

DEDICATÓRIA PARA O PARTICIPANTE DO  
PROGRAMA DA ACADEMIA DA INTELIGÊNCIA

*O programa FREEMIND é dedicado a você  
Que procura intensamente ter uma mente livre e saudável.  
Não há céus sem tempestades nem caminhos sem acidentes.  
Drama e comédia, riso e lágrimas fazem parte da nossa história.  
Todos enfrentamos invernos existenciais. Como sobreviver a eles?  
Há pelo menos duas maneiras: com sementes ou com madeira seca!  
Qual você prefere? A maioria prefere resultados rápidos: a madeira.  
Mas a madeira rapidamente se acaba e o frio retorna.  
Neste programa, você usará as sementes, ou ferramentas.  
Plante as sementes em seu psiquismo e as irrigue todos os dias.  
Assim, terá uma floresta e jamais lhe faltará madeira para se aquecer.  
Desse modo adquirirá habilidades para superar o cárcere da emoção  
E equipará seu Eu para se tornar autor da sua própria história.*

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*Nome do participante*



DR. AUGUSTO CURY

MENTE LIVRE E  
EMOÇÃO SAUDÁVEL

PROGRAMA FREEMIND DA ACADEMIA DA INTELIGÊNCIA:  
EDUCAÇÃO DA EMOÇÃO, SOCIALIZAÇÃO  
E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS PSÍQUICOS



SEXTANTE

Copyright © 2012 por Augusto Cury

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*revisão:*

Rafaella Lemos e Tereza da Rocha

*diagramação:*

Cláudio Corrêa

*capa:*

Miriam Lerner

*imagens de capa:*

homem: Daniel Laflor; paisagem: altrendo nature / Getty Images

*impressão e acabamento:*

Yangraf Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C988m

Cury, Augusto, 1958-

Mente livre e emoção saudável / Augusto Cury; Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

224 p.; 14 x 21 cm

ISBN 978-85-7542-883-2

1. Autoconsciência. 2. Autodomínio. 3. Autorrealização (Psicologia). I. Título.

12-9261

CDD: 158.1

CDU: 159.95

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: atendimento@esextante.com.br  
www.sextante.com.br

**PROGRAMA FREEMIND:  
EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA UMA MENTE LIVRE**

**Programa da *Academia da Inteligência/Escola da Inteligência* para educação da emoção, desenvolvimento da inteligência e das relações saudáveis e para prevenção dos transtornos psíquicos**

**Autor:** Dr. Augusto Cury.

**Público-alvo:** Casas de acolhimento ao usuário de drogas, clínicas, ambulatórios, escolas.

**Editora:** Sextante.

**Distribuição:** Gratuita.

**Adesão:** Espontânea.

**O grande sonho:** Sonhamos que o programa FREEMIND se torne uma política nacional, e quiçá internacional, para a ressocialização e a educação da emoção do usuário de drogas. Sonhamos que as mais de 2 mil casas de acolhimento do país acrescentem este programa a suas práticas diárias a fim de melhorar a eficiência do processo e desenvolver algumas funções mais complexas da inteligência dos participantes, tornando-os autores de suas próprias histórias.

O autor e a Academia da Inteligência autorizam todos os que desejarem aplicar o programa a tirarem cópias sem prévia autorização. Mas recomendamos que os participantes se cadastrem: [freemind@academia-dainteligencia.com.br](mailto:freemind@academia-dainteligencia.com.br) / [www.freemind2013.com.br](http://www.freemind2013.com.br).



## SUMÁRIO

Apresentação	9
Diretrizes do programa FREEMIND	17
Primeira ferramenta do programa FREEMIND Vivenciar 12 princípios filosóficos	23
Segunda ferramenta do programa FREEMIND O Eu como autor da própria história	31
Terceira ferramenta do programa FREEMIND Gerenciar os pensamentos	55
Quarta ferramenta do programa FREEMIND Proteger e administrar a emoção	73
Quinta ferramenta do programa FREEMIND Trabalhar os papéis da memória: reeditar o filme do inconsciente	92
Sexta ferramenta do programa FREEMIND A arte de ouvir e a arte de dialogar	111
Sétima ferramenta do programa FREEMIND A arte do autodiálogo: a mesa-redonda do Eu	125

Oitava ferramenta do programa FREEMIND Contemplar o belo	143
Nona ferramenta do programa FREEMIND Libertar a criatividade: ser um pensador!	153
Décima ferramenta do programa FREEMIND Disciplina e sonhos – garra e projetos de vida	164
Décima primeira ferramenta do programa FREEMIND Liderança e gestão de pessoas	179
Décima segunda ferramenta do programa FREEMIND Resiliência e inteligência existencial	194
Encerramento do programa FREEMIND	211
Referências bibliográficas	216
Agradecimentos	218



## APRESENTAÇÃO

A Academia da Inteligência e a Escola da Inteligência são dois institutos de pedagogia, filosofia aplicada e psicologia educacional e social que têm como principais objetivos: 1. O desenvolvimento das funções complexas do psiquismo, como a resiliência, o altruísmo, a solidariedade, a tolerância, a paz social, o raciocínio complexo e multifocal, a concentração e o rendimento intelectual; 2. A reeducação do Eu como autor da própria história e como gestor psíquico; 3. A reorganização e o amadurecimento das relações interpessoais; 4. O desenvolvimento de hábitos para a excelência profissional, o trabalho em equipe, a interação e a cooperação social; 5. O desenvolvimento de habilidades emocionais para a proteção da emoção, o gerenciamento do estresse e a prevenção de transtornos psíquicos.

Nossos institutos são formados por psicólogos, pedagogos e outros profissionais. O FREEMIND, que significa uma mente livre e saudável, é um programa que deriva de outros dois programas da Academia da Inteligência: o QC (quociente dos códigos da inteligência) e o QV (quociente das ferramentas que promovem a qualidade de vida), já aplicados em milhares de pessoas com grande sucesso. Ele pode ser utilizado em diversas áreas de atividades humanas (intelectual, emocional, social, profissional): escolas, universidades, empresas, instituições de saúde.

Por trabalhar o Eu como autor da própria história, o gerenciamento da emoção e as funções complexas da inteligência, o programa FREEMIND será adotado aqui para o desenvolvimento do potencial intelectual e para a ressocialização de pessoas portadoras

dos mais diversos conflitos, como depressão, fobia social, síndrome do pânico, dependência química e estresse pós-traumático (acidentes, humilhação pública, perdas, guerras, vítimas de terrorismo).

A Academia da Inteligência está disponibilizando o programa FREEMIND gratuitamente para as instituições de acolhimento ao usuário de drogas no Brasil e em outros países. Para ter acesso ao programa, as chamadas “comunidades acolhedoras do dependente químico” devem aderir espontaneamente. O desejo da Academia da Inteligência, ao disponibilizar o FREEMIND a centenas dessas instituições, é democratizar o acesso às ferramentas psicossociais que auxiliam o usuário de drogas/álcool a compreender melhor os graves efeitos das drogas no funcionamento da mente. O programa pretende capacitá-lo de maneira inteligente para que seja autor da própria história, procurando diminuir sua permanência na comunidade e, ao mesmo tempo, aumentar a eficiência da sua ressocialização.

Encorajamos todas as comunidades acolhedoras a se ancorarem em clínicas cujo corpo de profissionais contenha médicos, psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais e terapeutas ocupacionais. Entretanto, sabemos que a maioria das instituições de acolhimento tem recursos financeiros escassos, embora possua excelentes recursos afetivos, como solidariedade e generosidade. Por isso nós as estimulamos a usar o sistema de saúde municipal, estadual ou federal de cada cidade como extensão da própria comunidade. Esperamos que as clínicas públicas (em alguns casos, privadas), através de sua equipe profissional, apoiem as comunidades acolhedoras.

As ferramentas do FREEMIND para uma mente livre e emoção saudável também atuam no processo preventivo. Assim, podem ser usadas semanalmente como política de prevenção de transtornos psicossociais – como depressão, ansiedade, fobias e, especialmente, o abuso de drogas – em escolas, presídios, na fundação CASA, em instituições de menores, bem como igrejas e ONGs (organizações não governamentais).

O FREEMIND não é um programa de psiquiatria clínica, psicoterapia ou psicologia clínica e muito menos as substitui. Ao contrário, por ser um programa de psicologia educacional/social, de desenvolvimento de recursos humanos e de filosofia aplicada, ele as complementa. Para atingir seus objetivos, o programa é alicerçado em 12 ferramentas desenvolvidas pelo psiquiatra, cientista e escritor Dr. Augusto Cury. Apesar de esse programa ter uma duração específica (em torno de três meses), as ferramentas devem ser assimiladas, incorporadas e trabalhadas ao longo de toda a história do participante.

## Qualidade de vida em alta

Como o FREEMIND tem como meta o desenvolvimento das habilidades intelecto-emocionais, ele pode ser útil para expandir a qualidade de vida de qualquer ser humano, pois suas ferramentas são universais.

Por exemplo, *Contemplar o belo*, que é uma das ferramentas a serem estudadas, é fundamental tanto para quem vive no campo como para quem vive nas metrópoles. Contemplar o belo é treinar a capacidade de observar para fazer dos pequenos estímulos da rotina diária um espetáculo aos nossos olhos e, desse modo, enriquecer o prazer de viver e estabilizar a emoção.

Quem vive cercado de florestas tem mais chance de desenvolver espontaneamente essa ferramenta do que quem vive numa selva de concreto. Nela, não são poucos os que precisam de grandes estímulos (aplausos, reconhecimento, sucesso) para sentir migalhas de prazer, o que compromete gravemente os níveis de satisfação, estabilidade e maturidade psíquica. Há uma diferença gritante entre contemplar o belo e admirar o belo. Como a arte de contemplar o belo é uma função complexa da inteligência que, infelizmente, poucos desenvolvem, ela precisa ser lapidada e treinada.

Você sabe proteger sua emoção ou ela é terra de ninguém? O ser humano coloca fechaduras em portas, janelas, carros e empresas para proteger aquilo que tem valor, mas, por incrível que pareça, não sabe colocar “fechaduras” em sua emoção, que é a sua mais importante propriedade. Qualquer contrariedade, frustração, ofensa ou dificuldade a invade e furta sua tranquilidade. Não é isso uma incoerência absurda?

Não é sem razão que há tantos miseráveis morando em palácios. Eles nunca aprenderam a filtrar estímulos estressantes. Segundo o programa FREEMIND, *proteger e administrar a emoção* é uma ferramenta fundamental para que o participante consiga atingir a saúde psíquica e social, conquistando assim uma mente verdadeiramente livre. Mas em que escola ou universidade se aprende essa complexa função da inteligência?

## Fundamentação do FREEMIND

Este programa é baseado em diversas teorias – comportamentais, analíticas, filosóficas, sociológicas, pedagógicas –, em especial na Teoria da Inteligência Multifocal (TIM), desenvolvida pelo Dr. Cury ao longo de mais de 30 anos de pesquisa. A TIM estuda múltiplos focos do funcionamento da mente, como o processo de construção do Eu como gestor da psique, os papéis conscientes e inconscientes da memória, o processo de gerenciamento da emoção, o processo de construção de pensamentos, a formação das janelas traumáticas. Além disso, estuda o processo de interpretação, a construção das relações sociais e a formação de pensadores.\*

A Teoria da Inteligência Multifocal está presente em dezenas de livros publicados em mais de 60 países e é usada por milhões de pessoas. Entre esses livros figuram *O Código da Inteligência*, *A fascinante construção do Eu*, *Mentes brilhantes, mentes treinadas*, *O futuro da humanidade*, *12 semanas para mudar uma vida*, *Pais brilhantes, professores fascinantes*, *O vendedor de sonhos* e *O colecionador de lágrimas*. Ela também é usada em diversas universidades e é objeto de mestrado e doutorado internacionais em psicologia, educação, coaching (EUA, Espanha, etc.). A TIM não anula ou compete com outras teorias, como a psicanálise e a psicologia comportamental-cognitiva. Em vez disso, as complementa, recicla e expande, pois estuda os processos de construção de pensamentos que estão na base das teorias psicológicas, sociológicas e pedagógicas.

---

\* Augusto Cury. *Inteligência Multifocal*. São Paulo: Cultrix, 1998.

## Questionamentos: saindo da superfície intelectual

Ao longo do programa, os participantes serão “bombardeados” frequentemente com perguntas – que representam o princípio da sabedoria na filosofia – que os ajudem a abrir o leque da inteligência, estimulando o debate e expandindo os horizontes do conhecimento. Retirar o participante da passividade e estimulá-lo a ser construtor do seu script e de novas ideias é nossa meta fundamental.

O que você faz com seus pensamentos perturbadores e com os fantasmas que assombram a sua mente? Você sabe reciclá-los e administrá-los ou é escravo deles?

O pior escravo não é aquele que é algemado por fora, mas aquele que não é livre por dentro. Você é verdadeiramente livre? *Gerenciar os pensamentos* é outra ferramenta fundamental do programa FREEMIND.

Uma pessoa madura não dá as costas para seu conflito, seja ele qual for, mas aprende a transformar o caos em oportunidade criativa, a escrever os melhores textos da sua vida, ainda que com lágrimas, nos dias mais dramáticos da sua história.

Se você abrir mão de escrever a sua própria história, provavelmente seus erros, conflitos, culpas e traumas a escreverão. A escolha é sua, completamente sua. O Instituto Academia da Inteligência, o programa FREEMIND e a instituição onde você se encontra apoiam sua decisão. Podemos oferecer a tinta e o papel, mas só você pode escrever a sua história. Agarre esta oportunidade.

Se desejar fazer parte deste programa, você precisa estudá-lo, treinar sua mente, educar seu Eu e procurar conhecer a pessoa mais complexa e fundamental nesse processo: você mesmo. Até o Mestre dos Mestres proclamou essa tese na fundamental frase psicológica e sociológica “Amai o próximo como a ti mesmo”. Se você não tiver um caso de amor com você mesmo, se não cuidar intensa e inteligentemente da sua qualidade de vida, jamais amará de maneira madura seu parceiro, seus filhos, amigos, sua profissão e sua sociedade. Você tem que colocar sua saúde mental e sua ressocialização em primeiro lugar.

Não apenas as drogas psicotrópicas – incluindo-se aí as bebidas alcoólicas – podem escravizar a mente humana. Também estamos suscetíveis a outros estímulos nocivos: as ideias pessimistas, o humor depressivo, as fobias (os medos), as obsessões, o ódio, a culpa, a autopunição, o complexo de inferioridade, a timidez, o sentimento de incapacidade, o coitadismo (a pessoa que se acha vítima do mundo), o conformismo (a pessoa que não tem garra para reescrever a sua história), a impulsividade (fenômeno bateu-levou), a necessidade neurótica de não reconhecer os erros (mentiras, dissimulações, representações), a necessidade neurótica de recompensa imediata (o prazer sem pensar nas consequências), a necessidade neurótica de poder e de controlar os outros, etc.

O uso de drogas, a dependência psicológica e as recaídas por parte de uma pessoa que está em recuperação se devem a essas complexas armadilhas. Por isso o programa FREEMIND enfatiza muito mais a compreensão do funcionamento da mente, o desenvolvimento das complexas funções da inteligência e as estratégias para superar as ardilosas armadilhas psíquicas em que um usuário possa porventura cair do que as drogas em si. Falaremos muito pouco sobre química e muito mais sobre a psique. Cremos que, para um ser humano que desenvolve uma mente livre e saudável, as drogas se tornam irrelevantes.

Procure mapear sua história e refletir com coragem sobre quais algemas psíquicas você possui. Se as descobrir, terá mais chance de superá-las. Para termos uma ideia da intensidade dessas algemas, basta pensar que alguns usuários se acham vítimas da sociedade ou do passado, sentem-se completamente abandonados, condenados à masmorra da dependência e à insignificância existencial. Eles não sabem que nada tira tanto a força do Eu quanto se deixar asfixiar pela armadilha da culpa, do complexo de inferioridade, do coitadismo e do conformismo. O que tem tirado a força do seu Eu para dirigir sua psique?

Uma pessoa feliz e saudável tem mais possibilidade de fazer os outros felizes e saudáveis. Uma pessoa emocionalmente doente, pelo

contrário, tem chance de adoecer os outros. Por favor, inscreva esta ferramenta em alto relevo na sua mente e a carregue por toda a sua história: *Se a sociedade o abandonar, a solidão é suportável, mas se você mesmo se abandonar, ela é intolerável. Se a sociedade o abandonar, ainda é possível caminhar, mas se você mesmo se abandonar, não há solo para pisar.*

DR. AUGUSTO CURY  
*Diretor do Instituto Academia da Inteligência*





## DIRETRIZES DO PROGRAMA FREEMIND

1. Cada participante deve dispor do material antes das reuniões. É fundamental estudá-lo também depois de cada reunião devido à complexidade das suas ferramentas.

2. Recomendamos que cada ferramenta seja trabalhada semanalmente, em uma ou duas reuniões.

3. O programa foi elaborado para ser vivenciado em grupo, embora possa ser trabalhado individualmente. O número de participantes em cada grupo não é rígido. Mas, se o número for excessivamente grande, de forma a impedir a participação de todos, deve-se dividir o grupo em dois.

4. O grupo deve se reunir em círculo ou semicírculo. Olhos nos olhos incentivam o debate, a troca e a cumplicidade.

5. Todos devem se desarmar, tirar as máscaras e ser transparentes durante as reuniões. Quem não é transparente não se recicla, e quem não se recicla pode levar seus conflitos, traumas e bloqueios para o túmulo.

6. No início de cada reunião os participantes devem expor sua identidade mínima: nome, origem e principais metas psíquicas e sociais que desejam alcançar.

7. No final de cada reunião os participantes devem se cumprimentar, abraçar uns aos outros e agradecer a cada um por existir. Solidariedade, tolerância e paz social são fundamentais no programa FREEMIND.

8. A duração de cada reunião é flexível, dependendo da capacidade de debate e do nível de interação dos membros do grupo, mas, em tese, deve durar em torno de duas horas.

9. Seria conveniente que um profissional da instituição ou algum membro do grupo fosse o líder ou facilitador, estudando os textos previamente e se preparando para dar uma pequena aula sobre cada ferramenta (15 a 30 minutos) antes do início do debate.

10. Outro modelo de reunião, mais recomendável, é aquele em que o facilitador faz pequenas exposições de 5 a 10 minutos sobre os mais diversos temas que compõem cada ferramenta. Após cada exposição inicia-se o debate sobre o tema. Depois de esgotá-lo, outra exposição é feita, provocando novos debates.

11. O facilitador é um coach; nem sempre é o que tem mais conhecimento, mas o que mais estimula o debate; não é o que domina os participantes, mas o que liberta o potencial deles.

12. O facilitador deve levar todos os participantes a honrar e aplaudir quem fala ou expõe suas ideias. Vivemos numa sociedade castradora, que aplaude celebridades mas não as ideias dos anônimos. Elogiar e aplaudir faz com que as reuniões se tornem um convite ao prazer e à arte de pensar.

13. Os mais tímidos devem ser encorajados a se expressar. O facilitador e os demais membros devem comentar que a experiência deles é muito importante para o grupo. Saiba que 80% das pessoas têm sintomas de timidez e insegurança. Devemos ter medo não de falar, mas de nos omitir. O preço da omissão é muito mais alto do que o dos erros da ação.

14. Os que têm mais facilidade para se expressar não devem controlar as reuniões. Devem aprender a sintetizar sua fala e descobrir o prazer de ouvir. Lembrem-se de que aprender a ouvir é tão fundamental quanto falar.

15. Cada pergunta apresentada ao longo do texto deve servir de tema para o debate. Esperamos que o debate já tenha ocorrido durante a exposição de cada ferramenta, mas, para facilitá-lo, no final de cada capítulo, haverá uma série de perguntas no Painel de debate e, em seguida, um Painel de exercícios diários. É fundamental utilizá-los.

16. O facilitador e os demais membros do grupo devem abrandar as disputas, intrigas ou ofensas. Cada participante deve aprender que uma pessoa madura expõe suas ideias, não as impõe.

17. Todos devem respeitar as ideias dos demais participantes, ainda que sejam contrárias ao pensamento da maioria do grupo. Se o que o outro pensa é débil ou infantil, dê-lhe tempo para amadurecer. Saiba que ninguém muda ninguém, só a própria pessoa pode reescrever sua história.

18. Faça a oração dos sábios quando alguém se exaltar (levantando a voz) ou mesmo quando se emocionar e chorar: o silêncio.

19. Sonhamos que cada participante se torne um multiplicador do programa FREEMIND, futuro líder ou facilitador, aplicando-o em diversas instituições, escolas, empresas e famílias. Lembre-se: o programa é gratuito.

20. É recomendável que este programa, que dura cerca de três meses, possa ser vivenciado pelos participantes *pelo menos uma vez por ano* nos próximos anos. A cada programa absorvem-se mais as pérolas das complexas ferramentas e cristalizam-se mais as conquistas.

É fácil e prazeroso participar do programa FREEMIND. Usando uma cozinha como metáfora das reuniões, no início há certa desorganização, mas pouco a pouco os melhores pratos são elaborados. Lembre-se de que todos os participantes são cozinheiros do conhecimento. Cada um deve elaborar seus “alimentos”, ou seja, deve levar para o território da sua mente as lições e ferramentas que encontrou, aprendeu, construiu. Todos têm particularidades e limitações, e elas devem ser respeitadas. Não é a quantidade de informações o mais importante, mas a qualidade.

Faremos com todos os participantes uma grande viagem, talvez a mais importante de todas: uma viagem para dentro de nós mesmos, para algumas camadas mais profundas de nossa mente. Almejamos que, através do FREEMIND, você ande por novas estradas e, em especial, se torne um caminhante nas trajetórias do seu próprio ser. Você é a razão de ser deste projeto.

## Ferramentas utilizadas pelo grande educador da história

A Teoria da Inteligência Multifocal estuda não apenas o funcionamento da mente e a construção de pensamentos, mas também a formação de pensadores, sendo uma das raras teorias que enfocam

esse tema. Após elaborar os pressupostos básicos da teoria, comecei a estudar os instrumentos intelectuais e emocionais que os grandes personagens da história usaram para influenciar a sociedade, como Moisés, Buda, Maomé, Confúcio, Sócrates, Platão, Santo Agostinho, Freud, Einstein e muitos outros. O programa FREEMIND contempla essas ferramentas. Também comecei a estudar sob o ângulo da ciência (psicologia, psiquiatria, sociologia, pedagogia) a personalidade do homem que “dividiu” a história, Jesus.

Usei as suas quatro biografias, chamadas de evangelhos, para analisar sua inteligência, para estudar como ele superava seus focos de tensão, protegia seu psiquismo, filtrava estímulos estressantes, e quais foram os instrumentos mais importantes usados para educar a emoção dos seus alunos (discípulos), lapidar seu intelecto e fazê-los superar as armadilhas da mente – o conformismo, o coitadismo, os medos (fobias), o radicalismo, o exclusivismo, o individualismo, a dependência emocional e a alienação social. Claro que meu estudo é repleto de limitações e imperfeições, mas fiquei impactado. Ele sonhava em formar pensadores solidários, seguros (resilientes), que soubessem expor, e não impor, suas ideias, que pensassem antes de reagir e que, acima de tudo, fossem autores da própria história.

O resultado dessa pesquisa psicológica e não religiosa (onde a fé entra, a ciência se cala) do magno educador Jesus me fez perceber minha pequenez como educador. Suas reações fogem aos limites da nossa imaginação. Convenci-me, não pela paleografia ou arqueologia, mas através das ciências humanas, de que nenhum autor poderia construir um personagem com as suas características. Ele tinha todos os motivos para ter ansiedade, depressão e fobias devido à avalanche de estímulos estressantes que vivenciou desde a infância, mas atingiu o ápice da saúde emocional, da resiliência, da habilidade de trabalhar perdas e frustrações. Era capaz de gerenciar seus pensamentos e proteger sua emoção e fazer poesia enquanto o mundo desabava sobre ele. Infelizmente, as religiões ao longo da história o estudaram quase que exclusivamente sob o ângulo da espiritualidade, e não das ciências humanas, o que trouxe um prejuízo enorme para a educação.

As ferramentas que utilizou eram impactantes. Ele era capaz de dar tudo o que tinha aos que pouco tinham! Nunca desistia de um

ser humano, mesmo que o traísse. Seu Eu era de tal forma altruísta, solidário e tolerante que tinha a coragem de dar a uma prostituta o status de rainha e a um discriminado leproso o status de dileto amigo. Nos tempos de hoje, ele estenderia as mãos para qualquer pessoa socialmente rejeitada e a colocaria no centro da sua história. Certamente abraçaria um dependente de drogas e empregaria seu tempo usando metáforas e dinâmicas para encorajá-lo a reciclar sua fragilidade e escrever os capítulos mais importantes de sua história, nos momentos mais dramáticos da sua vida.

Fui um dos maiores críticos da religiosidade que pisou na Terra. A partir dessa análise, deixei de considerar a busca de Deus como fruto de um cérebro apequenado para vê-la como um ato inteligente de uma mente à procura das suas origens. Deixei de ser ateu, mas não defendo uma religião. Sou sem fronteiras. Tenho amigos em todas as religiões – católicos, protestantes, judeus, islamitas, budistas, inclusive ateus. O programa FREEMIND também não defende nenhuma religião. É uma iniciativa sem fronteiras, que procura atingir todos os povos, culturas, ideologias. Uma das funções das ferramentas do programa se encontra nesta frase: Ninguém é digno de liberdade e maturidade psíquica se não respeitar os que pensam de modo diferente!

Por que falar das ferramentas psicológicas, psicopedagógicas e sociológicas universais que o homem Jesus usou para equipar a inteligência de seus discípulos? Pelo fato de que grande parte das comunidades de acolhimento no país é dirigida por pessoas ligadas a alguma religião – católica, protestante, espírita, etc. Elas valorizam e utilizam a religiosidade no acolhimento ao dependente químico, o que respeitamos. Mas, com muita humildade, queremos contribuir para dar um choque de lucidez nessa área tão delicada, que, se for mal-utilizada, pode controlar em vez de libertar a mente humana.

Os alunos ou discípulos do Mestre dos Mestres eram autoritários, radicais, exclusivistas, punitivos, imaturos, tinham a necessidade neurótica de poder, de controlar os outros e de estar sempre certos. Enfim, frequentemente lhe davam dores de cabeça. Mas, depois de todo o seu treinamento, saturado de percalços, ele os

transformou numa nobre casta de pensadores flexíveis, generosos, que protegiam sua emoção, gerenciavam seu estresse, dirigiam o script de sua história e, acima de tudo, consideravam a vida um espetáculo único e imperdível. Será muito interessante, após estudar e debater as ferramentas em cada capítulo, analisar como esse grande educador as aplicou. FREEMIND: mentes livres e saudáveis são a nossa meta.

## PRIMEIRA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### VIVENCIAR 12 PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS

Cada ferramenta contém comentários sobre as funções da inteligência que devem ser trabalhadas ao longo de toda a história do participante. A primeira ferramenta tem como objetivo trabalhar os 12 princípios filosóficos do programa FREEMIND. Esses princípios, elaborados pela Academia da Inteligência, são a razão de ser do próprio programa. Os 12 princípios vão alicerçar todas as demais ferramentas.

Debata em grupo cada um desses princípios e aponte quais deles você precisa incorporar. Desejamos que cada um deles faça parte dos capítulos da sua história. Leia-os, releia-os, afixe-os em seu quarto e os guarde sempre em sua mente.

1. *Cada ser humano, apesar dos seus defeitos, conflitos, falhas e limitações, não é apenas mais um número na multidão, um número de identidade ou de cartão de crédito, mas um ser único e complexo. Você sente que é um ser único e complexo? Sente que a sociedade o despreza? Que valor tem sua existência? Tente definir o que é a vida, ainda que se perca nessa definição.*

2. *Cada um possui em sua mente as ferramentas que devem ser trabalhadas e desenvolvidas para que deixe de ser um espectador passivo e se torne diretor do script da sua história. Você dirige seu script ou é dirigido pelos seus conflitos e pelo ambiente externo? Até que ponto você está no controle da sua vida? Você é flutuante ou estável?*

3. *Se a sociedade o abandona, a solidão é suportável, mas se você mesmo se abandona, ela é intolerável. Você tem se abandonado? Quem mais o diminui: a sociedade ou você mesmo? Ninguém pode decidir mudar a sua história, só você mesmo; mas é impossível mudá-la sem que leve em altíssima conta sua saúde mental e sua liberdade.*

4. *Não se pode mudar o passado, mas você pode investir forte e intensamente em seu presente e mudar seu futuro. O passado produz culpa e angústia? Você tem tentado mudar seu passado ou o presente? As pessoas que você feriu, os erros que cometeu, os acidentes que teve*

no caminho só podem ser solucionados se você reconstruir corajosamente sua história no presente. Economize as “promessas”, seja rico em atitudes.

5. *Você deve ter um romance com sua própria história e saber que a melhor maneira de fazer isso é investir na felicidade e no bem-estar dos outros.* Você é egoísta e sempre pensa em si mesmo em primeiro lugar? Seu mecanismo de recompensa é imediato, ou seja, procura o prazer a qualquer custo, sem pensar nas consequências do seu comportamento? Você se preocupa com a felicidade das pessoas que ama? Essa preocupação é teórica ou real?

6. *Os fortes são especialistas em agradecer; os frágeis, em reclamar. Os fortes são hábeis em elogiar; os frágeis são peritos em apontar defeitos.* Que tipo de especialista você é? Você agradece pelo ar que respira, pelos alimentos sobre a mesa, pelo coração que pulsa incansavelmente, pelas pessoas que se preocupam com você? É uma pessoa agradável, aproveita as oportunidades para elogiar cada um que o rodeia? Ou é intolerante, chato, entediante, um perito em ver defeitos nos outros, um especialista em reclamar de tudo e de todos? Sabia que reclamar em excesso é um grave defeito de personalidade, uma bomba contra o prazer de viver, pois aumenta os níveis de exigência para ser feliz?

7. *Os fortes apostam tudo o que têm naqueles que pouco têm; os frágeis excluem e não dão uma nova chance aos outros.* Você é generoso ou punitivo? Cobra demais dos outros? As pessoas maduras não desistem daqueles a quem amam, por mais que os decepcionem. Jamais abandonam os feridos no caminho. Seja sincero: de quem você já desistiu?

8. *Os fortes nunca desistem deles mesmos, dão sempre uma nova chance para si; os frágeis são conformistas.* Os fortes tropeçam, caem, falham, são vaiados, desacreditados, excluídos, mas nunca desistem de reescrever sua história. Desistir não está em seu dicionário. Os frágeis aceitam tudo passivamente, se acham incapazes, vítimas de seu conflito, creem que são imutáveis. Quanto a este princípio filosófico, você é forte ou frágil? Você elabora estratégias para mudar sua história emocional, social e profissional?

9. *Os fortes usam o sofrimento para se construir; os frágeis, para se destruir.* Os fortes não são heróis nem seres perfeitos. Eles choram, se perturbam e sentem que, em alguns momentos, lhes faltam forças



para continuar. Mas têm uma característica fundamental: usam seu sofrimento para se construir, e não para se destruir. Usam abusos sexuais, humilhações sociais, conflitos com os pais, privações financeiras, abandono, perda de pessoas queridas, derrotas, traições – enfim, todos os tipos de sofrimentos que porventura vivenciaram – não para se envergonhar, punir-se, fugir do mundo ou odiá-lo, mas para escrever os capítulos mais importantes da sua história. Na infância, eles não tinham ferramentas para se reconstruir; na vida adulta, não abrem mão delas, procuram-nas como o sedento busca água no deserto. Você deseja procurá-las? Que tipo de dor enfrentou? Cite algumas e recorde as atitudes que tomou e, se fosse hoje, pense nas que tomaria.

10. *Os fortes são flexíveis; os frágeis são radicais. Os fortes compreendem; os frágeis condenam.* Você é flexível ou intolerante? Tem coragem de mudar de opinião ou é teimoso, radical, imutável? Quem muda de opinião é frágil ou forte? Você compreende os que erram com você ou é rápido em condená-los?

11. *Os fortes expõem suas ideias; os frágeis as impõem.* Você é um especialista em expor suas ideias, em expressá-las com brandura e calma, dando às pessoas o direito de as aceitarem ou não? Ou se comporta como um deus, pressiona, eleva o tom de voz, faz ameaças, para que seus amigos, filhos e colegas se submetam ao que você pensa? Sabe ser contrariado? Discuta este pensamento filosófico: os fortes usam as ideias; os frágeis, a agressividade.

12. *Os fortes reconhecem suas falhas; os frágeis têm a necessidade neurótica de estar sempre certos.* Você tem coragem de reconhecer seus erros, sua estupidez e incoerência ou se defende com unhas e dentes? Você tem coragem de falar das suas lágrimas para que seus entes queridos (inclusive as crianças) aprendam a chorar as deles? Discuta este pensamento filosófico: não há pessoas imutáveis, há pessoas, sim, que têm medo de reconhecer suas “loucuras”, por isso levam para o túmulo seus conflitos.

Dinâmica: formem grupos de dois e cada um conte honestamente para o parceiro os princípios filosóficos que mais precisa assimilar e aprender. Fale os motivos. Depois de cinco ou 10 minutos, retorne ao grupo.

## Paradoxos doentios das sociedades modernas

Minha trajetória como psiquiatra, pesquisador e produtor de conhecimento sobre o complexo funcionamento da mente humana me convenceu de que a nossa espécie, em particular nas sociedades modernas, está adoecendo coletivamente em seu psiquismo. Destacarei apenas alguns pontos, apontando a necessidade de um programa mais profundo para educar o Eu como gestor do intelecto e superar o cárcere da emoção – que inclui não apenas fobias, humor depressivo, ansiedade, obsessão, mas também a dependência de drogas/álcool:

1. O humor triste e a angústia são cada vez mais frequentes. A indústria do lazer está se expandindo. Nunca tivemos uma fonte tão vasta de estímulos para excitar a emoção como na atualidade. A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos esportivos, a internet, a televisão, os estilos musicais e a literatura explodiram nas últimas décadas. Portanto, esperávamos que nossa geração fosse a que viveria o mais intenso oásis de prazer e tranquilidade. Mas nos enganamos. Jamais fomos tão tristes e inseguros. Muitas pessoas precisam de inumeráveis estímulos para sentir migalhas de prazer. O que está havendo? Quem deseja ter uma mente livre deve fazer questionamentos profundos. Um milhão de pessoas se suicidam por ano e 10 milhões tentam, mas, felizmente, não morrem – um número muito maior do que as vítimas nas guerras vigentes.

*Uma das causas do uso de drogas e de outros conflitos é a insatisfação crônica. Estudaremos que uma das grandes causas dessa insatisfação é que a educação clássica não nos ensina a arte de contemplar o belo. Como está seu prazer de viver? Você é tranquilo e emocionalmente realizado? Ou é ansioso e angustiado? Usa drogas/álcool para aliviar sua angústia, ainda que ela o insira ainda mais no calabouço psíquico? Como você era antes? A vida tinha outro sabor?*

2. A solidão está se expandindo. As sociedades estão adensadas. No começo do século XX, éramos pouco mais de 1 bilhão de pessoas. Hoje, só a China e a Índia têm, cada uma, mais de 1 bilhão de habitantes. Por vivermos tão próximos fisicamente, pensávamos que a solidão seria estancada. Mas nos enganamos novamente: a solidão nos contaminou. As pessoas estão sós nos elevadores, no ambiente de trabalho, nas ruas, nas praças. Estão sós no meio da multidão.

As drogas podem ser divididas em ilícitas (cocaína, crack, LSD, maconha), lícitas – ou socialmente aceitas e comercialmente livres – (álcool), e prescritas por médicos (tranquilizantes ou ansiolíticos, moderadores de apetite, anestésicos, certos relaxantes musculares).

Em alguns casos, as drogas são usadas como tentativa de superar a solidão, uma superação que jamais ocorre. Pelo contrário, seu uso expande o isolamento, a angústia e o cárcere psíquico. Você se sente solitário? Sente que está próximo, mas ao mesmo tempo muito distante das pessoas que ama? Sente que está rodeado de pessoas, mas ninguém o compreende? Seus amigos que usam drogas penetram na sua história ou o relacionamento com eles é superficial? Você chora sem que os outros percebam?

3. O diálogo está morrendo. Muitos só sabem falar sobre si mesmos quando estão diante de um psiquiatra ou psicólogo. Pais e filhos não cruzam suas histórias e raramente trocam experiências de vida. A família moderna está se tornando um grupo de estranhos: todos vivem ilhados em seu próprio mundo. Metade dos pais jamais conversou com seus filhos sobre seus medos, pesadelos, lágrimas e angústias. Nas empresas e escolas as pessoas estão próximas fisicamente, mas infinitamente distantes interiormente. Os conflitos não são verbalizados; 80% das pessoas têm sintomas de timidez. Muitas pessoas tímidas são ótimas para os outros, mas costumam ser carrascos de si mesmas.

As drogas lícitas e ilícitas acabam sendo utilizadas não apenas para tentar superar a solidão, mas também como facilitador social,

para libertar da timidez e do medo de se expressar. Todavia, cria-se um artificialismo social, a dificuldade de debater ideias, de expor, e não impor, o pensamento. Enfim, não se produz maturidade nas relações interpessoais.

Seus pais dialogavam com você na infância? Você foi estimulado a expressar seus pensamentos em sua casa e na escola? Ao longo da formação da sua personalidade, você teve ou não alguém que se tornou uma referência de pessoa compreensiva, tolerante, generosa? Você cresceu isolado em seu mundo? Atualmente, você tem medo de emitir suas opiniões quando está diante de pessoas estranhas? Tem dificuldade para falar de si mesmo? Tem medo de ser julgado, rejeitado, incompreendido?

4. A discriminação chegou a patamares insuportáveis. Infelizmente, nos dividimos, discriminamos e nos excluímos de múltiplas formas. Não honramos o espetáculo das ideias, nossa capacidade de pensar, o fascinante funcionamento da mente humana. Frequentemente não é a discriminação imposta pelos outros a que mais perturba, mas a autodiscriminação. Você se autodiscrimina ou se diminui? E quanto à sociedade? Sente que as pessoas o observam com preconceito? Esse preconceito o machuca muito ou pouco? Já chorou ou se revoltou por causa disso?

Nunca aceite que você é um drogado, dependente de drogas, farmacodependente, alcoólatra. Acima de seu conflito, você é um ser humano! Mesmo quando se sentiu escravo de uma droga, da depressão ou até quando mentiu para si mesmo e traiu seus sonhos, você não perdeu sua condição de ser humano complexo.

Apesar de seus defeitos, você deve ter plena consciência de que é tão importante quanto qualquer um, inclusive uma celebridade ou um intelectual. Você é definitivamente um ser humano e, como tal, tem um grande potencial intelectual para desenvolver um Eu maduro, consciente de seus conflitos e honesto consigo

mesmo. Você busca essa maturidade? É fiel à sua consciência e honesto consigo? Em que situação você mente para si mesmo?

Refleta sobre este pensamento: quem não é fiel à sua própria consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo e uma grande chance de repetir a sua história!

5. A qualidade de vida está se deteriorando. Quanto pior a qualidade da educação, mais importante será o papel da psiquiatria no terceiro milênio. Apesar dos avanços da medicina, da psicologia e da psiquiatria, o normal tem sido ser ansioso e estressado, enquanto anormal tem sido ser tranquilo e relaxado. De acordo com o Instituto de Pesquisa Social da Universidade de Michigan (EUA), 50% das pessoas cedo ou tarde desenvolverão um transtorno psíquico, como depressão, fobia, síndrome do pânico, estresse pós-traumático, psicose, alcoolismo ou farmacodependência. Um número assustador.

Que tipo de sintoma você tem? É ansioso, agitado, tenso? Sofre por antecipação? Acorda cansado, vive fatigado? Anda esquecido ou tem déficit de memória? Tem sintomas psicossomáticos (dores de cabeça ou musculares, taquicardia, queda de cabelo, etc.)?

Não são poucos os usuários de drogas que usam os efeitos da cocaína, o álcool e outras drogas não apenas para tentar superar a solidão e ter melhor desempenho social, mas também para aliviar a ansiedade, a angústia, o humor depressivo – um procedimento perigoso que os coloca num calabouço ainda maior. Você usou essas substâncias para aliviar seus conflitos? Você é uma pessoa deprimida ou alegre, segura ou insegura, sociável ou tímida?

## Painel de debate

Lembre-se de que após cada ferramenta haverá um Painel de debate. Esperamos que o debate já tenha ocorrido durante a exposição de cada ferramenta, mas, apesar disso, o programa FREEMIND trará sempre um painel de perguntas para retomar pontos importantes.

1. Você tem um romance com sua própria história? Qual o real valor que dá a si mesmo? Em que lugar está você na sua escala de valores?

2. O que é ser forte ou maduro para o programa FREEMIND?

3. O que é ser frágil ou imaturo para o programa FREEMIND?

4. Você é um especialista em compreender ou em julgar? Quando passa por um sofrimento, seja qual for, você o enfrenta com maturidade e procura reciclá-lo e usá-lo para crescer ou foge dele?

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

Após cada ferramenta haverá uma recomendação de exercícios diários. É fundamental para o sucesso de cada participante que ele os pratique e organize um relatório diário. Não basta se encantar com a ferramenta. É necessário ter disciplina para incorporá-la. Antes de iniciar a exposição da próxima ferramenta, o facilitador deve pedir aos participantes que comentem pelo menos uma de suas práticas semanais.

1. Escreva os princípios filosóficos que você mais precisa treinar, assimilar e trabalhar.

2. Exercite cada vez mais a compreensão e menos o julgamento, aprendendo a agradecer mais e criticar menos.

3. Treine diariamente usar seus erros não para se punir, mas para amadurecer, compreender as limitações da existência e ser mais tolerante com os outros.

4. Esforce-se para encarar suas frustrações e decepções com maturidade. Jamais esqueça que não há céus sem tempestades nem caminhos sem acidentes. Comente as experiências que teve durante a semana.

5. Equipe seu Eu para nunca desistir de você nem das pessoas que ama. Os fortes são obstinados, determinados, ouvem o inaudível e veem o invisível, por isso sempre dão uma nova chance para si e para os outros. Relate se durante a semana você vivenciou essa ferramenta.

## O EU COMO AUTOR DA PRÓPRIA HISTÓRIA

Ser autor da própria história é ser:

1. Capaz de reconhecer que cada ser humano é único.
2. Gestor dos pensamentos.
3. Protetor das emoções.
4. Filtrador dos estímulos estressantes.
5. Capaz de pensar antes de reagir nos focos de tensão.
6. Capaz de construir metas claras e lutar por elas.
7. Capaz de fazer escolhas e saber que toda escolha implica perdas, e não apenas ganhos.
8. Capaz de tirar os disfarces sociais, ser transparente e reconhecer conflitos, fragilidades, atitudes estúpidas.
9. Capaz de não desistir da vida, mesmo quando o mundo desaba sobre você.
10. Capaz de liderar a si mesmo e não ser controlado pelo ambiente, pelas circunstâncias ou por ideias perturbadoras.

### Introdução

A educação clássica nos ensina a conhecer detalhes de átomos que nunca veremos e de planetas em que nunca pisaremos, mas não nos ensina a conhecer o planeta onde todos os dias respiramos e vivemos: o planeta psíquico. Ao longo da aplicação do programa você será encorajado a se autoconhecer, a se mapear. O autoconhecimento básico é fundamental para expandir o prazer de viver, superar a solidão, promover o diálogo interpessoal, estimular a formação de pensamentos, enriquecer a arte de pensar, debelar o câncer da discriminação, prevenir a depressão, a síndrome do pânico, os transtornos ansiosos, a dependência das drogas. Você se conhece? Já entrou em áreas mais profundas de si mesmo? Tem medo de mapear suas fragilidades?

Por sermos uma espécie pensante, temos a tendência de cuidar seriamente daquilo que tem valor. Cuidamos do motor do carro para não fundir, da casa para não deteriorar, do trabalho para não

sermos superados, do dinheiro para não faltar. Alguns se preocupam com suas roupas; outros, com suas joias; outros, ainda, com sua imagem social.

Mas qual é o nosso maior tesouro? O que deveria ocupar o centro das nossas atenções? O carro, a casa, o trabalho, o dinheiro, as roupas, as viagens ou a qualidade de vida? Por incrível que pareça, nossa qualidade de vida fica frequentemente em segundo plano. Sem ela, não temos nada e não somos nada, não somos mentalmente saudáveis, emocionalmente livres, socialmente maduros, profissionalmente realizados. Você cuida da sua qualidade de vida?

Sem uma mente livre e saudável, os ricos se tornam miseráveis; os grandes se tornam frágeis; os famosos perdem completamente seu brilho; os usuários de drogas e álcool se tornam prisioneiros no único espaço em que deveriam ser livres: dentro de si mesmos. Discuta esse tema em grupo.

## A aeronave mental tem um péssimo piloto

Você teria coragem de entrar num avião e fazer uma longa viagem sabendo que o piloto não tem experiência e tem poucas horas de voo? Relaxaria se soubesse que ele desconhece os instrumentos de navegação? Dormiria se ele não tivesse habilidade para se desviar de rotas turbulentas, com alta concentração de nuvens e descargas elétricas?

Fiz essas simples perguntas numa conferência que dei sobre *A educação do século XXI* para cerca de 300 coordenadores de faculdades, reitores e pró-reitores do país, que representam um universo de mais de 100 mil alunos universitários. É obvio que todos responderam que se sentiriam completamente desconfortáveis. Muitos nem sequer ousariam pisar nessa aeronave. Mas acabei deixando-os atônitos ao afirmar que embarcamos diariamente na mais complexa das aeronaves, que é comandada por um piloto frequentemente despreparado, mal-equipado e mal-educado e, portanto, sujeito a causar inúmeros acidentes. A aeronave é a mente humana e o piloto é o Eu.



Se você entrar num avião de última geração, ficará perplexo com a quantidade de instrumentos para dar apoio à navegação. Mas de que adianta haver tantos instrumentos se o piloto não souber usá-los? De que adianta o Eu ter recursos para dirigir o psiquismo ou o intelecto se, durante o processo de formação da personalidade, não aprende os conhecimentos básicos desses instrumentos e as mínimas habilidades para operá-los?

Ninguém é tão importante quanto os professores no teatro social, embora a débil sociedade não lhes dê o status que merecem. Mas o sistema em que eles estão inseridos é estressante e não forma coletivamente seres humanos que têm consciência de que possuem um Eu, de que esse Eu é construído por mecanismos sofisticadíssimos, de que esses mecanismos deveriam desenvolver funções vitais nobilíssimas e de que, sem o desenvolvimento dessas funções, ele poderá estar completamente despreparado para pilotar o aparelho mental, em especial quando confrontado com um transtorno psíquico mais grave, como a dependência de drogas, a depressão ou a ansiedade crônica. E, uma vez despreparado, será conduzido pelas tempestades sociais e pelas crises psíquicas. Será um barco à deriva, sem leme.

