



FREEMIND

Quem é o autor da sua história?

Educação Emocional para uma Mente Livre

PROGRAMA IDEALIZADO PELO DR. AUGUSTO CURY

Material Adaptado e Organizado
Equipe de Formação Sociocultural e Ética
Pró-Reitoria Acadêmica

2015

Material de Leitura
Número 05

Nona e Décima
FERRAMENTAS FREEMIND

Adaptação e Edição

Aparecida Cristina Pereira Cardoso
Cristina Herold Constantino
Débora Azevedo Malentachi

Apoio e Revisão

Aline Ferrari
Fabiana Sesmilo de Camargo Caetano
Rogerio Borgo

Direção Geral

Valdecir Antônio Simão
Pró-Reitoria Acadêmica

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 nunca tidos.
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 (obedecem a ordens) e não autônomos (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, infelizmente, a educação mundial está doente, formando mentes engessadas, para um sistema doente. Os professores são os profissionais mais importantes da sociedade, mas o

Quando um pensamento perturbador, um aperto do peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o EU entra numa armadilha psíquica.

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, 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 pais e professores, quando abrem a boca, seus filhos e alunos já sabem tudo o que dirão. E depois reclamam que não são ouvidos. Acham que 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?

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 o domingo à tarde ou à noite. Você quer riscá-lo? No entardecer e na noite de domingo, aumenta-se a mesmice, o que leva a um mergulho introspectivo e expande a solidão. Também se resgata inconscientemente a massacrante rotina que se iniciará na segunda-feira, expandindo mais ainda os níveis de solidão, gerando, assim, uma ansiedade desconfortável.



Alguns vivem tão agitados pela Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e a 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. Tiram 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 contraem 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 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, 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.

Vivemos em sociedades democráticas e, portanto, livres, mas muitos são prisioneiros no território da emoção. O Canadá, por exemplo, 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, prelúdio, aventura. Muitos são deprimidos, tensos, vítimas da SPA e da CiFe. Desrespeitam as ferramentas fundamentais do programa Freemind. Ter mente livre é uma utopia para eles, frequentemente por falta de conhecimento.

Estamos vivendo em tempos difíceis. Estamos adoecendo coletivamente e produzindo coletivamente uma casta de repetidores de informações e não pensadores. Apenas a exceção escapa dessa armadilha.

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 síndrome CiFe, 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.

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 emocionais. 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, gritaram com os gestos, querendo demonstrar que estavam atravessando conflitos, mas você nunca conseguiu ouvir a voz desses gestos? Talvez, atarefado e com milhares de informações na cabeça, tenha contraído 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 ser 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 gera medo.
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 D.C.D. (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 todas as imagens, pensamentos e emoções que passam no palco de nossa mente. O registro em nossa memória, conforme estudado outra ferramenta, é automático e involuntário.

É fácil criticar, mas é mais difícil, embora mais nobre e eficiente, tornar-se um modelo capaz de influenciar quem amamos solidamente.

Se os pais não surpreenderem seus filhos, não os valorizarem, não os encorajarem nas suas falhas, não disserem que acreditam neles apesar 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 um 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 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 (síndrome 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 as portas e janelas várias vezes. Verificar se há um ladrão debaixo da cama, apertar a pasta de dentes só do final para o começo são outros tipos de TOC.

Mas o Eu é o ator principal.

Dependendo do tipo de TOC, exige-se o uso de medicamentos para ajudar no 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, tornam-se 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 bíblicas analisadas e a mais surpreendente foi seu olhar penetrante quando Pedro o negou pela terceira vez.

O Mestre os mestres 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 segundos, 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.

Nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes!

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 maquiemos 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 os tocava e tratava um leproso como um 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

Não se isole.
Saia do seu casulo.
Surpreenda.

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 o 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.

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?

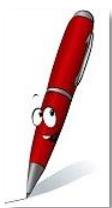
3. A dependência produz frequentemente a síndrome SPA e esta pode levar, em alguns casos, ao uso de drogas.

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: tornar-se 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. Abraça-os. Agradeça-os por existirem e por serem tão caros para você.

4. Cumprimente as pessoas que têm funções simples na sociedade e 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 e julgamentos, gaste muitos elogios com quem você ama ou trabalha. Ande por lugares nunca pisados. Liberte sua imaginação.

