humano, mas plantei sementes como educador. Um semeador quando sepulta suas sementes não sabe quais serão os resultados. Mas frequentemente são surpreendentes.

Minhas filhas têm me surpreendido pela sua amabilidade e generosidade. Os atritos que eram de hora em hora, passaram a ser de semana em semana e depois de mês em mês. Hoje raramente se atritam e quando o fazem, logo se reconciliam. Elas se elogiam, se procuram, se amam. Têm aprendido o prazer de se doar e dividir seus sentimentos.

São apaixonadas uma pela outra e se consideram, junto com minha filha mais velha, as melhores amigas, embora tenham muitas outras. Quem as vê conversando, brincando, fazendo programas, se encanta. Raramente veem irmãs tão unidas. Mas uma coisa me deixou particularmente feliz. Um dos seus professores disse que elas poderiam ser muito orgulhosas, mas estavam entre as garotas mais humildes e carismáticas da escola.

Você seria capaz de passar por uma experiência semelhante em relação a um parente, um amigo ou uma amiga, um colega de trabalho ou quem sabe até

um irmão ou uma irmã com quem sempre teve dificuldades de relacionamento? Tome coragem e faça isso agora mesmo. Faça contato com essa pessoa agora e convide-a para conversar, acertar as arestas, colocar tudo em pratos limpos, mas não com o intuito de vencer uma discussão. A ideia é acabar com o conflito e estabelecer uma relação de outra natureza. Não tenha medo dos resultados: se você souber aplicar os códigos da inteligência que aprendeu até agora, o mais provável é que destrua uma barreira antiga e ganhe um novo amigo ou uma nova amiga.

Decifrando o Código do Carisma: exercícios

1. Ter prazer em elogiar e contribuir com os outros.
2. Surpreender a si e aos outros. Valorizar e agradecer a todas as pessoas que contribuam com você.
3. Não se deixar enredar pelo ciúme e pela inveja. Ter prazer com o sucesso dos outros e dentro do possível procurar contribuir com eles.
4. Valorizar as pequenas coisas. Jamais desprezar os pequenos começos e as pequenas coisas.
5. Cultivar diariamente um romantismo pela vida.

CHAVE DE OURO

“Se a sala de aula for um monólogo onde um fala e todos escutam, formaremos repetidores de ideias. Se a sala de aula for um teatro onde professores e alunos são atores coadjuvantes da produção de conhecimento, formaremos pensadores.”

Augusto Cury

Esse código é o assunto do capítulo 16 de *O código da inteligência*. Augusto Cury mostra que esse código é especialmente importante na medida em que abre os horizontes e as perspectivas daquele que desvenda seus segredos. É uma força impulsionadora da inovação, da revolução das ideias. Só podemos pensar em criatividade plena e livre quando falamos na intuição criativa e no código que abre suas portas.

O Código da Intuição Criativa é o código que liberta o imaginário, expande a inventividade, produz novos conhecimentos, refina o olhar multifocal diante dos fenômenos físicos, psíquicos e sociais para vê-los sob múltiplos ângulos. É o código que alicerça o processo de observação, dedução, indução, raciocínio esquemático.

Não é um código mágico e/ou supersticioso, mas é o código que nos faz ousar, arriscar, atrever, aventurar, que nos anima a andar por trajetórias nunca antes traçadas, por aventuras nunca antes programadas. Esse código financia os insights, as sacadas, as descobertas imediatas, os estalidos intelectuais. Ele nos dá subsídios para produzir soluções não vistas e saídas não enxergadas.

No entanto, segundo o autor, o desenvolvimento dessa capacidade não é tão simples. Ele lembra que a sociedade, em muitas instâncias, levanta barreiras para que esse processo criativo se desenvolva. É o que acontece, de maneira geral, no sistema educacional, lembra Cury:

Somos treinados para dar respostas fechadas, começando pelas provas escolares. Existe uma ideia acadêmica falsa sustentando que os melhores alunos são os que tiram as melhores notas, os que registram com mais exatidão as informações nas provas.