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

O que seu Eu faz com as turbulências emocionais? Deixa-as passar, desvia-se delas ou as enfrenta? Se fôssemos um piloto, a melhor conduta talvez fosse desviar-se das formações densas de nuvens, mas, como pilotos mentais, essa seria a pior atitude, embora seja a que é mais frequentemente adotada.

Em primeiro lugar, porque é impossível para o Eu fugir de si mesmo. Em segundo, porque, se o Eu exercitar a paciência para deixar as emoções angustiantes se dissiparem espontaneamente e seguir em frente, ele cairá na armadilha da autoilusão. A paciência, tão importante nas relações sociais, é péssima se significar omissão do Eu em atuar no gerenciamento das dores e dos conflitos psíquicos. Eles apenas se dissiparão aparentemente. Serão arquivados no córtex cerebral (camada mais evoluída do cérebro) e farão parte das matrizes

de nossa personalidade. Atuar é a palavra-chave. Em terceiro lugar, porque poderão formar graves janelas traumáticas (*killer*) duplo P (duplo poder: poder de encarceramento do Eu e de expansão da janela doentia formada). Estudaremos esse assunto adiante, mas essas janelas aprisionam o Eu e o desestabilizam como gerente da mente humana.

Quantas vezes você prometeu que iria abandonar o uso de drogas/álcool e traiu suas intenções? Essas traições nem sempre ocorreram porque você não estava sendo sincero, mas porque caiu nas armadilhas das janelas *killer* duplo P, em que estava a representação do efeito das drogas. Essas janelas libertaram um volume de tensão que bloqueou milhares de outras janelas saudáveis, levando o Eu a não dar uma resposta inteligente e capaz de respeitar sua decisão. Como seu Eu não era autor da própria história, o desejo de usar uma nova dose de droga ou de bebida alcoólica o controlou, venceu sua decisão.

Até quando você será um servo da dependência? Quando se tornará um líder de si mesmo? No exato momento em que, num foco de tensão, encarcerado por uma janela *killer*, seu Eu passar a reagir, confrontar e impugnar, com garra, lucidez e autoridade, deixará de ser controlado por sua vontade compulsiva. Não é simples, mas é possível. Veremos algumas técnicas.

O Eu deveria saber usar instrumentos para o enfrentamento e a reciclagem de tensões, angústias e mazelas emocionais. Mas as escolas do mundo todo não nos ensinam a usar esses instrumentos ou ferramentas. Que tipo de ferramentas você usa diante dos medos que furtam sua tranquilidade? Os medos ou fobias vêm e aparentemente vão embora depois de minutos ou horas, mas nos enganamos. Eles não somem. Ficam depositados nos bastidores da memória e pouco a pouco vão desertificando o território da emoção.

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

Infelizmente, o Eu é treinado para ficar calado no único lugar em que não é admissível ficar quieto. É adestrado para ser submisso no único lugar em que não é aceitável ser um servo. É aprisionado no único ambiente em que só se é inteligente, saudável e feliz se for livre. O seu Eu se cala ou grita dentro de você? É líder ou servo dos seus pensamentos perturbadores? Não tenha presa em responder. Pergunte a si mesmo se não sofre por problemas que ainda não aconteceram.

A fobia é uma aversão irracional voltada a algo específico, como, por exemplo, insetos, elevadores (claustrofobia), falar em público (fobia social), etc. Por sua vez, a dependência de drogas é uma atração irracional por uma substância. Tanto uma como a outra dependem das janelas *killer* duplo P, que são produzidas por um registro superdimensionado de experiências doentias. Depois que essas janelas se instalaram e se expandiram, cristaliza-se a dependência psicológica. A partir daí, o verdadeiro monstro não é mais a droga química, mas o arquivamento de seus efeitos nos bastidores da mente. Esses arquivos controlam o Eu e “assombram” o usuário de dentro para fora. Estudaremos que as janelas *killer* não podem ser deletadas, apenas reeditadas. Por isso superar a dependência não é uma tarefa simples ou mágica, é muito mais do que se afastar das drogas. Depende de treinamento, educação e psicoterapia.

## Uma mente saudável não exige que sejamos heróis

As mudanças na psique humana não aceitam atos heroicos. Se você disser que de hoje em diante será livre, tolerante, generoso, seguro, tranquilo, bem-humorado, provavelmente sua intenção heroica se dissipará como água no calor dos problemas que enfrentará. Até um psicopata tem, em alguns momentos, intenção de mudar sua história, mas falha. A verdadeira liberdade é um treinamento que se conquista dia a dia, formando, como veremos, plataformas de janelas *light* (formadas por experiências saudáveis) que alicerçam o Eu como gestor de nossas mentes e como autor de nossas histórias.

## Os tipos de dependência

Podemos fugir do mundo, mas não de nós mesmos. A dependência de drogas é uma doença psíquica grave, que desertifica o prazer de viver e encarcera o ser humano na sua própria mente, no único lugar em que ele deveria ser livre. A quase totalidade dos usuários de drogas não tem a mínima ideia do desastre nos solos do inconsciente que as drogas causam. Apesar disso, é possível reciclar as janelas traumáticas que produzem compulsão e dependência de drogas, superar o cárcere da emoção e encontrar a mais plena liberdade. Uma tarefa difícil, mas plenamente possível, que, como sempre enfatizaremos, exigirá educação, exercícios intelecto-emocionais diários e treinamentos. Vejamos os dois tipos básicos de dependência que as drogas lícitas e ilícitas provocam.

*Dependência física:* É a capacidade de uma droga de não apenas produzir um efeito psicológico, mas participar do metabolismo do organismo a tal ponto que sua ausência produz uma síndrome de abstinência, caracterizada por delírios, alucinações, dores pelo corpo, diarreias, vômitos, cefaleia (dores de cabeça), alterações cardiovasculares, etc. A heroína e o álcool etílico são exemplos de drogas que produzem alta dependência física. A dependência física da heroína, que é frequentemente injetável, pode se instalar em uma semana. Já a das bebidas alcoólicas pode demorar meses ou anos, dependendo da frequência do uso, do tipo de organismo e do teor alcoólico das bebidas ingeridas.

*Dependência psicológica:* É a capacidade de uma droga de produzir efeito psicológico intenso e rápido, gerando matrizes traumáticas no córtex cerebral, aqui chamadas de janelas *killer* duplo P: *poder* de fechar o circuito da memória e encarcerar o Eu e *poder* de descolar a personalidade, levando-a a ser dependente, insegura, frágil. Essas janelas traumáticas produzem uma necessidade compulsiva ("fissura") pelo uso de uma nova dose da droga. Quando o usuário deixa de usá-las por um determinado período, abrem-se algumas dessas janelas *killer* duplo P nos solos do inconsciente, o que gera uma atração intensa e irracional por elas, traduzida por uma rica

sintomatologia: ansiedade, insônia, humor depressivo, emoção aflitiva, irritabilidade, angústia. Frequentemente o usuário não relaciona esses sintomas com a dependência psicológica da droga que está usando, mas com problemas existenciais que está atravessando. Essa falta de identificação agiganta o monstro da dependência ao longo do tempo. Exemplos de drogas que provocam dependência psicológica são o crack e cocaína.

Nunca devemos nos esquecer de que toda droga que produz dependência física produz também dependência psicológica. Mas nem toda aquela que produz dependência psicológica produz dependência física. O crack e a cocaína, por apresentarem graves sintomas psicológicos mas não apresentarem dependência física significativa, ou seja, por não gerarem sintomas orgânicos importantes como a crise de abstinência (dores pelo corpo, tremores, náuseas, aumento da temperatura), levam o usuário a ter a falsa ideia de que está no controle do uso, o que, infelizmente, o leva a se afundar na lama da dependência, fazendo com que frequentemente reconheça que está doente ou dependente apenas numa fase mais grave.

A heroína, ao contrário, por causar alta dependência física, em poucos dias leva o usuário a sentir em seu corpo os terríveis efeitos da abstenção da droga, conduzindo-o a ter mais humildade para reconhecer que está dependente, o que o faz procurar ajuda mais rapidamente.

Que tipo de droga você usou? Qual foi a escalada ou as drogas pelas quais passou? Quais foram os sintomas físicos e psíquicos mais importantes que sentiu quando interrompeu o uso? Você dirigiu a sua vida? Falta-lhe honestidade para reconhecer sua fragilidade e sua dependência? Dê uma nota de zero a 10 para representar seu nível de honestidade consigo mesmo. Pegue uma folha de papel e faça um relatório sobre as respostas a essas perguntas.

Saiba que a superação do uso de drogas, a educação da emoção e a ressocialização do usuário exigem grande empenho! Uma MENTE LIVRE (FREEMIND) exige entrega absoluta a um novo projeto de vida. Nenhum psiquiatra, psicólogo, educador ou colaborador pode fazer isso por você.

O FREEMIND é um projeto que defende que cada ser humano possui uma rica história formada por lágrimas, alegrias, falhas, coragem, timidez, ousadia, insegurança, sonhos, sucessos, frustrações, solidão, dependência doentia. Você é um ser humano complexo.

A última fronteira da ciência é desvendar como pensamos, quais são a natureza e os tipos de nossos pensamentos, como o Eu desenvolve a consciência e pode ser o gestor da mente. Nossa espécie tem o privilégio de ser uma espécie pensante entre milhões de outras na natureza, mas, infelizmente, ela nunca honrou adequadamente o dom do pensamento. As discriminações que sempre mancharam nossa história são um testemunho evidente de que não honramos essa fascinante arte.

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

Não percebemos que, no teatro da nossa mente, somos todos iguais. Não somos judeus, árabes, americanos, brasileiros, chineses. Somos seres humanos, pertencentes a uma única e fascinante espécie. Temos diferenças culturais, mas os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos e transformam a energia emocional são exatamente os mesmos em cada um de nós. Por isso toda discriminação é desinteligente e desumana.

## Todos somos artistas no teatro da vida

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

Por favor, lembre-se sempre disto:

1. a vida que pulsa dentro de nós, independentemente de nossos erros, acertos, status e cultura, é uma joia única no teatro da existência;
2. cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado. É uma atitude irracional valorizarmos alguns artistas de Hollywood, políticos e intelectuais e

não valorizarmos na mesma medida nossa indecifrável capacidade de pensar. Afinal de contas, todos somos grandes artistas no anfiteatro da nossa mente.

Que espécie é essa em que alguns são supervalorizados e a maioria é relegada ao rol dos anônimos? Isso é uma mutilação da inteligência. Muitos podem não ter fama e status social, mas para a ciência todos somos igualmente complexos e dignos.

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

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

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

A primeira grande ferramenta da qualidade de vida do programa FREEMIND é ser autor da própria história. Para ser autor da sua história, é necessário primeiramente enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ser um coitadista que tem pena de si mesmo, que fica procurando culpados pelos seus conflitos. Ainda que haja culpados, o importante não é ir à caça das bruxas fora de nós, mas encontrar os fantasmas em nossas mentes e reciclá-los, reeditá-los, eliminá-los. Um Eu coitadista esmaga sua coragem para reescrever sua história.

Em segundo lugar, você deve ter consciência de que na essência psíquica somos iguais e nas diferenças nos respeitamos. Uma pessoa madura não exige que os outros tenham a crença, o pensamento, a cultura e o modo de vida iguais aos dela.

Em terceiro lugar, você deve aprender a gerir seus pensamentos e emoções, ferramentas de que trataremos nos próximos capítulos. Nin-

guém pode ser um grande líder no teatro social se primeiramente não o for no teatro psíquico.

## O resgate da liderança do Eu

Muitos confundem o significado do Eu. Mesmo nas teorias psicológicas, há uma carência de definição adequada. De acordo com a Teoria da Inteligência Multifocal, o Eu representa nossa consciência crítica, nossa vontade consciente e nossa capacidade de decidir. O Eu é a nossa identidade. Não é um mero realizador de tarefas – eu posso, quero, faço. O Eu é a nossa capacidade de analisar as situações, duvidar, criticar, fazer escolhas, exercer o livre-arbítrio, corrigir rotas, estabelecer metas, administrar o psiquismo.

Agrônomos discutem microelementos para nutrir as plantas, médicos debatem sobre moléculas medicamentosas, economistas discorrem sobre medidas para controlar o fluxo de capitais internacionais, mas não sabemos quase nada sobre como formar o Eu como diretor do psiquismo. O sistema acadêmico nos prepara para exercer uma profissão e para conhecer e dirigir empresas, cidades ou estados, mas não a nós mesmos. Essa lacuna gerou déficits gritantes na formação do Eu, os quais, por sua vez, se tornaram um dos importantes fatores que fomentaram as falhas históricas do *Homo sapiens*.

Não é loucura um mortal produzir guerras e homicídios? O caos dramático da morte perpetrado na solidão de um túmulo deveria produzir um aporte mínimo de sabedoria para que o Eu possa controlar sua violência, mas não é suficiente. Um Eu infantil, pouco dado à interiorização, postula-se como deus. Não é estupidez um ser humano que morre um pouco a cada dia ter a necessidade neurótica de poder, como se fosse eterno? Não é estupidez um homem que não sabe como gerenciar seus pensamentos ter a necessidade ansiosa de controlar os outros?

Não é uma barbaridade querer ser o mais rico, o mais famoso ou o mais eficiente profissional no leito de um hospital? Ninguém quer isso. Mas por que muitos que têm um espetacular sucesso social e financeiro, em vez de relaxar e se deleitar, continuam num ritmo alucinado, procurando metas inalcançáveis? Um Eu competente não



significa um Eu bem-formado. Um Eu malformado pode ser eficientíssimo para o sistema social, mas, simultaneamente, ter uma péssima relação consigo mesmo.

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

### O Eu não está só, tem atores coadjuvantes.

Estudaremos nos próximos capítulos que há fenômenos inconscientes que produzem pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, como o Gatilho da Memória e o Autofluxo. Esses fenômenos são de altíssima complexidade. São atores coadjuvantes nas construções psíquicas realizadas a cada momento, mesmo quando dormimos e sonhamos. Quantas vezes pensamos o que não queremos e sentimos o que não desejamos? Você tem pensamentos que roubam sua tranquilidade? Isso se deve ao fato de que há fenômenos que leem a memória.

Um Eu doente, sem estrutura e maturidade, é indeciso, inseguro, instável, impulsivo, ansioso, escravo dos pensamentos e das emoções destrutivas. Mesmo intelectuais, executivos e líderes sociais podem ter um Eu doente ou imaturo. Eles podem ser ótimos para tratar de problemas externos, mas não para resolver problemas internos. Quando são contrariados, criticados ou vivenciam perdas, têm reações agressivas ou sofrem excessivamente.

Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém constrói a sua história sozinho. Somos construídos e construtores da nossa personalidade. Somos construídos pela carga genética e pelo ambiente educacional e social, representados pelos nossos pais, professores, amigos e colegas. Somos construtores da nossa personalidade através da liderança do Eu. Desde a aurora da vida fetal, milhões de pensamentos e emoções são registrados a cada ano na memória, tecendo complexas redes de matrizes ou janelas.

## A fascinante construção do Eu

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

Imagine um futuro pai que acabou de brigar com a mulher grávida. Subitamente o útero materno se contrai. O bebê sofrerá um impacto. Poderá sentir um desconforto, com o corte súbito de prazer gerado pela contração da musculatura uterina ou por uma descarga de metabólicos estressantes que atravessou a barreira placentária. O uso de drogas, incluindo-se as bebidas alcoólicas e o cigarro, pode afetar muito o bebê, devido às substâncias que passam pela barreira placentária, causando déficit no desenvolvimento, agitação intrauterina, inquietação e hipersensibilidade a estímulos estressantes.

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

Em síntese, o feto, depois o bebê e, posteriormente, a criança expandem a memória de uso contínuo (MUC) e a memória existencial ou inconsciente (ME), num processo contínuo e incontrolável. As janelas serão lidas e relidas formando pouco a pouco pensamentos que darão voz a necessidades instintivas (sede, fome) e a necessidades afetivas (abraço, segurança, proteção, interações). Aos poucos surge a racionalidade mais complexa, pautada por ideias, opiniões, compreensão, autoconhecimento, diálogos e autodiálogos.

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

Não é o uso correto do tempo verbal que faz do Eu um brilhante engenheiro psíquico, mas sua ousadia de considerar que a palavra ex-

pressará seus desejos, bem como sua habilidade fenomenal de exercer a leitura multifocal das janelas e manipular dados subjacentes para expressar uma intenção e crer que o outro (pai, mãe ou responsável) a compreenderá. É preciso para isso uma “fé” (capacidade de dar crédito). A habilidade do Eu de penetrar no escuro da mais complexa “cidade”, a cidade da memória, encontrar endereços, como os verbos, acreditar que os encontrou sem saber previamente qual iria escolher, e usar símbolos linguísticos, como os substantivos, acreditando que os está usando para expressar um pensamento e se fazer entendido é surpreendente. Você nunca ficou fascinado com sua capacidade de pensar?

Tente encontrar objetos na sua casa sem luz elétrica. Talvez não os encontre. Agora tente encontrá-los de olhos vendados sem ajuda e sem esbarrar em nada na periferia da sua cidade. Não conseguirá. Mas o seu Eu encontra os endereços na sua memória sem esbarrar em nada e tem certeza que os encontrou. E olhe que a cidade da sua memória tem uma quantidade milhões de vezes maior de endereços que a cidade de São Paulo.

Estudar, aprender, incorporar novos conhecimentos para nutrir as funções do Eu é fundamental, mas submeter os adultos, em especial as crianças, a um excesso de informação e de atividade é quase um “crime” contra a formação de um Eu saudável.

As crianças da atualidade são superespertas, têm atitudes, respostas e reações que parecem de verdadeiros gênios. Seus pais ficam orgulhosos de mostrá-las. Eles não entendem que essa superinteligência é consequência do excesso de estímulos (TV, videogames, internet) e atividades que alargou demasiadamente o centro da memória, que chamo de MUC, estimulando excessivamente o fenômeno do Autofluxo a construir cadeias de pensamentos numa velocidade nunca antes vista, estressando o Eu, fazendo com que crianças e adultos sejam agitados, inquietos, ansiosos, “máquinas de pensar”. Isso gera a síndrome do pensamento acelerado. Estudaremos essa síndrome, bem como a MUC e o fenômeno do Autofluxo, nos capítulos seguintes. Mas devemos desde já ter ciência de que o excesso de pensamentos desgasta o cérebro, asfixia o prazer de viver e contrai a imaginação e a sociabilidade.

Cuidado. Provavelmente a maioria das crianças de 7 anos das sociedades atuais tenha mais informações do que um imperador romano

tinha quando dominava o mundo no auge de Roma. Essas informações são empilhadas de forma inadequada na MUC e não subsidiam a construção de pensamentos lúcidos, altruístas, coerentes e úteis para libertar o imaginário.

### Afinal de contas, o que é ser autor da própria história?

Se considerarmos a mente humana um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do Eu para atuar dentro de si, a maioria das pessoas fica na plateia assistindo passivamente a seus conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir a nossa história.

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

Cada vez que você pensa e registra esse pensamento, sofre uma pequena mudança. Pensar é se transformar. O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam, pouco a pouco, de ser alegres, livres, motivadas, singelas, ousadas. Em qualquer época da vida, podemos adoecer se não trabalharmos nossas perdas, decepções e crises.

O que você faria se a relação com as pessoas que você ama estivesse em crise, se o encanto pela vida estivesse se dissipando e o prazer pelo seu trabalho estivesse se esgotando? Lutaria para reconquistar o que mais ama? Ficaria paralisado na plateia pelo medo e pelas dificuldades ou subiria no palco e resolveria ser autor da própria história? Eu espero que você entre no palco, pois ninguém pode dirigir por você a peça da sua vida! O projeto FREEMIND não é dirigido a pessoas perfeitas, pois elas só existem nos filmes e na literatura. Ele é dirigido a seres humanos conscientes de seus conflitos, imperfeições, fragilidades, imaturidade, estupidez, incoerências.

Apesar de o funcionamento da mente humana ser de indescritível beleza, a personalidade adquire conflitos com facilidade: complexo de

inferioridade, timidez, fobias (medos), depressão, obsessão, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas, rigidez, perfeccionismo, insegurança, impulsividade, preocupação excessiva com o futuro e com a imagem social. Alguns são controlados pelos traumas do passado; outros, pelas decepções do presente. Uns resolvem suas dificuldades com facilidade, outros perpetuam seus transtornos psíquicos por anos ou décadas. Não aprenderam a dirigir sua aeronave mental, a usar as ferramentas fundamentais para se tornarem autores da própria história.

Quando necessário, deve-se fazer um tratamento psicológico e médico sem culpa e com motivação e consciência. Entretanto, nunca devemos nos esquecer de que temos que ser os atores principais do tratamento. O Eu é o grande agente de mudança. Mas nunca conheci alguém plenamente saudável. Pessoas calmas têm seus momentos de impaciência. Pessoas tranquilas têm seus momentos de ansiedade. Pessoas lúcidas têm seus momentos de incoerência. Todos precisamos de ajuda em alguma área de nossa personalidade.

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

Na minha opinião, os educadores são os profissionais mais importantes da sociedade, apesar de não serem valorizados. Todavia, o sistema educacional tem cometido alguns erros gravíssimos ao longo dos séculos. Ele nos tem preparado para trabalhar no mundo de fora, mas não para atuar no mundo de dentro. Os professores conhecem as partículas atômicas que nunca viram, mas não conhecem quase nada sobre o funcionamento da própria mente.

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

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

São ansiosos, irritados, inquietos, insatisfeitos. A maioria promete a si que corrigirá seus caminhos, mas nunca os corrige. Por fim, alguns morrerão e se tornarão os mais ricos e bem-sucedidos do cemitério. Triste história!

Que característica da sua personalidade ou postura de vida você tem tentado mudar, mas não tem conseguido? Você pode adiar muitas coisas na sua vida, mas não a decisão de ser autor da sua história. Afinal de contas, a vida é um grande livro. É responsabilidade sua escrever os textos.

## O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Usando o Mestre dos Mestres da qualidade de vida como referencial

Como a Teoria da Inteligência Multifocal estuda não apenas o funcionamento da mente e a construção de pensamentos, mas também a formação de pensadores, após terminar seus pressupostos básicos, comecei a estudar as ferramentas que os personagens da história usaram para influenciar a sociedade e brilhar na sua mente, como Moisés, Buda, Maomé, Confúcio, Sócrates, Platão, Freud e Einstein. Também comecei a estudar a personalidade do homem que dividiu a história, Jesus, sob o ângulo das ciências. Usei as suas quatro biografias, também conhecidas como evangelhos.

O resultado dessa pesquisa psicológica, sociológica, pedagógica e filosófica – e, portanto, não religiosa – foi surpreendente. Fiquei profundamente encantado com a personalidade de Jesus. Suas reações fogem aos limites da nossa imaginação, chocam as ciências e abalam os alicerces de qualquer ateu. Convenci-me, não pela paleografia ou pela arqueologia, mas através das ciências humanas, de que nenhum autor poderia construir um personagem com as suas características. Ele tinha todos os motivos para ter ansiedade, depressão, fobias, devido à avalanche de estímulos estressantes que vivenciou desde a infância, mas atingiu o ápice da saúde emocional, da generosidade, da resiliência e da habilidade de trabalhar perdas e frustrações. Era capaz de gerenciar seus pensamentos e proteger sua emoção nos focos de tensão mais dramáticos e fazer poesia enquanto o mundo desabava sobre ele.

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

Eu fui um dos maiores ateus que pisou na Terra. A partir dessa análise deixei de acreditar que a busca por Deus era fruto de um cérebro apequenado e passei a considerá-la um ato inteligentíssimo de uma mente que procura os segredos da existência. Deixei de ser ateu, embora respeite todos os ateus. Tenho amigos em todas as religiões – padres, pastores, judeus, islamitas, budistas, ateus. Mas não defendo nenhuma religião, passei a ser uma pessoa sem fronteiras.

Neste programa estudaremos também a humanidade de Jesus e as ferramentas que ele usou para treinar e educar seus discípulos, que frequentemente lhe davam dores de cabeça. Ele transformou seus frágeis alunos numa nobre casta de pensadores e os ensinou a pensar como espécie, a pensar antes de reagir, a não ter medo das lágrimas, a superar a necessidade neurótica de estarem sempre certos, a se colocar no lugar dos outros e muito mais. Será interessante e emocionante estudar o Jesus não religioso, o educador, o promotor de qualidade de vida, o investidor em mentes livres e saudáveis.

## Enxergando a grandeza da vida

O Mestre dos Mestres ensinou aos seus alunos a necessidade fundamental de ser autor da própria história no sentido mais pleno. Compreendeu como nenhum outro pensador da história a excelência da vida. Cada pessoa, independentemente dos seus erros, era para ele uma joia única no palco da vida.

Nós desistimos de quem nos decepciona; para ele, ninguém era incorrigível. Todos teriam tantas chances quantas fossem necessárias. Em outros capítulos, estudaremos que até seu traidor e seus carrascos foram tratados com uma gentileza ímpar. Mesmo sendo frustrado pelas pessoas, Jesus jamais desistiu delas.

Ele acreditava que valia a pena investir em cada ser humano, ainda que a sociedade quisesse eliminá-lo como lixo social. Por exemplo, as

prostitutas em sua época eram trazidas até a praça pública e mortas. As vestes de cima eram rasgadas, os seios ficavam à mostra e, sob clamores de compaixão inaudíveis, eram apedrejadas.

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

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

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

O território da emoção do homem Jesus era diferente. Era irrigado com uma ternura e uma capacidade de compreensão admiráveis. O amor o controlava e o tornava líder de si mesmo. Ele não apenas mostrava uma sensibilidade fenomenal para compreender a dor dos outros e os sentimentos ocultos, mas também uma sólida habilidade para ser autor da própria história nos focos de tensão. Vejamos uma passagem complexa e interessante da sua vida.

## Ele foi autor da própria história no ápice do estresse

Milhares de judeus eram lúcidos e sensíveis. Eles admiravam e respeitavam profundamente o homem Jesus. Mas havia um grupo de líderes, os fariseus, que o odiavam, tinham aversão ao seu comportamento afetivo e à sua tolerância. Como Jesus era socialmente admirado, eles precisavam ter um forte álibi para condená-lo sem causar uma revolta social.

Depois de maquinar, prepararam uma armadilha psíquica quase insolúvel. Certa vez, uma mulher foi pega em flagrante adultério. Os



fariseus arrastaram-na para um lugar aberto, para o local onde o Mestre dos Mestres lecionava a uma grande multidão.

Interromperam abruptamente a sua aula. Colocaram a mulher toda esfolada no centro da sua classe ao ar livre. Sob os olhares espantados dos presentes, eles proclamaram de modo altissonante que ela fora pega em adultério e, segundo a lei, teria que morrer. Sutilmente, olharam para Jesus e lhe fizeram uma pergunta fatal: “Qual seria o seu veredicto?” Nunca haviam pedido para Jesus decidir qualquer questão, mas fizeram essa pergunta para incitar a multidão contra ele e para que, assim, ele fosse apedrejado junto com ela. Sabiam que ele discursava sobre a compaixão e o perdão como nenhum poeta jamais fizera. Se ele se colocasse ao lado dela, teriam como justificar a sua morte. Se condenasse a mulher, iria contra si mesmo, contra a fonte do amor sobre a qual discursava. A multidão ficou paralisada.

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

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

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

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida estava sob o fio da navalha. O drama da morte o rondava e, o que era pior, poderia destruir todo o seu projeto de vida.

Os seus opositores estavam completamente dominados pela raiva. A qualquer momento as pedras seriam atiradas, as cenas de terror se iniciariam. Foi nesse clima irracional que Jesus foi cobrado para dar uma resposta. Todos estavam impacientes, agitados, esperando suas palavras. Mas a resposta não veio... Ele não agiu guiado pelo fenômeno bateu-levou.

Ele usou a ferramenta do silêncio. Ele nos deu uma grande lição: revelou que, num clima em que ninguém pensa, a melhor resposta é não dar resposta. É procurar a sabedoria do silêncio. Você usa a ferramenta do silêncio quando é pressionado? Cometemos nossos maiores erros nos primeiros 30 segundos em que estamos estressados.

Nunca se esqueça disso. Seus maiores erros não foram cometidos enquanto você navegava nas calmas águas da emoção, mas enquanto atravessava os vales da ansiedade. São nesses momentos que dizemos palavras que nunca deveriam ser ditas. Jesus se voltou para dentro, dominou sua tensão, preservou-se do medo, abriu as janelas da memória e resgatou a liderança do Eu. Executou todos esses mecanismos psíquicos sob a aura do silêncio. Foi autor da própria história num momento em que qualquer psiquiatra seria vítima.

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

Somente alguém que é líder de si mesmo é capaz de ter controle muscular e serenidade para escrever num momento em que estão querendo assinar sua sentença de morte. Somente alguém que sabe ter autodomínio e fazer escolhas é capaz de encontrar um lugar de descanso no centro de uma guerra. Ele era livre para escrever ideias em situações em que só era possível entrar em pânico, gritar, fugir. Seus gestos fascinantes e serenos deixam abismada a psicologia.

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

## Retirando seus inimigos da plateia e colocando-os no palco

Seus gestos desarmaram seus inimigos. O foco de tensão se dissipou gradativamente. Eles começaram a sair da esfera instintiva, do desejo de matar, para a esfera da razão. Desse modo, como um artesão da

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

Eles ficaram pasmados. Jesus os autorizou a atirar pedras nela, mas mudou a base do julgamento. Teriam que pensar antes de reagir. Teriam que avaliar as próprias histórias para depois julgá-la.

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

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

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

Provavelmente, foi a primeira vez na história que linchadores, sob o controle do ódio, fizeram uma ponte entre o instinto e a razão, saíram da agressividade cega para o oásis da serenidade. Esse feito foi tão surpreendente que equivale a desarmar um terrorista no momento em que ele está prestes a se explodir e levá-lo a encontrar uma fonte de sensibilidade dentro de si mesmo.

A melhor maneira de desarmar um agressor e abrir o leque de sua inteligência é surpreendê-lo, seja com o silêncio, seja com um elogio, seja com uma atitude inusitada. Muitos assassinatos teriam sido evitados com essas atitudes. Da próxima vez que estiver em uma situação constrangedora, não se obrigue a dar uma resposta imediata, treine ser amigo do silêncio.

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

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

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

A qualidade de vida, a saúde emocional e o desenvolvimento da inteligência dariam um salto sem precedentes. Os povos têm admirado Jesus ao longo dos séculos, mas não têm respirado as suas palavras nem recitado as suas poesias...

## Painel de debate

1. A vida é uma joia única no teatro da existência: todos temos uma rica história, apesar dos defeitos, das falhas, das “loucuras”, da irracionalidade. Qual o real valor que você dá à sua vida e às pessoas que ama? Ela é mais importante que seus prazeres imediatos? Você tem investido em qualidade de vida ou tem sido uma máquina de atividades?

2. Toda discriminação é desinteligente. Você já se sentiu ou se sente inferior às pessoas? Relate situações em que você se sentiu diminuído ou humilhado socialmente.

3. Resgatar a liderança do Eu é tomar decisões conscientes. O que mais o perturba no teatro da sua mente? Quais fantasmas o assombram: medo, depressão, obsessão, compulsão, ansiedade? Que decisões você tem adiado na sua vida?

4. Um Eu frágil não é autor da própria história, não tem metas ou objetivos, não intervém dentro de si mesmo e perpetua suas mazelas

psíquicas. Você perpetua suas mazelas, age como um espectador passivo na plateia ou atua no palco da sua mente dirigindo o script da sua história? Muitos levam seus conflitos para o tórumo porque nunca aprenderam a ser autores da própria história.

5. Você usa o silêncio para pensar antes de reagir e resgatar a liderança do Eu? Você é impulsivo, reage pelo fenômeno bateu-levou ou seu Eu é maduro, tolerante, não compra estímulos estressantes gratuitamente? Você consegue surpreender sorrindo ou dando respostas inteligentes a seus colegas de trabalho e seus familiares quando eles o decepcionam?

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *O Eu como autor da própria história*, que você precisa desenvolver.

2. Faça um relatório das decisões que você tem adiado e que precisam ser tomadas. Proclame essas decisões no silêncio mental diariamente pelo menos uma dezena de vezes para jamais esquecê-las.

3. Treine aprender a pensar antes de agir. Enumere os três principais estímulos estressantes que o fazem reagir sem pensar – por exemplo: ofensas, rejeições, desafios, compulsão pelo uso de drogas/álcool. Treine seu Eu diariamente para construir estratégias para ser autor da sua própria história nesses focos de tensão.

4. Todo ser humano, quando constrói um pensamento, é um grande engenheiro, um magno artista, ainda que viva no anonimato. Sentir-se inferior é quase um crime contra a complexidade da sua inteligência. Faça um relatório sobre como está sua autoimagem (a maneira como se vê) e como está sua autoestima (a maneira como se sente). Equipe seu Eu para jamais se sentir inferior às pessoas.

5. Não cobre demais dos outros. Treine ser tolerante e ter o prazer de investir nas pessoas que o decepcionam. Faça um relatório sobre as pessoas que você machucou e com as quais precisa ser tolerante. Não se puna excessivamente quando errar. Treine dar sempre uma nova

chance a si mesmo. Faça um relatório sobre si: você é uma pessoa punitiva ou acolhedora?

6. Equipe seu Eu para encontrar sua liberdade. Estabeleça metas claras: onde você está e aonde quer chegar. Faça uma lista das suas prioridades. Exercite diariamente sair da plateia, entrar no palco da sua mente, ser líder de si mesmo. Lembre-se sempre: ninguém pode ser um grande líder no exterior se primeiramente não o for dentro de si.

## GERENCIAR OS PENSAMENTOS

Gerenciar os pensamentos é:

1. Capacitar o Eu, que representa a nossa capacidade consciente de decidir, para ser o ator principal do teatro da nossa mente: sair da plateia e dirigir o script da vida.
2. Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos.
3. Administrar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência, em especial aqueles que imprimem sofrimentos antecipatórios.
4. Exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos, como culpa, fobia, autopunição, obsessão.
5. Deixar de ser espectador passivo das ideias negativas.
6. Não gravitar em torno dos problemas do passado nem do futuro.
7. Ter uma mente relaxada, tranquila, lúcida e ponderada.

### Pare! Observe-se! Escute-se!

Alguns jovens só conseguem perceber algo errado em suas vidas quando se tornam adultos frustrados, cujos sonhos foram enterrados nos becos da história. Alguns pais só conseguem perceber a crise familiar depois que suas relações com seus filhos estão esfaceladas. Alguns profissionais só conseguem perceber que perderam o encanto pelo trabalho quando ir para o trabalho se torna um martírio. Alguns usuários de drogas só percebem que estão dependentes quando estão destruídos física, social e emocionalmente.

Observe que um simples barulho no carro já nos perturba e nos faz ir ao mecânico. Mas muitas vezes nosso corpo grita através de fadiga excessiva, insônia, compulsão, humor triste, dores musculares, dores de cabeça e outros sintomas psicossomáticos, e não procuramos ajuda. Você ouve o inaudível, a voz do seu corpo e da sua mente? Ou só ouve o que é audível? Alguns só ouvem a voz dos seus sintomas quando estão num hospital, enfartados, quase mortos, completamente aprisionados pelas drogas. Seja inteligente, respeite sua vida, opte pela vida.

J. S. é um homem de 40 anos, usuário de cocaína. Começou aspirando com 18 anos e, anos depois, passou a injetar a droga, primeiro nos braços, depois nas mãos. Perdeu o emprego e a dignidade e, depois, o que mais ama: a esposa, o respeito dos filhos, os amigos. Só depois que perdeu tudo reconheceu que estava doente e precisava seriamente se tratar. Como está sua percepção? Você é lento ou rápido para enxergar as suas mazelas e reconhecer que precisa de ajuda? É orgulhoso? Você está participando do programa por causa dos outros ou por você?

Não ter medo de se conhecer é fundamental. Quem se esconde de si mesmo leva seus traumas para o túmulo. Você quer superar seus traumas ou carregá-los pela vida toda? Ninguém pode fazer essa escolha por você.

## Procure ter maturidade e sabedoria, pois a vida é muito breve

Vivemos a vida como se ela fosse interminável. Mas entre a infância e a velhice há um pequeno intervalo de tempo. Olhe para sua história! Os anos que você já viveu não passaram muito rápido? Para as pessoas superficiais, a rapidez da vida as estimula a viverem destrutivamente, sem pensar nas consequências dos seus comportamentos. Para os sábios, a brevidade da vida os convida a valorizá-la como um diamante de inestimável valor.

Ser sábio não quer dizer ser perfeito, não falhar, não chorar e não ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir rotas, cada fracasso como uma chance para recomeçar tudo de novo. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da reflexão. Você é sábio? Discuta as ferramentas deste tópico com os membros do grupo.

## Gerenciar os pensamentos é fundamental

A ferramenta *Gerenciar os pensamentos* é um dos pilares do programa FREEMIND para desenvolver uma mente livre e saudável. O



mundo dos pensamentos pode se tornar uma fonte de deleite ou de terror para o ser humano.

Uma das áreas mais complexas da psicologia é entender que a construção de pensamentos é multifocal, e não unifocal. De acordo com a Teoria da Inteligência Multifocal, isso significa que construímos pensamentos não apenas porque queremos construí-los conscientemente, enfim, pela decisão do Eu. Existe uma rica produção de pensamentos promovida por três outros fenômenos inconscientes: Gatilho da Memória (autochecagem), Autofluxo e Janelas da Memória.

O Eu é ou deveria ser o ator principal do teatro da nossa mente, e esses três fenômenos são atores coadjuvantes. O maior desafio do Eu é sair da plateia e liderar o palco. Vejamos!

### Três atores coadjuvantes

**GATILHO DA MEMÓRIA:** É um fenômeno inconsciente que é acionado em milésimos de segundo por cada estímulo extrapsíquico (imagens, sons, estímulos táteis, gustativos, olfativos) ou intrapsíquico (imagens mentais, pensamentos, fantasias, desejos, emoções) e abre Janelas da Memória, ativando a interpretação imediata. Todos os dias vemos milhares de imagens que são interpretados rapidamente pelo acionamento do Gatilho da Memória e as consequentes aberturas das janelas.

Esse processo ocorre sem a intervenção do Eu. Portanto, as primeiras impressões e interpretações do mundo são inconscientes. Diariamente também temos contato com milhares de palavras escritas ou faladas que são identificadas não pelo Eu, mas pelo pacto do Gatilho, abrindo múltiplas Janelas da Memória. Por isso esse fenômeno também é chamado de Autochecagem da Memória.

Se dependesse do Eu encontrar cada janela a partir dos estímulos com que temos contato, não teríamos uma resposta interpretativa inicial tão rápida, não seríamos a espécie pensante que somos. A ação do Gatilho da Memória é fenomenal. Ele checa os estímulos a partir de bilhões de dados na memória com uma rapidez surpreendente – como disse, em milésimos de segundo. Você acabou de ouvir uma palavra e já tem o significado dela, se já a tinha assimilado previamente. Assim,

temos consciência imediata dos estímulos exteriores. Sem esse fenômeno, o Eu ficaria confuso e não identificaria a linguagem, o rosto das pessoas, os sons do ambiente, a imagem da residência, do carro, do celular.

Se por um lado o Gatilho da Memória é um grande auxiliar do Eu, por outro lado pode causar grandes desastres. Pode abrir janelas erradas ou doentias, levando a interpretações superficiais ou preconceituosas, a fobias, aversões ou, no caso das drogas, a uma atração fatal. Portanto, o Gatilho da Memória, que é um piloto ou ator coadjuvante do Eu, pode também escravizá-lo. Quem tem claustrofobia, medo de lugares fechados, o sabe muito bem. Quem tem a síndrome do pânico, embora não conheça o pacto entre o Gatilho e as janelas doentias da memória, sabe como ela é cruel, embora sem dúvida possa ser superada. As ferramentas aqui expostas podem dar uma contribuição significativa.

Quando um pensamento perturbador, um aperto no peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o Eu entra numa armadilha psíquica para a qual ele não se programou, o que bloqueia sua lucidez e sua coerência. Se nessas situações ele não souber pilotar a aeronave mental, ficará dominado ou paralisado.

Certa vez, um aluno brilhante foi mal numa prova. Ele havia estudado, sabia a matéria, mas ficou tenso e não conseguiu recordar as informações. Ficou abalado e registrou essa frustração. Estudou mais ainda para a próxima prova. Quando chegou o dia, o Gatilho da Memória entrou em cena e abriu o arquivo do medo de falhar.

O resultado? Não conseguiu abrir os demais arquivos que continham as informações que estudara. Teve uma ansiedade intensa e um péssimo rendimento intelectual. Toda vez que ia fazer uma prova era um drama. Perdera a confiança em si. Só conseguiu resgatá-la depois de recuperar a liderança do Eu, aprender a gerenciar os pensamentos negativos e as emoções tensas.

**AUTOFLUXO:** É um fenômeno inconsciente de vital importância para o psiquismo humano. O Eu faz uma leitura lógica, dirigida e programada da memória, ainda que incoerente e destituída de profundidade. A leitura do Autofluxo é diferente. Ele faz uma varredura inconscien-

te, aleatória, não programada dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções no teatro psíquico. Cria os pensamentos que nos distraem, imagens mentais que nos animam, emoções que nos fazem sonhar. Leva-nos a ser um viajante sem compromisso com o ponto de partida, a trajetória e o ponto de chegada.

Todos somos viajantes no universo de nossas mentes e não por causa do Eu, mas por causa do fenômeno do Autofluxo. Diariamente cada ser humano ganha vários “bilhetes do fenômeno do Autofluxo” para viajar pelos seus pensamentos, pelas fantasias, pelo passado, pelo futuro. Quantas vezes nosso Eu fica surpreso com a criatividade de nossa mente, uma criatividade presente até nos sonhos? O responsável? O fenômeno do Autofluxo, que mantém vivo o fluxo das construções intelecto-emocionais a cada momento existencial. Um presidiário pode ter seu corpo confinado atrás das grades, mas sua mente está livre para pensar, fantasiar, sonhar, imaginar. Sem esse fenômeno, os presidiários se suicidariam coletivamente.

O fenômeno do Autofluxo nos traz problemas, mas sem ele morreríamos de tédio, solidão, angústia existencial, teríamos depressão coletiva. A meta fundamental desse fenômeno inconsciente é ser a maior fonte de entretenimento humano. A fonte de pensamentos e ideias (cadeias de pensamentos ou raciocínio) produzidos pelo fenômeno do Autofluxo é a maior fonte de distração, prazer e inspiração do ser humano, mais do que a TV, os esportes, a literatura, as imagens do ambiente ou o instinto sexual.

Você gasta grande parte do seu tempo envolvido com o mundo dos seus pensamentos. Alguns viajam tanto que vivem distraídos, não se concentram, não prestam atenção quando estão lendo um livro (parece que não gravaram nada do que leram) ou ouvindo alguém (ficam minutos sem prestar atenção). Muitos desenvolvem, como estudaremos, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Suas mentes são agitadas, inquietas, hiperpreocupadas.

Na atualidade, o Autofluxo, que deveria ser uma fonte de entretenimento, se tornou a maior fonte de ansiedade e terrorismo psicológico. Se não aprendermos a gerenciar a produção de pensamentos promovida pelo Autofluxo, poderemos viver a pior prisão do mundo – em

nossas mentes. Que pensamentos o perturbam? Sua mente é agitada? Sofre por antecipação? Está fatigado?

Em muitos casos, o ponto de partida para a leitura do fenômeno do Autofluxo são as janelas abertas pelo Gatilho da Memória. Por exemplo, se uma pessoa tem fobia de avião, quando pisa na aeronave, o Gatilho dispara, abre a janela traumática de que o avião vai cair. Por sua vez, o fenômeno do Autofluxo se ancora naquela janela doentia e produz milhares de pensamentos perturbadores, levando o passageiro a achar que a cada pequena turbulência viverá seus últimos instantes de vida.

**JANELAS DA MEMÓRIA:** São um território de leitura num determinado momento existencial. Nos computadores, temos acesso a todos os campos da memória; na memória humana temos acesso por áreas específicas, que chamo de janelas. Como estudaremos, o grande desafio do ser humano é abrir o máximo de janelas num foco de tensão; mas, infelizmente, podemos fechá-las e reagir instintivamente, como animais irracionais, e, desse modo, ser vítimas de raiva, ciúme, fobias, compulsão, necessidade neurótica de poder, dependência.

Vamos estudar as Janelas da Memória num capítulo posterior. Aqui comentarei apenas que ela representa uma região da memória em que o Eu, o Gatilho e o Autofluxo podem se ancorar para construir pensamentos.

Há três tipos de janelas:

**Neutras:** Correspondem a mais de 90% de todas as áreas da memória. Elas contêm bilhões de informações neutras, sem conteúdo emocional, tais como números, endereços de pessoas, telefones, informações escolares, dados corriqueiros, conhecimentos profissionais.

**Killer:** Correspondem a todas as áreas da memória que têm conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. Como o próprio nome diz, *killer* quer dizer assassino, portanto são janelas que controlam, amordaçam, asfixiam a liderança do Eu. As janelas *killer* contêm nossas experiências traumáticas, como frustrações, perdas, crises, traições, medos, rejeições, inseguranças, ódio, raiva. Algumas janelas *killer*, como vimos, são estruturais ou “duplo P”, ou seja têm duplo poder: de encarcerar o Eu e de expandir a própria janela ou a zona de conflito.

*Light*: Correspondem a todas as áreas de leitura que têm conteúdo prazeroso, tranquilizador, sereno, lúcido, coerente. As janelas *light* “iluminam” o Eu, alicerçam sua maturidade, sua lucidez, sua coerência. Elas contêm as experiências saudáveis, como apoios, superações, coragem, sensibilidade, capacidade de se colocar no lugar do outro, de pensar antes de agir, de amar, se entregar, se solidarizar, tolerar.

## Consequências

A Teoria da Inteligência Multifocal demonstra que, sem os atores coadjuvantes, o Eu não se formaria. Não saberíamos quem somos, não teríamos identidade. Pois, antes de o Eu começar a ter consciência de si mesmo, ele precisa de milhões de pensamentos arquivados na memória nos primeiros anos de vida. Quem produz esses pensamentos? Os três atores coadjuvantes citados há pouco.

Entretanto, a produção de pensamentos pode se tornar um grande vilão da qualidade de vida e da felicidade de quatro formas. Acredite: seus maiores inimigos não estão fora, mas dentro de você. Você pode se tornar o maior algoz de si mesmo.

Cuidado! Pensar é excelente, mas pensar demais e sem qualidade pode ser um grande problema. Vejamos duas formas de o pensamento transformar nossa vida num canteiro de pesadelos.