Ter disciplina é:

1. Aprender a ter garra, determinação, metas de vida.
2. Desenvolver uma rotina saudável para trabalhar, dormir, ter lazer, viver.
3. Aprender a fazer escolhas e saber que todas as escolhas implicam perdas.
4. Lidar com perdas e frustrações e saber que não há céus sem tempestades.
5. 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.
3. Planejar o futuro: pensar a médio e longo prazo.
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, vamos conhecer relatos de Augusto Cury sobre alguns dos seus conflitos, desertos e crises que atravessou. Muitos jovens se acham ansiosos, irritados, desconcentrados, sem

projetos de vida. Ele conta que também era assim em sua juventude. Alguns podem pensar que pelo fato de ter milhões de leitores em mais de 60 países e ser estudado em várias universidades andou 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. Augusto Cury atravessou desertos emocionais cáusticos. Durante a travessia de alguns deles, parecia que não tinha força para caminhar. Preciso de cada uma das ferramentas do Programa Freemind para transformar seu caos nos capítulos



mais importantes da sua vida. Preciso também das ferramentas deste capítulo, dos Sonhos como projeto de vida e de doses elevadas de Disciplina para reescrever a sua história. Tinha tudo para não dar certo.

Como conta no livro *Manual dos jovens estressados*, há mais de 30 anos, quando fazia o colegial, hoje chamado de Ensino Médio, o autor era tão desconcentrado que as pessoas podiam falar com ele durante 10 minutos que ele não ouvia nada. Drogas? Não, ele não as usava. Não queria ser aprisionado por elas. Sua liberdade não tinha preço. Mas viajava em sua imaginação. Seu corpo estava na sala de aula, mas sua mente estava em outro lugar. Quem vive no mundo da Lua hoje era melhor que ele, pois vivia em Marte, Vênus, outra galáxia. Sua média final no segundo ano do Ensino Médio era 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.

Seus professores não acreditavam nele. Seus amigos achavam que ele não daria em nada na vida. Ficaria na sombra de seus pais, de uma árvore ou de uma ponte... Augusto Cury relata que era desligado e não sentia nenhum prazer de ir para a escola. Tinha apenas um caderno no Ensino Médio, e mesmo assim quase não havia nada escrito nele. Era tão desarrumado que até abotoava a camisa errado. Imagine a cena: o botão de cima ele enfiava no buraco de baixo. As meninas fugiam dele e, além disso, tinha algumas manias. Por onde andava, vivia tapando sua testa com uma franja, pois achava que tinha um tamanho exagerado... Certa vez, ao sair da escola, em vez de olhar à frente, ficou cobrindo a testa e, infelizmente, não viu um poste na calçada. Bateu a cabeça e quase desmaiou.

Que tipo de manias ou obsessões você tem?

Augusto Cury só queria se divertir: festas, boates, churrascos. O problema não estava nessas coisas, o problema era que para ele não existia o futuro. Ele não planejava minimamente sua vida. Não sabia onde estava nem aonde queria chegar. Você sabe? O que lhe interessava era o prazer imediato.

Certa vez, a turma dele estava falando sobre sonhos, futuro, sobre a profissão que queriam seguir. Uns queriam fazer Engenharia, outros, Direito, outros Pedagogia, Administração e assim por diante. Eram todos, como Augusto Cury, alunos de uma escola pública. De repente, com a maior ingenuidade, ele se levantou no meio da classe e bradou: “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, Augusto Cury olhou para todo mundo, passou a mão pelo cabelo e pensou: “Caramba! Nenhum apoio! Nenhunzinho! 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 dormiu naquela noite. Saiu de Marte e veio para a Terra. E questionou-se 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?” Descobriu, ainda que não claramente, uma grande ferramenta: “meu Eu pode e deve ser autor da minha história”. Descobriu que seus piores inimigos estavam dentro dele. Ele precisava duvidar das falsas crenças que havia construído: de que não era inteligente, que não tinha boa memória, que não tinha futuro, que não conseguiria resolver suas mazelas psíquicas. As falsas crenças são cárceres mentais que podem nos dominar a vida toda.

Questionou-se com honestidade: “Quem sou eu? O que é a vida? E o que espero dela? Quem disse que estou programado para ser um derrotado?”.

Virando o jogo: o casamento do sonho com a disciplina

Conhece a história dos 100 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. Augusto Cury conta que tinha diversas janelas que o dominavam: preguiça mental, alienação, sentimento de incapacidade, autopunição. Mas, felizmente, descobriu uma ferramenta: *toda mente é um cofre. Não adianta arrombá-lo, é necessário usar a chave certa.* Intuitivamente, começou a usar as técnicas para abrir o cofre da sua mente.