Esse conceito pode ser uma verdade para os anais da escola clássica, mas não para a escola da existência, a escola social. Os melhores alunos no teatro social são os que aprenderam a decifrar intuitivamente os

códigos da inteligência. São os que expressam seus pensamentos, ousam, criam, inventam, imaginam. São os que caem, levantam e não desistem de caminhar. São os que encantam, envolvem, lideram.

Ainda nesse capítulo, o autor de *O código da inteligência* comenta três tipos de pensamento: o essencial, o antidialético e o dialético. Para melhor compreensão desse conceito, ele o ilustra a partir da ideia de um quadro: a imagem é o pensamento antidialético (ou multiangular); a descrição da imagem é o pensamento dialético; e o pigmento da tinta é o pensamento essencial. “O pensamento multiangular e o dialético são virtuais e por serem virtuais têm uma complexidade e uma liberdade criativa indecifráveis. Somente por isso podemos pensar no passado e no futuro, sendo que a única coisa real é o presente. Somente por serem virtuais podemos pensar em objetos e pessoas sem que estejam concretamente dentro de nós”, explica.

EIS AS QUESTÕES

O autor faz críticas a um sistema educacional que priva os estudantes da oportunidade de demonstrar sua capacidade criativa, e dá como exemplo o modelo das avaliações escolares. Você concorda com isso? Pode citar exemplos de situações que corroboram essa tese?

Augusto Cury cita seis ferramentas importantes para a decifração do Código da intuição criativa. Analise a lista e assinale, depois de cada tópico, a alternativa que melhor traduz sua opinião.

1. Fazer um mergulho introspectivo e abrir o máximo de janelas da memória diante dos seus focos de tensão.
 Concordo totalmente porque

 Concordo em parte porque

 Discordo porque

2. Expandir o uso do pensamento multiangular tanto ou mais do que o do pensamento dialético.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

3. Não cair na armadilha dos paradigmas rígidos, das soluções prontas e das respostas fechadas.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

4. Ser resiliente. Enxergar o caos como oportunidade criativa.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

5. Desengessar a mente humana. Ter coragem para percorrer caminhos inexplorados.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

6. Não ter medo de pensar diferente.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

Cury defende que o pensamento usado na educação e na comunicação social, o pensamento dialético, é apoiado em um número reduzido de janelas mentais. Por que, em sua opinião, isso acontece? Por que é tão difícil ampliar o processo do pensamento?

“ em vez de usarmos o pensamento multiangular como ferramenta fundamental para desenvolver os amplos aspectos do raciocínio, por ser mais abrangente, imaginativo, usamos o pensamento uniangular, que é fechado, estritamente lógico.”

O que você acha dessa declaração? Você acha que a dimensão de sua comunicação e de sua interpretação é limitada por causa desse processo que o autor apresenta? O que fazer para mudar essa situação?

O autor afirma que todas as pessoas possuem uma genialidade a ser explorada. Você concorda? De que maneira podemos explorar a genialidade? Quais os instrumentos ou mecanismos mais adequados para isso?

Leia esta distinção que o autor faz:

Há mais diferenças entre criar oportunidades e esperar que apareçam do que pensa nosso tímido intelecto. Criar oportunidade é depender de si, esperar que apareçam é depender dos outros. Criar oportunidade é irrigar a terra, esperar que apareçam é aguardar as chuvas. Criar oportunidade é libertar a intuição criativa, esperar que apareçam é depender da sorte.

Você cria oportunidade para trabalhar ou espera que lhe ofereçam espaço? Você cria oportunidade para ter um desempenho profissional melhor ou espera que a economia, as condições sociais e o país melhorem? Muitos amam as árvores, mas não querem sujar suas mãos para semeá-las e cultivá-las.

Com base nessa linha de raciocínio, em que grupo você se incluiria: no das pessoas que criam oportunidades ou entre os que esperam por elas? Justifique a sua resposta.