### 1. Pensamento inquietante

Nós não conseguimos parar de pensar. Quando não pensamos conscientemente, os outros três atores pensam sem desejarmos. Mesmo o mais profundo relaxamento não paralisa completamente a produção de pensamentos, apenas a desacelera. Pensar é saudável, o problema é pensar excessivamente e com ansiedade. Infelizmente, nossa mente tem se tornado uma fonte de preocupações.

As pessoas vivem atormentadas com suas atividades. São mentes inquietas. Pensam nisso, pensam naquilo. Mal estão resolvendo um problema, outros dez aparecem no teatro das suas ideias. Alerta-se. Seus pensamentos inquietantes geram ansiedade e estressam o cérebro. Eles aniquilam cientistas, abatem religiosos, destronam reis.

Muitas pessoas têm muitos motivos para sorrir, mas suas preocupações e ideias negativas as tornam ansiosas, irritadas e tristes. Não descansam. Vivem fatigadas. Às vezes, têm um caráter nobre, são especialistas em resolver problemas dos outros, mas não os seus. Não lideram seus pensamentos. Você sabe investir em si mesmo?

## 2. Pensamento acelerado

Não apenas o conteúdo ruim dos pensamentos é um problema que afeta a qualidade de vida, mas também a velocidade com que pensamos. Tudo se complica quando os pensamentos são acelerados. Mesmo se o conteúdo for positivo, o aceleração gera um desgaste cerebral intenso, produzindo ansiedade e outros sintomas.

Uma das grandes descobertas da Teoria da Inteligência Multifocal é que a velocidade excessiva do pensamento provoca uma importante síndrome: SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado). Pensar com consciência crítica é bom, mas pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica. Você tem essa bomba? Se tem, é preciso desarmá-la. Quem pensa excessivamente, sem qualquer gerenciamento por parte do Eu, pode sofrer um desgaste cerebral altíssimo, que gera uma rica sintomatologia. Você sabe quantas pessoas têm essa síndrome? A maior parte da população das sociedades modernas. Bilhões de pessoas.

Nós podemos acelerar tudo no mundo exterior com vantagens: os transportes, a automação industrial, a velocidade das informações nos computadores; mas nunca deveríamos acelerar a construção de pensamentos. Infelizmente, mexemos na caixa-preta da inteligência humana com grandes prejuízos e estressamos nossa mente em níveis perigosos.

O excesso de informações do mundo moderno, a competição no trabalho e a paranoia do consumismo são grandes causas que têm estimulado excessivamente os três atores coadjuvantes no teatro da mente humana. Esses fenômenos têm construído aceleradamente os pensamentos como em nenhuma outra geração, gerando a SPA.

A SPA tem vários níveis de gravidade. Em síntese, ela é caracterizada por ansiedade, mente agitada, insatisfação, falta de concentração, inquietação, cansaço físico exagerado (acordar cansado), flutuação

emocional, baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos) e sintomas psicossomáticos (dor de cabeça, dor muscular, queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial, etc.). Um dos sintomas mais clássicos da SPA é o esquecimento, ou déficit de memória.

Você sente que precisa desarmar a bomba da SPA? Sofre por antecipação? Anda esquecido? Relate os sintomas que possui.

Nos mais de 60 países em que publico meus livros venho alertando sobre essa epidêmica síndrome. Mas ainda estamos dormindo. Todos os professores no mundo sabem, embora não entendam a causa, que as crianças e os adolescentes de 20 anos para cá estão cada vez mais agitados, inquietos, sem concentração, sem respeito uns pelos outros, sem prazer de aprender. A causa é a SPA.

Grande parte das pessoas acorda cansada porque gasta muita energia pensando e o sono não consegue repor a energia na mesma velocidade. Então, o cérebro começa a produzir uma série de sintomas psicossomáticos (vide o questionário na apresentação). Mas elas não ouvem a voz do seu corpo.

Nós descobrimos que os esquecimentos corriqueiros são um clamor positivo do cérebro nos avisando que a luz vermelha acendeu, que estamos sem qualidade de vida. Mas também não ouvimos esse grito. O esquecimento corriqueiro é uma proteção, e não um problema, como muitos médicos pensam.

O cérebro bloqueia certos arquivos da memória numa tentativa de diminuir o excesso de pensamentos produzidos pela SPA. Pense nisso! Uma pessoa muito estressada e com a SPA pode gastar mais energia do que 10 trabalhadores braçais. Sábio é o que faz muito gastando pouca energia.

De que adianta ser o mais eficiente profissional no leito de um hospital? De que adianta ser uma máquina de trabalhar se perdemos as pessoas que mais amamos, se não contemplamos o belo, se não temos uma noite maravilhosa?

As pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como executivos, médicos, psicólogos, advogados, professores, estão desenvolvendo uma SPA mais intensa. As pessoas mais responsáveis estão profundamente estressadas.

As pessoas que têm essa síndrome não se fixam muito no presente, geralmente estão viajando para o passado ou para o futuro, o que estrangula a tranquilidade e o encanto pela vida. Vejamos.

As principais causas da explosão do uso de drogas na atualidade são o alto nível de insatisfação e a ansiedade gerada pela Síndrome do Pensamento Acelerado. Um jovem abarcado pela síndrome, se não tem um Eu bem-formado, pode estar mais predisposto ao uso de drogas, pois procura seus efeitos para aliviar a insatisfação, a ansiedade e a angústia geradas por ela.

Muitos não sabem, entretanto, que essa pode ser a porta de entrada para uma masmorra psíquica. Essa foi a sua porta de entrada? Quanto mais usam drogas, mais hiperaceleram seus pensamentos, mais aumentam sua ansiedade, mais expandem sua insatisfação e mais procuram as drogas, fechando o dramático círculo. Você viveu esse círculo? Alimentou sua dependência através dele?

Na adolescência, o Eu deveria estar razoavelmente formado para gerenciar os pensamentos, relaxar, não sofrer por antecipação, não se angustiar por ideias perturbadoras nem se cobrar demais e dos outros. Na vida adulta, o Eu deveria estar estruturado a ponto de assumir plenamente a capacidade de liderança da própria mente, o que, infelizmente, não ocorre. Numa escala de zero a 10, que nota você daria para a formação do seu Eu? Ele é um bom gerente dos seus pensamentos ou sua mente é uma lata de entulho?

Um Eu maduro tem consciência de que a produção de um pequeno pensamento representa um fenômeno tão complexo que milhões de computadores interligados jamais conseguirão realizar. Sabe que os computadores nunca terão a consciência da existência, estarão sempre mortos para si mesmos. Jamais sentirão culpa, medo, ansiedade, júbilo, desejo de mudar as suas rotas. Mas muitos valorizam mais um computador do que um ser humano. Não sabem que por trás de uma pessoa que sofre há um ser humano complexo e completo, um tesouro soterrado em seus escombros. Você sabe? Até que ponto você o valoriza?



## Viajantes que não se fixam no presente

Muitos vivem em função dos problemas do passado. Alguns rememoram seus erros, suas falhas, suas inseguranças e se culpam intensamente. Como já comentei, a culpa controla o prazer de viver e a liberdade dessas pessoas. Elas perdoam os outros, mas, mesmo crendo em Deus, não se perdoam. O sentimento de culpa é útil para reconhecermos erros, não para nos martirizarmos e nos deprimirmos.

O pensamento antecipatório é outro grande ladrão da qualidade de vida. Geralmente, quem tem a SPA faz o velório antes do tempo. Os problemas ainda não aconteceram, mas a pessoa sofre antecipadamente. Provavelmente, mais de 90% dos nossos pensamentos antecipatórios não se tornarão reais. Sofremos inutilmente. Você sofre por coisas que não aconteceram? Faz o “velório” antes do tempo?

Jovens se martirizam pela prova que farão; mães, por imaginar que suas crianças usarão drogas; executivos, por fantasiar a perda do seu emprego; adultos, por criar doenças que não possuem.

## Como gerenciar os pensamentos?

Uma excelente técnica para gerenciar os pensamentos é fazer o DCD. Em outros capítulos abordarei mais detalhes dessa técnica.

O DCD (duvidar, criticar, determinar) é uma técnica que estrutura e fortalece a liderança do Eu. Ela deve ser feita no silêncio de nossas mentes várias vezes por dia, com emoção e coragem. E cada pessoa deve fazê-lo com sua própria capacidade intelectual e cultura.

O DCD se constitui de três pilares que são as três pérolas da inteligência humana. A “arte de duvidar” é o princípio da sabedoria na filosofia. A “arte de criticar” é o princípio da sabedoria na psicologia. E a “arte da determinação estratégica” é o princípio da sabedoria na área de recursos humanos. Você deve, a cada momento, duvidar de tudo o que o controla, criticar todo pensamento perturbador e determinar estrategicamente aonde quer chegar.

Duvide de todas as suas falsas crenças. Duvide de que não consiga superar seus conflitos, suas dificuldades, seus desafios, sua dependência. Duvide de que não consiga ser autêntico, transparente e honesto

consigo mesmo. Duvide de que não consiga ser livre nem autor da sua própria história. Duvide de que não consiga brilhar como pai, ser humano e profissional. Lembre-se de que tudo aquilo em que você crê o controla. Se não duvidar frequentemente das suas falsas crenças, elas o escravizarão e, como estudaremos, você não conseguirá reeditar o filme do inconsciente.

Critique cada ideia pessimista, cada preocupação excessiva e cada pensamento angustiante. Jamais se esqueça de que cada pensamento negativo deve ser combatido pela arte da crítica. Seu Eu tem que deixar de ser passivo, tem que questionar a raiva, o ódio, a inveja. Critique a ansiedade, a agitação mental, a necessidade de estar em evidência social. Questione seu medo do futuro, de não ser aceito, de falhar.

Após exercer a arte de duvidar e criticar no palco da sua mente, pratique o terceiro estágio da técnica do DCD Determine estrategicamente ser livre, não ser escravo dos seus conflitos. Entre desejar e determinar há uma lacuna imensa. Não basta desejar, é preciso determinar com disciplina, mesmo que o mundo desabe sobre você. Determine lutar pelos seus sonhos, por ter uma mente saudável e generosa. Decida continuamente ter um romance com sua própria história e jamais se abandonar. Determine aprender todos os dias a agradecer mais e reclamar menos, a abraçar mais e julgar menos, a elogiar mais e condenar menos.

A técnica do DCD deve ser feita dezenas de vezes por dia, com muita emoção, garra e vontade cabal de reorganizar e reescrever sua história, como se fosse o grito de liberdade de alguém que sai da condição de espectador passivo na plateia, entra no teatro da mente humana e proclama: “Eu escreverei o script da minha história!” Essa técnica pode reeditar as janelas *killer* e ser inclusive um excelente complemento da psiquiatria e da psicologia clínica, pois é feita no ambiente mais importante – fora dos consultórios.

A falta de gerenciamento dos pensamentos pode produzir depressão, ansiedade e estresse. A escravidão foi abolida, a carga de trabalho diminuiu, os direitos humanos foram adquiridos. Por todas essas conquistas, somadas ao conforto proporcionado pela tecnologia, dos veículos ao telefone, esperávamos que no século XXI tivéssemos a geração mais feliz e livre da história.

Mas nos enganamos. Devemos sempre nos lembrar de que nunca tivemos tantos escravos em sociedades livres. A educação nos ensinou a gerenciar máquinas, veículos, indústrias, a casa, a profissão, mas não os pensamentos.

Milhões de pessoas estão sofrendo neste exato momento porque não sabem que seu Eu pode e deve sair da plateia e liderar seus pensamentos. Nem mesmo sabem que possuem três atores coadjuvantes no teatro da sua mente que podem produzir a maior fonte de prazer ou de terror da sua personalidade.

A pessoa que é dependente de drogas deve praticar a técnica do DCD frequentemente, com sua própria cultura e sua capacidade intelectual, como alguém desesperado em busca da liberdade. No silêncio de sua mente, deve libertar seu imaginário e duvidar a cada momento de que não superará a angústia gerada pela abstenção da droga, de que não domesticará o monstro da dependência, de que não superará o medo, a insegurança, o humor triste. Vou dar apenas alguns exemplos dos pensamentos e atitudes que o Eu deve construir: duvido de que não serei livre! Duvido de que não superarei o cárcere das drogas! Duvido de que não serei autor da minha história e não conquistarei uma mente saudável! Ainda que no passado tenha recaído varias vezes, duvido de que eu não encontrarei minha liberdade! Lembre-se de que o efeito das drogas é poderoso, capaz de formar janelas *killer*, e a arte de duvidar para reeditar essas janelas e produzir janelas *light* deve ser exercitada com gana, garra, fortíssima emoção, embora se faça no silêncio mental.

Abra o leque da sua mente e critique como, quando e por que você entrou nessa armadilha. Critique sua passividade e sua fragilidade. Por exemplo: eu critico meu Eu frágil! Critico minhas ideias perturbadoras! Critico o poder da ansiedade (fissura)! Critico minhas falsas promessas e minhas traições! Todos esses exemplos são apenas ideias de como o Eu deve deixar de ser espectador passivo no teatro da mente, entrar no palco e se tornar ator principal da sua liberdade através da arte da crítica.

Em seguida, determine superar o cárcere psíquico que o uso de drogas impôs em sua mente. Por exemplo: Eu determino reconstruir minha vida! Determino escrever os capítulos mais importantes de minha existência nos momentos mais difíceis da minha história! Determino ser líder da minha vontade e me tornar um ser humano melhor depois do caos! Determino ser um profissional mais competente, capaz de encantar os outros! Determino diariamente surpreender as pessoas que amo!

A técnica do DCD deve ser feita tanto quando a janela *killer* da dependência está aberta – ou seja, no foco de tensão – como fora do foco de tensão, no dia a dia. Ao longo do programa FREEMIND, na exposição de cada ferramenta, é possível construir debates profundos, com análises minuciosas, mas na aplicação da técnica do DCD não se fazem debates, mas embates, uma “batalha” intrapsíquica. Não dá para produzir grandes raciocínios, principalmente quando surgem a ansiedade, a angústia, a fissura pelo uso da droga. Nesse momento o Eu deve deixar de ser serviçal, frágil, passivo e virar a mesa em sua mente para superar o cárcere emocional.

A técnica do DCD deve ser feita com tanta emoção quanto a que emprega um advogado de defesa num fórum para proteger seu cliente de ser condenado e encarcerado. Mas não se esqueça de que determinar ser livre só tem efeito se primeiro você treinar a arte de duvidar e criticar. Caso contrário, a arte de determinar se tornará uma técnica de motivação superficial que não suportará o calor dos problemas da segunda-feira.

Essa técnica, reitero, tem que ser feita diversas vezes por dia (alguns minutos a cada vez) e durante a vida toda, e mais intensamente nos primeiros dois anos. Assim como se faz higiene bucal e corporal diariamente, ela deveria ser feita com a mesma constância para se realizar uma higiene mental, ou melhor, para reeditar as Janelas da Memória e fundamentar o Eu como gerenciador psíquico nos focos de tensão. Quando estudarmos os papéis da memória e o funcionamento da mente teremos mais clareza sobre esses objetivos. Não basta desejar ser livre. É necessário construir a liberdade.

## O Mestre dos Mestres do gerenciamento dos pensamentos

As habilidades intelectuais de Jesus abalaram a ciência moderna não pela sua espiritualidade, mas pela sua exímia capacidade de gerenciar seus pensamentos. Os estímulos estressantes e as pressões sociais que viveu desde a infância poderiam transformá-lo numa pessoa irritada, impulsiva, sem controle das suas reações, mas sua mente era calma como uma lagoa plácida. O Mestre dos Mestres era tão tranquilo que talvez tenha sido o único na história que teve a coragem de convidar as pessoas a beberem da fonte da sua tranquilidade. Somente alguém que seja líder dos seus pensamentos pode ser tão sereno.

Toda pessoa que é marionete das suas ideias negativas vive como um mar agitado. Acena para a tranquilidade de longe, mas não consegue nem sentir seu aroma. Toda pessoa controlada por seus pensamentos negativos ou antecipatórios vive como uma folha despreendida da árvore, levada pelos ventos das circunstâncias, sem direção nem estabilidade.

O Mestre da vida sabia quando e como iria morrer. Como ele sabia disso? Não sabemos. Além disso, esse assunto entra na esfera da fé e, portanto, a ciência se silencia. Entretanto, na investigação científica podemos dizer que mesmo essa fonte de estímulos estressantes não desgastou sua energia cerebral nem debilitou seu corpo físico. Por quê?

Porque ele tinha consciência do amanhã, mas não gravitava em torno dele. Ele até nos vacinou contra a SPA, dizendo: “Basta a cada dia seu próprio mal.” Ele se recusava a acelerar seu pensamento e a sofrer por antecipação. Seu Eu era o ator principal no teatro da sua mente. Ele vivia o presente.

Ele governava seus pensamentos, criticava silenciosamente as ideias que lhe assaltavam a paz. Só admitia pensar nos problemas futuros o suficiente para tomar consciência deles e se preparar para superá-los. Ele determinava viver apenas os problemas reais do presente. Sabia fazer uma faxina nos solos da sua mente. Você sabe fazer essa faxina?

## O Mestre da escola de pensadores

Jesus ensinou pessoas complicadas a serem uma fina estirpe de pensadores. Através das suas parábolas e das situações estressantes em que se envolvia, ele sabiamente estimulava seus discípulos a penetrar em seu mundo para serem líderes de si mesmos, líderes de suas ideias, de seus medos, arrogâncias e inseguranças.

Se analisarmos com os olhos da psicologia os textos dos evangelhos, veremos que ele bombardeava de perguntas as pessoas que o cercavam. Por quê? Porque almejava que elas abrissem o leque da inteligência, pensassem antes de reagir, se questionassem, criticassem suas ideias e governassem sua psique.

Como professor, foi, sem dúvida, o maior formador de pensadores de que se tem notícia, mas não de pessoas conformistas, frágeis, sem direção e sem consciência crítica. Ele transformou a sua qualidade de vida num jardim, embora o mundo desabasse sobre sua cabeça e fosse cercado pelos vagalhões da discriminação. Quem foi esse homem desprezado pela ciência cuja sabedoria perturba os alicerces dos intelectuais?

Os jovens galileus que o seguiram, embora fossem incultos, ansiosos e descontrolados, aprenderam lições que reis, políticos e intelectuais não aprenderam. Ele os ensinou a reconhecer seus limites, a não ter medo das suas falhas e a enfrentar seus conflitos.

Ele ainda os ensinou a ter sensibilidade e humildade para construir relações poéticas. Não queria produzir guerreiros, mas pessoas que pensassem e que amassem, que fossem capazes até de dar a outra face, não como um gesto de fragilidade, mas de grandeza, para surpreender os incautos e estimulá-los a pensar.

Andar com ele era um convite para ser livre e ser líder. Líder de si mesmo. Seus íntimos entenderam que não adiantava mudar o mundo exterior se primeiro não mudassem o seu próprio mundo.

### Painel de debate

1. Gerenciar os pensamentos é ser livre para pensar, e não escravo dos pensamentos. Seus pensamentos o perturbam? O que você pensa e lhe rouba a tranquilidade?

2. O sentimento de culpa assalta a sua mente. A culpa dosada corrige rotas, a culpa intensa destrói os caminhos! Algum sentimento de culpa o perturba? Você tem dificuldade de se perdoar?

3. Você sabia que compreender, perdoar e elogiar são a maior vingança contra um inimigo? Se o perdoar, ele morre como inimigo e deixa de perturbar seu sono. Quem você não consegue perdoar e por quê?

4. Pensar com consciência é ótimo. Pensar demais e sem gerenciamento é uma bomba contra a saúde psíquica. Você pensa excessivamente? A SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) é uma das síndromes mais comuns e importantes da atualidade. Você sente que é afetado por ela? Que sintomas possui? Sofre por antecipação? Sua mente é agitada, ansiosa, irritadiça, preocupada? Perturba-se por coisas que não aconteceram? Tem baixa tolerância à frustração, ou seja, perde a paciência facilmente, qualquer coisa o contraria?

5. Você deixa seus pensamentos angustiantes, perturbadores, fóbicos soltos ou você os gerencia, critica, recicla? Assim como você faz higiene corporal (toma banho, lava as mãos), higiene bucal (escova os dentes), seria muito importante que diariamente você fizesse a higiene mental através da técnica do DCD (duvidar, criticar, determinar). Ela pode reeditar as janelas traumáticas (*killer*) e fortalecer seu Eu para ser autor da própria história.

6. Que tal a partir de hoje duvidar de tudo que o controla, criticar tudo o que o perturba e determinar aonde você quer chegar dezenas de vezes por dia? Grite no silêncio da sua mente! Retire seu Eu da plateia! Atue como ator principal no teatro da sua mente a cada momento existencial!

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Gerenciar os pensamentos*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um relatório sobre a qualidade dos seus pensamentos produzidos diariamente. Analise se você está com a SPA, se acorda cansado, anda irritado, impaciente, com a mente agitada, sofre por antecipação, é irritadiço, está esquecido, sem concentração, com dores de cabeça, dores musculares.

3. Tenha consciência dos atores coadjuvantes do teatro da sua mente que constroem pensamentos, mas não os deixe dominar o palco. Escreva durante a semana sobre o que aprendeu a respeito do Gatilho da Memória, os tipos de janelas e o fenômeno do Autofluxo.

4. Faça a técnica do DCD (duvidar, criticar, determinar) diariamente no silêncio da sua mente durante toda a sua vida. Crie ideias em que você duvida, critica e determina. Exemplo: eu duvido de que não superarei meu conflito! Eu critico meu sentimento de incapacidade! Eu detesto ser escravo das drogas/álcool! Eu exijo ser livre! Eu determino reescrever minha história! Faça essa técnica com emoção, garra, ousadia, como um grito silencioso em que você hasteia a bandeira da liberdade! Lembre-se: essa técnica não é positivismo, mas a atuação do Eu como gestor psíquico. Escreva suas experiências aplicando a técnica.

5. Você acha que, se tivesse aprendido e aplicado sistematicamente a técnica do DCD nos focos de tensão de sua história, seu Eu teria superado com mais facilidade suas crises ou conflitos? Quais? E por quê?

6. O programa FREEMIND ou MENTE LIVRE vem sempre lembrar a você de que não se muda a dinâmica da personalidade num passe de mágica. É necessário que o Eu seja treinado, exercitado e mais treinado... É como a respiração, que só se encerra no último suspiro.



## QUARTA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### PROTEGER E ADMINISTRAR A EMOÇÃO

Proteger e administrar a emoção é:

1. Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
2. Ser livre para sentir, mas não prisioneiro dos sentimentos.
3. Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
4. Gerenciar os focos de ansiedade.
5. Dar um choque de lucidez em nossos medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
6. Desenvolver a solidariedade, o altruísmo, a tolerância, a capacidade de se colocar no lugar dos outros.
7. Preservar a juventude no único lugar em que não é admissível envelhecer: no território da emoção.
8. Superar o cárcere da emoção para ser livre no único lugar em que não é admissível ser um prisioneiro.

### Um Eu que abandonou a emoção

Muitos governam países, mas são controlados por emoções doentes. Você é? Quem é especialista em proteger sua emoção? Muitos dirigem empresas, mas são algemados pelos sentimentos angustiantes, fóbicos, ansiosos. Sofrem por pequenos problemas e, o que é pior, por coisas que nunca irão acontecer. Você sofre por antecipação? Faz o velório antes do tempo?

Será que cuidamos com seriedade da nossa saúde mental como cuidamos das outras coisas? Raramente. Até médicos e profissionais de saúde mental, que têm a responsabilidade de cuidar da saúde dos outros, têm dificuldade para cuidar da própria qualidade de vida. Muitos exigem demais de si, trabalham excessivamente, não filtram estímulos estressantes, não administram seu tempo e sua ansiedade. Os dependentes de drogas, em especial, frequentemente se tornam os maiores carrascos da própria qualidade de vida.

Olhe para sua experiência de vida. O que você tem feito para ser uma pessoa mais estável, tranquila e segura? O que você tem feito

para superar sua impulsividade, sua ansiedade, sua irritabilidade? Seja sincero! Quanto tempo você gasta para viver a vida como uma apaixonante aventura?

Para alguns, a vida se tornou um mercado de rotina, uma fonte de tédio: acordam, andam, trabalham sempre do mesmo jeito. Usam drogas para superar seu tédio e vivenciar novas experiências. O efeito de uma droga, seja cocaína, álcool, heroína ou outra qualquer, não produz uma apaixonante aventura. Produz, sim, uma viagem intensa e de curta duração, momentaneamente prazerosa, mas que logo é substituída por angústia, ansiedade, sentimento de culpa e, às vezes, depressão. Fale de algumas viagens que lhe causaram dor, pânico e angústia.

A emoção pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão: o cárcere da emoção. Muitos vivem nesse cárcere. Embora a emoção deva ser administrada, é impossível dominá-la completamente.

Se você deseja ser uma pessoa rigidamente equilibrada, desista, pois não conseguirá. A emoção se transforma, num processo contínuo. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão. Todavia, flutuações bruscas revelam uma emoção doente. Quem está tranquilo num momento e no outro se torna explosivo não tem uma emoção saudável.

Muitos usuários de drogas têm uma emoção doentamente flutuante. Num momento são serenos, noutro são intensamente ansiosos. Num período são lúcidos, inteligentes, coerentes, noutro são completamente ilógicos e irracionais. Embora haja alternância emocional em cada ser humano, uma alternância intensa e paradoxal é reflexo da dimensão dos conflitos intrapsíquicos e da falta de proteção e gerenciamento da emoção.

Uma emoção saudável tem estabilidade e previsibilidade. Tem mais períodos prolongados de prazer e tranquilidade do que de tristeza e ansiedade. Você é previsível ou é instável? Comente honestamente se sua flutuação emocional é grave. O que tira seu controle: a imagem de uma droga, a oferta de um amigo, um ambiente festivo, um estado de tristeza ou uma rejeição?

A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. Por isso é tão bela. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que um dia ele vai brilhar. Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.

Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção. Mas as centenas de milhares de escolas mundiais negligenciaram essa ferramenta fundamental. Não é à toa que há muitos miseráveis que moram em palácios e indivíduos paupérrimos que têm milhões de dólares em suas contas bancárias. Não é sem razão também que há muitos intelectuais que têm baixo limiar (capacidade) para suportar frustrações, contrariedades, perdas, crises. Não têm resiliência.

As bebidas alcoólicas podem se converter numa das mais poderosas e destrutivas drogas. Depois de instalada a dependência, os alcoólatras não apenas correm o risco de falência do fígado (cirrose), gastrite hemorrágica, determinados tipos de câncer, mas também de uma devastadora destruição familiar, social e profissional. A masmorra é tão intensa que muitos sabem que podem morrer, mas sublimam ou bloqueiam as consequências provocadas pelo álcool. Você tem vivido nessa masmorra?

Não são poucos os que dão as costas para o que mais amam por uma nova dose, inclusive a seus próprios filhos. As drogas dominam, manipulam e escravizam o usuário. Você sente que é manipulado? Abandonou pessoas caras nesse caminho? Quem você abandonou? Quem você precisa positivamente surpreender? Não se esqueça de que a melhor maneira de surpreender alguém é economizar nas palavras e ser abundante nas atitudes.

Ter consciência crítica, filtrar estímulos estressantes e fazer a técnica do DCD, como foi descrita na ferramenta para gerenciar pensamentos, é fundamental para proteger a emoção, reeditar o

filme do inconsciente e construir janelas *light* saudáveis no córtex cerebral paralelas às janelas *killer*. Não se preocupe: falaremos sobre a construção dessas janelas paralelas.

## Gigantes fora de si, frágeis dentro de si

Brilhantes estudiosos da psicologia, como Freud, Jung, Rogers, Skinner, Victor Frankl, Erich Fromm e Howard Gardner, produziram conhecimento em nobres áreas do conhecimento psicológico, mas não tiveram a oportunidade de estudar intensamente o resgate da liderança do Eu, os papéis da memória e as estreitas relações do processo de construção de pensamentos com o processo de transformação da emoção. Humildemente comento que a Teoria da Inteligência Multifocal pesquisou esses assuntos. Mas, como comentei, o objetivo dessa teoria não é competir com as outras, mas agregá-las, abrir novas perspectivas e trazer à luz novos conhecimentos.

Como o assunto é extenso e complexo, no programa FREEMIND apenas abordarei conhecimentos passíveis de serem aplicados. Não somente o Eu atua na construção da emoção através da sua produção de pensamentos, mas também uma série de outros fenômenos inconscientes, como o Autofluxo, o Gatilho da Memória e os milhões de Janelas da Memória.

Não é fácil pilotar a aeronave mental, pois existem muitos copilotos que podem comandá-la no lugar do Eu, pelo menos por alguns segundos ou minutos, levando-o a levantar voo quando não o deseja, a seguir trajetórias que não traçou e a aterrissar onde não programou. Quantas vezes sentimos o que não queremos sentir, ou nos perturbamos com angústias e medos que não programamos? Quantas vezes nosso Eu bloqueia sua capacidade de dar resposta sem o desejar? A construção da emoção é, portanto, multifocal e não depende só do Eu, o que torna o psiquismo humano mais complexo do que a ciência jamais imaginou.

Além dos fenômenos inconscientes que leem a memória e produzem cadeias de pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, existe uma série de variáveis que influenciam a construção da emoção. Por exemplo, *onde estou* (ambiente social em que se encontra, se num quarto ou num

ambiente público) e *como estou* (motivação, desejo, intenções subliminares) podem ter grande influência no gerenciamento da emoção pelo Eu.

Os usuários de drogas são vítimas desses fenômenos inconscientes. Dependendo do ambiente em que estão (*onde estou*) e da sua motivação para usar uma nova dose da droga (*como estou*), detona-se o Gatilho da Memória em milésimos de segundo, abre-se uma janela *killer* que contém a representação da droga, ocorre uma explosão da ansiedade e gera-se no usuário um desejo ardente de usar uma nova dose para aliviar essa ansiedade.

Apesar da construção multifocal da emoção e de sua dificuldade de gerenciamento, não há dois senhores: ou você gerencia e protege, ainda que parcialmente, o território da emoção ou ele o dominará. No passado, embora sem nenhum conhecimento de psicologia, as pessoas saudáveis dominavam sua emoção pela capacidade intuitiva de contemplar o belo, enfrentar a dor, fazer das perdas lições de vida. Hoje, a sociedade é tão estressante e competitiva que, se não desenvolvermos a habilidade de administrar a emoção, o risco de ter uma péssima qualidade de vida é enorme. Não corra esse risco.

Reis dominaram o mundo, mas não dominaram sua emoção. Generais venceram batalhas, mas perderam guerras no território da sua mente. Foram prisioneiros da raiva, do ódio, do orgulho, da angústia (tristeza com sensação de aperto no peito). Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido por elogios, aceitações, críticas, frustrações. Se os ventos sociais forem bons, você terá mais chances de chegar a bom termo. Se enfrentar tempestades, poderá afundar. Em que situações você é escravo da sua emoção?

O modelo educacional das sociedades modernas está falido, pois desconhece essa ferramenta fundamental da qualidade de vida. Os jovens são ensinados durante anos a resolver problemas de matemática, mas não a matemática da emoção, onde dividir é aumentar, perder pode ser ganhar. São ensinados a enfrentar provas escolares, mas não as provas existenciais: frustrações, rejeições, angústias, dificuldades. São ensinados a conhecer as entranhas dos átomos, mas não seu Eu

como gestor psíquico. Conhecem bastante o mundo em que estão, mas pouquíssimo o mundo que são.

Deveríamos ter aprendido desde a infância que devemos e podemos administrar a emoção e filtrar estímulos estressantes para passar a contemplar o belo, libertar a criatividade, fomentar a generosidade, debelar o medo, dissipar a insegurança, controlar o instinto da agressividade. Muitos são marionetes do seu mau humor e do estresse.

Administrar a emoção é o nosso grande direito. Direito de ter uma mente livre, feliz, saudável, de navegar com segurança nas turbulentas águas das relações sociais. Você exerce esse direito? Muitos procuram o direito de se expressar, ganhar dinheiro, ter status social, mas não o direito de ser o gestor da sua mente, o que é excelente. Procuram o trivial, mas erram no essencial! E você?

## Como surgem as emoções e como administrá-las?

Como disse, as emoções surgem das cadeias de pensamentos produzidas pelo processo de leitura da memória realizado em milésimos de segundo por múltiplos fenômenos, inclusive o Eu. Portanto, com exceção das emoções que são geradas pelo metabolismo cerebral e pelas drogas psicotrópicas, como tranquilizantes e antidepressivos, todas as demais experiências emocionais são frutos da leitura da memória e da produção de pensamentos conscientes e inconscientes.

Toda vez que você tem um sentimento, produziu, antes, um pensamento, ainda que não tenha percebido. Alguns acordam mal-humorados ou deprimidos porque, antes de despertar, o fenômeno do Autofluxo leu janelas tensionais da memória, produziu ambientes, personagens e circunstâncias com alta complexidade nos sonhos, que, por sua vez, excitaram a emoção e geraram angústia e ansiedade.

A tristeza ao entardecer segue o mesmo processo, só que aí é o fenômeno do Gatilho da Memória que é acionado. No entardecer, a diminuição do ritmo de atividades sociais leva à introspecção, detona o Gatilho, abre as Janelas da Memória que contêm solidão, gera cadeias de pensamentos que desfiguram o bom humor.

O processo de construção de pensamentos e emoções é rapidíssimo, não temos consciência dele. As janelas são lidas multifocalmente

e produzem pensamentos que, por sua vez, transformam a paisagem das emoções. O som de uma música pode abrir uma janela da memória, produzir pensamentos que recordam doces experiências. Lembro-me de que numa clínica em Paris, onde trabalhei, uma jovem dependente de heroína, ao ver uma foto de um pó numa revista, que nem era da droga, detonou o Gatilho, abriu uma janela *killer* e ficou ansiosa, aflita, desfigurada.

Se o Eu não tomar as rédeas do psiquismo nesse exato momento, se não der um choque de lucidez na mente humana, se não confrontar e “virar a mesa” contra a ansiedade e o humor deprimido, será uma vítima, um escravo da emoção, e não gerenciador dela. Grande parte dos maiores erros humanos ocorre no primeiro minuto de tensão.

O grande problema do processo de leitura da memória, construção de pensamentos e transformação da energia emocional é que o Eu, que representa a capacidade de escolha, só toma consciência dele numa etapa posterior, segundos depois de ter sido desencadeado. Isso pode alargar sua liderança. Por isso o Eu deve agir rápido. Vejamos.

Ao assistir a um filme de terror, você (seu Eu) pode desejar não sentir medo, pois sabe que por trás das cenas existem câmeras, diretor de imagem, assistente de produção, iluminador. Todavia, quando a porta começa a ranger, o Gatilho da Memória abre uma janela contendo seus medos do passado. Isso produz pensamentos inconscientes, que transformam a energia emocional. Tudo é realizado em uma fração de segundo.

Você prometeu que não queria sentir medo, mas o medo surgiu no teatro da sua mente antes que você conseguisse dominá-lo. Usando a figura do teatro, o maior desafio do Eu é controlar, dissipar e administrar o medo e a ansiedade depois que eles surgem. Em qualquer experiência, os primeiros pensamentos e emoções aparecem antes da consciência do Eu. O Eu deve sair da plateia, entrar no palco e dirigir a peça dos pensamentos e emoções. Ou você fica plantado na plateia ou entra no palco, dá um escândalo positivo e proclama: “Quem dirige a esta peça sou Eu.”

Podemos evitar que a peça se inicie se reeditarmos o filme do inconsciente ou construirmos janelas paralelas – assunto que trataremos nos capítulos posteriores.

Você não acha incrível que nossa espécie sempre tenha feito guerras, cometido violências, assassinatos, atos de suicídio? Por que somos tão estúpidos se a vida é tão bela e tão breve? Um dos maiores motivos é o fato de as escolas no mundo todo não ensinarem as ferramentas para que o Eu seja gestor psíquico. E outro grande motivo é que nossa mente é de uma complexidade inimaginável: centenas de peças “teatrais” (experiências) encenam-se diariamente no palco da nossa mente sem a autorização do Eu. Outro grande motivo é que aprendemos a ser tímidos no lugar em que deveríamos gritar.

Há colegas de trabalho, casais, pais e filhos que, diante de pequenas frustrações, abrem algumas janelas tensionais e começam um pequeno atrito. Em seguida abrem outras janelas *killer* mais graves, que resgatam uma série de fantasmas do passado que os levam a acusar um ao outro e não interromper a peça de terror por horas a fio. A relação vira um inferno.

Há pessoas que sofrem uma injustiça no trabalho e ficam pensando e se angustiando. Há pessoas tímidas que, por terem que enfrentar uma reunião social, martirizam-se semanas antes. Essas pessoas maravilhosas ficam assistindo ao teatro de terror na sua mente sem fazer nada. Não sabem que o Eu não é obrigado a viver tais pensamentos e emoções. Não sabem que podem dirigir o script de sua história.

Há dependentes de drogas que fazem uso contínuo e incontrolável das substâncias, mesmo sabendo que elas os estão matando. São escravos da era moderna. Não têm algemas de ferro, mas algemas emocionais, geradas pelo pacto fatal do Gatilho da Memória com as janelas traumáticas. Eles falam, pensam e raciocinam adequadamente fora dos focos de tensão e parecem que não são assombrados por nada. Mas quando o pacto do Gatilho e das janelas *killer* novamente ocorre, o “demônio” da dependência os domina. Não adianta gritar e chorar dizendo que “de hoje em diante nunca mais usarei drogas”. Isso não terá efeito. É necessário mais do que lágrimas e desejos, é necessário equipar o Eu como gestor da emoção, reescrever as janelas, reeditar o filme do inconsciente, filtrar estímulos estressantes, ser autor da própria história.



Para administrar a emoção, o Eu deve rapidamente duvidar dos seus pensamentos perturbadores, duvidar do conteúdo doente das suas emoções. Deve questionar os motivos da sua reação, criticar sua ansiedade, exigir ser livre naquele momento. Enfim, deve usar a ferramenta do silêncio, se interiorizar e resgatar a liderança do Eu.

Se o Eu não duvidar e criticar as peças teatrais doentes que se enchem na sua mente, ele será sempre vítima dos seus transtornos emocionais. Vejamos alguns deles.

### Ansiedade e sintomas psicossomáticos

Ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas. Os sintomas básicos são: irritabilidade, intolerância, insatisfação, instabilidade, inquietação, transtorno do sono e, às vezes, sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, gastrite, tontura, nó na garganta, hipertensão arterial, queda de cabelo, dor muscular.

Os sintomas psicossomáticos surgem quando a ansiedade não é resolvida. Ela é transmitida para o córtex cerebral e vai procurar algum órgão de choque. No coração, gera taquicardia; na pele, prurido (coceira); nos pulmões, falta de ar. Algumas pessoas têm mais facilidade para desenvolver esses sintomas do que outras. Você tem sintomas psicossomáticos? Relate.

Hoje sabemos que os transtornos ansiosos podem desencadear uma série de doenças físicas, que vão do infarto a certos tipos de câncer. Nossa mente pode se tornar um oásis para nossa vida ou uma bomba para o corpo. Por incrível que pareça, de acordo com algumas estatísticas, mais de 100 milhões de pessoas desenvolverão algum tipo de câncer nos próximos 10 anos. Essa explosão do número de casos de câncer não se deve apenas a causas genéticas, tabagismo, alcoolismo, má nutrição, poluição ambiental e à melhoria do diagnóstico, mas também ao estresse crônico, à mente agitada, tensa e hiperpensante que apresenta grande parte da população mundial. Você se preocupa com sua qualidade de vida? Administre o lixo que acumula em sua mente, gere seus pensamentos e emoções. A escolha é sua.

Há uma ansiedade vital que é normal, pois nos anima a romper o conformismo, lutar pelos nossos sonhos, alimentar nossa curiosidade. Mas a ansiedade também pode ser destrutiva, intensa e bloqueadora.

Há vários tipos de ansiedade: fobias (medo desproporcional diante de um objeto fóbico), a síndrome do pânico (sensação súbita de que se vai morrer ou desmaiar, embora se esteja ótimo de saúde), o transtorno obsessivo-compulsivo – TOC (ideias fixas acompanhadas, às vezes, de rituais ou comportamentos repetitivos), o transtorno de ansiedade generalizada – TAG (inquietação e irritabilidade acompanhada com frequência de sintomas psicossomáticos) e o estresse pós-traumático (ansiedade que se sucede aos traumas físicos e psíquicos, tais como perdas de pessoas, perda de emprego, divórcio, acidentes). Não podemos nos esquecer também da ansiedade causada pela síndrome do pensamento acelerado, ou SPA (mente agitada, sofrimento por antecipação, flutuação emocional, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, fadiga excessiva, esquecimento, etc.), extremamente comum nos dias atuais. Que tipo de ansiedade você tem ou já teve?

Se uma dessas formas de ansiedade envolvê-lo em alguma curva da vida, não se desespere. Ela pode ser reciclada e superada. Nada é irreversível na psique humana. Aplique as ferramentas, treine administrar sua emoção, reciclar seu estilo de vida, atuar dentro de si mesmo.

## Depressão: o último estágio da dor humana

Existem vários tipos de depressão: depressão maior (a pessoa que sempre foi alegre, mas, por vários motivos, como perdas, frustrações, separação, pensamentos negativos, tem uma crise depressiva), depressão distímica (a pessoa que sempre foi triste e pessimista desde a adolescência), depressão reacional (humor triste resultante de um trauma ou perda), depressão bipolar (humor depressivo alternado, às vezes, com euforia irracional).

Em alguns casos de depressão, existe uma influência genética dos pais. Porém, não há condenação genética. Se os pais forem depres-

sivos, os filhos podem se tornar alegres, sociáveis e empreendedores se aprenderem a gerenciar os pensamentos, liderar sua emoção, contemplar o belo. As ferramentas do FREEMIND, como gerenciar os pensamentos, proteger a emoção, contemplar o belo, podem dar uma importante contribuição para a superação das influências genéticas.

Muitos pacientes deprimidos são ótimas pessoas, mas não têm proteção emocional. Eles sofrem a dor dos outros, doam-se excessivamente, são hipersensíveis, uma ofensa causa-lhes um eco intenso. Os sintomas depressivos mais importantes são: desânimo, perda do prazer, diminuição da libido (prazer sexual), transtorno do sono (insônia ou excesso de sono), alteração do apetite, ideias de suicídio, fadiga excessiva, ansiedade, isolamento social. Nem todos os sintomas estão presentes. Você tem alguns desses sintomas?

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura. Quem pensa assim, além de ser injusto, está totalmente despreparado para a vida e tem facilidade de desenvolver grave depressão diante de perdas e frustrações. A depressão não é um estado de tristeza temporário que dura algumas horas ou dias. É uma doença que deve durar pelo menos duas ou três semanas. Ela deve ser tratada não apenas através da psicoterapia, mas também por um psiquiatra experiente que prescreva antidepressivos.

A depressão leva o mais forte dos seres humanos às lágrimas. Leva gerais a se fragilizarem, celebridades a perderem seu brilho e milionários a beijar a lona da miserabilidade. Pode fazer um presidiário sentir a maior das dores, o cárcere da emoção. Ela acomete todas as classes sociais. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), 20% das pessoas no mundo – cerca de 1,5 bilhão de pessoas – deve desenvolver um quadro depressivo ao longo da vida. Ela representa o último estágio do sofrimento humano. Não há palavras que expliquem a dimensão da sua dor. Só conhece o seu drama quem já viveu esse tétrico espetáculo.

Uma pessoa madura procura ouvir, respeitar e levar em alta conta a angústia de um paciente deprimido, e não tentar dar respostas rápidas e superficiais. As ferramentas do FREEMIND podem prevenir alguns tipos de depressão e complementar o tratamento psiquiátrico e psicológico quando ela está instalada.

## Risco de suicídio

Muitos usuários de drogas/álcool, pacientes deprimidos e pessoas que viveram grandes perdas, traições, crises financeiras ou sentimento de culpa asfixiante pensam em morrer. Cerca de 10 milhões de pessoas por ano tentam o suicídio – um número assombroso – e, infelizmente, 1 milhão de pessoas conseguem tirar a própria vida. Só na China, anualmente, cerca de 300 mil pessoas colocam fim às suas próprias vidas. Em países ricos o índice de suicídio entre jovens é alto.

Importante: quando uma pessoa pensa em suicídio, na realidade, ela não quer matar a vida, e sim sua dor. Filosoficamente falando, todo pensamento sobre a morte é uma manifestação da vida, pois representa a mente viva pensando na morte, e não a morte pensando em si mesma. Portanto, não existe a ideia pura de suicídio, como muitos psiquiatras e psicólogos pensam. Não existe consciência da inexistência.

Quem pensa em morrer tem, no fundo, fome e sede de viver. Está procurando desesperadamente destruir a angústia, as algemas da emoção deprimida, e não terminar com a existência. Muitos dos meus pacientes deprimidos que pensavam em suicídio deram um salto em sua qualidade de vida ao descobrir que, na realidade, não queriam morrer, mas superar seu caos e viver intensamente. Saíram da plateia, aprenderam a resgatar a liderança do Eu. Usando as ferramentas certas, deixaram de ser vítimas da sua miséria emocional e se tornaram autores da própria história. Por nada e por ninguém vale a pena deixar de viver.

Reitero, se você tiver parentes ou amigos com depressão e que estão sem coragem para viver, ouça-os sem criticar. Não lhes dê conselhos superficiais. Empréstimo-lhes seus ouvidos e coração emocional. Diga a eles que são fortes, que têm uma grande fome e sede de viver. Encoraje-os a não terem medo de se tratar. Uma pessoa madura não dá as costas para sua dor, mas a enfrenta com dignidade.

Jamais devemos desistir da vida. Devemos enfrentar com humildade e ousadia as nossas perdas e decepções. Lembre-se da técnica do DCD (duvidar, criticar, determinar). Devemos duvidar de tudo o que nos controla, criticar diariamente cada pensamento perturbador, dar um choque de lucidez em nossas emoções doentias. Grite no único lugar em que não é admissível ficar tímido e amordaçado,

dentro de si mesmo. Você é tímido no teatro psíquico ou protagonista da sua história?

A emoção doente ama pessoas passivas, mas a emoção saudável ama as pessoas que a lideram. Se você treinar administrar sua emoção, depois de alguns meses o resultado será fabuloso. Você viverá mais tranquilamente, formará plataformas de janelas *light* e, pouco a pouco, seu Eu terá mais encanto pela existência. A sensibilidade e a serenidade serão paulatinamente incorporadas em sua personalidade.

Seja o ator principal do teatro da sua mente! Infelizmente, milhões de pessoas não foram educadas para dirigir o script de sua história. Seu Eu fica assistindo como espectador passivo a todas as mazelas (culpa, autopunição, medo, complexo de inferioridade, ódio, angústia) encenadas no palco de sua mente? Você é um espectador passivo ou dirige o script da sua história?