Nessa ocasião, Augusto Cury começou a entender que não existem pessoas desinteligentes, mas pessoas que não sabem equipar e exercitar sua inteligência. Mas não tinha projeto de vida. Não terminava nada daquilo que começava. Foi então que descobriu uma das maiores ferramentas para me tornar autor da sua história: *Sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas que só obedecem ordens.*

<p>Sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas que só obedecem ordens.</p>	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 sua 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 precisa de escolhas, escolhas implicam perdas. Essas ferramentas estão ao alcance de todos.

Projeto de vida

Depois que descobriu a grande diferença entre sonhos e desejos, Augusto Cury relata que passou a ser controlado pelo seu 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 sua disciplina, determinação, transpiração, batalha. Foi então que passou a estudar mais de 10 horas por dia além do estudo em classe. Tinha foco e usou estratégias diárias para alcançá-lo. Não apenas anotava as aulas, mas considerava fundamental

que cada aula dada fosse uma aula estudada. E, além disso, passou a revisar as últimas aulas de cada matéria que já havia estudado por pelo menos cinco a dez minutos. Essas estratégias

A sorte “acorda às 6 da manhã”: é o casamento da coragem com a oportunidade.

expandiram meu rendimento intelectual. Desse modo, assimilava as informações, reciclava o aprendizado e saturava sua memória com tudo o que aprendia.

No começo, Augusto Cury conta que não foi fácil. Não entendia as matérias, sentia sono, fadiga e até irritação.

Queria sair correndo do seu local de estudo. Foi então que

descobriu outra ferramenta fundamental para virar o jogo da sua história: 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 de 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-lhes uma armadilha. 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, Augusto Cury sentia que sua mente não era privilegiada, sua memória não era um bom armazém de informações. Se quisesse vencer suas limitações, precisava acordar cedo, estudar muito, perguntar, provocar sua mente, criar suas oportunidades, mudar a sua sorte. Foi o que fez. Decidiu parar de reclamar de tudo. Parar de culpar os outros por seus fracassos. Sabia que ninguém poderia fazer as escolhas por ele. A decisão era exclusivamente dele. E a decisão não podia ser um desejo superficial, mas um sonho mesclado com disciplina.

Essa decisão levou Augusto Cury, mesmo sem entender na época, a reeditar as janelas Killer que o encarceravam. Assim relata: “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 que *todas as escolhas têm perdas.*”

Outra ferramenta fundamental: quem quer ganhar tudo não leva nada. Augusto Cury estava convencido de que teria de perder sua vida fácil, irresponsável, dada a festas e sem compromisso com o futuro, para atingir suas metas maiores. Perder o irrelevante para conquistar o essencial é impactante. Você consegue diferenciar o irrelevante do essencial?

Muitos querem conquistar seus filhos, amigos, parceiro(a), 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 XIX, mas o preconceito ainda estava arraigado no inconsciente coletivo de milhões de americanos. Não é fácil reeditar as janelas Killer quando na educação não estimulamos a nova geração a reeditar suas mazelas e se tornar autora da própria história. Na década de 60 do século XX, os negros ainda eram vergonhosamente discriminados. Martin Luther King 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 e suas escolhas, ele sabia, poderiam levar a significativas perdas. Tinha consciência de que poderia ser

Uns são torradores de
dinheiro, outros de
potencial intelectual.
E você?

morto. E morreu. Mas considerou o sonho da liberdade mais importante do que se esconder. 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?

Todos nós devemos entender 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, Augusto Cury passou da condição de um péssimo aluno de escola pública para a de um dos melhores alunos em matemática, química e física. O resultado? Finalmente passou em quinto lugar para a faculdade de Medicina em meio a mais de 1.500 alunos. Foi uma grande festa. Augusto Cury amou as flores, mas com humildade aprendeu a sujar suas mãos para cultivá-las. Os sonhos e a disciplina venceram. Sorriu, alegrou-se, festejou, mas não sabia que os seus mais áridos desertos ainda estariam por vir.

A dor: amarga e doce mestra



Tudo parecia perfeito na faculdade de Medicina, mas quando estava no segundo para o terceiro ano Augusto Cury atravessou 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 foi alegre, sociável, bem-humorado. Sua mãe era uma pessoa encantadora, mas tinha depressão. A relação com seu pai tinha seus conflitos, mas era bem-humorado, ativo, dinâmico. Não havia causas importantes no processo de formação da personalidade que justificassem sua dor emocional. E nem sempre as encontramos; às vezes, o que existe é um somatório de pequenas causas.