No livro, Cury enumera as consequências possíveis quando uma pessoa decifra ou deixa de decifrar o Código da intuição criativa. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código da intuição criativa:

1. Abre as janelas da sua mente para construir um raciocínio histórico-social, histórico-psíquico, existencial, esquemático.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Torna-se versátil, perspicaz, flexível, inventivo. Liberta seu imaginário, liberta seu pensamento multiangular ou antidialético.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Liberta sua capacidade de inspiração e aspiração.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. Aprende a dar respostas inteligentes em situações estressantes. Enxerga seus problemas e os problemas sociais por múltiplos ângulos.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

5. Revela liderança, encanta as pessoas ao seu redor. Rompe o cárcere da mesmice. Faz da vida uma aventura.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem decifra o Código da intuição criativa:

1. Torna-se fechado, hermético, rígido, austero.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

2. Dá as mesmas respostas para os mesmos problemas. Repete os mesmos erros com frequência.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

3. Constrói um raciocínio uniangular, linear, lógico, exclusivista. Torna-se especialista em julgar e não em acolher.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.

- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

4. Vê seus problemas como intransponíveis. É vítima do ciúme e da inveja. O sucesso dos outros o incomoda.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

5. Torna-se insatisfeito. Vive entediado, preso nas tramas da mesmice.

- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código da intuição criativa.
- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
- Acredito que não aconteça necessariamente.
- Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

“Cada ser humano tem uma genialidade que ultrapassa os limites do código genético e que pode ser trabalhada, lapidada, esculpida, pelos códigos da inteligência”, afirma Augusto Cury. “Nunca devemos desprezar um aluno, por mais que nos decepcione. Nunca devemos excluir ou rotular um estudante por pior desempenho que tenha nas provas escolares.”

Isso já aconteceu com você ou com algum colega seu nos tempos da escola ou da faculdade? Você já viveu essa experiência ou conheceu alguém que foi desprezado pelo fato de parecer menos capacitado, mas, na verdade, ter um grande potencial criativo latente? Pois saiba que você não é a única pessoa que passou por isso. Basta uma pesquisa rápida e logo verá que figuras exponenciais da História também tiveram um início de jornada difícil. Mesmo que não tenha passado por isso, você verá no exemplo dessas pessoas como é perigoso subestimar o potencial do ser humano e, assim, evitará

cometer o mesmo erro, por exemplo, das pessoas que não souberam dar a devida atenção ao próprio Augusto Cury no início de suas pesquisas sobre os códigos da inteligência.

Faça essa pesquisa agora mesmo. Consulte livros de História, biografias e a internet para encontrar pessoas que enfrentaram a desconfiança ou mesmo o desdém de seus pares, mas acabaram se destacando em seu campo de atuação. Compare as histórias e veja os pontos em comum. Tente identificar as características mais marcantes da personalidade dessas pessoas, bem como a maneira como interagiam com seus pares. Não deixe de levar em consideração a época em que viveram — trata-se de uma informação muito importante, pois o contexto histórico e social diz muito sobre a maneira como as pessoas encaram e lidam com aqueles que julgam “desajustados” ou “esquisitos”, desprezando seu potencial e suas ideias inovadoras, ou seja, reprimindo a capacidade de decifração do Código da intuição criativa.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Augusto Cury apresenta nesse capítulo uma síntese dos seis grandes tipos de raciocínio. Reúna pessoas que você conhece (não muitas, talvez três, no máximo, para que tenham tempo hábil para realizar este exercício) e faça uma experiência em conjunto: peça que cada uma relate ou dramatize um episódio da própria vida em que tenha usado, pelo menos, três tipos diferentes de raciocínio. A cada relato, debatam rapidamente como aquela experiência poderia ou não contribuir para o desenvolvimento da capacidade de decifrar o Código da intuição criativa. Você se surpreenderá com os resultados.