## Técnicas fundamentais para proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes

1. *Doar-se sem esperar a contrapartida do retorno.* Quem espera excessivamente algo em troca ou o reconhecimento dos outros, em especial dos mais íntimos, pode não ter qualquer proteção emocional. Pequenos problemas o afetam e o frustram muito. Doar-se para filhos, alunos, parceiro, amigos, colegas, mas diminuir tanto quanto possível a expectativa do retorno é fundamental para filtrar estímulos estressantes nas relações sociais.

2. *Nunca exigir o que os outros não podem dar.* Exigir serenidade, lucidez e coerência de uma pessoa no exato momento em que ela falhou, tropeçou ou se irritou é uma invasão de privacidade e uma fonte de decepções. Nesse momento ela está sequestrada por uma janela traumática, ou *killer*, o volume de tensão bloqueou milhares de janelas *light* e, portanto, não tem condições de dar uma resposta inteligente. Esperar o foco de tensão passar para depois intervir é uma expressão solene de quem aprendeu a gerenciar e amadurecer sua emoção.

3. *Não agir pelo fenômeno bateu-levou, ação-reação.* Estamos viciados em reagir quando alguém nos contraria. Ação e reação são ótimas para a física, mas péssimas para as relações humanas. Quem é impulsivo ou

reage sem pensar, além de não proteger sua emoção, fará dela uma lata de lixo social e destruirá seus melhores relacionamentos. Você pode ter 100 atitudes saudáveis, mas, se reagir grosseiramente uma vez, poderá asfixiar todas as positivas. Lembre-se de que nos primeiros 30 segundo de tensão podemos cometer os maiores erros de nossas vidas, dizer palavras que jamais deveriam ser ditas a quem amamos. Faça a oração dos sábios, o silêncio, nos momentos de conflito. Em seguida aplique a ferramenta seguinte.

4. *Conquistar primeiro o território da emoção, depois o da razão: surpreender positivamente antes de criticar.* A melhor maneira de contribuir com alguém que nos frustrou não é apontar a falha, pois tal atitude invade a privacidade e expande a janela *killer*. A melhor atitude é surpreender, elogiar, mostrar seus valores, e no segundo momento apontar suas falhas. Quem rompe o cárcere do fenômeno bateu-levou e surpreende as pessoas que o frustraram se torna um conquistador, marca suas histórias, encanta-as.

5. *A maior vingança contra um inimigo é compreendê-lo (primeiro passo) e perdôá-lo (segundo passo).* Já citei esta ferramenta e reafirmo: a aplicabilidade dela pode não melhorar seu ofensor, desafeto ou inimigo, mas certamente mudará você, protegerá sua emoção, filtrará estímulos estressantes e melhorará seu sono e seu humor. Lembre-se: os frágeis condenam, os fortes perdoam. E os sábios? Nunca desistem dos outros. Eles saem do rol dos comuns.

Uma mulher de 45 anos que nunca fora usuária de drogas certa vez teve uma decepção enorme com seu marido, que era professor universitário. Ele a traiu e a abandonou. Uma amiga ofereceu crack e ela, nesse momento de fragilidade, pensando que se trataria apenas de uma experiência temporária, aceitou. Depois de usar uma vez, não resistiu a aceitar a segunda, a terceira, a quarta vez. Afinal de contas, sentia-se frustrada e deprimida. Na ocasião, cursava faculdade de direito. Mas, infelizmente, ela, que foi traída pelo marido, por não aprender a proteger sua emoção cometeu a maior traição que um ser humano pode cometer consigo mesmo: autoabandonar-se.

Começou a viver em função das pedras de crack. No começo usava uma pedra por dia, depois duas, até que passou a usar 10. O rápido efeito do crack, segundos depois de aspirado, produzia intensa excitação mental que a viciava, aprisionava e a transformava num zumbi. Perdeu completamente a liberdade, a autoestima. Deixou de ter um caso de amor consigo mesma.

Não vivia mais sem se drogar. Quando pensava na droga ou estava ansiosa, deprimida, solitária, detonava o Gatilho da Memória, abria as janelas *killer* duplo P e, a partir daí, não enxergava mais nada, não pensava nas consequências do seu comportamento, procurava compulsivamente uma nova pedra.

O tempo passou e suas finanças se debelaram. Deixou de estudar e ter um relacionamento razoável com as pessoas. Ninguém lhe dava mais crédito. Sem dinheiro e completamente dependente, começou a se prostituir para conseguir se drogar. Essa história real e triste indica que em qualquer época, se o Eu não aprender a gerenciar pensamentos e emoções, bem como filtrar estímulos estressantes, pode cair na masmorra das drogas/álcool e se tornar vítima da sua história, e não autor dela. Não há heróis.

## Enfrentando o caos da emoção

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida também atravessou o caos emocional. Pouco antes de ser preso e morto, o jardineiro da vida estava no jardim do Getsêmani. Judas estava vindo com uma escolta de cerca de 300 soldados. Nesse jardim, ele se preparava para suportar o insuportável. Ele teria que enfrentar, no dia seguinte, quatro julgamentos (nas casas de Anás, Caifás, Herodes Antipas e Pilatos) e, por fim, a condenação.

Teria que suportar seu caos de maneira diferente de qualquer miserável que morrera injusta e penosamente. Teria que proteger sua emoção, perdoar em vez de condenar, compreender em vez de excluir, manter a serenidade em vez de ser controlado pelas janelas *killer*. Quem conseguiria gerenciar sua psique e ser líder de si mesmo em tais situações? Quem conseguiria pensar em seus alunos nessas circunstâncias? Mas ele pensou.

Ele entrou no anfiteatro dos seus pensamentos e no território da sua emoção e começou a ser autor da própria história quando o mundo desabava sobre ele. Por alguns momentos recapitulou todas as possíveis punições dolorosas que sofreria. Seu pensamento acelerou-se, sua emoção deprimiu-se. Mas sabia que não podia ser escravo dos seus pensamentos antecipatórios, algo difícilíssimo naquele cáldido foco de tensão. Para surpresa dos discípulos que o achavam imbatível, ele disse que sua alma estava profundamente angustiada até a morte.

Os discípulos se abalaram. Nunca o viram se fragilizar. E se assombraram mais ainda porque começaram a presenciar seus sintomas psicossomáticos, como falta de ar e suor excessivo. Teve um sintoma raríssimo, que só ocorre no topo do estresse: hematidrose, ou suor sanguinolento. Mas, no instante em que o volume de tensão era enorme, ele se levantou. Seu Eu saiu da plateia, deixou de ser vítima dos seus pensamentos, entrou no palco da sua mente e assumiu o papel de diretor da sua emoção. É uma pena que esse notável homem só tenha sido estudado ao longo da história sob o ângulo da religião e da teologia. Estudá-lo sob o ângulo da psiquiatria, da psicologia, da sociologia é uma banho de lucidez.

Ele não abriu mão de resgatar a liderança do Eu mesmo no limite da ansiedade e da angústia. É admirável: nunca perdeu o controle de si. Não queria que seus discípulos fossem heróis, perfeitos, mas apenas que não tivessem medo de chorar, de declarar seu sofrimento, de se abrirem com alguns íntimos e, em especial, de gerenciar pelo menos minimamente seus pensamentos e emoções. O professor, mesmo no ápice da sua dor, treinou seus discípulos para serem autores da sua própria história.

À medida que ele orava e clamava ao seu Pai, fazia um exercício psíquico de primeira grandeza. A sua mente havia se tornado um teatro de terror por tentar se preparar para suportar o insuportável. Mas, em vez de ser passivo e se entregar ao desespero, ele declarou solenemente que não queria ser escravo da sua emoção.

Mesmo chorando, taquicardíaco e suando sangue, ele virou a mesa dentro do seu próprio ser. Duvidou da força do medo, criticou suas ideias perturbadoras e determinou ser livre. Reafirmo: ele saiu



da plateia, entrou no palco e se tornou o ator principal do teatro da sua mente. Fez, à sua maneira, o DCD Desse modo, governou com incrível maestria sua angústia depressiva e sua crise de ansiedade. Sua emoção se tranquilizou e sua capacidade de pensar voltou a ser livre. Somente isso explica as reações poéticas e gentis que ele teve quando Judas o traiu.

Para quem o Mestre dos Mestres declarou sua dor? Para três alunos que em seguida o decepcionariam ao máximo: Pedro, Tiago e João. Pedro o negaria dramaticamente, e Tiago e João o abandonariam no momento em que mais precisaria da presença deles. Foi para essas pessoas, que o frustrariam muitíssimo, que o professor teve a coragem de se abrir e mais coragem ainda de lhes ensinar as mais importantes lições para protegerem sua emoção. Muitos líderes religiosos não estudaram o psiquismo de Jesus e, portanto, não aprenderam essas intrigantes lições. Eles são solitários, têm medo de se abrir, não comunicam a ninguém sua angústia, seus medos, sua depressão. “Morrem” em silêncio.

E você, sabe se abrir? Tem medo de se frustrar? Tranca seus conflitos num cofre ou os esconde debaixo do tapete do seu status ou do seu trabalho? Abre mão de gerir sua mente, atravessa o caos, tropeça ou se acidenta?

## Painel de debate

1. Administrar a emoção é ser livre para sentir, mas não algemado pelos sentimentos. É capacitar o Eu para gerenciar o medo, reciclar a ansiedade, superar a insegurança, dominar a dependência psíquica. Que tipo de emoção o perturba? Você é uma pessoa estável ou instável? Feliz ou deprimida? Independente ou dependente?

2. Seu Eu é frágil ou ativo no território da emoção? Você fica assistindo como espectador passivo a sua angústia, seu humor triste, sua irritabilidade, sua impulsividade, sua agressividade, sua fissura (no caso de usuários de drogas) ou os enfrenta e gerencia? Você está aplicando a técnica do DCD diante das suas emoções? Como você quer encontrar liberdade fora de você, se não a explora dentro de si?

3. Muitos fazem seguro da casa, de vida, do carro, mas nunca seguraram sua emoção. Você sabe proteger sua emoção? Ela é seu bem mais

valioso? Se é, por que não a protege? Que instrumentos são defendidos neste capítulo para protegê-la?

4. Você contagia as pessoas saudavelmente? Você é generoso ou egoísta? Carismático ou mal-humorado? Tranquilo ou ansioso?

5. Você sabe dar o ombro para os outros chorarem? Você é compreensivo ou é rápido em disparar o gatilho para julgar? Você sabe procurar quem o ouça falar de si mesmo ou vive isolado, mesmo quando rodeado de pessoas? Tem coragem de se abrir para seus íntimos quando está sofrendo ou esconde a sua dor? Quais medos o impedem de procurar ajuda?

6. Existem vários tipos de depressão. Já teve episódios de depressão? Já pensou em alguma ocasião em não viver mais ou em dormir e não acordar mais? Diga o que acha deste pensamento: uma pessoa que pensa em suicídio tem fome e sede de viver, o que ela quer eliminar é a dor, e não a vida. Comente!

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

1. É fundamental ler, reler e estudar profundamente a ferramenta do Eu como autor da própria história (2<sup>a</sup>), do gerenciamento dos pensamentos (3<sup>a</sup>) e do Eu como administrador das emoções (4<sup>a</sup>). Faça um relatório das características da ferramenta *Proteger e administrar a emoção*, descritas no início deste capítulo.

2. Faça um relatório sobre como está sua agenda emocional: se você é tranquilo, bem-humorado, sereno, estável ou se é ansioso, flutuante, agressivo, impulsivo, mal-humorado, pessimista.

3. Aplique diariamente a técnica do DCD e os demais instrumentos para proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes. Quais são esses instrumentos? Faça um relatório do seu progresso. Analise se você exige muito para ser feliz, se espera muito dos outros, se é muito preocupado com o que os outros pensam de você, se é hipersensível, ou seja, se pequenas ofensas o ferem muito.

4. Não fuja dos seus conflitos e sofrimentos; enfrente-os, encare-os, repense-os. Se fugir, eles se tornarão um monstro para você. Se

enfrentá-los, poderão ser superados, reciclados, domesticados como um animal de estimação.

5. Lembre-se sempre desta tese: quando somos abandonados pelo mundo, a solidão é superável; quando somos abandonados por nós mesmos, a solidão é quase insuportável... Relate os momentos mais críticos em que você se abandonou.

6. Não se esqueça de que o programa FREEMIND pode lhe dar os tijolos, mas só você pode edificar. Ele pode lhe mostrar o leme, mas só você pode navegar nas águas da emoção.

## QUINTA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### TRABALHAR OS PAPÉIS DA MEMÓRIA: REEDITAR O FILME DO INCONSCIENTE

Trabalhar os papéis da memória é:

1. Compreender a complexa atuação do fenômeno RAM (registro automático da memória): o arquivamento das experiências.
2. Compreender a formação das Janelas da Memória como território de leitura num determinado momento existencial.
3. Compreender a formação de janelas *light*, *killer* e neutras.
4. Compreender a formação dos traumas e das zonas de conflito na memória.
5. Compreender o papel da emoção no processo de abertura das Janelas da Memória, na construção das cadeias de pensamentos e na atuação do Eu como autor da própria história.
6. Usar ferramentas para reeditar o filme do inconsciente.
7. Usar ferramentas para proteger a memória e filtrar os estímulos estressantes.
8. Cuidar da memória como um jardim de janelas *light* e não como um depósito de lixo de experiências asfíxiantes.

Nossos erros históricos relativos à memória parecem coisa de ficção. Há milênios atribuímos à memória funções que ela não tem. Há graves erros no entendimento da memória tanto na psicologia como na educação. A ciência desvendou pouco dos principais papéis da memória. A Teoria da Inteligência Multifocal vem contribuir humildemente para corrigir algumas importantes distorções nessa área fundamental.

Milhões de professores no mundo estão usando a memória inadequadamente. O registro da memória depende da vontade humana? Muitos cientistas pensam que sim. Mas estão errados. O registro é automático e involuntário. A memória humana pode ser deletada como a dos computadores? Milhões de usuários dessas máquinas creem que sim. Mas isso é impossível.

Precisamos compreender o funcionamento da mente e os papéis básicos da memória para encontrar ferramentas e expandir nossa inteligência, enriquecer nossas relações e reconstruir a educação. Eu farei uma abordagem sintética, procurando traduzir assuntos complexos numa linguagem simples e agradável.

## 1. O registro na memória é involuntário

Certa vez, um professor foi ofendido por um aluno. Sentiu que fora tratado desumana e injustamente. Queria excluir o aluno da sua vida. Fez um esforço enorme. Mas, quanto mais tentava esquecê-lo, mais pensava nele. Ao vê-lo, sentia raiva. Por que não conseguia esquecê-lo? Porque o registro é automático, não depende da vontade humana.

Nos computadores, o registro depende de um comando do usuário. No ser humano, o registro é involuntário, realizado pelo fenômeno RAM.

Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão ou período de insegurança é registrado em sua memória e fará parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida. Diariamente você planta flores ou acumula lixo nos solos da sua memória? Você tem plantado flores no jardim secreto do seu ser ou tem acumulado entulho?

Infelizmente, por desconhecermos os papéis da memória, não sabemos trabalhar o mais complexo solo da nossa personalidade. Tornamo-nos péssimos agricultores da mente.

Quanto mais tentarmos rejeitar, por exemplo, uma ofensa, perda, rejeição social, falha ou desafeto, mais elas serão registradas como janelas *killer* pelo fenômeno RAM, mais serão lidas pelo Gatilho da Memória, pelo Autofluxo e pelo Eu, mais construirão milhares de pensamentos e imagens mentais angustiantes e mais serão registradas novamente pelo fenômeno RAM, fechando o círculo da masmorra psíquica, desertificando os nobres jardins da personalidade.

A melhor maneira de filtrar os estímulos estressantes não é tendo aversão, fobia, ódio, rejeitando-os ou reclamando. Recordando:

1. Ter consciência de que, mais cedo ou mais tarde, ocorrerão frustrações, por melhor que seja a relação.

2. Doar-se sem esperar a contrapartida do retorno.
3. Desenvolver a tolerância no sentido mais pleno, entendendo que por trás de uma pessoa que nos machuca sempre há alguém machucado. Quem dá mais desconto para os outros é mais feliz e saudável. Quem cobra demais dos outros se torna um carrasco não apenas deles, mas também de si mesmo.
4. Entender que perdoar é atributo dos fortes e excluir é atributo dos frágeis. Quem perdoa com facilidade protege sua memória. Mas jamais esquecer que perdoar não é um ato heroico, mas um ato inteligente de alguém que procura compreender o que está por trás dos comportamentos dos outros, incluindo-se sua estupidez, sua arrogância e seus erros. Um Eu maduro prepara uma base para julgar menos e perdoar muito mais.
5. Não levar a vida a ferro e fogo nem pelo fenômeno bateu-levou. Um Eu radical parece forte por fora, mas é um menino por dentro, prepara uma sepultura para sua saúde mental e seu prazer de viver. Uma mente livre (FREEMIND) pertence às pessoas que vivem suave e serenamente, cujo fenômeno RAM arquiva todos os dias belas janelas *light*. Você cuida da paisagem dos solos da memória ou vive porque está vivendo? A grande maioria das pessoas vive ingenuamente, no mau sentido da palavra.

## 2. A emoção determina a qualidade do registro

A emoção determina a qualidade do registro. Quanto maior o volume emocional envolvido em uma experiência, mais o registro será privilegiado e mais chance terá de ser lido. Você registra milhões de experiências por ano, mas resgata frequentemente as experiências com maior conteúdo emocional, como as que envolveram perdas, alegrias, elogios, medos, frustrações.

Onde as experiências são registradas? Primeiramente, na MUC (memória de uso contínuo, ou consciente), que é a memória utilizada nas atividades diárias, a memória consciente. As experiências com alto volume tensional são registradas como janelas *killer* duplo P no centro consciente (MUC) e, a partir daí, serão lidas continuamente e registradas novamente, por isso o nome duplo P ou duplo poder: poder de

aprisionar o Eu e de se expandir. Com o passar do tempo, à medida que não são utilizadas com frequência, vão sendo deslocadas para a parte periférica da memória, contaminando a chamada ME (memória existencial, ou inconsciente). A MUC representa o centro da cidade da memória e a ME, os bairros periféricos.

À medida que o uso de uma droga prossegue, o problema, como tenho dito, passa a ser não mais somente a droga/álcool enquanto substância química fora do usuário, mas as plataformas de janelas *killer* que foram registradas a cada dose e que têm poder de encarcerar o Eu e desertificar as matrizes saudáveis de nossa memória. A memória, como disse, é um delicado jardim; quem dela não cuida vive continuamente num rigoroso inverno existencial e, pior ainda, sem qualquer proteção contra as intempéries da vida.

Quando alguém oferece uma nova dose da droga ou quando o usuário está num estado de solidão, angústia, ansiedade, detona-se o Gatilho da Memória, abre-se uma plataforma de janelas *killer*, que em seguida gera um intenso volume de tensão e bloqueia milhares de outras janelas saudáveis, impedindo o Eu de ter acesso a informações importantes para dar repostas inteligentes nessa situação estressante. Esse é o complexo mecanismo psíquico que mexe com as estruturas do inconsciente, o qual poucos profissionais de saúde mental entendem – inclusive médicos e psicólogos – e que é responsável por recaídas frequentes.

As recaídas nem sempre ocorrem porque o usuário não quer de fato parar de usar drogas/álcool, mas pelo volume de tensão das janelas *killer* duplo P (*poder* de encarcerar o Eu e *poder* de transformar doentamente a personalidade ou deslocar sua dinâmica). Essas janelas produzem a Síndrome do Circuito Fechado da Memória. Como afirmei, o volume de ansiedade é tão grande que bloqueia o acesso a milhões de outras janelas que contêm milhões de informações, fechando o circuito da memória. O Eu torna-se um escravo da Síndrome do Circuito Fechado (CiFe), o que o leva a ter dificuldade gritante de tomar decisões, fazer escolhas e se autodeterminar depois que o processo se instalou. Mas, ainda assim, o Eu

pode e deve aprender a resgatar sua capacidade de liderança. Como? Aprendendo a gerenciar pensamentos, proteger a emoção, aplicar a técnica do DCD e muitas outras que estamos propondo no FREEMIND. O objetivo? Exercer o papel do Eu como autor da própria história.

Mas o uso dessas ferramentas deve acontecer principalmente antes que o circuito da memória se feche, tão logo alguém ofereça uma nova dose da droga ou tão logo se inicia a fissura, a solidão, a ansiedade em seu psiquismo. Se o Eu do usuário atua quando ele ainda está entrando nas fronteiras das janelas *killer* duplo P, é mais fácil sair dessa sofisticadíssima armadilha. Como você reage quando alguém lhe oferece uma nova dose? É lento ou rápido para recusar? Como você atua quando está angustiado, ansioso? Procura uma nova dose da droga para aliviar sua emoção aflitiva ou determina gerenciar sua mente?

## Exemplos da dança das janelas entre a MUC e a ME

Alguém acabou de elogiá-lo. Você registra na MUC (memória de uso contínuo, ou consciente) e lê diversas vezes esse elogio. No dia seguinte, você não o lerá tanto. Na semana seguinte, é provável que já não o leia mais. Entretanto, esse elogio não foi apagado, foi para a ME (memória existencial, ou inconsciente). Continuará influenciando a sua personalidade, porém com menor intensidade.

Você acabou de dar uma conferência e perdeu o raciocínio no meio da preleção. Não conseguiu falar o que queria, estava nervoso. As pessoas perceberam sua insegurança. Você registrou essa experiência na MUC.

Se você conseguiu filtrá-la através da crítica e da compreensão, ela foi registrada sem grande intensidade. Se não conseguiu proteger sua memória, ela foi registrada intensamente. Nesse caso, será lida com frequência, produzirá milhares de pensamentos angustiantes que também serão registrados, gerando uma zona de conflito, um trauma. Assim, ela não irá para a ME, ficará plantada na MUC co-



mo janela doentia. Trabalhe os papéis da memória para não formar zonas de conflito!

A emoção não apenas determina a qualidade do registro das experiências, mas também o grau de abertura da memória. Emoções tensas podem fechar a área de leitura da memória (janela), fazendo-nos reagir sem inteligência, por instinto. Mas esse importante assunto é tema de outra ferramenta da qualidade de vida: a mesa-redonda do Eu. Na ocasião, estudaremos as janelas *killer*, janelas que destroem a capacidade de pensar.

Em alguns momentos, entramos em janelas belíssimas e produzimos pensamentos que cultivam belas emoções; em outros, entramos em janelas doentias que promovem tormentos, angústias e desolações.

Você já notou que às vezes somos incoerentes diante de pequenos problemas e lúcidos diante de grandes? Nossas mudanças intelectuais não são promovidas pelo tamanho dos problemas externos, mas pela abertura ou pelo fechamento das áreas de leitura da memória.

Pequenos problemas, como um olhar de desprezo ou a imagem de uma barata, podem gerar uma crise de ansiedade, a qual fecha áreas nobres da memória, impedindo e obstruindo a inteligência. Em alguns casos, o volume de ansiedade ou sofrimento pode ser tão grande que você reage sem nenhuma lucidez. Toda vez que tiver uma experiência que gera alta carga de ansiedade emocional, você tem que atuar.

Certa vez, presenciei um pai e um filho adolescente brigarem fisicamente na minha frente por um problema tolo. O motivo externo era pequeno, mas ele acionava as imagens monstruosas que um tinha do outro e que geravam grave intolerância e crises de ansiedade.

Nunca se esqueça de que você deve ser o autor da sua própria história. Gerencie seus pensamentos, administre sua emoção, duvide da sua incapacidade, questione sua fragilidade, veja as coisas por múltiplos ângulos. Se não proteger a memória, não há como ter qualidade de vida.

Uma crítica mal trabalhada pode romper uma amizade. Uma discriminação sofrida pode encarcerar uma vida. Uma decepção afetiva pode gerar intensa insegurança. Uma falha pública pode gerar bloqueio intelectual. As “brincadeiras” em que certos alunos são chamados por apelidos pejorativos podem gerar graves conflitos.

### 3. A memória não pode ser deletada

Nos computadores, a tarefa mais simples é deletar ou apagar informações. No homem, isso é impossível, a não ser por lesões cerebrais, como um tumor, trauma crânio-encefálico ou degeneração celular.

Você pode tentar com todas as suas forças apagar seus conflitos, pode tentar com toda a sua habilidade destruir as pessoas que o machucaram, bem como os momentos mais difíceis de sua vida, mas não terá êxito.

Há duas maneiras de resolvermos nossos conflitos, traumas e transtornos psíquicos:

1. Reeditar o filme do inconsciente.
2. Construir janelas paralelas às janelas doentias da memória.

O segundo caso, construir janelas paralelas, será visto em outro capítulo. Aqui veremos como reeditar o filme do inconsciente. Reeditar os arquivos da memória é registrar novas experiências sobre as experiências negativas, nos arquivos onde elas estão armazenadas.

Quando fazemos a técnica do DCD no momento em que estamos num foco de tensão, produzimos novas experiências que são registradas no local em que as experiências doentias estavam armazenadas.

Se uma pessoa impulsiva, que agride seus íntimos por qualquer coisa, duvidar continuamente do pensamento de que não consegue superar sua impulsividade, criticar sua agressividade, compreender que ela fere muito quem ama e determinar constantemente ser tolerante, após três meses de treinamento e aplicação diária da técnica do DCD, ela reeditará o filme do inconsciente.

Ela será mais calma, dócil e mansa. Poderá ainda ter reações impulsivas, mas com menos frequência e intensidade. Um dos papéis mais inteligentes do Eu como autor da própria história é o de reescrever seu passado, reeditando o filme do inconsciente. Não é fácil mudar, reorganizar ou transformar a personalidade, mas é possível. Depende de treinamento, perseverança, meta e reeducação.

Há outros importantes papéis da memória, mas não há espaço para abordá-los neste programa.

## O centro e a periferia da memória

Usando a metáfora da cidade para entender a memória humana, podemos dizer que a ME são os inúmeros bairros que compõem a cidade e a MUC é o nosso centro de circulação. A MUC, ou memória consciente ou central, representa ruas, avenidas, lojas, farmácias, supermercados, locais de trabalho, teatros que o Eu frequenta rotineiramente. A MUC representa talvez menos de 1% de toda a memória, mas é a memória de uso contínuo e constante. Se você mora numa cidade grande, note que você circula apenas num pequeno espaço. Grande parte das ruas, avenidas, farmácias e lojas não faz parte da sua rotina.

Todos os dias eu e você acessamos as informações da MUC para desenvolver respostas sociais, tarefas profissionais, comunicações, localização tempo-espacial, operações matemáticas usuais. Para assimilar as palavras deste livro, você está usando grande parte das informações da MUC. Os elementos da língua corrente estão no centro da memória. Se você sabe outra língua, mas faz anos ou décadas que não a fala, terá dificuldade de acessá-la porque ela foi para a periferia, a ME. Com o tempo, ao exercitar a língua, você traz os elementos dessa língua novamente para o centro, a MUC, e recupera a fluência.

Todos os novos dados e experiências são arquivados na MUC (memória de uso contínuo) através, como vimos, do fenômeno RAM (registro automático da memória). O fenômeno RAM atua essencialmente na MUC, na região central do córtex cerebral. Por região central quero dizer o centro de utilização e resgate de matérias-primas para a construção de pensamentos, e não o centro anatômico do córtex cerebral.

Era uma vez um pai e um filho que tinham um belíssimo relacionamento. Trabalhavam e se divertiam juntos. Eram dois grandes amigos. O pai, infelizmente, teve um tumor no pâncreas e logo veio a falecer. O filho, embora casado, ficou perturbadíssimo. Desenvolveu uma depressão reativa diante dessa perda. Perdeu pouco a pouco o encanto pela vida, o prazer de trabalhar, a motivação para criar. Quanto mais se angustiava pela ausência do pai, mais produzia janelas com alto poder de atração e que, conseqüentemente, agregavam novas janelas *killer*. Adoeceu.

Procurando-me, expliquei-lhe esse mecanismo. Falei-lhe da masmorra das janelas duplo P construída no epicentro da MUC. E disse que seu Eu deveria sair da passividade e ser proativo. Deveria usar a perda não para se mutilar, mas para proclamar diária e continuamente que honrará a história bela que teve com seu pai, que por amor a ele seria mais feliz, ousado e determinado.

Um Eu lúcido, que se torna autor da própria história, não enfia a cabeça debaixo do tapete das suas crises. Ele gerencia seus pensamentos e se torna um excelente construtor de janelas *light* no centro da sua memória; produz sua liberdade. Pais que perderam seus filhos, em vez de se sentirem os mais infelizes dos seres humanos, deveriam honrar a história que viveram com eles. A dor pode ser indecifrável, mesmo para os mais experientes psiquiatras, mas o Eu pode reescrever o centro da sua história, pode voltar a ser um sonhador, pode construir um jardim depois do mais cáustico inverno.

E a ME, ou memória inconsciente, representa todos os extensos bairros periféricos edificados no córtex cerebral desde os primórdios da vida. São regiões do inconsciente ou subconsciente que o Eu e outros fenômenos que constroem cadeias de pensamentos não utilizam frequentemente. Mas essas regiões não deixam, em hipótese alguma, de nos influenciar.

As fobias, o humor depressivo, a ansiedade, as reações impulsivas e as inseguranças, que não sabemos de onde vêm ou por que vieram, foram emanadas da ME, da memória existencial, ou inconsciente. A solidão do entardecer ou do domingo à tarde, a angústia que surge ao amanhecer ou a alegria que surge sem nenhum motivo aparente também vêm dessas regiões. Você fica angustiado no entardecer? E o domingo à tarde é prazeroso? Há alguma data ou ambiente que o entristece?

Uma pessoa que você nunca viu na sua frente, mas parece reconhecer, um ambiente onde nunca esteve, mas jura que o conhece, emanam dos imensos solos da ME. Há milhares de personagens e ambientes arquivados na periferia inconsciente que não são acessados pelo Eu. Quando fazemos uma varredura nessas áreas e resgatamos múltiplas imagens, construímos complexas composições que parecem identificar pessoas e ambientes desconhecidos. Não há nada de supersticioso nes-

se processo, embora o Eu tenha tendência a sentir certa atração pela superstição e pelo sobrenatural.

Os usuários de drogas não entendem a bomba dramática que as drogas causam em sua mente. O problema não é o efeito momentâneo de uma dose de heroína ou cocaína, mas as sequelas na matriz da memória. O efeito de cada nova dose é registrado de maneira privilegiada pelo fenômeno RAM (registro automático da memória) na MUC (memória de uso contínuo), formando ou expandindo uma janela traumática especial, chamada janela *killer* duplo P. Esta, por sua vez, como vimos, leva ao fechamento do circuito da memória, produzindo o cárcere do Eu, o aprisionamento de nossa capacidade de escolha. Além disso, desertifica o fenômeno da psicoadaptação, que provoca a necessidade de doses cada vez maiores de uma droga para produzir os mesmos efeitos iniciais. Desse modo se instala o monstro da dependência nos solos do inconsciente. Nunca um ser humano que nasceu para ser FREEMIND, ter uma MENTE LIVRE, foi tão algemado, dominado, escravizado, asfixiado.

E não há gigantes na espécie humana. Mesmo uma pessoa destituída de grandes traumas na infância e na adolescência pode se tornar um dependente na vida adulta. Isso dependerá, claro, de algumas variáveis: do tipo de personalidade, do tipo de droga, da quantidade, da frequência do uso e dos momentos existenciais em que esse uso se processou. Mas, reitero, não há gigantes, pois as drogas psicotrópicas abalam fenômenos inconscientes!

Se considerarmos a memória como uma cidade, o fenômeno RAM, com o hábito do uso, vai arquivando as janelas *killer* em áreas nobres do nosso centro de circulação – o centro de produção de nossos mais importantes pensamentos, emoções e imagens mentais. Desse modo, metaforicamente, os jardins vão perdendo suas flores, as praças deixam de ser iluminadas, as ruas ficam esburacadas, os esgotos ficam a céu aberto.

O fenômeno RAM não perdoa ninguém, não abre concessões para ricos, intelectuais ou celebridades. Ele arquiva tudo automática

e inconscientemente. Não perdoa em especial o usuário de drogas, pois elas, por terem efeitos emocionais intensos, são arquivadas de forma privilegiada, desenhando plataformas de janelas traumáticas duplo P, que constroem algemas invisíveis. Quando eles se dão conta, já não são livres. Como foi desenhada a sua dependência? Você percebia em que beco estrava entrando?

Em alguns casos a dependência é tão grave que as janelas *killer* são transportadas da MUC para a ME, ou seja, do centro para a periferia da memória, desorganizando as estruturas da personalidade. A esperança é que, mesmo tendo tido uma infância doentia, uma adolescência traumática, uma memória inconsciente (ME) infeliz e traumática, é possível reescrever a MUC ou construir um centro saudável nas matrizes da memória. Você está disposto a refazer os jardins, as praças, os teatros do centro da sua psique? Tem esperança de que, depois do mais dramático inverno, capitaneado por uma longa e traumática dependência química, poderá surgir a mais bela primavera?

Felizmente, podemos atuar na MUC, mas não se esqueça de que isso depende diária e continuamente de educação, treinamento, determinação, disciplina. Encoraje-se, pois ninguém pode fazer essa tarefa em seu lugar.

## Cuidar da memória é cuidar do futuro da qualidade de vida

Muitos se preocupam com o que é registrado nos arquivos dos seus computadores, mas raramente se preocupam com as mazelas arquivadas em sua memória. Achamos que, pelo fato de não nos recordarmos de uma experiência negativa, ela foi embora.

Como nos enganamos! Não temos consciência do deslocamento das experiências da memória consciente (MUC) para a memória inconsciente (ME). Tudo aquilo de que você não recorda ainda faz parte de você.

Não compreendemos que estamos formando bairros doentios na grande cidade da memória, contaminando seu ar, esburacando suas ruas,

destruindo sua iluminação. Não se esqueça dessa imagem. Pouco a pouco podemos perder saúde emocional se não filtrarmos os estímulos estressantes, reeditarmos o filme do inconsciente e protegermos a memória.

## Ricos miseráveis e miseráveis ricos

É possível ter uma vida adulta feliz, mesmo tendo vivido uma história completamente infeliz, traumática e doentia, se aprendermos a reconstruir, como vimos, a MUC. É possível, através do gerenciamento dos pensamentos e das emoções, ter uma vida adulta saudável, mesmo tendo passado por uma infância traumática.

Por outro lado, é possível ter uma vida angustiante, mesmo tendo nascido em berço de ouro, sem traumas ou privações. Há ricos que vivem miseravelmente e há miseráveis que fazem de cada dia um novo dia. Eles não possuem roupas de marca, carros luxuosos, casa na praia, mas sua memória é um jardim onde brotam espontaneamente ricas emoções e belos pensamentos. Seus invernos são curtos e suas primaveras são longas. Cuidaram com carinho da memória de uso contínuo (MUC).

Se você quiser trabalhar os papéis da memória com sabedoria, precisa viver as demais ferramentas da qualidade de vida do FREEMIND. Creio que você está entendendo que cada ferramenta depende das outras. Decida mudar seu estilo de vida se ele for estressante, gaste tempo contemplando as pequenas coisas da vida, liberte sua criatividade, treine colocar seus pensamentos sob o seu controle, dê um choque de lucidez na sua emoção.

Se fizer isso, seus dias serão felizes; mesmo atravessando seus desertos, suas manhãs serão irrigadas pelo orvalho, seu sorriso será espontâneo e prolongado...

O uso de drogas pode não apenas produzir plataformas enormes de janelas traumáticas (*killer*), mas também desorganizar informações relevantes das janelas *light*, o que pode comprometer o raciocínio esquemático (análise sequencial de dados), o raciocínio multifocal (enxergar por múltiplos ângulos os mesmos fenômenos),

produzir déficit de memória (esquecimento) e gerar desmotivação. Inclusive a maconha, devido à substância THC (tetrahydrocannabinol), que fica impregnada por uma semana nos tecidos cerebrais, pode comprometer a rapidez e a complexidade do raciocínio.

Nenhum usuário deve ser criminalizado pelo uso de drogas. Todos devem ser acolhidos e respeitados incondicionalmente. Mas, apesar disso, devemos seguir mais a lei da vida do que a lei constitucional. As drogas não devem ser usadas devido à lei da vida, por afetar a memória – tanto a MUC como a ME – por atentar contra a dinâmica do raciocínio, por asfixiar a motivação existencial, por comprimir a liberdade. A vida é bela e breve como a névoa, que por um instante aparece e logo se dissipa. Por ser tão breve, deveríamos valorizá-la ao máximo.

## O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Jesus atingiu patamares espetaculares de gentileza e tranquilidade. Ele nunca pediu conta dos erros das pessoas. Nunca inquiriu das prostitutas, dos coletores de impostos, dos da terceira idade ou dos jovens seus erros, suas falhas, seus fracassos.

Nenhuma pessoa o decepcionava a ponto de ele desistir dela. As ofensas, as críticas, a agressividade, as traições, as negações, as rejeições não eram depositadas como lixo na sua memória. Sua paz valia ouro. Quanto vale a sua paz?

Vamos analisar um dos fenômenos sociais mais conhecidos da história, a traição de Judas, e desvendar como Jesus trabalhou com os papéis da memória, como filtrou os estímulos estressantes em situações-limite e como ajudou seus discípulos a desenvolver a arte de pensar.

O Mestre dos Mestres, ao longo da sua caminhada, recebia pequenas quantias de dinheiro para sustento seu e dos jovens que o acompanhavam. A quem ele confiou a bolsa que continha esse dinheiro? A Judas. Ele era ingênuo ao dar essa atribuição a Judas? De modo algum. Ele conhecia o caráter frágil do seu discípulo, mas nunca desistiu dele. Por quê? Ele não tinha medo de ser roubado por Judas, mas de perdê-lo.



Sua atitude revela que ele tinha metas claras para seus discípulos: trabalhar neles a solidariedade, a arte de pensar e o amor mútuo era mais importante do que todo o dinheiro do mundo. Ele desejava que Judas revisse a sua história enquanto cuidava das finanças do grupo. Judas era o mais culto dos discípulos, mas era o menos preparado para a vida.

O desprendimento de Jesus indica uma excelente proteção da sua memória. Ele não ficava remoendo pensamentos negativos em relação ao seu discípulo e contaminando sua memória. Ele sabia que quem é desonesto rouba a si mesmo. Rouba o quê? Rouba sua tranquilidade, sua serenidade, seu amor pela vida. Queria que Judas aprendesse a pensar antes de reagir e valorizasse o que ele, o Mestre, mais amava.

O maior erro de Judas não foi a traição a Jesus, foi sua incapacidade de proteger sua emoção e a facilidade com que era escravo das janelas *killer* duplo P. Foi não aprender a ser transparente e perceber que acumulava entulho na sua memória. Não aprendeu com o seu professor as fascinantes ferramentas para gerir sua psique.

No começo, ele estava fascinado com o poder e a eloquência de Jesus, mas pouco a pouco se frustrou com ele, pois o Mestre não tomava o trono político. Ele não entendeu que Jesus queria o trono do coração humano – que só poderia ser conquistado com liberdade, sabedoria e amor.

## Fascinando intelectuais

As atitudes de Jesus deixam fascinados os intelectuais lúcidos. Na Última Ceia, anunciou a sua morte e disse, com o coração partido, que um dos discípulos o trairia. Abalados, todos queriam o nome do traidor. Mas o professor de Nazaré nunca expunha publicamente os erros das pessoas. E você, expõe os erros dos seus filhos, colegas de trabalho e outras pessoas publicamente?

A melhor maneira de bloquear o crescimento de uma pessoa é fazê-la passar por algum vexame em público. Jesus não daria o nome do traidor, protegendo-o. Eles insistiram. Então, mostrando uma humanidade admirável, em vez de acusar Judas, deu um pedaço de pão a ele. O traidor queria golpeá-lo, mas o Mestre dos Mestres queria saciá-lo. Sabia que ele tinha fome de paz.

Ninguém percebeu o que se passava, apenas Judas. Em seguida, mais uma vez, ele demonstrou uma força e uma serenidade brilhantes como o sol. Disse sem temor a Judas: “O que pretendes fazer, fazê-o depressa.” Ele não o criticou, não o pressionou, não o controlou, pois queria formar mentes livres e pensantes. Teve a ousadia de dizer que, se o discípulo quisesse traí-lo, poderia fazê-lo e depressa. Nunca na história alguém teve uma atitude tão altruísta com seu traidor. Mais uma vez eu afirmo: ele não tinha medo de ser traído por Judas, tinha medo, sim, de perder um amigo.

Ao dar-lhe um pedaço de pão em vez de agredi-lo e ao encorajá-lo a tomar livremente a atitude que quisesse, ele estava gritando docilmente para que Judas repensasse sua história, reeditasse a sua memória e se tornasse líder de si mesmo.

Stalin matou milhões de pessoas. Foi um dos maiores carrascos da história. Entre suas vítimas estavam dezenas de amigos. Por quê? Porque tinha paranoia: ideia de perseguição associada à insensibilidade, incapacidade de sentir a dor dos outros. Era um homem grande por fora, mas pequeno por dentro.

O simples fato de suspeitar que seus amigos o estivessem traindo era suficiente para condená-los, declarando publicamente que eram traidores. Ele dominava a mente e o destino das pessoas.

Infelizmente, em grau menor, mesmo pessoas éticas querem controlar os outros. Desejam que eles gravitem em torno delas. Você deseja que as pessoas gravitem na sua órbita? Tem a necessidade neurótica de controlar as pessoas?

Jesus era um professor excepcional. Mesmo sabendo que seria traído por Judas e negado por Pedro, liderou seus pensamentos, administrou sua emoção, protegeu a sua memória e deu plena liberdade a eles.

No ato da traição, houve mais uma prova de que Jesus estava tramando reconquistar o traidor. Judas chegou com uma grande escolta. Estava nervoso e ofegante. Precisava identificar Jesus naquela noite escura e fria. Embora fosse trair o Mestre dos Mestres, sabia que ele era profundamente dócil. Bastava um beijo para identificá-lo. Então, tomou a frente da escolta e foi beijá-lo.

Você se deixaria beijar por seu traidor? Você já foi traído? Como e quando? Formou janelas *killer* poderosas com a traição ou voltou a

conversar e se relacionar com o traidor? Os desafetos não nos traem, nos decepcionam. Só os amigos nos traem, pois é deles que esperamos muito. Não devemos nos esquecer das ferramentas para proteger a emoção, em especial “doar-se sem esperar o retorno”. Muitos nunca mais conversaram com seus amigos depois de uma traição.

O homem Jesus se deixou beijar. E as suas atitudes incomuns continuaram. Ele fitou seu traidor e lhe disse: “Amigo, para que vieste? Com um beijo trais o Filho do homem?”

Não se tem notícia na história de que um traidor tenha sido tratado com tanta gentileza. Nunca a sensibilidade e a capacidade de dar tudo que se tem para os que pouco têm chegaram a patamares tão altos. Ele chamou seu traidor de amigo. Não mentiu. Como o mais fiel e consciente dos homens, ele cumpriu sua palavra ao extremo. Ele havia dito no Sermão do Monte que deveríamos proteger a emoção, dar a outra face aos inimigos e amá-los. Ele deu a outra face ao seu aluno. E Judas quase conseguiu usar seu erro para crescer e se tornar um dos maiores pensadores da história. Mas seu Eu não foi autor da própria história. Ele saiu da janela *killer* da traição e se enredou na janela *killer* duplo P da culpa.

Somente alguém que tem uma saúde emocional excepcional e uma força psíquica imbatível é capaz de tomar essa atitude. Nenhum psiquiatra chegou perto dessa maturidade. Freud banuiu da família psicanalítica quem pensava diferente de suas ideias. Jesus incluiu seu traidor, atraiu-o para si e procurou proteger sua emoção e sua memória. Queria conquistar Judas e evitar que ele se suicidasse.

## Somos traidores da nossa qualidade de vida

Nesses anos todos exercendo a psiquiatria e pesquisando os segredos da mente humana, descobri que não sabemos proteger a memória e, por isso, todos nós temos algumas atitudes de Judas em nosso currículo, ainda que inconscientemente. Quem não é traidor? Você pode nunca ter traído alguém, mas dificilmente não traiu sua qualidade de vida.

O professor golpeou a ambição de seu aluno, Judas. Nunca alguém apostou tanto, deu tantas chances a pessoas que mereciam tão pouco. Infelizmente, Judas não conseguiu entender seu treinamento educa-

cional. Através do fenômeno RAM, registrou de maneira intensa a traição nos solos da sua memória. Saiu de cena perturbado. Percebeu a incompreensível afetividade de Jesus. E, o que é pior, começou a gravitar em torno da zona de conflito que criou.

O fenômeno do Autofluxo começou a ler velozmente essa zona de conflito e produziu milhares de pensamentos sem autorização do Eu, que, por sua vez, continuou registrando, o que alimentou intensamente seu sentimento de culpa, acabando por asfixiar sua capacidade de escolha. O fenômeno do Autofluxo, que deveria gerar uma fonte de prazer, gerou um teatro de terror. Entrou num sentimento de autopunição tão grande que por fim desistiu de si mesmo. Não queria suicidar-se, mas eliminar a dor. A culpa branda é fundamental, pois nos leva a ter consciência crítica e a mudar nossas rotas, mas a culpa intensa e cabal retira o oxigênio da liberdade, gerando autodestruição. Que tipo de sentimento de culpa você tem? Já experimentou um sentimento de culpa intenso e destruidor?

E quanto à sua qualidade de vida, qual sua atitude? Quantas vezes você disse que seria uma pessoa mais paciente, mas uma ofensa o levou à ira? Você traiu a sua intenção? Quantas vezes você prometeu que amaria mais, sorriria mais, viveria mais suavemente, trabalharia menos, se preocuparia menos, mas não cumpriu sua promessa? Quantas vezes você prometeu que seria livre, mas foi um escravo da sua dependência – medo, insegurança, preocupações, drogas/álcool? Alguns traem seu sono, outros traem seus sonhos.

## Painel de debate

1. Precisamos conhecer os papéis da memória a fim de desenvolver as ferramentas necessárias para proteger a caixa de segredo da nossa personalidade e filtrar os estímulos estressantes. Que papel da memória mais impressionou você?
2. O registro da memória é automático, realizado pelo fenômeno RAM. Tudo que se passa no palco da nossa mente é registrado auto-

maticamente. Todos os dias, plantamos flores ou acumulamos entulho em nossa memória. Você sabia disso? Você tem se preocupado com o que é registrado em sua memória?

3. A emoção determina a qualidade do registro. As experiências com maior volume de tensão são registradas de maneira privilegiada. Você procura trabalhar sua ira, sua raiva, sua ansiedade, sua frustração ou seu desejo compulsivo para proteger sua memória e evitar a formação de janelas *killer*? O que é uma janela *killer* duplo P? O que é a Síndrome do Circuito Fechado da Memória?