O que mais justificava seu conflito era sua hipersensibilidade, hiperpreocupação em agradar os outros e hiperprodução de pensamentos, o que fazia com que eu não tivesse qualquer proteção emocional. Chorou sem derramar lágrimas, contraiu o sentido existencial, asfixiou seu prazer de viver, sua mente foi assaltada por pensamentos antecipatórios e pessimistas.

Observando seu próprio caos emocional entendeu mais uma ferramenta: *a dor nos destrói ou nos constrói*. A maioria usa a dor para se punir, se diminuir, se isolar. Augusto Cury a usou como sua doce mestra, para procurar o mais importante de todos os endereços, um endereço que poucos encontram: dentro de si mesmo.

A dor nos constrói ou nos destrói.

O conflito levou Augusto Cury a se interiorizar profundamente e desenvolver a arte da pergunta em seu sentido mais intenso. Perguntava-se 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 o 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 parou 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. Alcançamos a verdadeira felicidade quando irrigamos de alguma forma a felicidade dos outros, pois o individualismo, o egocentrismo e o egoísmo depõem contra a saúde psíquica. 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, Augusto Cury continuou escrevendo, motivado por suas metas. E um sonho passou a controlá-lo: 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. Resumindo, foram mais de 25 anos de pesquisa e mais de três mil páginas escritas. Um tempo longo, saturado de aventuras, mas também de fadigas. Mas quem iria publicar um livro tão grande? Outra batalha. Ingenuamente Augusto Cury pensou que teria apoio. Resumiu seu trabalho em cerca de 400 páginas e o enviou 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. Parecia que seus sonhos eram delírios. Mas algo o alimentou. Lembrou-se de que quem vence sem riscos triunfa sem glórias. Todas as escolhas têm perdas.

Anos se passaram e, para não desistir do seu projeto, precisava sempre se lembrar de que se a sociedade o abandona, a solidão é suportável, mas se você mesmo se abandona, ela é intolerável. Muitas pessoas que atravessam conflitos psíquicos não os resolvem, não porque a sociedade os abandonou, mas porque elas se abandonaram, 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 Augusto Cury, ele sabia que não podia se 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 o livro *Inteligência Multifocal* foi publicado. O sonho que parecia quase impossível aconteceu.

As três mil páginas resultaram em mais de 30 livros. E, aos poucos, seus 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. Seus livros são estudados em diversas universidades e são objeto de mestrado e doutorado, sendo uma das poucas teorias da atualidade que tem essa oportunidade. Milhares de escolas usam as ferramentas da teoria que desenvolveu para contribuir para formar pensadores. Mais de 50 mil alunos estão fazendo a escola da inteligência.

Depois de toda essa trajetória, Augusto Cury recebeu o título de Membro de Honra de uma Academia de Gênios da Europa. O autor conta que nessa ocasião, pensou: “Eu, gênio?” E discursou: “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, ainda que nossa memória não seja excelente nem tenhamos dons privilegiados, podemos desenvolver uma genialidade funcional notável. 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.”

Augusto Cury se considera um eterno aprendiz, um pequeno caminhante que anda no traçado do tempo em busca de si mesmo. Sua história encoraja cada um de nós, participantes do Freemind, a ter plena convicção de que não há caminhos sem acidentes nem céus sem tempestades. Todos nós tropeçamos, falhamos, atravessamos crises, temos nossas loucuras e, por isso, precisamos praticar 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 usaram 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 acolhida, sempre haverá algumas janelas que não foram reeditadas. Lembre-se, tais 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 abrir-se, bloqueando milhares de janelas Light, produzindo a síndrome CiFe (Circuito Fechado), 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

D.C.D., 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 se tornar autor da própria história.

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 acolhida têm de 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, e 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 anonimato, 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 tinha coragem de sujar suas mãos para cultivá-la. 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. Nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes. 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.

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”. Aponte as características 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 com muito entusiasmo um projeto, mas desiste rápido aos primeiros obstáculos.
5. Treine ter disciplina para dormir e relaxar. Não carregue problemas que não sejam seus. Não carregue o mundo nas suas costas. Você tem limites. Aprenda a semear um sono sereno para colher um dia tranquilo.

Lembrete

**No próximo material de estudo do Programa
Freemind, serão apresentadas as
últimas ferramentas:
Liderança e Gestão de Pessoas e
Resiliência e Inteligência Existencial.**