Raciocínio lógico-linear

É o raciocínio matemático, cartesiano, linear, capaz de deduzir fórmulas, checar dados, inferir consequências lógicas. É fundamentado no binômio estímulo-resposta. Através dele se produzem as maravilhas tecnológicas e

também as reações instintivas “dente por dente”, “olho por olho”, portanto, é de pouquíssima utilidade para resolver conflitos psíquicos, sociais, prevenir discriminação, decifrar o código da gestão psíquica, do carisma e do altruísmo. Esse raciocínio é o que mais se aproxima da linguagem dos computadores.

Raciocínio histórico-social

É o que analisa a história humana, os fatos, as circunstâncias, as causas políticas, sociais, econômicas, físicas. Esse raciocínio, como os demais que serão descritos, se bem elaborados, propiciam terreno para o desenvolvimento dos oito códigos da inteligência aqui comentados.

Raciocínio histórico-psíquico

É o que discorre sobre a história psíquica, o autoconhecimento, a autoconsciência, os traumas, os conflitos, as experiências dolorosas, as experiências prazerosas, os vínculos interpessoais.

Raciocínio psicogerencial

É o que analisa o teatro psíquico, posiciona o Eu como gestor da psique, fornece subsídios para se fazer a mesa redonda do Eu, reedita o filme do inconsciente, filtra os estímulos estressantes.

Raciocínio existencial

É o que alimenta o pensamento filosófico, a arte da dúvida, a arte da crítica, a arte da contemplação, o deslumbramento com o fenômeno da existência, sua finitude, seus limites, sentidos e projetos de vida.

Raciocínio esquemático

É o que organiza os demais raciocínios, sintetiza, sistematiza. É o raciocínio das grandes conclusões, que varre os meandros da história social, psíquica, social, gerencial, existencial, lógica.

Decifrando o Código da intuição criativa: exercícios

1. Aprender a pensar sob múltiplos ângulos, considerar fatos históricos, sociais, psíquicos, existenciais, na organização esquemática do raciocínio.
2. Exercitar diariamente a libertação do pensamento multiangular, antidialético ou imaginário. Lutar contra toda forma unifocal, uniangular e fechada de pensar.
3. Usar a arte da dúvida para questionar verdades absolutas e paradigmas rígidos. Treinar abrir o máximo de janelas da memória nos focos de tensão.
4. Superar a armadilha do conformismo e do medo de ousar. Ter coragem para percorrer caminhos inexplorados.
5. Desengessar a mente humana. Enxergar o caos como oportunidade criativa. Não ter medo de pensar diferente.

CHAVE DE OURO

“A maior tarefa de um ser humano é ser líder de si mesmo e a maior tarefa de um líder é sair da plateia, entrar no palco da sua mente e ser autor da sua história.”

Augusto Cury

Capítulo 12 CÓDIGO DO EU COMO GESTOR DA EMOÇÃO

Último dos códigos da inteligência abordados por Augusto Cury neste livro, o Código do Eu como gestor da emoção está relacionado à administração dos sentimentos, dos entusiasmos e temores, das euforias e angústias. Uma vez decifrado e dominado, ele permite que a pessoa identifique e controle as manifestações emocionais de modo que se deixe orientar pelas mais positivas, e não o contrário.

O Código do Eu como gestor da emoção é o código que nos posiciona como administrador dos sentimentos, gerenciador da insegurança, dos temores, dos medos, das angústias, do humor triste, do ciúme, da agonia, da aflição. É o código que dá um choque de lucidez nas emoções, recicla seu controle de qualidade, propicia terreno para cultivarmos a tranquilidade, o prazer, o júbilo, o deleite, o desfrute existencial.

Parece simples, mas o autor mostra em *O código da inteligência* que não é. Ele compara a inabilidade na gestão da emoção por parte do Eu com o motorista que solta as mãos do volante com o carro em movimento. “Seria um absurdo”, ele explica. “Colisões aconteceriam, ferimentos imprevisíveis seriam gerados. Mas esse absurdo ocorre em nossa psique. As pessoas deixam suas emoções soltas, sem direcionamento, sem gerenciá-las minimamente. Submetem-se ao seu humor triste, fóbico, depressivo, pessimista, como se fossem marionetes, como se não tivessem nenhum poder gerencial. Não têm consciência de que essas emoções são registradas em segundos nos bastidores da sua mente, e uma vez arquivadas não podem ser mais deletadas.”