4. O que são a MUC e a ME? A memória não pode ser deletada, só reeditada. Você sabia disso? Quando entra numa janela *killer* duplo P, o que você faz? Entregue-se e recai como um frágil ser ou pratica o DCD para sair da sua fronteira e reeditá-la? Você duvida dos pensamentos angustiantes, critica suas reações ansiosas e determina ser livre para reeditar o filme do inconsciente ou espera passivamente suas crises passarem?

5. Você deve sempre lutar para não ser escravo dos seus focos de tensão e, desse modo, não recair. Deve procurar sempre ser autor da sua própria história. Mas, se você recair, que atitude deve tomar? Se punir? Se achar o mais miserável dos seres humanos? Ou dar corajosamente uma nova chance a si mesmo para continuar reeditando a sua história?

6. Os frágeis desistem dos seus projetos de vida, mas os fortes levantam a cabeça e recomeçam de onde pararam! Você já desistiu de você ou de seus projetos alguma vez? Para os fortes, perder uma batalha lhes dá mais força para vencer a guerra pela saúde mental!

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.  
O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Trabalhar os papéis da memória*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um relatório registrando se você protege sua memória ou permite que pequenas coisas lhe causem perturbações, angústias e ansiedade.

3. Relate o que você aprendeu sobre janela *killer* duplo P, Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe), MUC (memória de uso contínuo), ME (memória existencial, ou inconsciente) e reedição do filme do inconsciente. Escreva em especial as três principais situações de que você se lembra em que entrou numa janela *killer* duplo P, fechou o circuito da memória e aprisionou seu Eu.

4. Lembre-se de que cada ferramenta do programa FREEMIND depende das outras. Faça um texto que ligue a arte de gerenciar pensamentos e emoções com a arte de proteger a emoção, em especial a MUC.

5. Relate por que, mesmo tendo um passado traumático (ME), saturado de privações, perdas e crises, é possível reconstruir áreas nobres da memória (MUC) e ter saúde e prazer de viver satisfatórios.

## SEXTA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### A ARTE DE OUVIR E A ARTE DE DIALOGAR

A arte de ouvir é:

1. A arte de se esvaziar para ouvir o que os outros têm para dizer, e não o que queremos ouvir.
2. A capacidade de se colocar no lugar dos outros e perceber suas dores e necessidades sociais.
3. Penetrar no coração psíquico e desvendar as causas da agressividade, da timidez, da angústia, dos comportamentos estranhos.
4. Interpretar o que as palavras não disseram e o que as imagens não revelaram.
5. Ter sensibilidade para respeitar as lágrimas visíveis e perceber as que nunca foram choradas.

A arte de dialogar é:

1. A arte de falar de si mesmo.
2. Trocar experiências de vida: reciclar a família moderna, que se tornou um grupo de estranhos próximos e, paradoxalmente, distantes.
3. Ser transparente. Não simular os sentimentos e as intenções.
4. Não ter vergonha das suas falhas nem medo dos seus fracassos.
5. Respeitar os limites e os conflitos dos outros. Não dar respostas superficiais.
6. Cruzar os mundos psíquicos, superar o cárcere da solidão e se posicionar apenas como ser humano, acima de status, poder, cultura e condição financeira.

A arte de ouvir e de dialogar são duas das mais nobres funções da inteligência. Elas são cultivadas no terreno da confiabilidade, da empatia e da liberdade. Onde há falta de confiança, muitas cobranças excessivas e controle social, essas duas preciosas artes da inteligência não sobrevivem.

As duas artes se complementam. Uma depende da outra. Quem não aprender a ouvir nunca saberá dialogar. Quem não aprender a falar de si mesmo nunca será um bom ouvinte.

## A relação conjugal

Grande parte dos casais desenvolve uma grave crise afetiva porque não aprende a arte de ouvir e dialogar. Sabem conversar, mas não sabem falar de si. Conversam sobre política, dinheiro, teatro, mas emudecem sobre suas histórias. Sabem ouvir sons, mas não a voz da emoção. Têm ousadia para brigar, mas têm medo de falar dos próprios sentimentos. Ficam anos juntos, mas não se tornam grandes amigos.

A personalidade é uma grande casa. A maioria dos maridos e esposas conhece, no máximo, a sala de visitas uns dos outros. Conhecem os defeitos de cada um, mas não as áreas mais íntimas do seu ser. Discutem problemas, mas não se tornam cúmplices da mesma aventura.

Não revelam suas mágoas, não falam dos seus conflitos, não apontam suas dificuldades. Se você quer cultivar o amor, o melhor caminho não é dar presentes caros, mas dar uma joia que não tem preço: o seu próprio ser. A arte de ouvir refresca a relação e cria janelas *light*, que constroem confiança, respeito e admiração. A arte de dialogar nutre janelas que fundamentam o amor, a generosidade e o prazer de estar juntos. São ferramentas universais que lançam os alicerces da qualidade de vida nas relações sociais.

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

Muitos estão aptos a conviver com máquinas, mas não a construir belas histórias de amor. São especialistas em apontar falhas, erros, mas não em construir relações saudáveis. Quem desejar cultivar o amor precisa ter coragem para fazer pelo menos quatro importantes perguntas durante toda a vida à pessoa que ama: Quando eu o decepcionei? Que comportamentos meus o aborrecem? O que eu devo fazer para torná-lo mais feliz? Como posso ser um amigo melhor?

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



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

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

Não poucos usuários de drogas/álcool, sem o perceber, acabam colocando várias máscaras em sua personalidade. Não se sabe o que se passa na mente deles, porque eles raramente revelam o que de fato sentem e pensam. Às vezes, nem eles sabem quem realmente são. O uso de drogas não apenas pode encarcerar a emoção e afetar a memória, a rapidez do raciocínio, a motivação, a disciplina para construir projetos de vida, mas também asfixiar a mais excelente ferramenta para construir relações sociais: o diálogo.

Perturbados com as janelas *killer* que financiam o sentimento de culpa ou pelo medo de serem julgados, criticados, pressionados, os dependentes de drogas/álcool raramente conseguem falar de si mesmos sem medo e sem reservas. E, pior ainda, raramente param para ouvir o que está no cerne das pessoas que amam: seus filhos, parceiros, pais, amigos. Colocam em segundo plano as pessoas mais caras.

Preferem ficar na superfície da relação para não sofrerem mais, não serem mais cobrados ou pressionados. Você tem esse comportamento? Trata-se de um erro grave. Não é possível superar os monstros que estão em nosso inconsciente nem reescrever nossa história se não construirmos relações saudáveis e profundas. Relações abertas, regadas com um diálogo sincero e afetivo, produzem uma plataforma de janelas *light* que financiará o Eu como autor da própria história, como gestor dos pensamentos e protetor da emoção.

Por outro lado, pais que têm filho usuário de drogas, bem como uma pessoa cujo parceiro seja dependente, devem cobrar menos, ser mais generosos e procurar entrar em camadas mais profundas da mente dele. Devem entender que ele usa drogas não apenas porque quer, mas porque possui algemas no cerne da sua mente, ou seja, plataformas de janelas *killer* que controlam o Eu nos focos de tensão, debelando a sua disposição de parar de usar drogas. Devem, por isso, ouvi-lo sem preconceito e encorajá-lo a não ser marionete, mas exercer seu direito fundamental de ser livre e de usar todas as ferramentas do FREEMIND para que tenha mais condições de escrever o script da sua história.

Se a relação do dependente com drogas/álcool for mais forte do que com as pessoas que ama, a dependência vencerá. Se a relação com as pessoas que ama for mais forte, o amor vencerá. Construir relações profundas e estáveis é fundamental para conquistar um Eu livre.

Algumas atitudes para realçar a ferramenta da arte de dialogar e ouvir:

1. Para dialogar é necessário não ter medo de reconhecer os próprios conflitos e fragilidades nem ter vergonha de si mesmo.
2. Para ouvir é necessário não ter medo do que o outro tem para falar. É preciso ter cumplicidade, deixar de lado o julgamento e exercer a arte da compreensão.
3. Uma das coisas mais relaxantes de uma relação é ter a convicção de que não somos perfeitos, é saber que precisamos uns dos outros.
4. Brinquem mais um com o outro. Sonhem juntos. Relaxem. Não levem a vida a ferro e fogo.
5. Ninguém muda ninguém. Não tente ser um psiquiatra ou psicólogo que pretende mudar os outros; você vai falhar e plantar mais janelas *killer* neles. Nem nós, especialistas, conseguimos mudar os outros. Só podemos contribuir para que o Eu deles use as ferramentas necessárias para que eles mesmos reescrevam a sua história.

6. Reclamem menos e elogiem mais. Agradeçam a cada momento cada pequeno gesto que seu marido, sua esposa ou seus filhos lhes fizer. Tal atitude planta janelas *light* no córtex cerebral deles e muda a paisagem da relação.

7. Surpreendam. Levem flores fora de data. Façam um jantar diferente. Tenham comportamentos inesperados.

8. Libertem sua criatividade, saiam da rotina. Não deem as mesmas respostas para os mesmos problemas. Simples gestos trazem grandes conquistas.

## A relação entre pais/filhos e professor/aluno

Em nossas pesquisas, detectamos sete hábitos dos pais brilhantes. Comentarei aqui alguns deles. Bons pais atendem, dentro das suas condições, os desejos dos seus filhos. Fazem festas de aniversário, compram tênis, roupas, produtos eletrônicos, proporcionam viagens. Pais brilhantes dão algo incomparavelmente mais valioso a eles. Dão a sua história, as suas experiências, as suas lágrimas, o seu tempo.

Os pais que dão presentes aos filhos são lembrados por horas e dias, mas os pais que dão seu ser a eles se tornam inesquecíveis. Você quer ser um pai ou uma mãe inesquecível?

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

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

Não seja um educador que critica os erros dos jovens, que aponta a ansiedade deles e faz prolongados discursos de que eles não o valorizam, não reconhecem o quanto você se desgasta por eles. Pais e professores no mundo todo fazem isso sem resultado. Faça a diferença. Recorde-se do fenômeno RAM (registro automático da memória). É preciso registrar uma excelente imagem sua no interior deles para que você possa educá-los.

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

Se você errar, dê o exemplo, peça desculpas, reconheça seus erros. Tais atitudes não o farão perder a autoridade, mas construirão a verdadeira autoridade, a autoridade que humaniza e desenvolve a arte de pensar. Tenha consciência de que educar é penetrar um no mundo do outro.

Os princípios sobre os quais discorri podem ser aplicados nas relações profissionais, transformando-as numa excelente primavera. Um verdadeiro líder é aquele que forma outros líderes, que exalta seus liderados, que explora o potencial intelectual deles.

## A dependência saudável na espécie humana e as lições de vida

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

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

Na nossa espécie, essa dependência é intensa. Por quê? Porque as experiências aprendidas são mais importantes do que as instintivas. Uma criança de 7 anos é muito imatura e dependente, enquanto muitos mamíferos com a mesma idade já são idosos à beira da morte.

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

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

O excesso de informações gera falta de prazer de aprender e ansiedade. O pequeno microcosmo da sala de aula tornou-se um canteiro de pessoas estranhas, tensas, sem um relacionamento mais profundo. A educação tem que se humanizar. O professor deve falar do seu mundo enquanto fala do mundo exterior, enquanto ensina física, matemática, química, línguas.

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

## Sepultando pessoas queridas

Quem forma a ME é a MUC. Todas as experiências adquiridas pelo feto, bebê, criança ou adulto que deixam de ser utilizadas de maneira direta e constante, aos poucos, são deslocadas da MUC para a ME, do consciente para o inconsciente. Bons amigos, se não forem cultivados, vão para o baú da ME. Por vivermos numa sociedade ansiosa, tornamo-nos especialistas em sepultar pessoas que nos são caras.

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

---

\* Augusto Cury. *Pais brilhantes, professores fascinantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

mundo. Por incrível que pareça, também há pais que vivem com seus filhos e que os sepultam, mas, claro, não nas regiões escuras e inconscientes da ME, pois diariamente os veem, mas nas regiões escarpadas da MUC. Dividem a mesma casa, mas estão muitíssimo distantes uns dos outros. Não sabem chorar, se aventurar ou sonhar juntos.

Enquanto eu escrevia este texto, minha filha Cláudia, a mais nova, sempre muito amorosa, entrou em meu escritório e me deu um beijo prolongado na face. Interrompeu meu texto e disse que seu beijo iria me inspirar. Em seguida pediu-me que almoçasse com ela, mas eu estava num emaranhado de ideias. Disse-lhe que iria logo. Passados alguns minutos, ela, já sentada à mesa, bradou para que eu me apressasse. Toda vez que escrevo fico completamente concentrado e absorto. Rapidamente interrompi o texto e fui ter com ela. Afinal de contas, ela é preciosa demais para mim, e sei que é muito fácil um pai superocupado enterrar seus filhos nos escombros de suas atividades.

Há casais que se tornaram máquinas de trabalhar, sepultam o que jamais imaginariam que um dia enterrariam: seus romances. Prometeram que na saúde e na doença, na fortuna e na miséria se amariam, mas se esqueceram de prometer que no excesso de trabalho também. Cito uma série acidentada entre casais no livro *Mulheres inteligentes, relações saudáveis*.

Os usuários de drogas sepultaram muitas pessoas queridas ao longo de sua jornada. Amigos não são mais visitados, filhos não são mais beijados, o parceiro não é amado, pais não são mais levados em alta conta. Eles estão vivos, mas foram sepultados na periferia da sua memória, não são lembrados ou não têm mais importância. Que pessoas você sepultou em sua memória?

As drogas e o álcool estão na MUC, no centro de importância, no centro de circulação. É necessário resgatá-los, pedir-lhes sinceras desculpas, descobrir que são insubstituíveis. Mas talvez a pessoa que mais foi sepultada pelo usuário seja ela mesma. Colocou sua saúde em último lugar na sua escala de valores. Em que escala de valores você está?

## Não há famílias perfeitas

A ME se torna também um cemitério dos nossos melhores sonhos. Adiamos projetos, trabalho, estudo. Esquecemos aquilo que nos toca e nos motiva. Que sonhos precisam ser reanimados? Todos precisamos rever nossa história, inclusive eu, que escrevo este programa. Deixei pessoas caras pelo caminho, principalmente amigos, com o excesso de trabalho e tantas viagens. E você? Mergulhe dentro de si, mapeie os solos de sua memória e descubra as pessoas que você sepultou. Cite-as.

Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborçam, é melhor mudar-se para outro planeta. Aceite as pessoas com seus limites e construa relações saudáveis com elas. Como disse, a melhor maneira de construir excelentes imagens nos solos da memória das pessoas é surpreendendo-as, tendo comportamentos inesperados.

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

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

## O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Grandes homens têm medo de falar de si mesmos. Há muitos padres que têm um caráter excelente, mas nunca tiveram coragem de abrir a caixa de segredos da sua vida. Têm receio de falar de seus conflitos, de suas crises depressivas para seus amigos. Não encontram alguém que possa ouvi-los sem criticá-los. Têm medo de que não sejam compreendidos.

Há muitos pastores protestantes que têm gastado a vida para servir as pessoas, mas igualmente se isolaram dentro de si. Conhecem muitas pessoas, mas não têm amigos a quem possam revelar seus sofrimen-

tos. Alguns estão estressados e com síndrome do pânico, choram nos cantos dos templos, mas se calam. Vivem solitários. São ótimos para os outros, mas péssimos para si mesmos.

Há rabinos que ensinam por anos nas sinagogas. Recitam a Torá com maestria, mas não recitam a linguagem das suas angústias. Falam sobre tudo, mas emudecem diante das suas aflições. Há líderes muçulmanos que orientam milhares de fiéis. Explicam as suratas do Alcorão, comentam sobre o Jesus descrito nos seus textos, mas não comentam sobre suas dores e seus temores. Ficam anos se martirizando. Adquiriram o conceito de que um líder não pode revelar suas lágrimas.

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

Não apenas esses magníficos líderes espirituais se isolam em seus mundos nos momentos em que mais precisam falar, mas também líderes empresariais, políticos e sociais se aprisionam em seus casulos. Falam sobre o mundo exterior, mas não sabem dialogar sobre si mesmos. São controlados pelo medo do que os outros vão pensar e falar deles. Represam seus sentimentos, sufocam sua qualidade de vida. Esqueceram-se do princípio filosófico fundamental: se a sociedade o abandona, a solidão é tolerável, mas se você mesmo se abandona, ela é insuportável.

E você, sabe falar de si mesmo? Tem coragem de rasgar a sua alma para alguns amigos ou vive isolado, na lama da solidão, com medo de expor suas fragilidades e ansiedades, seus medos, incoerências, conflitos, “loucuras”?

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida não reagiu desse modo. Ele nos deu excelentes lições fundamentais para expandirmos a arte de ouvir e dialogar. Usou sua própria história como modelo. No Getsêmani, momentos antes de ser preso, julgado e morto, não apenas, como vimos, resgatou a liderança do Eu no teatro da sua mente, mas também não escondeu sua angústia e seus sintomas.

Ele teve a coragem de chamar um grupo de amigos (Pedro, Tiago e João) e contar a eles que sua emoção estava profundamente triste. Teve



a coragem de mostrar seus sofrimentos e sintomas psicossomáticos para discípulos tão jovens e inexperientes. Horas depois, eles fugiriam amedrontados, abandonando-o. Mas foi para essas frágeis pessoas que ele revelou a sua dor mais intensa. Não teve medo de ser incompreendido, julgado e criticado.

Poderia ter preferido mostrar heroísmo, mas precisava ensinar que dependemos uns dos outros, que necessitamos ser confortados e encorajados uns pelos outros. Mostrou que, para ter qualidade de vida, precisamos ser humanos, e não heróis. As barreiras e as distâncias tinham que ser rompidas.

A pessoa mais forte que passou nesta Terra chorou sem medo das suas lágrimas. Deixou-se conhecer. Foi transparente. O fenômeno RAM registrou uma imagem excelente dele no inconsciente dos seus discípulos.

Eles aprenderam a amá-lo em toda situação. Entenderam que também passariam por crises e precisariam enfrentá-las e compartilhá-las. Seu comportamento os surpreendeu e os ajudou mais do que ajudariam hoje décadas passadas numa escola.

Ele nos mostrou que não devemos ter vergonha das nossas misérias e fragilidades. Para ele, os fortes as declaram, pelo menos para os íntimos. Os fracos as escondem. Você é forte ou fraco?

Algumas pessoas cometem suicídio porque nunca tiveram coragem de abrir seu ser. Outras têm seus sonhos esmagados, sua esperança dilacerada, sua criatividade esfacelada, seu amor pela vida dissipado porque não souberam cruzar suas histórias.

Tiveram medo da crítica dos outros. Viveram ilhadas dentro de si mesmas. A sociedade moderna é superficial. Ela tem abortado a arte de ouvir e dialogar. As pessoas representam, vivem maquiadas. Não devemos falar certas coisas publicamente, mas para um grupo de amigos íntimos, como Jesus fez. Espero que com o FREEMIND possamos começar a reverter esse processo.

## O Mestre na arte de ouvir e dialogar

Somos a única geração de toda a história que conseguiu destruir a capacidade de sonhar dos jovens. Nas gerações passadas, os jovens

criticavam os conceitos sociais, sonhavam com grandes conquistas. Onde estão os sonhos dos jovens? Onde estão seus questionamentos?

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

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

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

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

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

Ao andar com ele, os insensíveis se encantavam pela vida, os agressivos acalmavam as águas da emoção e os iletrados se tornavam engenheiros de ideias. Sempre dócil, ouvia os absurdos dos seus discípulos e, pacientemente, trabalhava nos recônditos da emoção deles.

Na Última Ceia, ele deveria ficar mudo, abatido, mas ainda teve fôlego para ter profundos diálogos com seus íntimos. Os seus olhos estavam para fechar, mas ele conseguiu gerenciar seus pensamentos

para dar importantes lições de vida. Disse que no seu reino a qualidade de vida era tão elevada que o maior não era o que dominava e controlava os outros, mas o que servia, o que se doava, o que emprestava seus ouvidos e seu coração sem cobrar juros (retorno).

Ele foi um escultor da personalidade. Tinha prazer de dialogar com as pessoas que não tinham valor. Via uma obra de arte dentro do bloco de mármore da alma humana. Tinha um cuidado especial para com as pessoas complicadas, com os errantes, os ansiosos, os incautos.

Para o Mestre dos Mestres, as pessoas que mais nos dão dor de cabeça hoje poderão vir a ser as que mais nos darão alegrias no futuro. Invista nelas, cative-as, ouça-as, cruze seu mundo com o mundo delas. Plante sementes. Não espere resultado imediato. Colha com paciência.

Esse é o único investimento que jamais se perde. Se as pessoas não ganharem, você, pelo menos, ganhará. O quê? Experiência, paz interior e a consciência de que fez o melhor.

## Painel de debate

1. A arte de ouvir é a capacidade de ouvir sem preconceito. Quando você escuta alguém procura se colocar no lugar dele ou ouve o que quer ouvir?

2. A arte de dialogar é a arte de falar de si mesmo, trocar experiência de vida. Você tem medo de falar de si? Tem medo de ser criticado, julgado, incompreendido?

3. Como está seu relacionamento com seu parceiro ou parceira? Você tem sido um livro aberto para quem ama? Estão faltando elogios e sobrando críticas? Você tem feito pequenos gestos para encantar seu cônjuge?

4. Como está seu relacionamento com seus filhos? Você os critica muito? Tem cruzado sua história com as deles? Tem parado para ouvi-los, conhecer seus sonhos, seus temores, suas angústias? Eles o conhecem? Conhecem seus sucessos e fracassos, suas metas e lágrimas?

5. Existe alguma dor emocional ou conflito sobre o qual você gostaria de falar e não consegue?

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.  
O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *A arte de ouvir e a arte de dialogar*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um breve relatório de como está a qualidade do diálogo com esses seis grupos de pessoas mais próximas: pais, cônjuge, filhos, amigos, alunos, colegas de trabalho. Que nota você daria, de zero a 10, para cada grupo? Leve em consideração se vocês se conhecem internamente, se trocam experiências e a frequência do diálogo.

3. Desligue a TV e chame seus filhos, seus cônjuge ou alguém de quem você gosta para dialogar uma vez por semana. De vez em quando, saia apenas com um filho ou com seu cônjuge e dialogue abertamente com ele. A melhor maneira de levar as pessoas a se abrirem é deixar nosso heroísmo e contar a nossa história.

4. Surprenda com pequenos gestos quem você ama. Perca o medo de chorar, de pedir desculpas, de dizer que ama, que precisa do outro.

5. Treine se colocar no lugar dos outros e compreender o que está por trás das suas reações, as causas de seus comportamentos. Ouça mais, julgue menos e entenda mais.

6. Seja espontâneo, livre e transparente. Não grave em torno do que os outros pensam e falam sobre você.

## SÉTIMA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### A ARTE DO AUTODIÁLOGO: A MESA-REDONDA DO EU

No capítulo anterior, vimos a arte do diálogo, que representa o diálogo interpessoal, aquele que devemos ter com as pessoas que nos circundam. Agora precisamos entender um outro tipo de diálogo, mais profundo: o autodiálogo, ou diálogo intrapsíquico.

O autodiálogo, que pode ser chamado de mesa-redonda do Eu, é:

1. Um debate lúcido, aberto e silencioso que o Eu tem com seu próprio ser.
2. Uma reunião com a nossa própria história.
3. Dialogar com nossos fantasmas, medos e dependências.
4. Uma intervenção direta do Eu em nossos traumas, conflitos e dificuldades.
5. Uma revisão de metas, uma reavaliação de postura de vida.
6. O exercício pleno da capacidade de decidir, questionar e dirigir a própria história.
7. Percorrer as trajetórias do próprio ser e ter um caso de amor com nossa própria história, um romance com nossa saúde psíquica.
8. Fazer o silêncio proativo para resgatar nossa verdadeira identidade, em que nos calamos por fora e nos questionamos por dentro: quem somos, o que somos e o que almejamos como seres humanos.

Essa ferramenta da qualidade de vida trata do que pode ser considerado um dos exercícios intelectuais mais importantes do ser humano, mas um dos menos praticados. O grau de sabedoria e maturidade de uma pessoa não pode ser medido por quanto ela tem de cultura acadêmica, sucesso empresarial e social, mas pela sua capacidade e frequência com que faz uma mesa-redonda com seu próprio ser, questionando seus pensamentos e suas emoções, criticando suas verdades, repensando sua vida, refazendo caminhos.

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

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

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

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

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

## Uma espécie que não se respeita

Muitos cientistas não têm percebido que as crianças e os jovens passam mais de 10 anos aprendendo a falar sua língua materna, mas não aprendem a falar de si mesmos e muito menos consigo mesmos.

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

Como digo no livro *O colecionador de lágrimas – Holocausto nunca mais*, se na Segunda Guerra Mundial os soldados nazistas tivessem viajado para dentro da sua própria mente, feito uma mesa-redonda do Eu capaz questionar as falsas verdades do nazismo, certamente jamais aceitariam que um estrangeiro tosco, rude, inculto e radical como Hitler os dominasse e fosse o maestro da maior orquestra de exterminação em massa da história. Compreenderiam que uma criança judia que morria num campo de concentração era mais importante que todo o ouro do mundo. Infelizmente, morreram mais de 1 milhão de crianças e adolescentes nos campos de concentração. Fui às lágrimas ao escrever esse livro.

Um alerta! Se a Alemanha, que era berço de um dos mais ricos conhecimentos filosóficos e acadêmicos da história, a maior vencedora de prêmios Nobel nos primeiros 30 anos do século XX, foi seduzida – pelo menos parte da sua população – pelas ideias de um psicopata, quem garante que outros povos não serão seduzidos pelas ideias de outros “Hitlers”?

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

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

Há uma bomba emocional por trás da nossa aparente gentileza. Notem que muitos perdem a paciência por coisas tolas. Você perde? Essa bomba emocional implode, gerando sintomas psicossomáticos, ou explode, gerando transtornos sociais. A grande causa é que não

temos vivido as ferramentas fundamentais e universais da qualidade de vida discutidas neste projeto, em particular o autodiálogo. Desarme sua bomba emocional.

O alto índice de violência social, ataques terroristas, jovens se suicidando e crianças atirando em seus colegas são gritos de uma espécie em crise, mas eles são inaudíveis para quem não tem sensibilidade.

## Viajando para nosso próprio ser: humanizando-nos

Parece loucura dialogar consigo mesmo, mas loucura de verdade é a ausência de um autodiálogo inteligente. Uma pessoa que pratica o autodiálogo não apenas tem mais condições de superar suas misérias psíquicas, mas também de se humanizar, ou seja, de se tornar tolerante, serena e humilde, pois reconhece suas limitações, suas fragilidades.

A mesa-redonda do Eu nos tira do trono do orgulho, da autosuficiência. Raramente consigo julgar, sofrer em demasia e desistir das pessoas que me aborrecem, porque tenho aprendido a praticar o autodiálogo. Essa prática me faz interiorizar e compreender que eu também tenho muitas falhas e limitações. Quando você entende sua pequenez é fácil entender a pequenez dos outros. Quando nos colocamos num pedestal é fácil julgar e condenar.

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

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

Do mesmo modo, se os judeus praticassem essa técnica, entenderiam que, independentemente das diferenças culturais e religiosas, os palestinos são mais do que sangue do seu sangue: são portadores idênticos do mesmo teatro da mente e do mesmo fascinante espetáculo dos pensamentos. Eles iriam para a Faixa de Gaza, se abraçariam,



se beijariam e escreveriam novas páginas na história. Por isso nosso sonho é que, um dia, o FREEMIND contagie o Oriente Médio.

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

## Como praticar a mesa-redonda do Eu

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

A mesa-redonda do Eu constrói a sociedade intrapsíquica. Uma sociedade extrapsíquica é a reunião de membros da mesma espécie que possuem cooperação e interesses comuns num determinado território. A sociedade intrapsíquica é uma reunião que fazemos com personagens do teatro da nossa mente.

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

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

Muitas doenças mentais, inclusive a esquizofrenia, que é uma desorganização da coerência dos pensamentos, surgem porque o Eu não

é estruturado, crítico, líder. Ele vira um brinquedo das fantasias, dos pensamentos perturbadores e das emoções tensas. Perde a sua identidade e a sua lógica.

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

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

Não devemos ter um Eu ingênuo que aceite os pensamentos e as ideias sem questioná-los. Como vimos, a técnica do DCD (duvidar, criticar, determinar) pode ser uma excelente ferramenta para prevenir transtornos mentais.

De todos os erros que levam um ser humano dependente de drogas/álcool a perpetuar seu cárcere emocional, nada é tão grave quanto o autoabandono. Um Eu que se autoabandona desistiu de si mesmo, não investe mais em seu potencial, sua vontade de mudar é frágil, débil, não suporta a primeira crise, dificuldade ou contrariedade.

Lembre-se, por favor, mais uma vez do que comentei: Se a sociedade o abandona, enfim, se o mundo o despreza, a solidão é difícil, mas tolerável, mas se você mesmo se abandona, desacreditará de si mesmo, não poderá crer que será capaz de dirigir sua história, portanto, sua solidão será insuportável.

Devido às frequentes recaídas, muitos dependentes acham que são um caso sem solução, que estão condenados à miserabilidade, serão drogados, dependentes, viciados por toda a vida. Não entendem

que, se reeditarem a MUC (memória de uso contínuo, ou consciente), mesmo com uma ME (memória existencial, ou inconsciente) doentia, poderão viver dias felizes, saudáveis e livres. A grandeza de um ser humano não está nas suas recaídas, mas na capacidade do seu Eu de se levantar, de proclamar todos os dias que pode proteger sua mente e ser livre, apesar de todas as falhas, das promessas fracassadas, dos erros crassos. Você tem essa grandeza? Consegue se levantar depois do acidente?

Um Eu coitadista, que se acha vítima da dependência, das privações e dos traumas do passado, somado a um Eu conformista, que acha que não tem solução, que é um caso sem esperança, é acima de tudo um Eu frágil, autopunitivo, que se autoabandonou, que não tem um caso de amor consigo mesmo. Você tem um Eu coitadista? E um Eu conformista? Você é autopunitivo?

O coitadismo e o conformismo levam o Eu a não fazer uma mesa-redonda com seus fantasmas, com seus medos, com sua dependência. Sua vontade de se superar não tem consistência, não tem opinião própria. Muitos vivem recaindo, pensando que as drogas é que são culpadas, mas no fundo o erro está nas falhas do seu Eu. Seu Eu é um barco sem leme, um avião sem instrumentos de navegação. Que tal construir um leme e não soltá-lo mais de suas mãos?

## A mesa-redonda do Eu atua nas Janelas da Memória

A técnica do DCD deve ser feita principalmente nos focos de tensão, quando estamos atravessando o calor da insegurança, da ansiedade, do desespero.

No foco de tensão, não dá para fazer grandes reflexões. É necessário atuar com pensamentos rápidos que duvidem e critiquem os pensamentos doentios, que determinem e até ordenem que a energia emocional seja alegre e tranquila.

A técnica da mesa-redonda do Eu, diferente da do DCD, é feita principalmente fora dos focos de tensão, ou seja, antes ou depois de atravessarmos o vale do problema. Nesse momento, podemos atuar

com calma, refletir, analisar e discutir nossas crises fóbicas, reações ansiosas, nossos conflitos de relacionamento e desafios. Uma técnica complementa a outra e, às vezes, elas se mesclam. O importante é fazer com espontaneidade.

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

É fundamental que um dependente de drogas/álcool faça a técnica da mesa-redonda do Eu dezenas de vezes por dia com inteligência e forte emoção para construir uma plataforma de janelas paralelas.

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

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

## Janelas da Memória

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

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

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

Por exemplo, algumas pessoas sentem uma tristeza incompreensível ao entardecer. Mas há uma explicação convincente. Quando diminuem o ritmo social, elas se interiorizam e abrem sutilmente as janelas que contêm experiências de tédio e isolamento. Assim, constroem uma experiência emocional de solidão e tristeza. Todo esse jogo de abertura e leitura das janelas da memória é inconsciente.

### Janelas *killer*

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

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

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

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

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

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

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

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

Duvidar drasticamente das nossas reações agressivas, criticar nossa impulsividade e determinar ter autocontrole nos momentos de tensão é um ato de amor pela vida que poucos praticam. Devemos aprender a gritar dentro de nós sem dizer palavra.

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

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

### Compreendendo os segredos da superação psíquica

Uma pessoa que possui claustrofobia – medo de lugares fechados – abre subitamente uma janela *killer* quando entra no elevador. Minutos atrás, ela estava no céu da tranquilidade; agora, está no inferno emocional.

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

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

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

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

Esses fenômenos que abordei revelam alguns segredos do inconsciente que pensadores da psicanálise perceberam que existem, mas não tiveram a oportunidade de estudar e compreender.

Esses fenômenos se aplicam a todos os transtornos psíquicos e sociais. Não é possível apagar o passado, apenas reeditá-lo ou construir janelas paralelas para nos alicerçar à construção de uma nova visão do mundo e das coisas. As janelas *killer* podem transformar uma barata em um monstro (fobia simples), um elevador num cubículo “sem ar” (claustrofobia), uma reunião pública num tormento (fobia social).

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

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

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

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

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



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

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

## O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Jesus tinha um diálogo profundo e aberto consigo mesmo. Embora fosse rodeado pelas multidões e tivesse uma agenda saturada de compromissos, sabia que somente uma pessoa que tem qualidade de vida pode gerar com segurança outras pessoas com qualidade de vida.

Ele frequentemente procurava se isolar à beira da praia, no Monte das Oliveiras, nos jardins, nas longas caminhadas que fazia de cidade em cidade. Deixava até mesmo o convívio com seus discípulos, se interiorizava e tinha agradáveis conversas com seu Pai e consigo.

Certa vez, próximo ao mar da Galileia, o professor pediu que seus alunos pegassem um barco e fossem na frente. Ele seguiria depois. Os discípulos, apressados, pegaram o barco e foram. Enquanto navegavam mar adentro, Jesus navegava dentro de si mesmo, percorria as trajetórias do seu espírito e da sua alma. Estava orando.

Seus autodiálogos não eram engessados, formatados, programados, mas organizados por uma mente inteligentíssima e livre, capaz de gerar uma explosão reflexiva e um resgate pleno da liderança do Eu. Ao fazê-los, ele se tranquilizava, renovava suas forças e recobrava um sólido ânimo para ensinar o alfabeto do amor a uma humanidade insensível.

## Um Mestre na compreensão e na aplicação da mesa-redonda do Eu

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

O Mestre dava importância à higiene e à saúde física, mas o foco da sua preocupação era a higiene mental, o lixo que se acumulava no palco da inteligência. Sua compreensão da psique era cristalina. Estava plenamente convicto de que a humanidade nunca tratara de seus reais problemas, nunca extirpara as causas da violência social e psíquica.

Para ele, as pessoas sempre eram contraditórias. Elas procuravam se livrar da sujeira exterior, mas não da invisível, depositada no secreto da psique. Preocupavam-se corretamente com a alimentação física, mas não com a qualidade das ideias e emoções que nutriam sua personalidade.

Diante disso, ele fitou os escribas e fariseus e, sem meias palavras, comentou que muitos dos que se aproximavam dele e o honravam com a boca tinham o coração longe dele. Mostrou solenemente que, ao contrário do desejo dos políticos, não queria admiradores que expandissem seus índices de popularidade, mas pessoas que o amassem. Não queria a servidão, mas produzir uma mente livre.

Para muitos, receber aplausos é mais do que suficiente; para ele, era completamente insuficiente. Como garimpeiro de ouro, procurava seres humanos que se conhecessem, que compreendessem suas falhas e atuassem dentro de si. Procurava pessoas que pensassem.

O Mestre dos Mestres falava pouco, mas ensinava e questionava muito. Era habilíssimo no uso da arte da pergunta. Suas perguntas estimulavam os discípulos a duvidar da sua rigidez, a criticar sua maneira estreita de ser e a fazer escolhas com maturidade. Desse modo, levava-os, sem que percebessem, a praticar a técnica da arte de duvidar, criticar e determinar (DCD). Formava, assim, pensadores.

Nessa mesma passagem, após essa pergunta, discursou com exímia lucidez sobre as consequências das atitudes humanas em relação aos papéis da memória. Disse: “Mas o que sai da boca procede do coração, e é isso que contamina o homem.”

Expressou que a raiva, as reações impulsivas, a discriminação, a simulação e o medo saem do coração psíquico, conquistam o palco da mente das pessoas, gerando experiências perturbadoras. Indicou que essas experiências não apenas ferem as pessoas no ato em que são encenadas, mas trazem consequências futuras e contaminam a

personalidade, pois serão registradas automaticamente pelo fenômeno RAM nos solos da memória.

Ele não apenas sabia lidar com os papéis da memória, mas deu uma importância vital a eles.

## Poucas palavras que mudaram uma vida

Certa vez, uma menina de 11 anos foi morar com seus pais em um país de língua inglesa. Por não saber falar inglês, a criança estava muito sensível, sentia-se diminuída, isolada. Enfim, tinha reações normais no processo de aprendizado de uma nova língua. Entretanto, uma professora especialista em língua inglesa, mas não na compreensão da vida, fez-lhe uma pergunta na classe que ela não entendeu.

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

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

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

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

Poucas palavras podem contaminar uma vida. Algumas pessoas, quando são rejeitadas, ficam obstruídas. Outras fazem das rejeições um trampolim para crescer. Mas, mesmo essas, embora tenham ven-

cido o trauma exteriormente, podem não tê-lo vencido interiormente, e por isso sofrem.

Alguns excelentes alunos, cujos pais fazem cobranças excessivas e frequentemente os comparam com outros jovens, procuram compensar seus conflitos íntimos, em especial a dificuldade de socialização, no exemplar desempenho das notas. Ainda que essa compensação tenha um lado positivo, se não reeditarem o filme do inconsciente ou criarem janelas paralelas, poderão sofrer no presente e fracassar no futuro quando enfrentarem perdas e desafios.

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

Uma vez contaminada a memória com as janelas doentias, o processo é complicado. Há pessoas que ficam anos em tratamento psicoterapêutico. Não há tecnologia cirúrgica ou medicamentosa que possa combater as janelas *killer*.

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

## Painel de debate

1. O autodiálogo é o diálogo aberto, inteligente e criativo consigo mesmo. É o exercício que constrói um romance com a vida. Você tem tido esse romance? Você tem preconceito quando vê alguém conversando sozinho?

2. A maioria das pessoas nunca se arriscou a dialogar consigo mesma de maneira inteligente e sistemática. Lembre-se do que já estudamos: a pior solidão não é quando o mundo social nos abandona, mas quando nós mesmos nos abandonamos. Você tem feito uma

mesa-redonda com seus medos, suas angústias, seus conflitos, sua dependência, sua impaciência? Você pergunta: como surgiu este conflito? Por que surgiu? Como ele me domina? Qual o seu fundamento? Devo ser escravo dele?

3. Você perde o controle em alguns momentos? Reage drasticamente e depois se arrepende? Comente os principais focos de tensão que o tiram do ponto de equilíbrio.

4. Devemos usar DCD para reeditar o filme do inconsciente e a mesa-redonda do Eu para criar janelas paralelas. Você entendeu essas duas técnicas? Qual a diferença entre elas?

5. Você é preocupado com os papéis da memória e com a necessidade de resgatar a liderança do Eu e exercer plenamente sua capacidade de decisão e de escolha, seu livre-arbítrio? O que você tem procurado mudar e não tem conseguido?

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

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *A arte do autodiálogo: a mesa-redonda do Eu*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. O que são janelas *light* paralelas? Como elas podem contribuir para o seu Eu ser autor da própria história?

3. Escreva sobre a técnica mesa-redonda do Eu para produzir janelas paralelas. Descreva os debates, conversas e discussões abertas e silenciosas que terá consigo mesmo durante a semana, em especial

com seus “fantasmas” ou conflitos: medos, obsessão, impulsividade, pessimismo, humor depressivo, pensamentos antecipatórios, etc.

4. Você sabe virar a mesa contra pensamentos que tiram o oxigênio da sua liberdade, que alimentam raiva, ansiedade, ciúmes, inveja, compulsão? Você é passivo ou discorda das suas emoções doentes? Escreva sobre isso. Não aceite nenhuma emoção perturbadora sem filtrá-la e questioná-la. Não aceite nenhuma ideia conflitante sem debatê-la.

5. Escreva uma redação sobre este contraste: de que adianta colocar grades nas janelas, chaves nas portas, se nosso Eu é irresponsável quanto ao lixo que se acumula em nossas mentes? Você tem um Eu responsável nesse quesito?

6. Não se submeta ao controle das janelas *killer*. Relate as janelas *light* paralelas que você construiu ao longo da semana. Lembre-se: seu objetivo fundamental é ter FREEMIND, é conquistar uma mente livre.

## CONTEMPLAR O BELO

Contemplar o belo é:

1. Educar a emoção para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos.
2. Fazer de cada momento uma vivência mágica.
3. Educar a sensibilidade para entender que as gotas de chuva irrigam as flores e as gotas de lágrimas irrigam a existência.
4. Desvendar as coisas lindas, singelas e ocultas que nos rodeiam.
5. Descobrir o sabor da água, a brisa no rosto, o aroma das flores, o balançar das folhas sob a orquestra do vento.
6. Enxergar o que as imagens não revelam e perceber o que os sons não traduzem.
7. Ver com os olhos do coração.
8. Aprender a ser rico sem ter grande soma de dinheiro. Ser alegre mesmo sem grandes motivos.
9. Viver suavemente, ainda que sobrecarregado de responsabilidades.
10. Ter um romance com a vida. Fazer poesia com a vida sem precisar escrever palavras.
11. Abraçar as crianças, admirar as pessoas da terceira idade, ter agradáveis conversas com os amigos.
12. Ler um bom livro, viajar por suas páginas, libertar a criatividade. Ouvir uma boa música, penetrar nos traços de uma pintura, de uma arquitetura. Navegar pelas águas da emoção.

### A arte da contemplação do belo está morrendo

Vivemos em uma sociedade ansiosa e consumista. As crianças e os adolescentes raramente desfrutam por muito tempo seus brinquedos, roupas e objetos. As experiências deles são rápidas e fugazes. Não é a qualidade do que consomem que produz o prazer, mas a quantidade, o fast food emocional. Tudo é pronto. Não exige contemplação, desafio, descoberta.

Poucos psiquiatras percebem, mas as sociedades modernas cometeram uma das maiores atrocidades contra os jovens: editaram a vida rapidamente. Destruíram a arte da contemplação do belo. A consequência? Drogas, violência, depressão, suicídio, ansiedade. E o retorno não é fácil, pois contemplar o belo é uma conquista, um treinamento contínuo da sensibilidade.

Tenho procurado educar a sensibilidade das minhas três filhas. Digo-lhes que há o belo escondido em cada coisa, exceto na violência humana. Tenho mostrado que, mesmo nas coisas que raramente alguém valoriza, como uma parede rachada ou um muro trincado, há uma beleza escondida que só os mais sensíveis captam.

Certa vez, minha filha mais velha me perguntou: “Papai, como pode haver beleza num muro trincado?” Eu disse a ela: “Enxergue algo além da imagem. Pergunte quem fez esse muro, quais eram seus sonhos, o que ele conversou ou pensou enquanto o construía. Como ele está agora? O que está sentindo?” Disse que as rachaduras do muro falavam palavras inaudíveis. Contavam uma rica história.

Muitos pensam que contemplam o belo, mas na realidade apenas o admiram em alguns momentos. Essa arte é mais do que admiração superficial, é respirar o belo, sentir seu sabor mais profundo. Contemplar o belo é um bálsamo para o prazer de viver.

Quem despreza essa ferramenta da psicologia, mesmo sendo um exímio psiquiatra ou psicólogo, não terá qualidade de vida, não verá dias felizes. Terá uma emoção instável, insatisfeita, flutuante, irritadiça.

## A matemática da emoção e o fenômeno da psicoadaptação

Existe um fenômeno inconsciente descrito na Teoria da Inteligência Multifocal chamado psicoadaptação. O fenômeno da psicoadaptação é tão importante que está estreitamente ligado a todas as vertentes da emoção: prazer de viver, sensibilidade, criatividade, níveis de ansiedade. Portanto, dependendo da sua atuação, ele pode ser construtivo ou extremamente destrutivo. Sinteticamente falando, psicoadaptação é a incapacidade da emoção humana de sentir prazer ou dor diante da exposição repetida de um mesmo estímulo.



O que move os cientistas, escultores, pintores e escritores a fazer novas descobertas, a criar, experimentar? O fenômeno da psicoadaptação. Eles se psicoadaptam aos mesmos estímulos, aos traços, descobertas e estilos da sua época, gerando uma ansiedade vital, inconsciente e positiva que impulsiona a curiosidade, a criatividade e a procura pelo novo. O fenômeno da psicoadaptação gera uma explosão criativa.

Uma criança que perdeu a mãe poderia paralisar sua inteligência no velório se não houvesse a atuação desse fenômeno. A ausência da mãe gera uma fonte de estímulos contínuos que faz com que a criança se psicoadapte, diminuindo os níveis de sofrimento. Desse modo, embora a saudade nunca seja resolvida, ela abrirá um espaço emocional para se encantar novamente pela vida.

A psicoadaptação também pode ser destrutiva. Os soldados nazistas pouco a pouco se psicoadaptaram aos sofrimentos dos judeus nos campos de concentração e, assim, destruíram sua sensibilidade e seu sentimento de culpa. Os ambientes violentos levam as pessoas a perder a capacidade de se colocar no lugar do outro, promovendo o ciclo da violência.

Muitos intelectuais, políticos e líderes empresariais vivem miseravelmente no território da emoção. Entraram num ativismo desenfreado. Psicoadaptaram-se a um ritmo de vida alucinante. Só sabem falar de problemas de trabalho, política, economia.

O excesso de estímulos estressantes transformou a emoção deles num terreno árido. O dicionário da sensibilidade empobreceu. Alguns têm palácios e jardins, mas são incapazes de contemplar prolongadamente uma pequena flor, de rolar no tapete com uma criança. São miseráveis com dinheiro no banco. Serão eles ricos?

E quanto a você? Gasta tempo observando entardeceres, o brilho das estrelas e as maravilhas que norteiam a existência ou está ocupado demais?

## As armadilhas da emoção

A fama é outro terreno perigoso em que o fenômeno da psicoadaptação pode atuar, mas Hollywood e o mundo da mídia não sabem disso. Ela é uma das maiores armadilhas da emoção. Gradativamente as pes-

soas se psicoadaptam aos aplausos, assédios e holofotes. A consequência é grave. A emoção começa a ter uma necessidade inconsciente cada vez maior de grandes estímulos para sentir um pouco de prazer.

O mesmo princípio ocorre com as drogas psicotrópicas. Doses cada vez maiores são necessárias para se ter um pouco de emoção. Muitos famosos perdem as raízes das coisas simples, esfacelam seu prazer de viver, entram em crises depressivas e ansiosas. Não poucas vezes eles vivem uma intensa solidão, mesmo rodeados por muitas pessoas.