Cury alerta sobre um fato: sendo o terreno emocional extremamente instável, o choque de gestão torna-se fundamental, pois só assim é possível protegê-lo:

Se o Eu for imaturo, se for uniangular, se usar excessivamente o pensamento dialético, continuará se deixando invadir, embarcará no

sentimento de raiva, fúria ou medo iniciado, detonando o segundo estágio da bomba, muito mais grave que o primeiro. A maioria dos seres humanos detona o segundo estágio, inclusive budistas, que são exemplos de paciência.

Se, ao contrário, o Eu for maduro, se souber dar um choque de gestão na psique, se usar o pensamento multiangular, então abrirá o máximo de janelas da memória, não viverá debaixo da ditadura da resposta, fará a oração dos sábios (o silêncio), entenderá que por trás de uma pessoa que fere há uma pessoa ferida. Desse modo, protegerá o delicadíssimo território da emoção. Assim, desarmará o segundo e mais devastador estágio dessa bomba.

EIS AS QUESTÕES

“Sem um choque de gestão psíquica para ‘tornar-se ele mesmo’, não resgataremos nossa identidade essencial. Seremos não o que somos, mas o que os outros querem que sejamos.” O que você entende dessa afirmação? De que maneira aplicaria em sua vida?

Para o autor, esse choque de gestão emocional inclui a superação da armadilha do conformismo, do coitadismo e do medo de ousar e questionar as emoções. Você se considera uma pessoa próxima ou distante desse perfil? Justifique sua resposta.

Considerando que o território das emoções é muito sensível, a decifração do Código do Eu como gestor revela-se uma necessidade básica para quem busca penetrar nos segredos do Código da Inteligência. Como você avaliaria sua situação no que se refere a esse tipo de gestão? Explique a sua resposta.

Você faz parte daquele grupo de pessoas que realimentam o processo do rancor, guardando dentro de si as lembranças de mágoas, prejuízos e ofensas que sofreu? O que considera necessário para mudar essa maneira de administrar tais sentimentos?

Augusto Cury cita dez ferramentas importantes para a decifração do Código do Eu como gestor das emoções. Analise a lista e assinale, depois de cada tópico, a alternativa que melhor traduz sua opinião.

Fazer a mesa redonda do Eu contra todas as emoções que nos controlam, anulam, fomentam conflitos.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

2. Proteger a emoção evitando exigir o que os outros não podem dar.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

3. Proteger a emoção através de se doar sem esperar demasiadamente o retorno.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

4. Proteger a emoção por entender que por trás de uma pessoa que fere há uma pessoa ferida.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

5. Ser livre da ditadura da resposta. Não gravitar na órbita do que os outros pensam e falam de você. Ter órbita própria.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

6. Desenvolver a consciência de que o território emocional é um espaço particular e inviolável e não “terra de ninguém”. Não se deixar ser invadido sem permissão do Eu.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

7. Ser autodeterminado, ter metas claras, ter consciência da sua identidade e capacidade, mesmo que o “mundo desabe sobre você” e os projetos deem errado.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

8. Ser seletivo, dar prioridade às coisas relevantes, não se prender a picuinhas nem barganhar a tranquilidade por coisas irrelevantes.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

9. Desacelerar os pensamentos, administrar a SPA, que é a maior fonte de insatisfação e ansiedade na atualidade.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

10. Redesenhar o estilo de vida, ser pausado, dosado, caminhar passo a passo. Aprender a fazer uma coisa de cada vez. Valorizar e desfrutar da trajetória tanto como da meta ou do ponto de chegada.

Concordo totalmente porque

Concordo em parte porque

Discordo porque

Leia a seguinte afirmação de Augusto Cury em *O código da inteligência*:

Há muitas ferramentas fundamentais que o Eu pode trabalhar para ser um bom gestor da psique. Aprender a se doar sem esperar excessivamente o retorno, como já discuti em outros textos, é fundamental. Quem espera muito dos filhos, amigos, colegas de trabalho, pode se decepcionar muito. É melhor decifrar o código do altruísmo, se doar sem grandes expectativas. Se as decepções vierem, estamos preparados. Se surpresas agradáveis surgirem, nos deleitamos nelas.

De que maneira esse princípio, o do altruísmo, pode ajudar você a efetivamente decifrar o Código do Eu como gestor das emoções? Cite exemplos práticos.

No livro, Cury enumera as possíveis consequências de uma pessoa decifrar ou deixar de decifrar o Código do Eu como gestor das emoções. Veja as duas listas a seguir e assinale a alternativa que melhor define sua opinião a respeito.

Possíveis consequências de quem decifra o Código do Eu como gestor das emoções:

1. Torna-se seguro de si, autoconfiante, autodeterminado.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.?() Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

2. Desenvolve autoestima sólida e estabilidade emocional. Constrói um romantismo com a existência.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.?() Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

3. Desenvolve altruísmo e carisma. Torna-se uma pessoa envolvente, agradável, influenciadora.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

4. mente livre, emoção livre. Tem mais facilidade de libertar seu imaginário e ser criativo, produtivo, construtor de novas ideias.
 - Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o

Código do Eu como gestor das emoções.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

5. Deixa de ser escravo do medo, da angústia, do tédio, das calúnias, das difamações, do que os outros falam de si. Vive a vida com mais aventura e deleite.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

Possíveis consequências de quem não decifra o Código do Eu como gestor das emoções:

1. Torna-se inseguro, emocionalmente frágil, desprotegido.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

2. Vive frequentemente estressado, ansioso, irritável, reativo, impulsivo.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.

Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.

Acredito que não aconteça necessariamente.

Não acredito que aconteça.

3. Desenvolve uma emoção inábil, flutuante, instável, sem governabilidade.

Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.

- Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
4. Torna-se especialista em reclamar. Tem muitos atritos nas relações sociais. Não envolve e nem causa admiração social.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.
5. Tem visão pessimista e mórbida das relações sociais. Dificuldade de contemplar o belo, curtir a vida e se encantar com as pessoas.
- Acredito que isso aconteça o tempo todo quando se decifra? o Código do Eu como gestor das emoções.
 - Acredito que aconteça, mas sob determinadas condições.
 - Acredito que não aconteça necessariamente.
 - Não acredito que aconteça.

EXPERIMENTE

Para o autor de *O código da inteligência*, o ser humano que não aprende a educar a própria emoção tem grande chance de se tornar vítima e, ao mesmo tempo, causa de conflitos e desgastes emocionais. Esse é um princípio fundamental para a compreensão do que significa decifrar o Código do Eu como gestor das emoções.

É possível que você já tenha passado por diversas situações difíceis ou constrangedoras provocadas por emoções descontroladas, assim como deve ter vivido experiências positivas, nas quais o mínimo controle sobre as emoções foi suficiente para evitar uma catástrofe. Pode ser que você esteja mais perto de desvendar o Código do Eu como gestor das emoções do que imaginava.

Para fazer uma avaliação, procure colocar em um papel ou em um arquivo

de texto em seu computador uma relação de situações decisivas ou limítrofes pelas quais tenha passado recentemente — comece por este ano, depois procure lembrar episódios ocorridos no ano passado e assim por diante. Não faça nenhuma censura prévia; apenas anote.

Quando terminar, analise um por um e tente lembrar o processo desde o início, identificando os momentos em que a falta de controle emocional foi evidente, bem como as vezes em que você conseguiu, mesmo que com muito esforço, gerenciar as emoções. Compare os resultados de ambas as posturas. Veja o que você ganhou e o que perdeu agindo dessa maneira. Além disso, analise sua atitude como um todo e conclua se precisa ou não de um choque de gestão imediato. Se precisar, não perca tempo.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Nesse capítulo, Augusto Cury aborda a importância de se “afinar” a orquestra emocional. Essa figura de comparação é muito interessante. Afinal, em uma orquestra podemos encontrar dezenas de instrumentos que, por sua vez, são reunidos em naipes. Cada um tem som peculiar e desempenha papel próprio no concerto, mas todos devem se harmonizar.