Diariamente a TV estimula de forma doentia as pessoas a procurarem a fama. Entretanto, para a qualidade de vida, o anonimato é muito mais saudável.

Vacine-se contra essa paranoia. Procure o sucesso em tudo o que você faz, mas não gravite em torno da fama. Se ela acontecer, não a superdimensione. Lembre-se de que um dos sintomas doentios de nossa espécie é que ela coloca alguns no palco e a maioria na plateia para aplaudi-los.

Quem não contempla o belo torna-se mal-humorado e, às vezes, pessimista. Nem ele mesmo se suporta. Treine apreciar os pequenos acontecimentos da vida e refinar sua capacidade de observação.

Diversas doenças autoimunes, cardíacas e alguns tipos de câncer são desencadeados por transtornos emocionais, em especial pelo mau humor. Uma pessoa contemplativa e bem-humorada vive melhor e por mais tempo. Ser negativista e mal-humorado não resolve os problemas, mas pode abreviar seus dias...

## Rejuvenescimento da emoção

Se você contemplar o belo, será sempre jovem, ainda que o tempo sulque seu rosto com rugas. Se não contemplar, poderá fazer cirurgia plástica, peelings, lipoaspiração, mas envelhecerá no único lugar em que é proibido envelhecer: no território da emoção. Reclamar, ser impaciente, querer muito para sentir pouco, ficar vendo defeitos no espelho são sintomas do envelhecimento precoce. Muitos jovens são emocionalmente velhos.

Muitas mulheres têm a coragem de reclamar para seus maridos das áreas do seu corpo que detestam. Elas os levam a valorizar um defeito

que eles nem percebiam. Assim, eles deixam de contemplá-las. Elas matam o amor deles por viver em função da paranoia da estética. As mulheres precisam se sentir belas, exaltar suas qualidades, e não proclamar seus defeitos. Cuidado! Todas as suas reclamações tornam-se um veneno para sua autoestima.

Uma das consequências mais graves do uso contínuo de drogas/álcool é o envelhecimento precoce da emoção. O encanto pela vida, a suavidade e a aventura da existência se encolhem pouco a pouco. Há jovens com 20 anos que usaram crack e cocaína continuamente por alguns anos. Esse uso asfixiou a juventude da sua emoção, e eles parecem ter 100 anos. O corpo pode ainda estar preservado, mas a emoção está asfixiada, sem “oxigênio”. Eles não sabem mais contemplar o belo, fazer das pequenas coisas um espetáculo aos seus olhos, relaxar, extrair ouro da rotina diária. Precisam de grandes acontecimentos, uma nova dose da droga, uma balada ou noitada para sentir prazer.

O prazer momentâneo – como se fosse um orgasmo mental – propiciado pelo uso de drogas cobra um preço altíssimo. Se os usuários soubessem disso, não cairiam nessa sofisticada masmorra. O uso causa uma desertificação da memória central (MUC) com janelas de alto volume emocional, o que leva os usuários a uma constante insatisfação, um humor deprimido, uma mente agitada, uma emoção ansiosa, comprometendo a capacidade de curtir a vida, sonhar, andar por ares nunca antes respirados e, em especial, diminuindo seu feeling emocional para fazer muito do pouco.

Uma pessoa verdadeiramente rica faz muito dos pequenos detalhes. Quem precisa de muito para sentir migalhas de prazer será um miserável, ainda que seja financeiramente rico. Felizmente, a emoção, ao contrário do corpo, pode rejuvenescer. Treinar o olhar para desenvolver a arte da contemplação do belo é fundamental para esse rejuvenescimento. Ser feliz não é um dom, não é um privilégio de alguns, mas uma conquista e, acima de tudo, é educar a emoção para contemplar o belo. Você está disposto a treinar seu olhar?

Essa ferramenta da psicologia é fácil de entender, mas sua assimilação depende de um treinamento contínuo. Talvez uma em cada 100 pessoas tenha uma excelente capacidade de contemplação do belo. Não se esqueça de que a qualidade de vida se esconde nas coisas mais simples. Treine sua sensibilidade.

## O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

Lapidando a personalidade humana

Jesus nasceu numa manjedoura, entre os animais. Com dois anos de idade, devia estar brincando, correndo atrás das borboletas, procurando os pássaros entre as árvores, mas, embora tão novo, era perseguido de morte por um rei violento, que, aliás, já havia levado à morte dois de seus próprios filhos: o rei Herodes.

Teve que fugir com seus pais para o Egito. Em alguns trechos, era carregado pelos pais; em outros, fazia longas e extenuantes caminhadas a pé ou em cima do lombo desconfortável de um animal.

Situações estressantes como essa faziam parte da sua rotina. Quando adolescente, teve que trabalhar cedo para poder sobreviver. Carpinteiro de profissão, tinha de suportar sobre os ombros pesadas toras e lapidá-las pacientemente. O sol escaldante se refletia no seu rosto e desidratava sua pele. Foi um jovem sem privilégios sociais.

Pelas dificuldades da vida e pelos estímulos estressantes que atravessou, era de se esperar que desenvolvesse uma personalidade ansiosa, irritada, intolerante. Mas, quando abriu a boca ao mundo, nunca se viu alguém tão dócil e sereno. A paciência e a tolerância teciam a colcha de retalhos da sua inteligência.

Pelo trabalho pesado e pelas perseguições sofridas, era de se esperar que sua sensibilidade fosse pobre, mas a arte da observação lhe saciava a alma. Enquanto lapidava as toras de madeira, analisava a personalidade dos passantes. Enquanto penetrava no cerne dos troncos, vasculhava os porões da emoção humana, compreendia os seus conflitos e contradições.

O carpinteiro de Nazaré se preparou, sem que ninguém percebesse, para ser o escultor da personalidade, o artesão da inteligência humana. Por isso, embora tivesse plena consciência das nossas fragilidades,

falhas e insanidades, amou apaixonadamente a humanidade. Dizia orgulhosamente que era um ser humano, o filho do homem.

O Mestre dos Mestres não se sentou nos bancos de uma escola clássica, mas foi o mais excelente aprendiz da escola da vida, uma escola em que muitos intelectuais fracassam.

Enquanto golpeava os pregos com o martelo, exercitava seus pensamentos, analisava os acontecimentos da vida, extraía grande prazer das pequenas coisas.

O resultado desse exercício clandestino foi que expressou uma inteligência e uma oratória sem precedentes. Não tinha microfone nem ambiente adequado para falar. Mas, quando discursava, a multidão silenciava como a criança que se delicia com o leite materno. Cativava a todos com suas ideias. Até seus opositores ficavam maravilhados com suas palavras. Em pouco tempo, ficou conhecidíssimo. Com isso, sua sensibilidade passou por um grande teste. Vejamos.

## Extraindo muito do pouco

O assédio social e o excesso de atividades bateram fortemente à porta de Jesus. Aparentemente, ele não tinha mais tempo para nada. Deveria apenas se preocupar com os aplausos, em manter sua popularidade e cumprir seus compromissos sociais.

Ele enfrentou duas provas nas quais os homens de sucesso frequentemente fracassam:

1. Ter tempo para o mundo social, mas também ter tempo para si.
2. Preservar a simplicidade e a sensibilidade depois de se tornar um homem público, uma estrela social.

Muitos que alcançam o sucesso social, intelectual e financeiro não alcançam a qualidade de vida. Eles têm tempo para todos, mas não para o que lhes dá prazer e para as pessoas que amam. Perdem sua singeleza à medida que se atolam nas atividades. Mendigam o pão da alegria. Há muitos mendigos vivendo em luxuosos condomínios e trabalhando em belíssimos escritórios. Você mendiga esse pão?

Deixe-me contar uma história para mostrar como o Mestre da qualidade de vida enfrentou essa situação e trabalhou a arte da contemplação do belo. Certa vez, no auge da fama, milhares de pessoas

caminhavam seguindo os seus passos, espremendo-se para ouvi-lo e para vê-lo.

A comitiva era enorme e os problemas também. Cada pessoa tinha algo que gostaria que ele resolvesse. A certa altura, ele parou a comitiva. Todos se aquietaram. Esperavam mais um gesto miraculoso, mais um eloquente discurso.

Todavia, para espanto dos presentes, Jesus não abriu a boca. Arregalou os olhos como se visse algo fenomenal. Foi em direção ao vazio. Os mais próximos piscavam os olhos para ver o que ele via, mas não viam nada. Como um garimpeiro que tivesse achado um precioso veio de ouro, ele caminhou em direção ao foco. Parou e contemplou.

Ninguém entendeu seu gesto. De repente, ele falou poeticamente: “Olhem! Vejam!” “Ver o quê?”, as pessoas se perguntavam. Então ele disse: “Que lírios encantadores!” E encorajou os presentes a observá-los atenta e embevecidamente. Em seguida, fez uma comparação que só quem viveu e nunca perdeu a arte da sensibilidade poderia fazer. Disse que aquelas pequenas flores eram tão belas que nem o rei mais esplendoroso de Israel, o rei Salomão, sequer se vestira como uma delas.

Os discípulos, chocados, coçaram a cabeça e certamente pensaram: “Eu não entendo o Mestre. Há tantos problemas para resolver, tantos compromissos para cumprir e ele gasta tempo com as flores!” Jesus estava querendo vaciná-los contra a doença do superficialismo emocional.

Infelizmente, muitos teólogos não estudaram, ao longo dos séculos, os meandros da psique de Jesus, os bastidores dos seus gestos. Portanto, não tiveram a oportunidade de estudar o território da sua emoção e perceber que ele atingiu o topo da saúde psíquica. Ele foi o Mestre da sensibilidade. Muitos queriam milagres, mas ele demonstrou que o maior milagre estava em descobrir os segredos das coisas simples e quase imperceptíveis.

Se você se preocupar com grandes eventos, prestígio social e compromissos e desprezar as coisas mais simples da vida, certamente não terá saúde emocional. Essas ferramentas da qualidade de vida são universais. Se um índio ou um africano de uma tribo primitiva não contemplarem o belo nas pequenas coisas, eles também destruirão sua

qualidade de vida. Entretanto, nessa área, eles têm muito mais a nos ensinar do que nós a eles, com nossos museus, nossa moda e nossa TV.

Jesus contemplava tanto os elementos da natureza, como as sementes, as árvores, o tempo, os pássaros, que os utilizava com maestria em suas parábolas para promover a arte de pensar. Ele foi o Mestre dos Mestres da qualidade de vida porque sempre achou tempo para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos seus olhos. E você?

## Painel de debate

1. Contemplar o belo é ser rico sem ter grandes somas de dinheiro. Você é emocionalmente rico ou lhe falta o pão da alegria? Contemplar o belo é escrever um romance com a vida. Você tem escrito esse romance?

2. A emoção pode envelhecer rapidamente. Você é jovem no território da emoção ou se sente envelhecido, estressado, assaltado por preocupações? É um especialista em agradecer ou um perito em reclamar?

3. Uma das causas de ansiedade, impaciência e insatisfação é a falta de contemplação do belo. Você é especialista em ver seus defeitos no espelho? Você serve de espelho para observar as qualidades dos outros e exaltá-las ou para detectar os defeitos físicos e psíquicos delas?

4. O Mestre dos Mestres passou por estresse e perdas desde a infância, mas foi plenamente saudável e tranquilo no território da emoção. A dor o construiu. E quanto a você? A dor o constrói ou o destrói? Ele se tornou um artesão da personalidade humana porque foi um grande observador. Você é um grande observador? Consegue extrair prazer das coisas simples? Ou precisa de muito para sentir migalhas de prazer?

5. Você gasta tempo com aquilo que o dinheiro não compra ou vive atolado em atividades? Você se preocupa em viver cada momento como um eterno presente ou vive atormentado pelo futuro?

6. Nunca se esqueça de que contemplar o belo é produzir um prazer que internet, jogos de videogame, TV, cinema ou droga nenhuma podem propiciar. É treinar o Eu para fazer dos pequenos momentos um espetáculo aos olhos! Se você falhar no exercício dessa ferramenta, poderá ser um miserável, ainda que sob os aplausos de muitos. Se a

humanidade soubesse contemplar o belo, teríamos menos psiquiatras e mais poetas, menos presídios e mais museus, menos drogas e muito mais prazeres reais. Debata esse fenômeno!

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Contemplar o belo*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Faça um relatório das coisas belas que estão ao seu redor e que você não percebia. Repare nos detalhes das obras de arte, na anatomia das flores dos jardins, no estilo da sua casa, nos comportamentos das pessoas.

3. Cuide de plantas. Escreva poesias. Refine seu prazer de ler, pintar, cantar. Role no tapete com as crianças. Valorize as coisas que são aparentemente simples em cada ser humano. Fale de você, pergunte sobre o outro. E, principalmente, elogie todos os dias as pessoas que o rodeiam. Irrigue o centro consciente da memória (a MUC, ou memória de uso contínuo) com janelas *light* paralelas.

4. Exercite sentir-se uma pessoa bonita interiormente e exteriormente. A beleza está nos olhos de quem a contempla... Não seja escravo do padrão de beleza da mídia.

5. Fique 10 minutos por dia em silêncio contemplativo. Ou, durante o expediente no trabalho, faça pequenos relaxamentos de um ou dois minutos e observe as coisas belas ao seu redor. Uma pessoa relaxada e contemplativa tem ideias mais brilhantes e respostas mais profundas social e profissionalmente. Relate para o seu grupo as conquistas que você tem alcançado nessa nobilíssima área no próximo encontro.



## LIBERTAR A CRIATIVIDADE: SER UM PENSADOR!

Libertar a criatividade para ser um pensador é:

1. Ser um caminhante nas trajetórias do próprio ser.
2. Autoconhecer-se.
3. Entender que quem vence sem riscos sobe no pódio sem glórias.
4. Romper o cárcere da rotina: fazer coisas fora da agenda.
5. Construir um oásis no deserto do tédio e da mesmice.
6. Abrir as janelas da inteligência para explorar o desconhecido.
7. Pensar em outras possibilidades: não ser um repetidor de dados.
8. Libertar a imaginação: construir novas ideias.
9. Surpreender a si mesmo: encantar-se com a vida.
10. Surpreender as pessoas que o rodeiam: ter gestos inéditos.
11. Dançar a valsa da vida com a mente livre.

Os seres humanos são em grande parte repetidores de ideias, e não pensadores. São autômatos (aqueles que obedecem a ordens), e não autônomos (aqueles que têm opinião própria). Libertar a criatividade é fundamental para ser um pensador. Ser um pensador é pensar com maestria, inteligência, sabedoria, é sair do lugar-comum, é romper o cárcere da mesmice. Você é um pensador ou um repetidor de ideias? Cria oportunidades ou espera que elas surjam? Nosso futuro emocional, social e profissional depende diretamente de sermos pensadores ou repetidores de informações.

Os computadores são escravos de estímulos programados; nós, *Homo sapiens*, devemos nos reprogramar a cada instante para libertar nosso imaginário e criar. Mas, como digo nos livros *O vendedor de sonhos* e *O futuro da humanidade*, infelizmente a educação mundial está doente, formando mentes engessadas para um sistema doente. Os professores são os profissionais mais importantes da sociedade, mas o sistema educacional em que eles estão inseridos, com raras exceções, bombardeia nossa mente com milhões de dados sem se

preocupar em libertar nossa imaginação através da arte da dúvida e da crítica.

Aprendemos a reproduzir dados nas provas escolares, mas não aprendemos a ser flexíveis, a recuar, avançar, ter compaixão, dar uma nova chance e recomeçar tudo de novo nas provas da vida. Nem sequer, por exemplo, sabemos libertar nossa criatividade no campo das relações sociais e dizer coisas nunca ditas, ter gestos ímpares que surpreendem e encantam os outros. Muitos filhos e alunos já sabem tudo o que seus pais e professores dirão quando abrem a boca. E depois esses mesmos pais e professores reclamam que não são ouvidos. Achem que os filhos e alunos são mentes impenetráveis. Não existem cérebros difíceis; existem chaves erradas. Como nunca fizeram um programa como o FREEMIND, não sabem libertar sua criatividade para impactar quem educam, quem amam. E você, sabe?

Entre os maiores problemas desenvolvidos pelos usuários de drogas está o engessamento de suas mentes. Alguns usam cocaína e maconha para libertar sua imaginação. Mas, com o decorrer do uso, a criatividade se derrete como gelo no sol do meio-dia. Plataformas de janelas *killer* altamente impactantes (duplo P) são construídas no centro da memória e financiam o desejo compulsivo pelas drogas. O Eu passa a gravitar em torno dessa área restrita da memória!

O resultado? Desenvolvem a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe). É sempre bom recordar que, nesse caso, o Eu fecha sua circulação num número reduzido de “avenidas e ruas” da grande “cidade” da memória. Usando a metáfora da cidade, ele não percorre novas praças, teatros, bairros. Isso é gravíssimo, pois tira o oxigênio da tão afamada liberdade. Muitos são prisioneiros vivendo em sociedades livres.

Nem todas as drogas deterioram o cérebro, mas toda droga altamente estimulante (crack, cocaína) ou depressora (álcool) do sistema nervoso central pode produzir a CiFe, que fecha o circuito da memória, vicia o processo de leitura do psiquismo. Tais usuários acabam desenvolvendo dois graves vícios: a dependência da droga e o vício de ler áreas restritas da sua memória. Deixam, portanto, de

acessar milhares de janelas com milhões de informações, prejudicando drasticamente a sua imaginação e a construção de novas ideias.

Se eles reeditam essas plataformas de janelas *killer*, criam plataformas de janelas *light* paralelas, estruturam o Eu como autor da própria história e, então, o sol da inteligência volta a brilhar. Começam a passear por ares fascinantes da sua memória, oxigenam sua criatividade e voltam a ter mentes brilhantes. Vários cientistas, escritores e profissionais retornaram ao rol de pensadores quando superaram esses dois cálidos vícios.

## A sufocante rotina

Viver no cárcere da rotina é sufocante. Levantamos da mesma maneira, enfrentamos os problemas da mesma forma, cumprimentamos as pessoas com as mesmas palavras, andamos pelas mesmas ruas, possuímos os mesmos desejos. Enfim, dançamos a valsa da vida com as duas pernas engessadas.

Alguns, devido ao cárcere da rotina, querem riscar do mapa a tarde e a noite de domingo. Você quer riscá-las? No entardecer e na noite de domingo aumenta-se a mesmice, o que leva a um mergulho introspectivo, o que expande a solidão. Também se resgata inconscientemente a massacrante rotina que se iniciará na segunda-feira, aumentando mais ainda os níveis de solidão e gerando, assim, uma ansiedade desconfortável.

Alguns vivem tão agitados pela Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e pela Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe) que não conseguem suportar seu trabalho e nem mesmo sabem desfrutar das suas férias. Ficam pensando 10 meses antes nas benditas férias. Ticom o calendário todos os dias até que elas cheguem. Porém um acidente de percurso ocorre.

No primeiro dia de descanso, o sujeito não sabe por que nem por onde começar, não relaxa. Seus filhos não o suportam. No segundo dia, não sabe também o motivo, mas aumentaram os níveis da sua ansiedade. Nem ele se suporta. Você se suporta? O que seus íntimos pensam de você? Você é uma pessoa agradável ou apenas suportável?

A SPA e a CiFe encolhem a capacidade de curtir a vida, contemplar o belo, criar, se soltar, ser livre, imaginativo. Brilhantes executivos e intelectuais destroem sua criatividade intelectual por causa dessas duas síndromes. Eles perdem a capacidade, como vimos, de gerenciar seus pensamentos e suas emoções, refazer sua agenda. Você sabe? Você se reinventa? Encontra respostas fascinantes quando o mundo desaba sobre você?

A indústria do lazer, a TV, o cinema, a internet e a moda tentam de mil formas romper essas duas síndromes, embora as desconheçam. Mas, infelizmente, cada vez mais o ser humano moderno está ansioso, entristecido, irritadiço, impaciente, saturado de sintomas psicossomáticos (dores de cabeça, dores musculares, fadiga ao acordar, taquicardia, déficit de memória, etc.).

Vivemos em sociedades democráticas e, portanto, livres, mas muitos são prisioneiros no território da emoção. O Canadá, onde escrevi parte deste programa, é um dos países de melhor qualidade de vida do mundo. Porém, essa qualidade de vida é material, e não emocional. A classe média canadense sonha em ter uma casa própria e um bom carro. E concretiza esse sonho! Mas falta sentido existencial, alegria, aventura. Muitos são deprimidos, tensos, vítimas da SPA e da CiFe. Desrespeitam as ferramentas fundamentais do programa FREEMIND. Ter a mente livre é uma utopia para eles. Frequentemente por falta de conhecimento, claro.

Sou publicado em mais de 60 países e me entristece que tais ferramentas não sejam observadas nos EUA, na China, na Rússia, no Japão, na Coreia, na Alemanha, enfim, em todas as sociedades modernas. Estamos vivendo tempos difíceis. Estamos adoecendo coletivamente e produzindo coletivamente uma casta de repetidores de informações, e não de pensadores. Apenas a exceção escapa dessa armadilha.

## Como está sua história existencial?

Muitos trabalham durante anos no mesmo ambiente e nunca surpreendem seus amigos e colegas de trabalho. Não sorriem, cumprimentam ou abraçam de um modo diferente. São formais. Precisam construir relações saudáveis, mas não sabem construir pontes emocio-

nais. Esse comportamento rígido afeta não apenas as relações sociais, mas também o desempenho profissional.

Você já pensou que muitos colegas de trabalho gritaram sem dizer palavra, com os gestos, querendo demonstrar que estavam atravessando conflitos, mas você nunca conseguiu compreendê-los? Talvez, atarefado e com milhares de informações na cabeça, tenha encolhido sua percepção.

E o que é pior: quantas vezes a pessoa que escolhemos para dividir nossa história atravessa os vales sórdidos da dor, da angústia, da ansiedade, e simplesmente não percebemos nada? Somos incapazes de libertar nossa imaginação e perguntar: quais são os fantasmas que assombram sua mente? O que posso fazer para tornar você mais feliz? Onde errei e não soube? Toscos, rudes, não entendemos que os romances precisam de criatividade para serem cultivados. Achamos que amor é um pacote pronto, e não uma delicada planta. Não é sem razão que grande parte dos romances começa no céu dos beijos e termina no inferno dos atritos! Você está no céu ou no inferno das dificuldades?

Estamos nos robotizando. Nunca tivemos acesso a tantas informações, mas não sabemos o que fazer com elas. A maioria delas não se transforma em conhecimento, e o conhecimento não se transforma em experiências. A criatividade está cambaleante. Estamos nos tornando escravos de estímulos programados.

Para dar soluções aos desafios do mundo globalizado é necessário ser flexível, versátil, abrir o leque da inteligência. E quais são as armadilhas da mente que bloqueiam nossa criatividade? Há muitas, mas, em especial, existe uma que tem um nome muito pequeno, mas é capaz de fazer um grande estrago mental: o medo, ou fobia!

1. Medo de andar por ares nunca antes respirados.
2. Medo do futuro.
3. Medo do que os outros pensam e falam de nós.
4. Medo de falhar.
5. Medo de debater ou falar em público.
6. Medo de tirar dúvidas e cair no ridículo.
7. Medo de ser zombado e excluído.
8. Medo de trabalhar em equipe.

9. Medo do novo (tecnofobia).
10. Medo do medo.

Quem supera as armadilhas do medo nunca mais será o mesmo. Já pensou em dar uma caixa de bombons para o guarda que faz a segurança de sua cidade ou empresa, ou para o zelador do seu prédio? Já pensou em lhe agradecer por existir? Ele nunca mais o esquecerá, pois o fenômeno o registrará como uma janela *light* poderosa. Você o surpreendeu. Já pensou em pedir desculpas sinceras a quem ama? Ou todos os dias pedir que ele ou ela o ajude a exercitar o DCD (duvidar, criticar, determinar)? Você será tão caro para essa pessoa que ela começará a acreditar que você realmente quer corrigir a sua história. Não há como romper o individualismo sem libertar a criatividade afetiva.

Muitos, ao entrarem num elevador, em vez de olhar para o rosto das pessoas, cumprimentá-las e estabelecer um pequeno diálogo, fixam-se no número dos andares. Não sabem onde pôr a cara. É duro passar aqueles segundos. Que espécie é essa que detesta a solidão, mas faz tudo para nutri-la?

Muitos filhos vivem com seus pais por décadas, admiram-nos, mas jamais penetram no seu mundo. Não conhecem seus sonhos, pesadelos, suas angústias, suas alegrias. Nunca entraram nas páginas íntimas da sua história. São estranhos morando na mesma casa.

Alguns só valorizarão seus pais quando os perderem... Outros desejarão conhecê-los ardentemente quando eles silenciarem a sua voz... Como resolver os conflitos familiares e psíquicos, inclusive pânico, ansiedade, depressão, dependência de drogas, se não entramos em áreas mais íntimas do psiquismo uns dos outros?

## Consequências

O fenômeno RAM (registro automático da memória) é o fenômeno que imprime na memória todos os pensamentos, imagens e emoções que passam no palco de nossa mente. O registro em nossa memória, como estudamos em outra ferramenta, é automático e involuntário.

Se os pais não surpreenderem seus filhos, não os valorizarem, não os encorajarem nas suas falhas, não disserem que acreditam neles ape-

sar dos seus erros, certamente não desenharam uma imagem excelente nos solos da memória deles. O fenômeno RAM não produzirá um quadro inconsciente que alicerçará uma rica relação. É fácil criticar, mas é mais difícil, embora mais nobre e eficiente, tornar-se um modelo capaz de influenciar quem amamos solidamente.

Um professor que não surpreende seus alunos, que não lhes conta histórias, que não lhes toca o sentimento, poderá ter exímio conhecimento e brilhante eloquência, mas não brilhará nos solos da personalidade deles. Poderá ser transmissor de informações, mas não será um mestre da vida.

Um executivo que não encanta seus funcionários, que não os enaltece, que não os motiva, que não os envolve nem explora o potencial deles não será um grande líder. Poderá saber lidar com números, mas não com pessoas. Poderá cobrar resultados, mas não colherá criatividade. Cuidado! O sistema social maçante, expresso por excesso de atividade, pode nos entorpecer tanto quanto as drogas químicas.

Certa vez, um pai estava profundamente decepcionado com o comportamento do filho. Ele dormia de madrugada, não o respeitava e não se importava com seu sofrimento. O filho era usuário de cocaína. O pai, não suportando seu comportamento, orientava, brigava, dava broncas, criticava, mas o filho não reagia. Eram como dois inimigos vivendo na mesma casa.

Chorando, desmotivado, esse homem não tinha voz para falar. Achava que seu filho era um caso sem esperança. Felizmente, procurou orientação, conheceu o funcionamento básico da mente humana e resolveu dar uma guinada na sua atitude. Libertou sua criatividade. Começou a surpreendê-lo!

Em vez de tocar no assunto drogas, como sempre fez, começou a tocar na história dos dois. Falava dos capítulos difíceis da sua vida, das suas perdas, dificuldades, crises, aventuras. Aprendeu a falar das suas lágrimas para que seu filho aprendesse a chorar as dele. Perdeu o medo de dizer que o amava, de pedir desculpas quando se exaltava. O fenômeno RAM começou a redesenhá-lo na mente desse filho. Desse modo, ele construiu vínculos que anos de agressividade o

tinham impedido de criar. O comportamento do pai começou a fazer eco na emoção do seu filho. O filho também o surpreendeu. Ganhou força e habilidade para reescrever sua história e superar sua dependência. Pouco a pouco se tornou responsável, afetivo e sociável.

## O TOC e a criatividade

Quem, desde a sua infância, não liberta sua criatividade e não aprende a gerenciar seus pensamentos pode fechar o circuito da memória (CiFe) e desenvolver o TOC (transtorno obsessivo-compulsivo), capitaneado por ideias fixas (obsessão) e, às vezes, comportamentos repetitivos (compulsão).

O TOC, inadequadamente chamado de mania, é muito comum. Alguns têm obsessão por arrumação, nada pode estar fora do lugar. Outros têm mania de horário, de limpeza, de lavar as mãos, de tomar vários banhos diários. E outros ainda têm obsessão ligada à insegurança, como fechar portas e janelas várias vezes. Verificar se há um ladrão debaixo da cama e apertar a pasta de dentes só do final para o começo são outros tipos de TOC.

Dependendo do tipo de TOC, exige-se o uso de medicamentos para ajudar em seu controle. Mas o Eu é o ator principal. Ele é responsável por gerenciar o estresse, reeditar as janelas *killer*, construir janelas paralelas e ser autor da própria história.

Alguns transtornos psíquicos, como o TOC, a depressão, a ansiedade generalizada, se tornam a porta de entrada para o uso de drogas. Pessoas em sofrimento, em vez de procurar ajuda psiquiátrica e psicológica, usam as drogas para tentar se aliviar. Um alívio que rapidamente expande o cárcere psíquico.

## Como o Mestre dos Mestres quebrava o protocolo e surpreendia a todos

O homem Jesus era um especialista em libertar a sua criatividade e encantar as pessoas. Em situações em que era quase impossível ter uma reação inteligente, ele surpreendia. Na coleção Análise da Inteligência



de Cristo, uma das passagens analisadas que mais me assombraram foi seu olhar penetrante quando Pedro o negou pela terceira vez.

Ele estava ferido, cheio de hematomas e sangrando. Do ponto de vista psiquiátrico, era de se esperar que não existisse mais nada no mundo nesse momento, apenas a sua dor. É assim que reagimos quando estamos feridos. O instinto aborta o raciocínio.

Os soldados golpeavam-lhe o rosto e Pedro golpeava-lhe o território da emoção. Qual dor era maior? Provavelmente a do seu aluno, Pedro. Este o negou sucessivamente. Na terceira vez, o professor, esquecendo-se de si, procurou, com seus olhos, os olhos do seu mais forte e ousado aluno. Sabia que Pedro estava algemado no cárcere do medo, destituído de criatividade. Sabia que após sua negação seu sentimento de culpa poderia ser tão grande que ele poderia atentar contra a sua vida.

Os olhos do Mestre penetraram em sua mente. Gritou sem dizer palavra: eu o compreendo...! Nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes! Que educador é esse que ensina a poesia da generosidade aos seus alunos quando erram vergonhosamente!?

Pedro, numa situação em que não conseguia raciocinar, ficou perplexo com sua criatividade, com seu olhar. Em uma fração de segundo, ele penetrou dentro de si e reconheceu sua fragilidade. Fragilidade que todos teríamos. Saiu de cena e foi chorar. Cada gota de lágrima reeditou algumas janelas traumáticas, reescreveu suas necessidades neuróticas de: 1. poder, 2. controlar os outros, 3. estar sempre certo, 4. evidência social. Nunca aprendeu tanto sem ouvir nada. Aprendeu porque seu professor o surpreendeu.

Jesus marcava as pessoas com seus gestos incomuns. Amava conhecer novas pessoas e penetrar no mundo delas. Ele deixava atônitos seus íntimos ao revelar uma coragem e uma inteligência imbatíveis e, ao mesmo tempo, ser capaz de falar de amor e de chorar sem medo. Nós maquiávamos nossos comportamentos, ele não tinha disfarces.

Qualquer pessoa, mesmo a mais simples, tinha acesso à sua agenda. Nós gostamos do trono social, ele queria o trono no coração das pessoas, almejava o seu amor. Nós gostamos de controlar as pessoas, ele queria que elas fossem livres. Por isso nunca pressionou ninguém a segui-lo. Naqueles ares, ele dizia que, se alguém tivesse sede, viesse e bebesse. Não pressionava, não manipulava, apenas convidava.

Todos tinham aversão por leprosos. Ele não só os tocava, como também tratava um deles como príncipe. Suas reações delicadas e gentis deixam pasmada a ciência. Ele quebrava todos os protocolos, rompia diariamente sua rotina.

Estar com ele era um convite ao suspiro, à espontaneidade, à libertação da criatividade. Ele era bem-humorado, agradável, cativante. Era um excelente contador de histórias e um exímio motivador de pessoas. Elogios não faltavam. Ninguém reclamava de rotina ao se aproximar dele. Nem seus opositores conseguiam se distanciar dele.

Você é uma pessoa sociável ou tímida? Não se isole. Expanda seu imaginário. Cative as pessoas. Demonstre a elas quanto você as valoriza. Economize as palavras e seja abundante nos gestos. Até um abraço, oferecer o ombro para os outros chorarem ou trazer um simples copo de água podem ser gestos marcantes. Faça das pessoas que o rodeiam grandes amigos. Saia do seu casulo. Surpreenda.

Gostaria de fazer uma brincadeira no final desta ferramenta. Pedir que você repita em voz alta esta frase, pausadamente: *Prometo que, de hoje em diante, não mais dançarei a valsa da vida com as duas pernas engessadas. Surpreenderei a mim e aos outros. Libertarei minha criatividade.*

## Painel de debate

1. Libertar a criatividade é se tornar um pensador. É fazer da vida uma grande aventura. É se abrir para outras possibilidades, ter prazer no novo e apreciar os desafios. Você tem libertado sua criatividade ou vive fechado em seu mundo?
2. Surpreender os outros é fundamental para construir uma excelente imagem no inconsciente deles. Você os surpreende? Consegue encantá-los quando eles erram ou o frustram?
3. A dependência produz frequentemente a SPA, e esta pode levar, em alguns casos, ao uso de drogas.
4. Como e por que a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe) afetam a criatividade, a imaginação, a produção de respostas brilhantes?

5. Você consegue abrir sua mente nos focos de tensão para dizer coisas nunca expressas ou dá sempre as mesmas respostas quando contrariado ou criticado?

6. O Mestre dos Mestres era um especialista em abrir o leque da sua mente quando o mundo desabava sobre ele. Sabia elogiar, encorajar e motivar as pessoas que o frustravam. Tinha uma sociabilidade contagiante. Você gosta de gente ou vive num casulo? Sente prazer em se doar e se abrir? Tem desejo de se reciclar?

### Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Libertar a criatividade: ser um pensador*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Surpreenda a si mesmo. Faça coisas que estimulem seus sonhos, sejam saudáveis e lhe deem prazer. Tenha um romance com sua história.

3. Surpreenda o outro diariamente. Dialogue carinhosamente com seus filhos, amigos, pais, colegas. Faça perguntas que nunca fez. Diga quão importantes eles são para você. Abraçe-os. Agradeça-lhes por existirem e por serem tão caros para você.

4. Cumprimente as pessoas que têm funções simples na sociedade, mas que são muito importantes. Tenha compromisso social. Faça da sua história um instrumento para que a sociedade seja mais tranquila e menos violenta, mais generosa e menos egoísta.

5. Economize críticas, julgamentos, mas gaste muitos elogios com quem você ama ou trabalha. Ande por lugares nunca pisados. Liberte sua imaginação.

## DÉCIMA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### DISCIPLINA E SONHOS — GARRA E PROJETOS DE VIDA

Ter disciplina é:

1. Aprender a ter garra, determinação, metas de vida e estratégias para superar a instabilidade.
2. Desenvolver uma rotina saudável para trabalhar, dormir, ter lazer, viver.
3. Aprender a fazer escolhas e saber que as grandes escolhas implicam perdas.
4. Lidar com perdas e frustrações e saber que não há céus sem tempestades.
5. Não levar os “inimigos” para a cama. Dormir o suficiente para repor a energia física e psíquica gasta durante o dia.

Ter sonhos é:

1. Elaborar projetos de vida que controlam a emoção.
2. Saber que sonhos não são desejos: desejos são intenções superficiais, não suportam o calor dos problemas.
3. Planejar o futuro: pensar a médio e longo prazos.
4. Superar a necessidade neurótica do mecanismo de recompensa imediato.
5. Compreender que sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz autômatos, que só obedecem ordens.

### Duas ferramentas fundamentais

Para que o programa FREEMIND funcione, não podemos nos esconder atrás dos nossos sucessos nem atrás das necessidades neuróticas de poder, de estar em evidência social e de estar sempre certo. Precisamos ser transparentes. Você é transparente? Tem medo de reconhecer sua estupidez, sua incoerência, sua imaturidade, suas “loucuras”?

Quem não é transparente não reedita o filme do inconsciente, não reescreve sua história, leva para o túmulo os seus conflitos. Por quê? Porque o Eu não contata nem esquadrinha as janelas traumáticas para reeditá-las, e perde, portanto, a oportunidade de reciclar suas mazelas e misérias emocionais.

Neste capítulo eu vou falar sobre mim. Vai ser um capítulo diferente. Vou comentar alguns dos meus conflitos, desertos e crises que atravessei. Como já estamos nos últimos capítulos do programa, quero me aproximar de cada participante. Muitos jovens se acham ansiosos, irritados, desconcentrados, sem projetos de vida. Eu também era assim em minha juventude. Alguns podem pensar que, pelo fato de ter milhões de leitores em mais de 60 países e ser estudado em várias universidades, andei por caminhos sem acidentes. Não é verdade.

As copas das árvores raramente revelam as raízes fincadas na terra, que representam as lágrimas que choramos, as angústias pelas quais passamos, os erros que cometemos. Atravessei desertos emocionais cáusticos. Durante a travessia de alguns deles parecia que não tinha força para caminhar. Precisei de cada uma das ferramentas que estamos trabalhando no programa FREEMIND para transformar meu caos nos momentos mais importantes da minha vida. Precisei também das ferramentas deste capítulo, dos sonhos como projeto de vida e de doses elevadas de disciplina para reescrever a minha história. Tinha tudo para não dar certo.

Como conto no livro *Manual dos jovens estressados*, há mais de 30 anos, quando fazia o colegial, hoje chamado de Ensino Médio, eu era tão desconcentrado que você podia falar comigo durante 10 minutos sem que eu ouvisse nada. Drogas? Não, eu não as usava. Não queria ser aprisionado por elas. Minha liberdade não tinha preço. Mas viajava em minha imaginação. Meu corpo estava na sala de aula, mas minha mente estava em outro lugar. Quem vive no mundo da Lua hoje está melhor que eu, que vivia em Marte, Vênus, outra galáxia. E sabe qual era a minha nota média final no segundo ano do Ensino Médio? A segunda da classe. Só que de baixo para cima. Não gostava de estudar, não tinha o que Platão preconizava: o deleite do prazer de aprender.

Meus professores? Não acreditavam em mim. Meus amigos? Achavam que eu não daria em nada na vida. Ficaria na sombra de meus

pais, de uma árvore ou de uma ponte... Eu era tão desligado e sem nenhum prazer de ir para a escola que só tinha um caderno no Ensino Médio, e mesmo assim quase não havia nada escrito. Era tão desarrumado que até abotoava a camisa errado. Imagine a cena: o botão de cima eu enfiava no buraco de baixo. As meninas fugiam de mim! E, além disso, tinha algumas manias. Por onde andava, vivia tapando minha testa com uma franja, pois achava que tinha um tamanho exagerado... Certa vez, ao sair da escola, em vez de olhar para a frente, fiquei cobrindo a testa e, infelizmente, não vi um poste na calçada. Bati a cabeça e quase desmaiei. Que tipo de manias ou obsessões você tem?

Só queria me divertir: festas, boates, churrascos. O problema não estava nessas coisas, o problema era que para mim não existia o futuro. Eu não planejava minimamente minha vida. Não sabia onde eu estava nem aonde queria chegar. Você sabe? O que me interessava era o prazer imediato.

Certa vez, a turma estava falando sobre seus sonhos, seu futuro, sobre a profissão que queriam seguir. Uns queriam fazer Engenharia, outros, Direito, outros Pedagogia, Administração e assim por diante. Eram todos, como eu, alunos de uma escola pública. De repente, com a maior ingenuidade, me levantei no meio da classe e bradei: Eu quero fazer faculdade de Medicina!

Qual foi o resultado? Um profundo silêncio na classe. Não se ouvia nem uma mosca. E, de repente, todos caíram na gargalhada. Foi a piada do ano. Pensaram: “O quê?! O Augusto, que é o mais desligado da classe e que nem caderno tem, quer fazer faculdade de Medicina? Está brincando?” Nesse dia, eu olhei para todo mundo, passei a mão pelo cabelo e pensei: “Caramba! Nenhum apoio! Nenhumzinho! Se depender da torcida, estou enrolado, é melhor ficar no banco de reserva!” De fato, há momentos na vida em que não dá para contar com ninguém. Alguns colegas, zombando, disseram: “Não liga, não, você pode ser um excelente cantor!” Sabiam que eu era desafinado. Outros, sabendo que eu mal conseguia chutar uma bola em linha reta, provocavam: “Você pode ser jogador de futebol!”

Não dormi naquela noite. E saí de Marte e vim para a Terra. E questionei-me com honestidade: “Quem eu sou? O que é a vida? E o que espero dela? Quem disse que estou programado para ser um derrotado?”

Se outros chegaram lá, por que eu não chegaria? Quem disse que não posso superar minhas limitações, minha estupidez e minha irresponsabilidade?” Descobri, ainda que não claramente, uma grande ferramenta: *ou serei autor da minha história ou serei atropelado por ela*. Descobri que meus piores inimigos estavam dentro de mim. Eu precisava duvidar das falsas crenças que havia construído: que não era inteligente, que não tinha boa memória, que não tinha futuro, que não conseguiria resolver minhas mazelas psíquicas. As falsas crenças são cárceres mentais que podem nos dominar durante a vida toda. Descobrir isso me iluminou.

### Virando o jogo: o casamento do sonho com a disciplina

Conhece a história dos ratinhos que competiam para subir na torre Eiffel? Foi dada a largada. Mas na subida um falava para o outro: “Vamos cair!”, “Não vai dar!”, “Vamos morrer!”. A maioria despencava após subir 10 metros. Uma minoria conseguiu escalar 100 metros, mas só um ratinho atingiu o topo da torre. Foram entrevistá-lo para saber seu segredo. Mas ele não ouvia nada. Então descobriram que um dos fenômenos que o ajudaram a escalar a torre foi o fato de que era surdo. Os que ouviam o pessimismo dos seus colegas abriam janelas *killer* que produziam um estado de ansiedade tão grande que escravizava sua ousadia e sua agilidade, o que os fazia despencar.

Há milhões de seres humanos silenciados, derrotados, não por falta de capacidade, mas por serem escravos das suas janelas traumáticas. Eu tinha diversas janelas que me dominavam: preguiça mental, alienação, sentimento de incapacidade, autopunição. Mas, felizmente, descobri outra ferramenta: *toda mente é um cofre. Não adianta arrombá-lo, é necessário usar a chave certa*. Intuitivamente, comecei a usar as técnicas para abrir o cofre da minha mente.

Comecei a entender que não existem pessoas desinteligentes, mas pessoas que não sabem equipar e exercitar sua inteligência. Eu não tinha metas; vivia porque estava vivo. Não terminava nada daquilo que começava. Foi então que descobri uma das maiores ferramentas para reescrever a minha história: *Sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas que só obedecem ordens*.

Entendi que existe uma gritante diferença entre sonhos e desejos. Desejos são intenções frágeis; sonhos são projetos elaborados com critério e responsabilidade. Desejos de ter bons amigos, de ser um bom aluno, de superar nossa ansiedade, de ser um excelente profissional não têm força para suportar o calor dos problemas que batem em nossas portas. Sonhos, ao contrário, são projetos de vida, ganham mais força quando sofremos derrotas ou atravessamos os vales das dificuldades.

Muitos têm desejo de virar a mesa em algumas áreas da vida, mas não elaboram sonhos ou estratégias para se reciclar. Continuam doentes, se aprisionam no cárcere da rotina. Sonhos precisam de disciplina. E disciplina precisa de foco, estratégia e escolhas, que, por sua vez, implicam perdas. Vamos falar sobre isso. O que é bom dessas ferramentas é que elas não custam dinheiro, estão ao alcance de todos.

## Meu projeto de vida

Depois que descobri a grande diferença entre sonhos e desejos, passei a ser controlado pelo meu grande sonho. O sonho de entrar na faculdade de Medicina e de alguma forma contribuir para aliviar a dor dos outros. Esse projeto me provocou, me empurrou e me levou todos os dias a superar o medo de me expressar, levantar a mão, tirar minhas dúvidas. Não importava se os outros zombavam de mim, se minhas perguntas eram banais, eu tinha uma meta e a perseguiria com toda minha energia mental.

Tal projeto de vida deu combustível à minha disciplina, determinação, transpiração, batalha. Foi então que eu, que nem caderno tinha no segundo ano do Ensino Médio, passei a estudar mais de 10 horas por dia além do estudo em classe. Tinha foco e usei estratégias diárias para alcançá-lo. Não apenas anotava as aulas, mas considerava fundamental que cada aula dada fosse uma aula estudada. E, além disso, passei a revisar as últimas aulas de cada matéria que já havia estudado por pelo menos cinco a dez minutos. Essas estratégias expandiram meu rendimento intelectual. Desse modo, assimilava as informações, reciclava o aprendizado e saturava minha memória com tudo que aprendia.

No começo não foi fácil. Não entendia as matérias, sentia sono, fadiga e até irritação. Queria sair correndo do meu local de estudo...



Foi então que descobri outra ferramenta fundamental para virar o jogo da minha existência: A sorte acorda às 6 da manhã: *é o casamento da coragem com a oportunidade*. Ao vermos o sucesso de alguém, somos tentados a dizer: “Ele tem sorte.” Não conseguimos ver que nos bastidores da sua história houve foco, estratégias e determinação. Muitos nasceram em berço pobre, viveram privações, não tiveram apoio de nada e de ninguém. Mas usaram suas habilidades mentais para criar as próprias oportunidades. Você tem usado as suas?

Quem acredita em sorte e azar como fenômenos estáticos terá grande chance de ser vítima de suas dificuldades, de privações, deboches, conflitos, e não autor da própria história. Você acredita? Muitos filhos de pais ricos ou intelectuais ficaram na sua sombra. Tiveram grandes oportunidades, mas não as aproveitaram para ir longe, para construir sua própria história. A “sorte” de terem tudo pronto foi uma armadilha para eles. A herança, os prazeres imediatos e a vida fácil asfixiaram sua disciplina e suas habilidades mentais. Você caiu nessas armadilhas? Não aprenderam a expor, e não impor, suas ideias, trabalhar perdas e frustrações, debater ideias, correr riscos, ousar, ter projetos de vida, lutar por eles, acordar cedo, ter uma rotina.

Quando jovem, sentia que minha mente não era privilegiada, minha memória não era um bom armazém de informações. Se quisesse vencer minhas limitações, precisava acordar cedo, estudar muito, perguntar, provocar minha mente, criar minhas oportunidades, mudar a minha sorte. Foi o que fiz. Tinha que parar de reclamar de tudo. Tinha que parar de culpar os outros por meus erros. Tinha que saber que ninguém poderia fazer as escolhas por mim. A decisão era exclusivamente minha. E a decisão não podia ser um desejo superficial, mas um sonho mesclado com disciplina, capaz de me controlar todos os dias.