Partindo dessa linha de raciocínio, reúna um grupo de pessoas e tentem juntos formar uma orquestra bem afinada. Primeiramente, procurem descobrir quais as áreas do território emocional em que cada um se sente mais próximo da figura do gestor do Eu — todos podem contribuir, confirmando ou não a opinião dos demais. Conforme se identificarem uns com os outros, formem *naipes*; se puderem mudar de posição para ajudar nessa organização, melhor ainda.

Quando todos os *naipes* estiverem formados, cada grupo poderá falar a respeito das situações em que demonstra o melhor desempenho e as outras em que há muito terreno a percorrer até atingir o estado desejável de gestão emocional. Essa troca de experiências servirá para que, aos poucos, todos os *instrumentos* (as pessoas do grupo) busquem a melhor afinação geral.

DECIFRANDO O CÓDIGO DO EU COMO GESTOR DA EMOÇÃO: EXERCÍCIOS

1. Fazer a mesa redonda do Eu contra todas as emoções que nos controlam, anulam, fomentam conflitos.
2. Proteger a emoção com as seguintes ferramentas:
 - a. Não exigir o que os outros não podem dar.
 - b. Doar-se sem esperar demasiadamente o retorno.
 - c. Entender que por detrás de uma pessoa que fere há uma pessoa ferida.
3. Ser livre da ditadura da resposta. Não gravitar na órbita do que os outros pensam e falam de si. Ter órbita própria.
4. Desenvolver a consciência de que o território emocional é um espaço particular e inviolável e não terra de ninguém. Não se deixar ser invadido sem permissão do Eu.
5. Redesenhar o estilo de vida para amenizar a SPA. Treinar ser pausado, dosado, caminhar passo a passo, fazer uma coisa de cada vez.

CHAVE DE OURO

“A existência é assombrosamente breve. Quem não reflete sobre essa brevidade torna-se um deus, comporta-se como imortal, não sabe que um dia silenciará sua voz na solidão de um túmulo.”

Augusto Cury

Augusto Cury conclui *O código da inteligência* enumerando as diferenças entre as pessoas que decifram os vários códigos e as que ainda não conseguiram fazê-lo, mostrando que o primeiro grupo tem uma tendência natural à excelência no desempenho em todas as áreas de vida, inclusive na profissional.

Procurar a excelência afetiva, intelectual, social, profissional, deveria ser a meta de todo ser humano. Procurá-la não é viver a paranóia de ser o número um. Não é desejar obsessivamente ser o melhor para ser o centro das atenções sociais. Mas dar o melhor que temos para irrigar a nós mesmos e a nossa empresa, escola, família. Quem não busca a excelência vive nas tramas do individualismo. Pensa muito mais em si mesmo do que nos outros.

Ao buscar a excelência nos outros, temos de entender que não há pessoas destituídas de inteligência, mas pessoas que não aprenderam a decifrar os códigos que libertam seu potencial intelectual. Não há pessoas mentalmente medíocres, mas mentalmente inertes, conformistas, paralisadas pelo medo de ousar. Procurar a excelência é treinar nosso intelecto para trazer à tona o ouro que se esconde no terreno acidentado das nossas dificuldades e limitações.

Cury também identifica o perfil dos profissionais que alcançam esse nível de excelência superior, identificando sua trajetória com a descoberta dos códigos de inteligência emocional.

EIS AS QUESTÕES

“O senso comum diz que ‘quem não aprende com amor, aprende com a dor’. A dor ensina, mas não é uma excelente mestra. A dor só se torna uma mestra, quando nós nos tornamos seu mestre, quando nos interiorizamos, refletimos,

desenvolvemos consciência crítica, deixamos de ser deuses e nos humanizamos.” Você concorda com essa afirmação de Cury? Em que momentos de sua vida conseguiu colocar esse conceito em prática?

O autor fala em “salto qualitativo” como evidência da aplicação de princípios desvendados a partir da decifração dos códigos da inteligência. Você é capaz de identificar esses saltos em sua carreira, na vida afetiva ou em outras áreas? Cite dois ou três casos.

Atente para as palavras do autor de *O código da inteligência* nesse capítulo:

Mas o que é ser um excelente profissional? Essa é uma grande tese! Quais as diferenças entre um bom profissional e um excelente? Essa é outra grande tese! Um excelente profissional decifra os códigos da inteligência e desenvolve pelo menos quatro marcantes hábitos multifocais.

Não é o que mais trabalha, é o que mais pensa. Não é o que é previsível, mas o que surpreende. Não é o que repete comportamentos, mas o que se reinventa. Não é o que engessa a mente, mas o que liberta a imaginação. As empresas e universidades são canteiros de excelentes profissionais? Em minha opinião, não. São exceções.

Trata-se de uma opinião polêmica. Você concorda ou discorda dessa afirmação de Augusto Cury? Por quê?

EXPERIMENTE

O autor faz uma espécie de denúncia nesse capítulo:

Nem sempre os pais e professores libertam seu imaginário e procuram decifrar os códigos da inteligência para dar o melhor de si para seus filhos e alunos. Raramente um executivo faz uma profunda autocrítica para avaliar se sua secretária e seus auxiliares desfrutam o melhor da sua personalidade. Não se soltam, não relaxam, não motivam, não brincam, não encantam, embora tenham potencial para surpreender. Às vezes,

damos o pior de nós, inclusive para nós mesmos. Não procuramos a excelência da qualidade de vida.

Pense agora em seu trabalho, em sua turma na faculdade ou mesmo em sua família. Você acha que algum desses ambientes (ou todos) se enquadra nesse perfil? Escreva um texto a respeito disso, uma espécie de registro do atual momento de sua vida. Guarde esse texto em seu computador ou, se preferir usar papel e caneta, guarde dentro de um envelope e coloque em algum lugar que possa preservá-lo.

O objetivo é que, daqui a alguns meses ou anos, quando você já tiver decifrado alguns ou todos os códigos da inteligência, possa comparar os dois períodos de sua vida. Por isso, seja bem honesto ao fazer suas anotações agora. Não tenha receio de se abrir, pois só você lerá. Assim, sentirá ainda mais o sabor do progresso que experimentará ao decifrar os códigos da inteligência.

INTERAÇÃO

Chegou a hora de trabalhar em equipe. Procure uma ou mais pessoas de sua confiança, preferencialmente alguém que também tenha lido *O código da inteligência*, e coloque o exercício a seguir em prática.

Esse exercício é bem simples. Cada pessoa anotarà em uma folha de papel se concorda ou não com a lista de hábitos que, de acordo com Augusto Cury, diferem os bons profissionais daqueles que alcançam a excelência. Feito isso, discutam as respostas entre si e tirem conclusões próprias sobre a questão. Lembre-se de que o mais importante neste exercício não é saber quem tem ou não a razão nem chegar à resposta mais adequada ou completa, mas comparar a visão que cada pessoa tem dos conceitos de “bom profissional” e “excelente profissional”.

1º hábito

“Bons profissionais fazem tudo lhe pedem, enquanto excelentes profissionais surpreendem, fazem além do que lhe solicitam.”

2º hábito

“Bons profissionais corrigem erros, enquanto excelentes profissionais os

previnem.”

3º hábito

“Bons profissionais executam ordens, enquanto profissionais excelentes pensam pela empresa.”

4º hábito

“Bons profissionais são individualistas, enquanto excelentes trabalham em equipe, lutam pelo cérebro do time.”

5º hábito

“Bons profissionais usam o poder do medo e das pressões, enquanto excelentes usam o poder do elogio.”

CHAVE DE OURO

“Há mais mistérios entre pensar e ser um pensador do que imagina nossa frágil e jovem psicologia.”

Augusto Cury