Essa decisão me levou, mesmo sem entender na época, a reeditar as janelas *killer* que me encarceravam. Meu Eu pouco a pouco saiu da plateia, da condição de espectador passivo, entrou no palco da minha mente para dirigir o script da minha história. Foi nesse momento que finalmente entendi outra ferramenta fundamental: que *todas as escolhas têm perdas*. Quem quer ganhar tudo não leva nada. Eu tinha que perder minha vida fácil, irresponsável, dada a festas e sem compromisso com o futuro, para atingir minhas metas maiores. Perder o irrelevante

para conquistar o essencial é impactante. Você consegue diferenciar o irrelevante do essencial? Se não conseguir, errará o alvo.

Muitos querem conquistar seus filhos, amigos, parceiro, mas não reciclam sua impulsividade, sua irritabilidade e sua capacidade doentia de julgar, cobrar e os diminuir. Nunca os conquistam, pois não sabem perder. Muitos querem ter saúde emocional, mas não dão nenhuma importância ao seu sono, não treinam relaxar, insistem em ser máquinas de trabalhar, são vítimas da SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado), nunca se preocuparam em aprender a proteger sua emoção e filtrar estímulos estressantes. Serão futuros heróis no leito de um hospital. Não sabem fazer escolhas.

Abraham Lincoln libertou os escravos na década de 60 do século 19, mas o preconceito ainda estava arraigado no inconsciente coletivo de milhões de americanos. Não é fácil reeditar as janelas *killer* se, através de uma educação inteligente, não estimulamos a nova geração a reeditar suas mazelas e se tornar protagonista da própria história. Na década de 60 do século 20, 100 anos depois, os negros ainda eram vergonhosamente discriminados. Então apareceu Martin Luther King. Ele sonhou com uma sociedade livre não apenas na Constituição, mas também no território da emoção. Seu sonho o levou a ter foco, seu foco o levou a traçar estratégias: saía pelas ruas e avenidas das grandes cidades dos EUA proclamando a liberdade e a igualdade entre brancos e negros. Suas estratégias o levaram a fazer grandes escolhas, que poderiam levar a significativas perdas. Tinha consciência de que poderia ser morto. E morreu. Mas considerou o sonho da liberdade mais importante do que se alienar. Seu comportamento reescreveu uma importante página da história.

Reitero: os sonhos precisam de disciplina, a disciplina precisa de foco, o foco precisa de estratégias e as estratégias precisam de escolhas, e todas as grandes escolhas implicam notáveis perdas. Quanto você está disposto a perder em nome das grandes conquistas determinará seu êxito. Ao longo de 20 mil sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas e de décadas pesquisando a inteligência humana, estou convicto de que cada ser humano tem habilidades incríveis. Mas poucos as desenvolvem, lapidam, treinam. Uns são torradores de dinheiro, outros de potencial intelectual. E você?

Outra ferramenta que aprendi é que *o destino não é frequentemente inevitável, mas uma questão de escolha*. Muitos querem os perfumes das flores, mas poucos sujam suas mãos para cultivá-las. Se acreditasse em destino, eu estaria perdido. Todas as minhas circunstâncias externas e internas apontavam para o fracasso. Dois anos depois de seguir essa trajetória passei da condição de um péssimo aluno de escola pública para a de um dos melhores alunos em matemática, química e física. O resultado?

Finalmente passei entre os primeiros lugares para a faculdade de Medicina em meio a mais de 1.500 alunos. Foi uma grande festa. Amei as flores, mas com humildade aprendi a sujar minhas mãos para cultivá-las. Os sonhos e a disciplina venceram. Sorri, alegrei-me, festejei, mas não sabia que os meus mais áridos desertos ainda estariam por vir.

## A dor foi minha amarga e doce mestra

Tudo parecia perfeito na faculdade de Medicina, mas quando estava no segundo para o terceiro ano atravessei os vales sórdidos de uma depressão. Não sabia que a depressão era o último estágio da dor humana. Não sabia que as palavras eram pobres, toscas, para descrevê-la. Sempre fui alegre, sociável, bem-humorado. Minha mãe era uma pessoa encantadora, mas tinha depressão. A relação com meu pai tinha seus conflitos, mas ele era bem-humorado, ativo, dinâmico. Não havia causas importantes no processo de formação da personalidade que justificassem minha dor emocional. E nem sempre as encontramos; às vezes, o que existe é um somatório de pequenas causas.

O que mais justificava meu conflito era minha hipersensibilidade, hiperpreocupação em agradar os outros e hiperprodução de pensamentos, o que me fazia não ter qualquer proteção emocional. Chorei sem derramar lágrimas, comprimi o sentido existencial, asfixiei meu prazer de viver, minha mente foi assaltada por pensamentos antecipatórios e pessimistas.

Observando meu drama emocional foi que entendi mais uma ferramenta: *a dor nos destrói ou nos constrói*. A maioria usa a dor para se punir, se diminuir, se isolar. Quanto a mim, a usei como minha doce mestra, para procurar o mais importante de todos os endereços, um endereço que poucos encontram: aquele que fica dentro de nós mesmos.

Meu conflito me levou a me interiorizar profundamente e desenvolver a arte da pergunta em seu sentido mais intenso. Perguntava diariamente: “Como penso? Por que penso? Qual a natureza dos pensamentos? Que vínculos têm os pensamentos com as emoções? Por que sou escravo dos meus pensamentos perturbadores? Quais as causas que os financiam? Por que não sou livre no território da emoção?” Parecia um maluco tentando entender os fenômenos que me escravizavam. E escrevia tudo. Nasceu aí o escritor e pesquisador. Sem saber, penetrava no mais incrível e complexo dos mundos: a mente humana. Nunca mais parei de escrever, ler, pesquisar. No final da faculdade de Medicina tinha centenas de páginas escritas.

Não há sonho mais belo do que usar a nossa história e a nossa profissão para aliviar a dor dos outros. Após meus professores e colegas saírem do leito dos pacientes, eu ficava. Queria conhecer as incríveis histórias, com lágrimas, perdas e aventuras, que não estavam nos prontuários. Era o sonho de desvendar o ser humano que me movia. Uma pessoa pode ter bilhões de dólares e ser um miserável se não tiver esses sonhos. Não é à toa que há miseráveis morando em palácios.

Depois de formado, continuei escrevendo, motivado por essas metas. E um sonho passou a me controlar: escrever uma nova teoria sobre o funcionamento da mente humana, o processo de formação do Eu como autor da própria história, o processo de construção dos pensamentos, os papéis conscientes e inconscientes da memória e o processo de formação de pensadores. Queria contribuir de alguma forma para a ciência e a humanidade. Quantas vezes minhas filhas, esposa e amigos me perguntavam quando eu terminaria o livro, a teoria. Não tinha respostas. Resumindo, foram mais de 25 anos de pesquisa e mais de 3 mil páginas escritas. Um tempo longo, saturado de aventuras, mas também de fadigas. Mas quem iria publicar um livro tão grande? Outra batalha. Ingenuamente pensei que teria apoio. Resumi meu trabalho em cerca de 400 páginas e o enviei às editoras.

As respostas demoravam meses para chegar. Após abrir a correspondência, vinha a decepção. Nenhuma editora se interessava em publicar uma teoria densa num país que raramente produz teoria. Tive mais de 10 respostas negativas. Parecia que meus sonhos eram delí-

rios. Mas algo me alimentou, lembrei-me de que *quem vence sem riscos triunfa sem glórias*. Todas as grandes escolhas têm perdas.

Anos se passaram e, para não desistir do meu projeto, precisava sempre me lembrar de que, se as pessoas o desprezam, a solidão é suportável, mas se você mesmo não acredita e não investe em si, ela é intolerável. Você investe? Muitas pessoas que atravessam conflitos psíquicos não os resolvem não porque a sociedade as excluiu, mas porque elas não lutaram por seus sonhos, não porque não têm potencial para reciclar suas janelas traumáticas, mas porque seu Eu não se interioriza nem mapeia seus conflitos, ainda que estejam sob tratamento psiquiátrico e psicoterapêutico.

Quanto a mim, não podia me abandonar. Precisava de doses elevadas de sonhos e disciplina. As frustrações continuaram. Entretanto, após um período prolongado, uma editora, a Cultrix, apostou no projeto e finalmente publiquei o livro *Inteligência Multifocal*. O sonho que parecia quase impossível se tornou realidade. Nunca mais parei de escrever.

As 3 mil páginas resultaram em mais de 30 livros. E, aos poucos, meus livros começaram a ser publicados no mundo. Hoje são mais de 60 países: EUA, Rússia, China, Coreia, Itália, Alemanha, Romênia, Sérvia, países da África, América Latina e tantos outros. São dezenas de milhões de leitores, um privilégio maior do que creio merecer. Humildemente digo que meus livros são estudados em diversas universidades e são tema de mestrado e doutorado, sendo uma das poucas teorias da atualidade que têm essa oportunidade. Milhares de escolas usam as ferramentas da minha teoria para contribuir para formar pensadores. Mais de 70 mil alunos estão fazendo a Escola da Inteligência e a Academia da Inteligência.

Com muito orgulho estudei em escola pública, mas, infelizmente, como disse, era a segunda nota da classe de baixo para cima. E depois de toda essa trajetória recebi o título de Membro de Honra de uma Academia de Gênios da Europa. “Eu, gênio?” – pensei comigo. E brinquei: como eu engano bem! Nunca tive uma supermemória. Mas como autor de uma nova teoria sobre o funcionamento da mente e o desenvolvimento da inteligência tenho convicção de que, mesmo que não sejamos gênios sob o ângulo da genética, nem de uma

supermemória (QI), podemos desenvolver uma genialidade funcional notável (QC – Quociente dos códigos da inteligência, que estamos estudando). Quando você aprende a proteger sua emoção, você está sendo um gênio na saúde emocional. Quando você aprende a gerenciar seus pensamentos, você está sendo um gênio na administração do estresse. Quando você se coloca no lugar dos outros, você está sendo um gênio nas relações sociais. QI ou QC? Devemos treinar o QC.

Sou um eterno aprendiz, um pequeno caminhante que anda no traçado do tempo em busca de si mesmo. Conteí resumidamente minha história para encorajar os participantes do FREEMIND a ter plena convicção de que não há caminhos sem acidentes nem céus sem tempestades, que todos nós tropeçamos, falhamos, atravessamos crises, temos nossas loucuras; que vocês pratiquem diariamente as ferramentas propostas, pois ninguém é digno do sucesso se não usar seus fracassos para alcançá-lo; ninguém é digno da saúde emocional se não usar suas crises, perdas e frustrações para conquistá-la.

Nunca é demais recordar que sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas que só obedecem ordens.

A melhor maneira de um ser humano dependente de drogas financiar sua autopunição é ouvir suas derrotas, gravitar na órbita de seus fracassos, recaídas, medos. Muitos, após um prolongado tratamento, recaem porque não reeditaram as janelas *killer* que estão nos recônditos de sua memória, em áreas inconscientes. Sentem-se completamente derrotados e incapazes de continuar reescrevendo a sua história. Esfacelam seus sonhos e asfixiam sua disciplina. Culpam-se tanto que afundam nos pântanos do uso, como se nunca o tivessem interrompido.

Vamos recordar. Os dependentes de drogas, cada vez que usam a substância, arquivaram ou expandiram através do fenômeno RAM múltiplas janelas traumáticas, algumas duplo P (poder de encarcerar o Eu e poder de deslocar a personalidade, mudando a dinâmica da maneira de pensar e sentir). Essas janelas contêm a representação da droga, a compulsão, a busca desesperada

(fissura) por uma nova dose da substância para aliviar seu estado de angústia e ansiedade. Por mais eficiente que seja o tratamento psiquiátrico e/ou psicoterapêutico, ou por mais adequada que seja a ressocialização numa casa de acolhimento, sempre haverá algumas janelas que não foram reeditadas. Lembre-se, essas janelas nunca são deletadas ou apagadas do córtex cerebral, apenas reescritas. A única possibilidade de deletar a memória humana é através de traumatismo crânio-encefálico, acidente vascular cerebral, degeneração cerebral, enfim, uma ação mecânica no próprio córtex.

Se o dependente não conhecer o funcionamento básico da mente e não estiver alerta quando atravessar uma crise, perda ou frustração, as janelas *killer* duplo P poderão se abrir, bloqueando milhares de janelas *light*, produzindo a síndrome CiFe, gerando um desejo compulsivo de usar a droga. Esse é o mecanismo psicodinâmico e inconsciente que leva a mais de 70% de insucesso no tratamento e na ressocialização do dependente.

Devemos sempre nos lembrar de que o dependente é um ser humano complexo e completo, com habilidades incríveis para proteger sua emoção e gerenciar seus pensamentos e, conseqüentemente, reciclar sua história, mas que frequentemente seu Eu não é equipado e treinado para usá-las. Se usar as ferramentas que estamos estudando, em especial a técnica do DCD, ele colocará combustível nos seus sonhos e em sua disciplina, poderá transformar uma recaída completamente indesejável numa oportunidade fantástica para reescrever as janelas *killer* abertas e ser gestor da sua emoção.

Não ter recaídas é fundamental, mas, se ela acontecer, volto a insistir, o Eu deve sair da plateia, entrar no palco da mente e dirigir o script da história; caso contrário, o sentimento de culpa e a autopunição poderão fechar o circuito da memória, levando o usuário a se autopunir, considerar que “voltou tudo de novo”, se achar um caso sem solução, se autoabandonar e, como disse, partir para um uso intenso e descontrolado como se nunca tivesse feito um tratamento.

Há psiquiatras e psicólogos notáveis em todo o mundo que cuidam de farmacodependentes, mas, por não conhecerem a dança

de janelas *light* e *killer* nos bastidores da mente humana, não preparam seus pacientes para as armadilhas emocionais e para enfrentar o caos gerado por recaídas inesperadas e indesejáveis. Eles têm poucas ferramentas para transformar esse caos em oportunidade criativa, o drama em comédia, enfim, para seu Eu se tornar autor da própria história em tempos de crise. Todas as casas de acolhimento têm que trabalhar a educação da emoção e a ressocialização do usuário para que ele saiba enfrentar suas crises, para que ele tenha sonhos, em especial para que contemple a saúde psíquica, além da disciplina, vital para que saiba também lidar com possíveis recaídas.

É fácil ter sonhos e disciplina em céu de brigadeiro. O difícil, mas fundamental, é tê-los quando atravessamos os terremotos emocionais e sociais. E, mais cedo ou mais tarde, todos nós os atravessamos. Reitero: os índices de sucesso no tratamento dos dependentes de drogas estão entre os mais baixos da medicina e da psicologia, não por falta de capacidade dos dependentes em reescrever a sua história, mas por não compreenderem e não trabalharem as armadilhas da sua mente nem as ferramentas para desarmá-las.

## Os mais altos sonhos e disciplina

O que é fascinante no discurso do maior educador da história é que ele não pressionava as pessoas a seguir suas ideias. O homem Jesus não usava seu poder para que as pessoas gravitassem em torno dele. Quando ajudava as pessoas, era de se esperar que usasse sua influência para transformá-las em seus seguidores. Mas ele sempre dizia: “Não conte para ninguém o que fiz.” Ele sonhava em ter alunos livres, e não discípulos cegos. São quase incompreensíveis sua maturidade e sua gentileza.

Sua ética era uma poesia que exalava como perfume. Diferentemente da maioria de nós, o que ele fazia com uma mão não alardeava com a outra. Muitos políticos da atualidade amam proclamar seus feitos, gostam de estar estampados na mídia. Alguns pagam para sair nas colunas sociais. O Mestre dos Mestres pedia o silêncio, amava o anoni-



mato, fazia das pequenas coisas um show para sua emoção. Seu sonho era fazer muito do pouco, comprar o que o dinheiro não pode pagar. Ele sabia que o dinheiro compra a cama, mas não o descanso, compra bajuladores, mas não os amigos, compra aplausos, mas não a alegria.

Tornou-se um fenômeno social sem precedentes, pois era impossível ocultar alguém com sua inteligência, suas atitudes e sua oratória. Mas ele preferia ser discreto. Amava o perfume das flores e, como raros artesãos da emoção, tinha coragem de sujar suas mãos para cultivá-las. Lembre-se do último jantar. Ele não deveria ter ânimo para ensinar nada, só para se decepcionar com seus discípulos e se preocupar com o terror noturno que atravessaria. Mas, para espanto da psicologia e da educação, ele gerenciou seu estresse, abriu o leque da sua mente e teve a habilidade de dar lições inesquecíveis aos seus alunos. Um sonho ímpar o controlava e uma disciplina fascinante o motivava.

Ele pegou uma toalha e uma bacia com água e se abaixou aos pés daqueles jovens que o frustravam intensamente. Que estratégia incrível para formar pensadores! Que escolhas inusitadas! Ele estava no auge da fama, mas fez grandes escolhas, queria conquistar o solo árido do psiquismo dos seus discípulos, dar-lhes lições fundamentais. Mas sofreu perdas importantes por causa dessas escolhas. Entre outras coisas, perdeu seu status, tornou-se o mais humilde dos educadores. Ele gritou sem dizer palavra que, se quisessem segui-lo, teriam que dar tudo o que tinham aos que pouco têm. Ele preferia se sentar nos últimos lugares, num espaço sem honra, para ver seus alunos brilharem no palco. E você?

## Painel de debate

1. Quais são seus sonhos ou projetos de vida mais importantes?
2. Quais deles foram abandonados e por quê? Você tem sonhos ou desejos? Qual a diferença?
3. Debata esta ferramenta: sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas que só obedecem ordens.
4. Debata esta tese: sonhos precisam de disciplina, disciplina precisa de foco, foco precisa de estratégias, estratégias necessitam de

escolhas, escolhas implicam perdas. Você é uma pessoa imediatista? Quer tudo na hora?

5. Você tem o sonho de ter saúde emocional? Se tem, que estratégias e escolhas deve fazer para alcançá-la?

6. Debata esta ferramenta: ninguém é digno do sucesso se não usar seus fracassos para alcançá-lo; ninguém é digno da saúde emocional se não usar suas crises, perdas e frustrações para conquistá-la.

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Sonhos e disciplina – Garra e projetos de vida*. Aponte aquelas em que você é deficiente.

2. Relate a diferença entre sonhos e desejos.

3. Enumere seus principais sonhos e reflita durante a semana sobre o que você fez com eles, se os escondeu, os abandonou ou usou a disciplina para lutar por eles.

4. Analise diariamente se você é instável, inseguro, flutuante, se começa um projeto com muito entusiasmo, mas desiste rápido, aos primeiros obstáculos.

5. Treine ter disciplina para dormir e relaxar. Não compre problemas que não sejam seus. Não carregue o mundo nas costas. Você tem limites. Aprenda a semear um sono sereno para colher um dia tranquilo.

## DÉCIMA PRIMEIRA FERRAMENTA DO PROGRAMA FREEMIND

### LIDERANÇA E GESTÃO DE PESSOAS

Ser líder é:

1. Ser autor da própria história (liderar a si mesmo) antes de liderar os outros.
2. Ser gestor dos pensamentos e das emoções.
3. Empreender: ter sonhos e disciplina (expressos no capítulo anterior).
4. Caminhar por lugares desconhecidos, mesmo sem bússola.
5. Saber que quem tem sucesso sem riscos sobe no pódio sem glórias.
6. Acreditar na vida e nas pessoas e nunca desistir. Saber recomeçar tudo de novo.
7. Aprender a pensar antes de reagir nos focos de tensão.

Gerir pessoas é:

1. Libertá-las, e não controlá-las.
2. Motivar e enriquecer as pessoas, e não dominá-las.
3. Ter prazer em trabalhar em equipe e construir pontes de relacionamentos.
4. Abrir o leque da inteligência dos liderados e explorar sua criatividade.
5. Desenvolver a arte do carisma para surpreender.
6. Corrigir conquistando primeiro o território da emoção e depois o da razão.
7. Aprender a se colocar no lugar dos outros para olhá-los com o ponto de vista deles.

#### A excelência da liderança e a gestão de pessoas: uma tarefa complexa

Conviver com pessoas é uma tarefa de inigualável complexidade: nada produz tanto prazer e tantas frustrações e dores de cabeça. Você pode conviver com milhares de animais e nunca sofrer uma frustração, mas,

se conviver com um ser humano, por melhor que seja a relação, cedo ou tarde haverá frustrações importantes. Você está preparado? Ninguém está plenamente disposto a isso, mas, se não estivermos minimamente, estamos despreparados para liderar e gerir pessoas. Essas tarefas têm pontos convergentes, mas também divergentes.

Um grande líder pode não ser um grande gestor de pessoas. Um excelente líder sabe pensar antes de reagir, mas pode não saber se colocar no lugar dos outros para compreendê-los num nível mais profundo e geri-los em tempos estressantes. Um brilhante líder é dosado e, ao mesmo tempo, sabe que quem vence sem riscos sobe no pódio sem glórias, mas pode ser um vencedor solitário, não ser carismático o suficiente para encantar pessoas e trazê-las para o epicentro dos seus projetos. Um grande líder conhece as ferramentas básicas para gerenciar seus pensamentos e emoções, mas pode desconhecer as ferramentas práticas para motivar e enriquecer seus liderados e explorar sua criatividade.

O céu da excelência emocional e profissional é juntar na mesma alma as características de um brilhante líder com as de um brilhante gestor de pessoas. A maioria dos executivos nas empresas e dos líderes da democracia (prefeitos, vereadores, deputados, governadores e presidentes) dos mais diversos países está despreparada para exercer a liderança. O poder liberta algumas janelas *killer* alojadas ao longo da formação da personalidade que infectam o Eu, que conseqüentemente bloqueia milhares de janelas *light* e gera a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe), distanciando-se de sua humanidade e de suas origens. Alguns, sobre os alicerces dessa síndrome, se postulam como semideuses. Ficam irreconhecíveis.

Se não são líderes de si mesmos, como liderarão os outros? Se não sabem perder, como terão dignidade em ganhar? Se não sabem proteger sua emoção, como protegerão a dos outros? Se não conseguem ser contrariados, como agradecerão pelas críticas e terão habilidade para respeitar opiniões diferentes, reescrever a sua história e sobreviver no cargo? A liderança se tornará uma fonte de tortura cerebral. Ninguém é digno do poder se é controlado por ele.

As características fundamentais de um líder e um gestor de pessoas interessam a qualquer um, mesmo que não seja um executivo, em-

presário, gestor educacional. Todo ser humano ao longo da existência será compelido a ser um timoneiro e administrador de relações sociais. Os pais, no pequeno microcosmo da sala de casa, e os professores, no pequeno espaço da sala de aula, são ou deveriam ser líderes e gestores das relações com seus filhos e alunos. Se não forem, falharão. Educar com um amor inteligente é uma tarefa mais complexa do que liderar milhares de funcionários em uma empresa.

## Relações saudáveis x relações doentes

Gerir pessoas não é dominá-las, mas libertá-las, não é asfixiá-las, mas estimulá-las, não é estressá-las, mas tranquilizá-las, não é diminuí-las, mas solidificar sua autoestima. Por não observarmos esses princípios, nossas relações deixam de ser saudáveis e se tornam doentias. Para ser um verdadeiro líder é necessário sair do trono da infalibilidade e da intocabilidade e se tornar acessível, se deixar tocar, criticar, repensar. É necessário superar a necessidade neurótica de estar sempre certo.

A sociedade, as universidades, as empresas, as famílias, as igrejas e demais instituições sociais precisam urgentemente formar líderes inteligentes, tolerantes, gestores solidários e generosos. Mas em que escola se formam líderes que saibam proteger a emoção, administrar o estresse, trabalhar suas mazelas emocionais e se colocar no lugar dos outros? Quantas vezes você feriu quem mais ama porque não teve a coragem de, antes de julgá-lo, se colocar no lugar dele? Em que escolas se formam líderes que superam a necessidade neurótica de poder?

Por incrível que pareça, nem os pais e professores são equipados e treinados para encantar seus filhos e alunos, resolver seus conflitos. Eles tropeçam no básico. Muitos expõem publicamente o erro dos seus educandos sem entender que esse comportamento pode formar janelas *killer* duplo P, que têm o poder de encarcerar o Eu e o poder de deslocar doentamente a formação da personalidade. *Devemos corrigir em particular e elogiar em público*. Quem inverte essa ferramenta causa acidentes graves na educação.

Não estamos formando líderes equipados para fazer a oração dos sábios, o silêncio proativo, nos focos de tensão, que saibam pensar antes de reagir. Quantas vezes você reagiu drasticamente, sem pen-

sar, simplesmente porque não aprendeu a fazer a oração dos sábios? Quantas vezes você precisava abraçar, mas levantou a voz?

A educação mundial não deveria ser constituída de fábricas de diplomas, mas de canteiros de formação de pensadores altruístas, flexíveis, abertos ao diálogo, carismáticos, que não têm medo de ser contrariados. Se você é radical, e não flexível, sua educação foi deficiente. Se você é impulsivo, e não tolerante e paciente, sua formação também foi prejudicada. Mas como formar líderes assim se as escolas saturam seus alunos com conhecimento sobre o mundo de fora, mas não elucida o mundo de dentro, o psiquismo?

A educação se tornou excessivamente exteriorizante. Arremessamos para o mundo exterior e se cala sobre o intangível interior. Para tentar amenizar esse desastre educacional, a educação brasileira colocou agora a filosofia e a sociologia na grade curricular do Ensino Médio sem preparar material e professores aptos para ministrá-las. Dificilmente isso vai funcionar.

Os alunos brasileiros – não apenas eles, mas também europeus, chineses, americanos – raramente conhecem, como estamos aprendendo aqui no programa FREEMIND, as ferramentas básicas para proteger a emoção, gerenciar os pensamentos e superar os efeitos nefastos da síndrome do pensamento acelerado. Não sabem utilizar em sua prática existencial a técnica do DCD (duvidar, criticar, determinar) para reeditar o filme do inconsciente e superar a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe).

Não entendem que nos primeiros 30 segundos de tensão em que estamos numa janela *killer* e fechamos o circuito da memória cometemos os maiores erros de nossas vidas: palavras que nunca deveriam ser ditas e atitudes que nunca deveriam ser tomadas. Não entendem ainda que o uso de uma droga psicotrópica, como a cocaína, produz em uma fração de segundo uma janela *killer* com alto volume emocional que, se retroalimentada e expandida, pode se tornar duplo P e gerar a pior prisão do mundo.

Estamos despreparados para sermos líderes de nós mesmos. Quanto mais para sermos líderes dos outros... Estamos ocupados demais em aprender fórmulas da matemática, forças da física, partículas atômicas, regras da gramática, mas não em estudar, penetrar e compreender a

mente humana. O que é importante se tornou excessivo. Provavelmente 99% das informações que recebemos e assimilamos na esfera educacional, da pré-escola à universidade, são sobre o Universo físico e menos de 1% são sobre o universo psíquico, muito mais complexo que o físico.

Veja o exemplo de Einstein. Ele internou um filho portador de uma psicose num manicômio e nunca mais o visitou. O homem que mais conhecia as forças do Universo físico foi derrotado pelas forças de um mundo mais complexo, a mente humana. O ambiente tétrico de um manicômio, a impotência diante das reações patrocinadas pelos delírios e alucinações do seu filho e as dificuldades de lidar com fenômenos intangíveis, que ultrapassam os limites da lógica, fizeram Einstein falhar.

Como preparar o Eu para ser autor da própria história se não o nutrimos para pensar antes de reagir, expor, e não impor, as ideias, colocar-se no lugar dos outros, proteger a psique, superar as armadilhas da mente? Isso é praticamente impossível. Não é à toa que a violência insiste em se preservar na era digital, a insatisfação é intensa na era da indústria do lazer, os transtornos psíquicos afloram na era da medicina, o uso de drogas e o cárcere psíquico se intensificam na era da democracia e da liberdade exterior.

Uma pessoa que usa drogas deve saber que o maior risco do uso, como já vimos, é a produção de janelas *killer* duplo P, ou zonas de conflito com alto poder de encarceramento. A formação dessas janelas traumáticas depende do tipo de personalidade do usuário, da sua biologia, do tipo de droga usada, da quantidade usada e do estado emocional/social no momento do uso. O prazer, em alguns momentos, cobra um preço altíssimo. Conhecer esses fenômenos é fundamental para prevenir o uso. É insuficiente falar dos prejuízos das drogas sem mostrar as graves armadilhas mentais que elas podem produzir.

O uso de drogas, inclusive as socialmente aceitas e comercialmente livres sem prescrição médica – como moderadores de apetite à base de anfetaminas, antitussígenos que têm codeína, tranquilizantes – pode nos aprisionar no único lugar que deveríamos ser sempre livres: dentro de nós mesmos. A dependência

de drogas, uma vez instalada, dilacera a capacidade do Eu de ser líder de si mesmo. Muitos têm grande potencial para reciclar a sua história, mas o seu Eu fica embotado, asfixiado. Não poucos negam sua dependência, mentem para si mesmos, traem seu projeto de ter saúde psíquica e construir relações saudáveis, dilaceram sua disciplina e seu ânimo de mudar a sua história.

O sucesso da superação de um dependente químico passa pelo tratamento e pela ressocialização, que deve contemplar não a reorganização do Eu apenas como autor da própria história, mas também como reconstrutor das relações sociais e ator resiliente num teatro social estressante. Como operar a ressocialização? Aprendendo a educar a emoção, protegê-la, gerenciar a síndrome CiFe, aplicar diariamente a técnica do DCD, mapear as armadilhas da mente através de um inteligente autodiálogo, fazer a mesa-redonda do Eu, estruturar sua capacidade de trabalhar perdas e frustrações, etc. Técnicas que estamos estudando no FREEMIND e que devem ser associadas a todas as técnicas que os usuários estão aprendendo nas instituições de acolhimento e no tratamento psiquiátrico/psicológico.

## Gerir pessoas é entender a vida como um labirinto

Se você almeja ser um grande gestor de pessoas, terá que enxergar a família, o trabalho e as instituições como labirintos exteriores. Terá também que enfrentar o anfiteatro dos pensamentos, o território da emoção e os solos da memória como labirintos interiores. Em cada labirinto há armadilhas para desarmar, lições para aprender e terrenos a serem conquistados.

Por que enxergar os ambientes como labirintos? Porque eles têm curvas imprevisíveis, compartimentos desconhecidos, situações inesperadas. Os que desejam ser líderes precisam ter consciência de que a vida é uma grande escola, mas pouco ensina a quem não tem o prazer de aprender... Gostar de aprender é um divisor de águas. Muitos deixam de progredir não por falta de competência intelectual, mas porque estão infectados com o vírus da autossuficiência.



Um líder luta pelos seus liderados, mesmo que sejam uma fonte de decepções, em especial quando há laços afetivos. Os pais jamais deveriam desistir de um filho que usa drogas, ainda que tenha recaído 100 vezes e mentido outras mil. Eles devem saber que ninguém muda ninguém, que a ansiedade de mudar o outro reforça suas janelas doentias. Deveriam gerenciar seu estresse e deixar de lado momentaneamente as drogas e usar outras estratégias. Como? Elogiar o filho, descobrir suas habilidades, dizer que aposta neles, trocar experiências existenciais, sonhar juntos. Essas estratégias também devem ser usadas por socioeducadores nas casas de acolhimento.

Falando, debatendo e exaltando as habilidades de um jovem, os educadores poderão contribuir para produzir uma plataforma de janelas *light* que poderá alicerçar o Eu frágil desse usuário para que deixe de ser vítima e passe a ser protagonista da sua história. Quando enfocamos ansiosa e excessivamente o conflito de alguém, reforçamos a Síndrome do Circuito Fechado da Memória, retroalimentamos seu sentimento de incapacidade, seu complexo de inferioridade e seu comportamento autopunitivo.

Notem que o programa FREEMIND tem dado uma atenção especial não às drogas, mas ao funcionamento da mente, às ferramentas para produzir uma mente livre e à formação do Eu como líder do teatro psíquico. Um dia os usuários, mesmo tendo tratamento e ressocialização adequados, enfrentarão o caos (perdas importantes, crises financeiras, rejeições sociais, conflitos afetivos). Nesse momento estarão sós. E eles terão que decidir entre ser mais uma vez vítimas das drogas ou protagonistas da sua história. E ninguém poderá fazer isso por eles. Será nesse momento que eles decidirão ser autodestrutivos ou ter um romance com sua vida. Torcemos para que considerem sua liberdade mais importante que todo o ouro do mundo, mais relevante que as mais duras perdas, mais nobre que os mais angustiantes fracassos. Sim! Torcemos para tenham FREEMIND, uma MENTE LIVRE.

Quem acha que sabe educar como ninguém seus filhos e alunos provavelmente já os perdeu. Quem acha que entende do amor, nunca pede desculpas, nunca reconhece suas falhas, possivelmente já perdeu quem ama. Quem está convencido de que é o melhor profissional, que não precisa se reciclar, se abrir, pensar em outras possibilidades, provavelmente já causou algum desastre em sua empresa. Antes de as empresas falirem, a mente de seus principais líderes já haviam falido pela incapacidade de se antecipar aos fatos, prevenir erros, se reinventar. Antes de um relacionamento falir, a emoção dos amantes já havia falido devido a cobranças, ciúmes, excesso de críticas, insensibilidade.

Coragem para caminhar e humildade para corrigir rotas são fundamentais para quem quer aprender a gerir pessoas. Você tem essas características? O preço da omissão é maior que o da ação. Mas, infelizmente, muitos não se arriscam a dizer palavras nunca ditas. Milhões de pessoas jamais perguntaram a seu parceiro, filhos, pais, alunos: “Em que posso contribuir para tornar você mais feliz?”, “Onde eu errei e não soube?” “Quais são os fantasmas que assombram sua mente?” Quem quer liderar e gerir pessoas tem que aprender a falar o essencial e economizar o trivial. Mas, num mundo de parques líderes, falamos o trivial e negamos o essencial.

Os paradigmas e os preconceitos que estão nas matrizes de nossa memória e patrocinam nossa impulsividade, nossos prejulgamentos e rejeições são nossos maiores obstáculos para ser um líder. Ser um notável líder é ser uma pessoa aberta, ter um senso refinado de observação para enxergar além dos limites da imagem e ouvir o que os sons não declaram.

## Recordando: 10 qualidades fundamentais dos líderes para a Academia da Inteligência

1. Não esperam, agem! A dívida da omissão é mais cara que a da ação.
2. Têm um caso de amor com sua vida antes de o terem com a sociedade.
3. Gerenciam seus pensamentos antes de gerenciar os outros.
4. Protegem sua emoção e jamais deixam que ela seja terra de ninguém.

5. Aprendem a reeditar suas janelas *killer*, mudam a paisagem da sua memória.

6. Exercitam o autodiálogo inteligente para desarmar as armadilhas da mente.

7. Expõem, e não impõem, suas ideias e superam a necessidade neurótica de mudar o outro.

8. Usam estratégias para surpreender e se repaginar no psiquismo de quem ama.

9. Encantam as pessoas ao seu redor: dizem palavras nunca ditas, fazem elogios nunca feitos.

10. Investem tudo o que têm nos que pouco têm.

Por tudo isso, os verdadeiros líderes abrem caminhos, enxergam o que não está diante dos olhos, previnem falhas, motivam pessoas, trazem soluções sociais e profissionais. Você é um líder? Gostaria de ser?

É melhor prevenir. Perceba rapidamente as pequenas mudanças e procure tomar atitudes antes das intempéries chegarem: a) Não espere o amor morrer para depois tentar ressuscitá-lo. b) Não espere os filhos ficarem doentes para depois tratá-los. c) Não espere estar superado profissionalmente para depois tentar, com desespero, se reciclar. d) Não espere recair para recomeçar. É sempre possível recomeçar, mas é bom sempre se lembrar de que os riscos e o custo emocional são mais altos.

Alguns lidam com as finanças de maneira inadequada. Não percebem que o dinheiro não é eterno. Desconhecem os invernos sociais que atravessarão. Gastam mais do que ganham, tratam o dinheiro como se viesse de uma fonte inesgotável. Não percebem que o estresse financeiro é uma das grandes causas da ansiedade moderna. O dinheiro não traz felicidade, mas a falta dele traz infelicidade, estressa o cérebro, desfaz relacionamentos, produz doenças psicossomáticas.

Reconhecer nossos erros, imaturidade, reações impulsivas, enfim, nossos conflitos, é o primeiro passo para contribuir conosco e com os outros. Jamais deveríamos ter vergonha de dizer: “Eu errei!”, “Desculpe-me”, “Dê-me uma nova chance!”, “Eu te amo!”, “Eu preciso de você!” Se precisarmos de ajuda, devemos ter a coragem de falar: “Ensine-me.”

## Quinze diferenças entre um excelente líder e um péssimo líder para a Academia da Inteligência

1. Um excelente líder enxerga as pequenas rachaduras e previne o desabamento, enquanto um péssimo líder só percebe o problema quando a casa está desmoronando.

2. Um excelente líder encoraja e liberta a imaginação dos seus liderados, enquanto um péssimo líder destrói seu ânimo e fomenta seu complexo de inferioridade.

3. Um excelente líder é um especialista em agradecer aos seus liderados, enquanto um péssimo líder é um perito em reclamar deles.

4. Um excelente líder tem um canal aberto com seus liderados, enquanto um péssimo líder tem a necessidade neurótica de estar acima dos outros, é inacessível.

5. Um excelente líder corrige os seus liderados em particular e os elogia em público, enquanto um péssimo líder faz o contrário.

6. Um excelente líder mapeia seus erros e corrige suas rotas, enquanto um péssimo líder tem a necessidade neurótica de estar sempre certo.

7. Um excelente líder ama o diálogo; um péssimo líder ama o monólogo.

8. Um excelente líder transfere seu capital experiencial para seu time, enquanto um péssimo líder transfere regras e ordens para controlá-los.

9. Um excelente líder forma pensadores autônomos, que têm opinião própria, enquanto um péssimo líder forma servos autômatos, que só obedecem a ordens.

10. Um excelente líder passa o bastão do poder com alegria, enquanto um péssimo líder jamais o abandona. Ele desconhece que quem ama o poder não é digno dele. Um notável líder usa o poder para servir, enquanto um péssimo líder usa o poder para ser servido.

11. Um excelente líder sabe que o poder é efêmero, tão breve como a mais exuberante primavera, cujas flores se desprendem aos primeiros ventos do verão, enquanto um péssimo líder pensa que o poder é eterno!

12. Um excelente líder aposta tudo o que tem naqueles que pouco têm, enquanto um péssimo líder só investe naqueles que lhe dão retorno.

13. Um excelente líder não culpa os outros pelos seus fracassos, enquanto um péssimo líder é especialista em fazê-lo.

14. O sonho de um grande líder é treinar os seus liderados para que eles o ultrapassem; o sonho de um péssimo líder é colocar um cabresto neles para que jamais comprometam seu poder.

15. Um excelente líder faz muito do pouco (das pessoas, condições e materiais que possui), enquanto um péssimo líder precisa de muito para fazer pouco.

## O Mestre dos Mestres da qualidade de vida

O maior líder da história

Lembre-se de que estamos analisando no FREEMIND os comportamentos do homem Jesus sob os ângulos psicológico, sociológico e pedagógico, e não sob o ângulo teológico ou religioso. As ferramentas que usou são nosso foco; ainda que inalcançáveis, são uma fonte de inspiração. Ele nasceu num estábulo, não frequentou uma faculdade, era carpinteiro de profissão, não se distanciou mais de 300 quilômetros do lugar onde nasceu, não tinha uma equipe de marketing, não possuía exércitos, não controlava as pessoas. Entretanto, tornou-se reconhecidamente o maior líder da história.

Ele convidou pessoalmente um pequeno grupo de jovens a segui-lo de perto. Sua escolha foi estranha, pois as características de personalidade que eles possuíam não eram recomendáveis. Eram tensos, irritados, impulsivos, inseguros, exclusivistas, egoístas, individualistas.

Provavelmente nenhum deles passaria no teste de psicologia para trabalhar em uma empresa, para dirigir pessoas, a não ser Judas, que, aparentemente, era o mais moderado, culto (da tribo dos zelotes) e com maior vocação social, mas tinha dois graves defeitos em sua personalidade: não era transparente e não se mapeava. Como excelente líder, ele fez muito do pouco. Era um grande gestor de pessoas, sabia trabalhar em equipe, expor, e não impor, seus pensamentos, motivar pessoas e explorar a criatividade delas. Sabia como transformar seus sonhos em realidade. Para o Mestre dos Mestres o destino não era inevitável, mas uma questão de escolha.

Ele sabia que há duas maneiras de se aquecer nos invernos existenciais: usando madeira seca ou sementes. Ele não estava preocupado com resultados imediatos. Não usou a madeira, pois sabia que logo ela se esgotaria e o frio retornaria. Usou as pequenas sementes. Plantou as sementes da tolerância, da generosidade, da capacidade de pensar antes de reagir e da habilidade de se colocar no lugar do outro nos solos do psiquismo de seus alunos. Quando morreu, parecia que seu sonho seria sepultado. Mas o maior favor que se faz às sementes é enterrá-las. Elas germinam e se tornam uma grande floresta.

Seus conflitantes alunos foram transformados numa casta de pensadores. O resultado? Obteve uma grande floresta. Hoje, mais de 2 bilhões de pessoas o seguem, pertencendo a inúmeras religiões. E o resto da humanidade que não o segue admira-o profundamente. Muitas das suas ideias permeiam o Budismo. No Alcorão, Maomé o exalta em prosa e verso. O humilde professor de Nazaré conquistou a humanidade sem derramar uma gota de sangue, discursando sobre o fenômeno do amor, da paciência, do perdão, da solidariedade, da inclusão social.

## Não tendo nada, mas tendo tudo

O Mestre dos Mestres, como artesão da personalidade, usou notáveis ferramentas para produzir uma mente livre (FREEMIND) em seus alunos. Eles aprenderam a ser pensadores autônomos, a fazer escolhas, contemplar pequenas coisas como momentos inigualáveis, libertar a criatividade, liderar os pensamentos, governar suas emoções, proteger a memória, dialogar sem medo, fazer a mesa-redonda do Eu. Aprenderam em especial a superar a discriminação, a respeitar prostitutas, abraçar leprosos, investir nos miseráveis que encontravam pelo caminho. Você respeita os diferentes? Aposto nos que o frustram?

Após sua morte, seus alunos não tinham dinheiro, fama ou proteção, mas tinham aquilo que todo ser humano sempre desejou: alegria, paz interior, segurança, ânimo, sentido de vida. Eram rejeitados, mas tinham conforto. Sofriam perdas, mas tinham esperança. Eram apriacionados, mas livres dentro de si.

Até quando o seu corpo era torturado, ele deu lições inimagináveis de um grande líder. Era capaz de surpreender as pessoas com frases

inesquecíveis. O chefe da escolta dos soldados, encarregado de executar a sentença de Pilatos, ficou perplexo com seu comportamento. Na hora mais dramática da crucificação, a primeira hora, ele sofreu uma dor insuportável. Não havia espaço para ter outra reação a não ser gritar, ter reações violentas, reagir por instinto. Mas, para a nossa admiração, ele administrou seu caos e bradou: *Pai, perdoa-os, pois eles não sabem o que fazem*. Uma generosidade inimaginável!

Do ponto de vista psiquiátrico, era impossível para um mutilado ter um raciocínio lúcido, quanto mais afetivo e altruísta. Foi líder de si mesmo em situações inumanas. Como é possível perdoar os soldados romanos que tinham prazer na dor do outro? Que tolerância era essa que exalava paciência com seus carrascos? Que habilidade emocional era essa que não o deixava ser invadido pelos ofensores? Que mente brilhante era essa, capaz de ver o intangível?

Sob as raias da liderança da sua própria mente, este homem expressou que seus carrascos não eram seus inimigos, mas inimigos de si mesmos. Eram escravos do sistema social, cumpriam ordens sem refletir sobre elas. Eram livres por fora, mas algemados pelo preconceito. Com lábios trêmulos, desculpou-os sem que eles lhe pedissem desculpas, compreendeu-os sem que eles merecessem. Perdoou homens imperdoáveis. Que inteligência é essa que deixa extasiada a sociologia e a psicologia? Não vendia sua paz por um preço vil. Por quanto vendemos a nossa? Quem ou o que nos invade e furta nosso equilíbrio?

O Mestre dos Mestres é o ser humano mais famoso da história, mas um dos menos conhecidos nas magníficas áreas do seu psiquismo. Ele foi o maior educador da emoção, socioterapeuta, pacifista, orador, vendedor de sonhos, construtor de amigos e promotor da qualidade de vida de todos os tempos. Os cristãos, ao longo da história, cometeram erros crassos por não terem estudado os fenômenos básicos da sua mente.

## Painel de debate

1. Ser líder é liderar primeiro a si mesmo e depois aos outros. Você lidera a si mesmo? Administra sua emoção? Gerencia sua ansiedade? Gerencia suas finanças? Tem compulsão por comprar?

2. Você tem aprendido a gerenciar seus pensamentos? Sofre por antecipação? Algum tipo de ideia fixa ou perturbadora o controla? É hiperpreocupado com o que os outros pensam e falam de você?

3. Ser líder é perceber os pequenos problemas antes que eles se agigantem. Você os percebe no seu trabalho, na relação com filhos e parceiro, ou só os descobre quando o mundo está desabando?

4. Debata esta tese: quem tem sucesso sem riscos sobe no pódio sem glórias. Você corre riscos para conquistar quem ama ou vive atolado na mesmice? Você encanta as pessoas?

5. Você expõe ou impõe suas ideias? Sabe trabalhar em equipe ou tem a necessidade neurótica de evidência social?

6. Você age antes de reagir? Quando corrige alguém, você primeiro conquista o território da emoção (elogia, valoriza, surpreende) para depois conquistar o da razão ou primeiro expõe o erro das pessoas? Por que esse fenômeno é importante para gerir pessoas?

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório durante a semana das características da ferramenta *Liderança e gestão de pessoas*, descritas no início deste capítulo. Comente as características que você precisa desenvolver.

2. Você procura ser líder de si mesmo antes de liderar as pessoas? Comente esta tese: ninguém muda ninguém. Você pode piorar os outros, formar janelas *killer*, mas não tem o poder de mudá-las. Só podemos contribuir com elas. Treine todos os dias expor, e não impor, suas ideias. Regule seu tom de voz e sua intolerância.

3. Exercite ser carismático com todos os que o rodeiam. Elogie as pessoas que o servem. Sirva-as com prazer antes mesmo que elas lhe peçam. Aproveite cada oportunidade para surpreendê-las.

4. Treine diariamente não julgar rápida e impensadamente. Exercite se colocar no lugar dos seus colegas, filhos, parceiro, pais, amigos. Aprenda a enxergar o que está por trás do seu comportamento, em especial o que o irrita ou o que você desaprova.



5. Comente as diferenças entre as características dos líderes políticos e empresariais autoritários e dominadores e as dos líderes e gestores de pessoas propostas neste capítulo. Se falhar, não tenha medo de chorar; se chorar, repense sua vida, mas não desista. Dê sempre uma nova chance a si mesmo e a quem você ama.

## RESILIÊNCIA E INTELIGÊNCIA EXISTENCIAL

Resiliência é:

1. Suportar com dignidade os acidentes da vida.
2. Enfrentar contrariedades e manter a integridade.
3. Ter plena consciência de que a vida é complexa e, como tal, possui fatos imprevisíveis e inevitáveis.
4. Desenvolver flexibilidade diante das adversidades.
5. Não culpar os outros pelas perdas e frustrações, mas usá-las para expandir a maturidade.
6. Transformar o caos em oportunidade criativa e crescer diante da dor.

Inteligência Existencial é:

1. Ter consciência de que a vida é uma grande pergunta em busca de grandes respostas.
2. Procurar o sentido profundo para a vida e não reagir em função apenas do instinto de sobrevivência nem do fenômeno bateu-levou.
3. Investigar respostas às perguntas que animam a ciência e a filosofia: quem somos? O que somos? Por que vale a pena lutar, existir, respirar?
4. Procurar, independentemente de religião, cultura, grupo social e político, pensar como espécie.
5. Ter consciência de que a vida é bela e breve como gotas de orvalho que por instantes aparecem e logo se dissipam.
6. Descobrir esperança na desolação, coragem nas perdas, sabedoria no caos.

### Resiliência

Resiliência é um termo da física que tomamos de empréstimo na psicologia para falar de uma importantíssima característica da personalidade. Do ponto de vista da física, resiliência é a capacidade de

um material de suportar tensões, pressões, intempéries e adversidades. É a capacidade de se esticar, assumir novas formas e contornos para manter sua integridade, preservar sua autonomia, manter sua essência.

Transportada para a psicologia, a resiliência é atribuída a processos que explicam a superação de crises e adversidades em indivíduos, grupos e organizações. É um conceito relativamente novo no campo da psicologia que vem sendo debatido com vigor e frequência pela comunidade científica.

Na Psicologia Multifocal, que tem simultaneamente base analítica e cognitiva e, portanto, ultrapassa os limites da psicologia positiva, resiliência é uma das ferramentas mais notáveis da inteligência. E não é possível falar em resiliência sem falar do fenômeno da psicoadaptação, que reflete a capacidade de suportar a dor, transcender obstáculos, administrar conflitos, contornar entraves, se reinventar diante das mudanças psicossociais. Você sabe se reinventar? Sabe contornar entraves? Se não souber, poderá causar inúmeros acidentes nas relações sociais.

O fenômeno da psicoadaptação gera o código da resiliência. Tenho estudado e escrito sobre o fenômeno da psicoadaptação há mais de 20 anos, ao passo que o termo resiliência começou a ser adotado sistematicamente 10 anos depois, a partir de 1998. O grau de resiliência depende, portanto, do grau de adaptabilidade e superabilidade de um ser humano aos eventos adversos que encontra em seu traçado existencial, ou sua jornada de vida.

Uma pessoa que tem baixo grau de resiliência suporta inadequadamente suas adversidades, podendo desencadear depressão, pânico, ansiedade, sintomas psicossomáticos. Quando o código da resiliência é inadequadamente decifrado e desenvolvido, as dores e perdas podem levar ao autoabandono e, em alguns casos, gerar ideias de suicídio. Há o suicídio imaginário (desejo de sumir, desejo de dormir e não acordar mais), o suicídio físico (atentar contra o corpo) e o suicídio psíquico, que, às vezes, pode estar refletido no alcoolismo, na dependência de outras drogas e em outros comportamentos autodestrutivos.

Sem sombra de dúvida, há crises e crises. Algumas são dramáticas e imprimem uma dor indecifrável. Mas em todas elas pode se aplicar a ferramenta da resiliência, que, por sua vez, está estreitamente ligada à

ferramenta do Eu como gestor da emoção e dos pensamentos, em especial a gestão de pensamentos mórbidos, pessimistas, antecipatórios.

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

## O fenômeno da psicoadaptação deve ser lapidado

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

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

Porém, essa é apenas parte da história. Não basta possuir o fenômeno da psicoadaptação ativo. Se quisermos ser resilientes, “elásticos”, “flexíveis” e “resistentes” diante dos estímulos estressantes, precisamos decifrar, educar, enriquecer o fenômeno da psicoadaptação.

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

Seis princípios que devemos aprender para nutrir a ferramenta da resiliência:

1. Ninguém é digno do pódio se não usar os fracassos para alcançá-lo.
2. Ninguém é digno da maturidade se não usar suas incoerências para produzi-la.

3. Ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises, fobias, o humor depressivo para destilá-la.
4. Ninguém é digno da liberdade se não considerá-la inviolável.
5. Dar as costas para as adversidades é a pior maneira para superá-las.
6. Devemos fazer a mesa-redonda do Eu para reunir nossos pedaços, manter nossa integridade, debater com nosso desespero, questionar nosso pessimismo, estabelecer estratégias de superação.

Antes de ser publicado em dezenas de países e ter textos usados como referência em teses de pós-graduação, tive que encarar minha estupidez, reconhecer minha ignorância, lidar com rejeições e descréditos, enfrentar minhas derrotas. Sem resiliência não teria sobrevivido. Como vimos, eu era desconcentrado, alienado, sem projeto de vida. Um péssimo aluno. Tive que me reinventar.

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

O tempo passou. Por incrível que pareça, seis anos depois recebo uma ligação do presidente dessa mesma editora. Fiquei surpreso. O presidente disse que queria me ver urgentemente e comentou que, se eu não pudesse ir vê-lo, ele viria ao Brasil com sua equipe. Como não pude ir, pois estava negociando os direitos autorais dos meus livros com uma editora americana, ele veio.

No almoço, o executivo-mor dessa editora disse que me queria de qualquer maneira no quadro de seus autores. Com os olhos embebedos em lágrimas, lembrei-me da rejeição do passado e mais uma vez confirmei com humildade que a vida é cíclica. Montanhas e vales, invernos e primaveras se sucedem. A humilhação de hoje pode se converter em glória amanhã, e a glória de hoje pode se converter num cáldo

anonimato. Estamos preparados? Você está? Nada é extremamente seguro na existência humana. Se quisermos desenvolver resiliência, devemos valorizar a vida muito mais do que o sucesso, os aplausos, o reconhecimento social. Tudo é efêmero e passa tão rápido...

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

Muitos dependentes de drogas continuam a usar drogas porque não têm resiliência para suportar as intempéries da vida. Não têm pele ou proteção emocional. Ao passarem por crises, angústias, frustrações, disparam imediatamente o Gatilho da Memória, abrem as janelas *killer* que representam a droga e buscam ansiosamente uma nova dose para tentar se aliviar. Mas de fato se aliviam? Não! Os breves momentos de prazer se alternam com momentos de autopunição, humor depressivo, sentimento de impotência. É inegável que drogas como a cocaína e o crack dão um prazer momentâneo e a sensação de poder, mas é incontestável que produzem também depressão de rebote e um rastro angustiante pelo aprisionamento da liberdade.

Viver é conquistar, ter experiências, cultura, amigos, um grande amor; viver também é perder a rigidez muscular, o reconhecimento social, a vitalidade social. Viver é se encantar com os outros e ter expectativas correspondidas; viver também é se desencantar e ter expectativas não atendidas. O drama e o lírico sempre nos acompanham. Isso torna a vida belíssima.

Quem decifra a ferramenta da resiliência vai, ainda que sem ter consciência, construindo ao longo de sua vida centenas de janelas *light* em seu inconsciente que darão sustentabilidade para sua lucidez, seu ânimo, sua sensibilidade, sua sabedoria, sua tranquilidade. Ainda que se perca a vitalidade física, se preservará a psíquica; ainda que os aplausos cessem, a vida continuará sendo um show no anonimato.

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

## O drama e o lírico

De todos os materiais, a água é o mais resiliente. Sobe até os céus, desce como gotas de lágrimas, percorre corredeiras, despenca em forma de cachoeiras, cabe orgulhosamente num oceano ou humildemente na circunferência dos olhos. Não resiste aos obstáculos, contorna-os sem reclamar. Deveríamos ser metaforicamente com a água. Caímos, nos levantamos. Somos pisados, contornamos. Somos excluídos, evaporamos, vamos para outros ares.

Mas, por não treinarmos o Eu para lidar com as dores e perdas da existência, somos escravos das janelas *killer*. Andamos em círculo, pensando em nossas mazelas, gravitando na órbita de ofensas, crises, dificuldades. Gastamos enorme quantidade de energia desnecessariamente. Não somos frequentemente como a água, mas como o vidro. Forte, duro, rígido, entretanto incapaz de suportar um trauma sem se estilhaçar. Você é como a água ou como o vidro? Suporta as adversidades ou desiste ao menor sinal de problemas?

## Um material difícil de trabalhar

Uns trabalham a argila, outros o mármore e outros ainda peças para construir aparelhos, mas poucos aprendem a trabalhar o material dos desapontamentos e frustrações. Fomos treinados para ganhar, mas não para perder. Nada é tão belo quanto ter filhos. Nada é mais gostoso do que um abraço, um beijo, a simples frase: “Eu te amo.” Mas o tempo passa, passa a vida e os filhos criam asas e percorrem outros ares. Entediados, os pais experimentam a síndrome do ninho vazio. Deram-se, amaram e se preocuparam tanto com eles, mas eles se foram. É preciso ter resiliência para vê-los partir.

Às vezes eles não partiram, mas deixaram de ser uma fonte de alegria para os pais. Não formaram a personalidade como os pais sonharam. Alguns se drogaram ou adquiriram outros transtornos, outros se tornaram indiferentes, outros ainda não aprenderam a pensar no amanhã. Porém, é necessário deixar os filhos terem suas próprias experiências, frustrarem-se, quebrar a cara para adquirirem resiliência, caso contrário, viverão na sombra de seus pais, repetindo erros, fomentando sua fragilidade.

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

Muitos filhos só irão reconhecer a grandeza de seus pais quando os sofrimentos deles diminuïrem o seu heroïsmo, quando baterem asas de encontro às adversidades, quando decifrarem o código da resiliência.

## Um homem que fez da vida um show insubstituível

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

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

Fiquei feliz com sua colocação. À medida que conversava com ele, meus olhos lacrimejaram ao ver alguém muito magro, ofegante, que



mal conseguia andar e respirar, mas revelava uma sede intensa de viver, uma ternura indecifrável, uma fé inabalável. Eu me perguntava que resiliência é essa que deixa chocadas a psicologia e a psiquiatria.

Ele não reclamava, não condenava, não se achava o mais miserável dos seres. Psicoadaptou-se às suas indecifráveis limitações. Era um poeta da vida. Não escrevia poesia, mas vivia como se a vida fosse um poema. Sua coragem e sua sabedoria eram surpreendentes. Aprendeu a viver cada minuto como se fosse eterno. E você? E eu? Ele se tornou um homem profundo, sereno. Um ser humano muito melhor do que eu.

Ao me despedir dele, me agradeceu por tudo o que escrevi. Mas eu é que agradei a ele por existir e por conhecê-lo. Sentia-me honrado diante de alguém que fez da vida um show imperdível, mesmo quando o palco desabava sob seus pés.

## Ser resiliente é fundamental

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

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

Giordano Bruno, filósofo italiano, andou errante por muitos países, procurando uma universidade para expor suas ideias. Foi banido, excluído, tachado de louco. Sem ninguém para ouvi-lo, procurava em seu próprio mundo aconchego para superar sua solidão. Experimentou diversos tipos de perseguição, culminando na sua morte. Mas não desistiu de seu projeto de vida.

Baruch Spinoza, um dos pais da filosofia moderna, foi banido pela sua comunidade por causa da convulsão que suas ideias causaram. Chegaram a amaldiçoá-lo com palavras insuportáveis de ouvir: “Que ele seja maldito durante o dia e maldito durante a noite; que seja maldito deitado e maldito ao se levantar; maldito ao sair e maldito ao entrar...” O dócil pensador teve que aprender a desenvolver resiliência no mais cáustico inverno da discriminação. Immanuel Kant foi tratado como um cão pelo incômodo que suas ideias causavam no clero de seu tempo. Voltaire também passou por drásticas rejeições, pressões sociais e inumeráveis riscos. Sem resiliência, não teria sobrevivido.

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

Em qualquer campo da atividade humana, raramente as grandes conquistas são alcançadas sem grandes batalhas, sem pensarmos em alguns momentos: “Não dá mais!”, “Não tenho força!”, “Estou no limite!”. Aplicar o DCD e todas as técnicas que estamos propondo no FREEMIND é importante nessas batalhas. Elas gritam no silêncio psíquico dizendo que depois da mais drástica tempestade sempre vem o mais belo amanhecer...

## A inteligência existencial

Inteligência existencial é a inteligência que nos induz a pensar como humanidade (espécie), a desvendar os segredos da existência, a cultivar um sentido mais profundo para a jornada do *Homo sapiens* como ator social. É a inteligência que conquista contornos emocionais tão profundos que ultrapassa os limites do instinto de sobrevivência e nos leva a pensar no outro, na sociedade, na humanidade. É a inteligência que rompe o cárcere do individualismo, do egocentrismo, do egoísmo e de todos os feudos que nos fazem gravitar na órbita de nós mesmos.

Por que a Inteligência Existencial é uma ferramenta do FREE-MIND? A resposta está em todo o programa. Desde os primórdios da vida o ser humano procura as origens da existência e uma missão existencial. Até as empresas procuram uma missão como razão de ser. Mesmo os mais ardentes ateus procuram ansiosamente respostas para tentar abrandar o grito inquietante das cálidas perguntas: quem somos? O que somos? Por que vale a pena existir?

Destruir essa insaciável busca é destruir a essência humana. A religião é a única instituição que nunca foi destruída ao longo da história. Caem impérios, esfacelam-se governos, morrem heróis, estinguem-se filosofias, dissolvem-se ideologias sociopolíticas, mas a busca do sentido existencial e do autor da existência nunca se dissipou do teatro psíquico e social.

A inteligência existencial, independentemente de religião, se é feita com inteligência e regada com a serenidade, traz a paz social, a cooperação, estimula o amor, enriquece o prazer, fomenta a tolerância, nutre a solidariedade; mas, se controlada pelo radicalismo, pelo autoritarismo e pelo fundamentalismo, produz a exclusão social, promove o individualismo, gera a angústia, expande a intolerância, realça a agressividade, o ciúme e o ódio.

Vivemos em tempos difíceis, regados a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e Síndrome do Circuito Fechado da Memória (Ci-Fe). Uma criança de 7 anos tem mais informações hoje do que tinha um imperador romano quando governava o mundo. Nunca tivemos tantas informações desorganizadas, saturando e estressando o cérebro. Nunca tivemos uma mente tão agitada, tensa e ansiosa.

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

Quando a inteligência existencial não é irrigada, alguns partem para o consumismo, outros para o uso de drogas e outros ainda desenvol-

vem doenças emocionais, doenças psicossomáticas, comportamento autopunitivo, agressividade, pessimismo existencial, necessidade neurótica de isolamento ou necessidade neurótica de ser o centro das atenções sociais.

## Ontem e hoje somos os mesmos

A mesma ansiedade vital que perturbava os povos primitivos ainda perturba o homem moderno. Somos os mesmos em nossa essência ontem e hoje. Os mistérios da vida, a morte, a continuidade da existência, questões tão antigas e tão modernas... Não temos respostas científicas para elas e provavelmente nunca as teremos. Cada resposta será o começo de inumeráveis perguntas. Somos todos meninos brincando no teatro do tempo, acreditando que sabemos muito, mas no fundo não sabemos quase nada do essencial.

Por que o ser humano nunca deixou de ter uma religião, independentemente se era o deus sol, a lua, o raio, as árvores, o budismo, o islamismo, o judaísmo, o bramanismo, o cristianismo? Eis a resposta, ou uma delas: a consciência existencial, como o fruto mais excelente do processo de construção de pensamentos, não enxerga a morte como um ponto final, mas como uma vírgula para que o texto de alguma forma continue a ser escrito na eternidade... A consciência existencial jamais atinge pelo instrumento do pensamento a inexistência, o nada, o fim, a morte. Todo pensamento sobre a morte é uma homenagem à vida, pois só a vida é capaz de pensar.

Charles Darwin, quando estava às portas da morte, em meio a náuseas, vômitos e angústias inexprimíveis, clamava: “Deus meu, Deus meu!” Foi ele frágil? Jamais! O Eu rejeita o caos último, o nada em si, a dor existencial. E tal rejeição é iluminadora. E não apenas ocorre no palco da mente humana, mas no teatro biológico. Há trilhões de células no corpo humano e nenhuma delas está programada para morrer, mas para continuar a viver. Até o câncer, que nasce de uma célula egoísta que se multiplica descontroladamente reflete uma sede de viver, embora destrutiva. Diante do risco de morte, poderosos mecanismos biológicos para a luta ou a fuga são acionados para preservar a qualquer custo a vida.

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

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

Por que o fenômeno da morte é tão relevante? Porque a vida é imprescindível, inalienável, indescritível. A vida é o fenômeno dos fenômenos, o princípio dos princípios, o começo e o fim de tudo. Defina a vida... Ela é indefinível. Ela está além da dor, das mazelas, das crises, dos acertos, dos aplausos, da notoriedade. Milhões de livros com bilhões de informações apenas arranham o significado da existência.

Reciclando alguns conceitos psiquiátricos e psicológicos: todos querem fugir da morte, mesmo quando pensam em morrer. Até as ideias suicidas são inconscientemente um aplauso à vida. Quando se pensa na morte no fundo o que se deseja é extinguir a dor, o sofrimento, e não a vida. Mesmo quando aceitamos a morte como processo natural, na realidade estamos rendendo homenagem à vida.

## Nunca a vida ganhou uma estatura tão alta

O fenômeno do fim da existência e as indagações do espírito humano por desvendar sua origem reforçam a tese de que procurar pelo Autor da vida, independentemente de religião, não é sinal de fraqueza humana, mas de grandeza. Sob o ângulo da filosofia, tal procura é um golpe inteligentíssimo do intelecto. Grandes filósofos se embrenharam nessa empreitada: Sócrates, Platão, Santo Agostinho, Spinoza, Descartes, Rousseau. Até quando um cientista discute seu ateísmo, ele está procurando compreender e aliviar suas inquietações existenciais.

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

Talvez por isso o Mestre dos Mestres tenha se antecipado no tempo e proclamado em prosa e verso uma simples frase, carregada, porém, de inteligência existencial, saturada de fenômenos psicológicos e sociológicos relevantes: amai o próximo como a ti mesmo. Nunca alguém tão grande falou palavras tão simples e fundamentais para tornar os pequenos grandes...

Mas quem pratica essa ferramenta? Que psiquiatra, psicólogo, filósofo, educador, líder espiritual protege sua saúde psíquica e tem um romance com sua própria história? É duvidoso que alguém o realize em seu sentido mais pleno.

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

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

Para o Mestre dos Mestres, o ser humano que erra era mais importante que seus erros. Para o carpinteiro da existência, o status social, a condição financeira, o poder político eram importantes, mas periféricos. A vida era o centro. Uma prostituta era tão fundamental quanto o mais notável líder religioso. Um moribundo leproso que exalava o cheiro fétido de suas feridas era tão essencial quanto o governador da Galileia ou da Judeia. Um escândalo social? Sim! Mas expresso por alguém que exaltou a inteligência existencial em prosa e verso.

O maior educador da história não prometeu a seus alunos um céu sem tempestades, caminhos sem riscos, trajetórias sem acidentes, trabalhos sem dificuldades. Mas prometeu que lhes daria as ferramentas necessárias para que tivessem força nas perdas, sabedoria nas tormentas, consolo no desespero, habilidades para superar os acidentes psíquicos, coragem para escrever os textos mais nobres nos momentos mais cálidos.

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

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

Não se sentaram nos bancos de uma escola, mas adquiriram uma cultura fabulosa. As sementes e os sonhos que o maior educador da história plantou vão ao encontro dos mais belos sonhos da filosofia, da psicologia, da sociologia, das ciências da educação. Nos seus lábios a vida ganhou inimaginável estatura. Nunca a dignidade alçou voos tão altos nem a solidariedade ganhou asas tão ágeis.

## Dois grandes compromissos

O desenvolvimento da inteligência existencial nos leva a dois grandes compromissos, dois grandes romances. Primeiro um romance com a humanidade. Quem desenvolve tal inteligência tem a convicção de que os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos em milésimos de segundo, sem sabermos o lócus das informações e sem a participação consciente do Eu, estão presentes em cada ser humano e, portanto, denunciam que somos mais parecidos do que imaginamos.

Essa verdade científica deveria nos compelir a pensar muito além de um grupo social, cultural, acadêmico, religioso, mas pensar como espécie. Nenhuma de nossas diferenças depõe contra nossa única essência. Pensar como espécie é um fruto excelente da inteligência existencial, pouquíssimo desenvolvido no sistema acadêmico mundial. É muito fácil formar feudos, ilhas, criar espaços solitários. Não há como proteger a humanidade e o meio ambiente sem pensar como espécie e ter um romance com ela.

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

A inteligência existencial exige também um romance com a vida – assunto que já cometamos ao longo do programa FREEMIND. Por ser vital, vou enfatizá-lo. Por quê? Porque a vida é belíssima e brevíssima como gotas de orvalho que por instantes aparecem e logo se dissipam aos primeiros raios solares do tempo. Somos fagulhas vivas que cintilam durante poucos anos no palco do tempo e depois se apagam tão misteriosamente quanto se acenderam. Nada é tão fantástico como a vida, mas nada é tão efêmero e fugaz quanto ela.

Hoje estamos aqui, amanhã seremos uma página na história. Um dia, tombaremos na solidão de um túmulo e ali não haverá aplausos, dinheiro, bens materiais. No fim deste programa temos de nos perguntar: que história estávamos escrevendo? Que história queremos escrever? Que legado queremos deixar?



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

Se viver é uma experiência única, indescritível, inimaginável, extraordinária, complexa, saturada de mistérios e, ao mesmo tempo, regada a fragilidade, deveríamos nesta curta trajetória existencial procurar os mais belos sonhos, projetos de vida, aspirações. Por que vale a pena viver? Quais sonhos nos controlam? Que metas assediam nosso Eu? Procurar desenvolver uma mente livre (FREEMIND), emoção saudável, relações saudáveis e a sabedoria, como o cansado faz quando procura o leito e o ofegante, o ar, deveria ser a meta mais nobre de quem quer ser autor da própria história.

Jamais deveríamos esquecer que *se a sociedade nos abandona, a solidão é superável, mas se nós mesmos nos abandonamos, ela é insuportável... Não há solo para caminhar...*

Parabéns! Você terminou o programa FREEMIND!

## Painel de debate

1. Você é uma pessoa resiliente? Quando alguém o contraria, qual a sua atitude: você reflete pacientemente sobre o comportamento dele e procura uma resposta inteligente ou reage agressiva e ansiosamente?
2. Debata esta questão: não há céus sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Comente os principais acidentes que enfrentou ao longo de sua vida (perdas, rejeições, crises, ataques de raiva).
3. O ser humano é uma pergunta em busca de grandes respostas. Você percebe que a vida é belíssima e brevíssima? A brevidade da existência o estimula a procurar um sentido mais profundo para sua vida? Ou você vive instintivamente, procurando o prazer a qualquer custo?
4. A ciência deu saltos espetaculares, mas não extirpou as mazelas psíquicas do ser humano. A violência social, o terrorismo, a fome, a farmacodependência, enfim, os problemas da humanidade o incomodam? Você é preocupado com a humanidade? Pensa como quem é parte da humanidade? Você procura aliviar a dor dos outros?

5. O desenvolvimento da *Inteligência Existencial* aquieta o pensamento, tranquiliza a emoção, traz consolo nas perdas, coragem nas injustiças, esperança no caos. Você tem apaziguado as águas da sua emoção? O seu futuro e o futuro da sociedade são um sonho prazeroso ou um pesadelo para você?

6. Você respeita as pessoas que têm opiniões, ideologias e religiões diferentes? Debata esta frase: ninguém é digno da maturidade psíquica se não respeitar os que pensam de maneira diferente.

## Painel de exercícios diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana.

O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta *Resiliência e Inteligência Existencial*, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

2. Quais são os seus estímulos mais estressantes? Que situações mais o perturbam? Que pessoas ou comportamentos mais o ferem? Enfim, relate o que tira você do ponto de equilíbrio e trace estratégias para ser resiliente.

3. Mencione suas dúvidas, inquietações e temores sobre o futuro, o trabalho e as suas relações.

4. Seja autônomo, não grave na órbita do que os outros pensam e falam de você. Lembre-se sempre de que quem não é fiel à sua consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo.

5. Participe de atividades filantrópicas, crie ONGs. A melhor maneira de investir em nossa saúde mental e nossa felicidade é contribuir com os outros. Pense como espécie e tenha um caso de amor com sua sociedade.

6. O fim da existência o assombra? O fato de a morte ser um fenômeno inevitável o perturba? Você sofreu uma perda (morte) que até hoje o machuca? Reflita sobre esse fenômeno ao longo da semana.

Fim do FREEMIND? Não! Sempre um eterno recomeço...

## ENCERRAMENTO DO PROGRAMA FREEMIND

Nós, da Academia da Inteligência, da Escola da Inteligência, bem como todos os colaboradores e parceiros relatados na seção de agradecimentos estamos profundamente emocionados por ter disponibilizado o programa FREEMIND a você. É um programa que, como você viu, tem seus limites e imperfeições, mas também possui ferramentas fundamentais para que qualquer ser humano de qualquer sociedade possa escrever o script da sua história, educar sua emoção, desenvolver resiliência, desarmar as janelas *killer*.

Essas ferramentas demandaram um longo tempo para serem elaboradas: mais de 20 anos. E nos últimos tempos foram lapidadas e aplicadas para atingir as metas do FREEMIND. Enquanto as elaborava durante o dia, à noite e nos fins de semana, dentro de aviões, nos aeroportos, eu às vezes era tomado por um grande cansaço, mas me motivava o prazer de contribuir com tantas pessoas que não conheço e que talvez nunca conhecerei.

A paixão por contribuir para aliviar a dor dos outros move todas as pessoas que participaram deste programa, e esperamos que possa mover você. Lembre-se mais uma vez de que o egoísmo e o individualismo desertificam a nossa felicidade e saúde emocional. Sonhamos que você possa se tornar um multiplicador deste programa.

Nunca se esqueça de que o diálogo está morrendo nas sociedades modernas. A solidão atingiu nossas casas, escolas e empresas. Falamos cada vez mais do mundo em que estamos, mas nos calamos sobre o mundo que somos. Estamos cada vez mais próximos fisicamente dos nossos filhos, parceiro, amigos, colegas e, paradoxalmente, mais distantes interiormente. Os pais escondem suas lágrimas dos filhos, os filhos ocultam seus pesadelos dos pais. Os professores escondem sua história atrás da matéria que ensinam. Os jovens escondem seus mais cálidos sentimentos atrás das redes sociais. Conhecem inúmeras pessoas, mas raramente conhecem profundamente alguém. E, o que é pior, raramente conhecem a si mesmos. Escondemo-nos atrás do status, da cultura e do dinheiro. E nos esquecemos de ser gente, seres humanos, e, como tais, eternos aprendizes.

Como vimos, não poucos de nós caem nas armadilhas da mente, na necessidade neurótica de poder, de evidência social, de controlar os outros, do prazer imediato de consumir excessivamente o desnecessário. Não faz muito tempo, em uma conferência que dei no STF (Supremo Tribunal Federal), disse que, em tempos de democracia, muitos vivem no cárcere da emoção e não têm uma mente livre. Carregam por toda a sua história seus conflitos, suas janelas traumáticas, pois não as identificamos, não mapeamos nossos fantasmas nem desenvolvemos habilidades para reeditá-los.

O conhecimento se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores coletivamente, e sim repetidores de informações. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável. Que sociedade nós estamos construindo?

Muitos sabem lidar com questões lógicas, mas não sabem lidar com suas lágrimas, extrair riquezas das suas perdas, lições das suas frustrações, experiências das suas crises. A ciência nos levou a conquistar o imenso espaço e o pequeno átomo, mas não a conquistar os intangíveis espaços da nossa psique.

O grande objetivo do FREEMIND é dar uma contribuição para reverter esse processo. Trabalhamos 12 ferramentas maiores e inúmeras outras menores, porém não menos importantes. Cada ferramenta envolve a psicologia social, educacional e organizacional. Envolve ainda a filosofia, a sociologia e a pedagogia. Neste programa nossas habilidades de líderes foram postas à prova, nossa fragilidade e nossos conflitos foram expostos. Viajamos para dentro de nós mesmos, pelo menos um pouco. Foi uma importante viagem. Talvez tenhamos descoberto que não somos tão bons, saudáveis e maduros quanto pensávamos. Talvez tenhamos visto que somos meninos no teatro da existência.

A primeira ferramenta que estudamos foram: os princípios filosóficos do programa; a segunda, ser autor da própria história; a terceira, gerenciar pensamentos; a quarta, gerenciar a emoção e protegê-la; a quinta, os papéis da memória; a sexta, a arte de dialogar e ouvir; a sétima, o autodiálogo e a mesa-redonda do Eu; a oitava, contemplar o belo; a nona, libertar a criatividade; a décima, disciplina e sonhos;

a décima primeira, ser líder e gestor de pessoas; a décima segunda, resiliência e inteligência existencial. Agora encorajamos todos os participantes, após estudarem e vivenciarem a última ferramenta, a fazerem uma festa de encerramento, com direito a muita alegria e boa comida.

Mas, veja bem. Essa festa encerra a primeira fase do programa, pois o FREEMIND deve continuar a ser praticado por toda nossa história. Não o use só para se motivar. Não vai funcionar. Use-o como instrumento educacional diário para equipar seu Eu como gestor da sua mente. Nós encorajamos os participantes a praticarem o programa pelo menos uma vez por ano nos próximos quatro anos, seja como participante, seja como facilitador. Por quê? Por causa da complexidade das ferramentas. Embora elas tenham sido apresentadas numa linguagem simples, é provável que no primeiro programa sejam assimilados e praticados apenas 10% a 20%. Na quarta ou quinta edição, quem sabe, tenham sido assimilados mais de 50% do conhecimento proposto.

Aos que se encontram internados em instituições ou casas de acolhimento, bem como em presídios, recomendamos que o programa seja recommçado tão logo ele termine. Durante toda a vida precisamos proteger a emoção, gerenciar o estresse, contemplar o belo, ser líderes primeiramente de nós mesmos antes de sê-lo no teatro social. Enfim, ninguém se diploma nas ferramentas do FREEMIND. Elas são universais e atemporais. Assim como o corpo não se diploma dos alimentos, nosso Eu não pode se diplomar nas habilidades para ser gestor da sua história.

Provavelmente, a grande maioria das pessoas aparentemente “saúdáveis” tem no máximo duas ou três das ferramentas que estudamos bem trabalhadas na sua personalidade. Deviam ter sido estudadas e incorporadas desde os primeiros anos de vida.

Infelizmente, embora os professores sejam, em minha opinião, os profissionais mais importantes da sociedade, o sistema educacional em que eles estão inseridos está doente, formando pessoas doentes para uma sociedade doente.

Dois exemplos podem confirmar isso. Se as crianças aprendessem desde cedo não somente a matemática e as leis da física, mas também as ferramentas discorridas aqui, não apenas poderíamos diminuir o

número de alunos que praticam o bullying, mas também protegeríamos o agredido. As agressões não formariam janelas *killer* duplo P. Se os jovens aprendessem na adolescência não apenas as regras gramaticais da língua de sua sociedade, mas as ferramentas fundamentais para exercerem o autodiálogo, teriam mais chances de conversar com seus conflitos, debelá-los e adquirir consciência crítica. Só para lembrar: 30% dos jovens brasileiros apresentam sintomas de depressão, 80% apresentam sintomas de timidez e insegurança.

O FREEMIND mostrou-lhe a direção, mas só você pode caminhar. Deu-lhe a caneta e o papel, mas só você pode escrever a sua própria história. Mostrou-lhe como usar as asas da inteligência, mas só você pode alçar voo. Nunca gravite em torno da órbita dos outros e nunca controle os outros em torno da sua órbita.

Ter uma mente livre é saber valorizar tanto o sorriso quanto a tristeza. É ter humildade no sucesso e aprender lições nos fracassos. É agradecer os aplausos, mas saber que nas coisas simples e anônimas se escondem os melhores tesouros da emoção.

Ter uma mente livre é ter consciência de que cada ser humano é um mundo a ser conhecido e uma história a ser explorada. Todas as pessoas têm riquezas escondidas dentro de si, mesmo as mais “complicadas”, inclusive as que erram e fracassam continuamente. Lembre-se: toda mente é um cofre. Não há mentes difíceis. Há, sim, chaves erradas.

Ter uma mente livre é não ter medo dos próprios sentimentos. É ter maturidade para falar: “Eu erreí.” Ter coragem para dizer: “Perdoe-me.” É ter ousadia para ouvir um “não”, maturidade para receber críticas, resiliência para suportar as perdas. Ter segurança para receber uma crítica, ainda que injusta. É recomeçar tudo de novo tantas vezes quantas forem necessárias...

Ter uma mente livre é ser um navegante nas águas da emoção. Beijar os filhos prolongadamente, abraçar os pais afetivamente e olhar nos olhos de quem é especial para você e dizer com vibração: “Eu te amo!”, “Eu preciso de você”, “Desculpe-me”, “O que posso fazer para tornar você mais feliz?” É extrair lucidez em nossas loucuras, ganhos nas perdas, sabedoria no perdão, autodomínio nos solos da ansiedade, segurança nos vales do medo, alegria na terra das mais cálidas angústias.

Acima de tudo, ter uma mente livre é ter a convicção de que, apesar das nossas falhas, da nossa estupidez, dos nossos defeitos e fragilidades, a vida é... um espetáculo único e imperdível no teatro da existência... Vale a pena encená-la, pois ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises e seus conflitos para nutri-la, ninguém é digno da maturidade se não usar suas lágrimas para irrigá-la...

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, Alfred. *A ciência da natureza humana*. São Paulo: Nacional, s/d.
- Adorno, T. *Educação e emancipação*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1971.
- Chauí, Marilena. *Convite à filosofia*. São Paulo: Ática, 2000.
- Costa, Newton C. A. *Ensaio sobre os fundamentos da lógica*. São Paulo: Edusp, 1975.
- Cury, Augusto. *12 semanas para mudar uma vida*. São Paulo: Academia da Inteligência, 2004.
- Cury, Augusto. *A fascinante construção do Eu*. São Paulo: Academia da Inteligência, 2011.
- Cury, Augusto. *Inteligência Multifocal*. São Paulo: Cultrix, 1999.
- Cury, Augusto. *O Mestre dos Mestres*. São Paulo: Academia da Inteligência, 2000.
- Cury, Augusto. *O código da inteligência*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.
- Cury, Augusto. *Pais brilhantes, professores fascinantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.
- Duarte, A. A dimensão política da filosofia kantiana segundo Hannah Arendt. In: Arendt, H. *Lições sobre a filosofia política de Kant*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1993.
- Descartes, René. *O discurso do método*. Brasília: UnB, 1981.
- Feuerstein, R. *Instrumental Enrichment – An Intervention Program for Cognitive Modifiability*. Baltimore: University Park Press, 1980.
- Foucault, Michel. *A doença e a existência*. Rio de Janeiro: Folha Carioca, 1998.
- Frankl, V.E. *A questão do sentido em psicoterapia*. Campinas: Papyrus, 1990.
- Freire, Paulo. *Pedagogia dos sonhos possíveis*. São Paulo: Unesp, 2005.
- Freud, Sigmund. *Obras completas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 1972.
- Fromm, Erich. *Análise do homem*. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.
- Gardner, H. *Inteligências múltiplas: a teoria e a prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- Goleman, Daniel. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- Hall, Lindzey. *Teorias da personalidade*. São Paulo: EPU, 1973.
- Heidegger, Martin. *Os pensadores*. São Paulo: Abril Cultural, 1989.
- Husserl, L.E. *La filosofía como ciencia estricta*. Buenos Aires: Nova, 1980.



- Jung, Carl Gustav. *O desenvolvimento da personalidade*. Petrópolis: Vozes, 1961.
- Kaplan, Harold I., Sadoch Benjamin, J., Grebb Jack, A. *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- Kierkegaard, Sören Aabye. *Diário de Um Sedutor e outras obras*. São Paulo: Abril Cultural, São Paulo, 1989.
- Lipman, Matthew. *O pensar na educação*. Petrópolis: Vozes, 1995.
- Masten, A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 2001.
- Masten, A. S.; Garmezy, N. Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In: Lahey. B. B.& Kazdin, A. E. *Advances in clinical child psychology* 8, New York: Plenum Press, 1985.
- Morin, Edgar. *O homem e a morte*. Rio de Janeiro: Imago, 1997.
- Morin, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. (Relatório feito a pedido da UNESCO). São Paulo: Cortez/Unesco, 2000.
- Muchail Salma T. Heidegger e os pré-socráticos In: Centro de Estudos Fenomenológicos de São Paulo. *Temas fundamentais de fenomenologia*. São Paulo: Moraes, 1984.
- Nachmanovitch, Stephen. *Ser criativo – o poder da improvisação na vida e na arte*. São Paulo: Summus, 1993.
- Piaget, Jean. *Biologia e conhecimento*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- Sartre, Jean Paul. *O ser e o nada*. Petrópolis: Vozes, 1997.
- Steiner, Claude. *Educação Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.
- Sternberg, R. J. *Mas alla del cociente intelectual*. Bilbao: Desclee de Brouwer, S. A, 1990.
- Steven Pinker. *Como funciona la mente*. Buenos Aires: Planeta, 2001.
- Yunes, M. A. M. (2001) *A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda*. Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.
- Yunes, M. A. M. & Szymanski, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In: Tavares J. (Org.) *Resiliência e Educação*. São Paulo: Cortez, 2001.

## AGRADECIMENTOS

Tenho muito que agradecer a notáveis pessoas por incentivarem, apoiarem, praticarem e contribuírem com a execução do programa FREEMIND. Sem elas, esse programa não teria asas para voar. Agradeço em primeiro lugar ao grupo de empresários que, sensibilizados com pessoas que estão na rua, sem teto, alcoolizadas e drogadas, deram início ao que estamos fazendo; à equipe da Federação do Amor Exigente, apaixonada pela humanidade, que, junto com nossa Academia da Inteligência, está realizando este evento; a todas as Federações de Comunidades Terapêuticas que se empenharam em ser os promotores deste evento junto a essas comunidades que, de uma maneira ou de outra, estão ajudando os dependentes; a todas as entidades ligadas a esta área, especificamente Fazenda Esperança, Aliança da Misericórdia, Comunidade Recado, Esperança e Vida, Embaixadores da Prevenção, Vila Serena, Movimento Mariana Braga e Pastoral da Sobriedade, que estão apoiando o evento; e ao dileto amigo Padre Haroldo e, através dele, a todos os religiosos católicos, protestantes e outros envolvidos.

Agradeço aos milhares de líderes, voluntários e socioeducadores de todas as comunidades de acolhimento, à USP, à Unifesp, bem como ao corpo de psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros e demais profissionais de clínicas e ambulatórios de atendimento ao usuário de drogas/álcool por dedicarem suas vidas a aliviar a dor dos outros. Em nome do Dr. Ronaldo Laranjeira, cumprimento a todos. Agradeço às empresas Abril Educação, Dental System, YPÊ Produtos de Higiene e Limpeza, Usina Colorado, Wise Up, Sebrae-SP e muitas outras empresas que estão entrando neste projeto, pela sua preocupação em formar uma juventude mentalmente saudável e intelectualmente pensante; ao Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas; à Secretaria da Justiça do Estado de São Paulo e à Senad – Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, a José Eduardo Cardozo, ministro da Justiça, e a notável equipe da Polícia Federal pela dedicação à prevenção e/ou ao combate ao tráfico de drogas; aos meus amigos Marcos, Tomás e Regina, da Editora Sextante, e toda a sua equipe, por seu desejo de contribuir com uma sociedade mais solidária e inteligente;

a todos os professores de todas as escolas que se dedicam à prevenção como melhor forma de promover a saúde psíquica; a Camila Cury e Bruno Oliveira, todo o corpo de psicólogos, pedagogos e funcionários das várias filiais da Academia da Inteligência, bem como da Escola da Inteligência, espalhadas pelo país como ferramentas para promover a saúde emocional, relações saudáveis e as funções mais complexas da inteligência. Aos irmãos Paulo e Dedé Martelli, Dr. Laco, Dra. Paulina Duarte, Prof. Mario Ghio e, em nome deles, a todos os que amam este país e sonham com uma sociedade mais saudável e solidária. E às pessoas dos mais diversos países; em destaque os EUA, pelo desejo de aplicar o FREEMIND no tecido social

Esta lista é completamente injusta, seja no elogio aos aqui listados, seja na omissão de diletos colaboradores. Ela apenas representa uma amostra de seres humanos que acreditam que a vida é um espetáculo imperdível e que vale a pena encená-la mesmo quando o mundo desaba sobre nós. Alguns já estão dizendo que o FREEMIND pode se tornar um dos maiores programas mundiais de educação da emoção, prevenção de transtornos psíquicos e sociais e desenvolvimento de relações saudáveis. É um grande sonho. Entre nele!

Um fato deve ser realçado. Todos os colaboradores do programa FREEMIND, que desejam ardentemente que seus participantes conquistem uma MENTE LIVRE, estão dando seu tempo, energia e inteligência gratuitamente. Mas, pensando bem, não é gratuito, pois, como vimos ao longo desta jornada, a melhor maneira de irrigar nossa saúde emocional e a nossa felicidade é contribuir com a felicidade dos outros. O individualismo, o egoísmo e o egocentrismo depõem contra a qualidade de vida. Uma pessoa é verdadeiramente grande quando se faz pequena para tornar os pequenos grandes...

Instituto Academia da Inteligência  
Dr. Augusto Cury

Quem somos:

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

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

Contato com autor: [instituto.academia@uol.com.br](mailto:instituto.academia@uol.com.br)

## CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR

### *Você é insubstituível*

Esse livro fala do amor pela vida que habita em cada ser humano. Ele conta a sua biografia. Se até hoje sua história nunca foi contada em um livro, agora ela será, pelo menos em parte. Você descobrirá alguns fatos relevantes que o tornaram o maior vencedor do mundo, o mais corajoso dos seres, o que mais cometeu loucuras de amor para poder estar vivo.

Talvez você não saiba, mas você foi profundamente “apaixonado” pela vida desde que o relógio do tempo começou a registrar as fagulhas de sua existência. Não é tão simples viver a vida. Às vezes, ela contém capítulos imprevisíveis e inevitáveis. Mas é possível escrever os principais textos de nossas vidas nos momentos mais difíceis de nossa existência.

### *Dez leis para ser feliz*

Ser feliz não é ter uma vida perfeita. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, perdas e frustrações.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história.

Esse livro traz uma grande lição para todos nós. Suas *Dez leis para ser feliz* são ferramentas essenciais para quem quer encontrar esperança na dor, força no medo e amor nos desencontros. Ser feliz é uma conquista, e não obra do acaso.

## *Nunca desista de seus sonhos*

Com milhões de livros vendidos sobre temas como crescimento pessoal, inteligência e qualidade de vida, o psiquiatra Augusto Cury debruça-se nessa obra sobre nossa capacidade de sonhar e o quanto ela é fundamental na realização de nossos projetos de vida.

Os sonhos são como uma bússola, indicando os caminhos que seguiremos e as metas que queremos alcançar. São eles que nos impulsionam, nos fortalecem e nos permitem crescer. Se os sonhos são pequenos, nossas possibilidades de sucesso também serão limitadas. Desistir dos sonhos é abrir mão da felicidade, porque quem não persegue seus objetivos está condenado a fracassar 100 % das vezes.

Analisando a trajetória vitoriosa de grandes sonhadores, como Jesus Cristo, Abraham Lincoln e Martin Luther King, Cury nos faz repensar nossa vida e nos inspira a não deixar nossos sonhos morrerem.

## *Pais brilhantes, professores fascinantes*

Formar crianças e adolescentes sociáveis, felizes, livres e empreendedores é um belo desafio nos dias de hoje. A solidão nunca foi tão intensa: os pais escondem seus sentimentos dos filhos, os filhos escondem suas lágrimas dos pais, os professores se ocultam atrás do giz.

O estresse e a ansiedade fazem parte da rotina de jovens e adultos. A produção de conhecimento se multiplicou, mas as novas gerações não estão sendo formadas para pensar, e sim para repetir informações.

A educação mundial passa por uma crise sem precedentes. Há esperança? Sim! Nesse livro o psiquiatra e cientista Augusto Cury mostra que é preciso cultivar a emoção e expandir a inteligência dos jovens. E, para isso, os pais e professores precisam de ferramentas para estimular as crianças e os adolescentes.

Ele mostra que para fazer a diferença temos de adquirir os sete hábitos dos pais brilhantes e dos professores fascinantes. Além disso, ele chama atenção para os sete pecados capitais dos educadores e ensina dez técnicas pedagógicas que podem revolucionar tanto a sala de aula quanto a de casa.

A quem interessa esse livro? Aos pais, aos professores da pré-escola, do ensino fundamental, médio e universitário, aos psicólogos, aos profissionais de recursos humanos, aos jovens e a todos os que desejam conhecer alguns segredos da personalidade e enriquecer suas relações sociais.

## CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

*1.000 lugares para conhecer antes de morrer*, de Patricia Schultz

*A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim*,  
de The Zondervan Corporation

*A última grande lição*, de Mitch Albom

*Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós*, de James Van Praagh

*Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens  
fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease

*Enquanto o amor não vem*, de Iyanla Vanzant

*Faça o que tem de ser feito*, de Bob Nelson

*Fora de série – Outliers*, de Malcolm Gladwell

*Jesus, o maior psicólogo que já existiu*, de Mark W. Baker

*Mantenha o seu cérebro vivo*, de Laurence Katz e Manning Rubin

*Mil dias em Veneza*, de Marlena de Blasi

*Muitas vidas, muitos mestres*, de Brian Weiss

*Não tenha medo de ser chefe*, de Bruce Tulgan

*Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes*,  
de Augusto Cury

*O monge e o executivo*, de James C. Hunter

*O poder do Agora*, de Eckhart Tolle

*O que toda mulher inteligente deve saber*, de Steven Carter e Julia Sokol

*Os segredos da mente milionária*, de T. Harv Eker

*Por que os homens amam as mulheres poderosas?*, de Sherry Argov

*Salomão, o homem mais rico que já existiu*, de Steven K. Scott

*Transformando suor em ouro*, de Bernardinho

## Informações sobre os próximos lançamentos

Para saber mais sobre os títulos e autores da EDITORA SEXTANTE, visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br) ou siga @sextante no Twitter.

Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail, basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro, escreva para [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br) ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)