



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 01

Primeira e Segunda
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



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 nós 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 as 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!

A Academia da Inteligência é um instituto de psicologia educacional e social, psiquiatria social, pedagogia e filosofia aplicada que objetiva: 1. O desenvolvimento das funções complexas do psiquismo, como colocar-se no lugar do outro, pensar antes de reagir, trabalhar perdas e frustrações, libertar o imaginário/criatividade, resiliência, altruísmo, solidariedade, tolerância, paz social, raciocínio complexo e multifocal, concentração, 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.

O instituto é formado por médicos, psicólogos, pedagogos e outros profissionais. Freemind, que significa uma mente livre e saudável, é um dos seus programas e deriva do PAIQ (Programa da Academia da Inteligência de Qualidade de Vida), que já foi aplicado em milhares de pessoas com grande sucesso. Ele pode ser utilizado em diversas áreas de atividades humanas (intelectual, emocional, social, profissional).

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 ao longo de mais de 25 anos.



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 de qualquer sociedade, pois suas ferramentas são universais. Por exemplo, *a arte de contemplar o belo*, que é uma das ferramentas a ser estudada, 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 “matas” tem mais chance de desenvolver espontaneamente essa ferramenta do que quem vive numa “floresta de concreto”. Nela, não poucos 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, treinada educacionalmente.

Você sabe proteger sua emoção ou ela é terra de ninguém? O ser humano coloca fechaduras em portas, janelas, carros, empresas, para proteger aquilo que tem valor, mas, por incrível que pareça, não sabe minimamente colocar “fechaduras” em sua emoção, que é a sua mais importante propriedade. Qualquer contrariedade, frustração, ofensa, dificuldade a invade e furta sua tranquilidade. Não é isso uma incoerência absurda? Não é sem razão que há muitos miseráveis morando em palácios. Nunca aprenderam a filtrar estímulos estressantes. Segundo o Programa Freemind, “proteger a emoção” é uma ferramenta fundamental para se adquirir saúde psíquica e social e conquistar 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. A TIM estuda, como o próprio nome indica, 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 sessenta 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*, *O colecionador de lágrimas*. Ela também é usada em diversas universidades e é objeto de mestrado e doutorado internacionais (EUA e Espanha). A TIM não anula ou compete com outras teorias, como a psicanálise e a psicologia comportamental-cognitiva, ao contrário, as complementa, recicla e expande, pois estuda os processos de construção de pensamentos que estão na base das teorias psicológicas, bem como sociológicas e pedagógicas.

Questionamentos: saindo da superfície intelectual

Ao longo do programa, os participantes serão “bombardeados” frequentemente com *a arte da pergunta* – que é o princípio da sabedoria na filosofia – para abrirem o leque da inteligência, estimular o debate e expandir 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 pensamentos é outra ferramenta fundamental do programa Freemind.

Uma pessoa madura não dá as costas para seu conflito, seja qual for, mas aprende a transformar o caos em oportunidade criativa, bem como aprende a escrever os melhores textos da sua vida, ainda que com lágrimas, nos dias mais dramáticos da sua história. Eis outras ferramentas importantíssimas do programa. Se você abrir mão de escrever a sua própria história, provavelmente seus erros, conflitos, culpas, medos, rejeições, privações, traumas da infância, dependência química 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.

Tenha um caso de amor
com você!

Podemos dar-lhe 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 seus filhos, parceiro(a), amigos, sua profissão, sua sociedade. Você tem de colocar sua saúde mental e sua ressocialização em primeiro lugar.

Uma pessoa feliz e saudável tem mais chance de fazer os outros felizes e saudáveis. Uma pessoa emocionalmente doente tem chance de adoecer os outros. Por favor, inscreva esta ferramenta em alto relevo em 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 como andar.*

Dr. Augusto Cury
Diretor do Instituto Academia da inteligência

Cada uma das ferramentas contém algumas complexas funções da inteligência que devem ser trabalhadas ao longo de toda a sua história. A primeira ferramenta é composta por doze princípios filosóficos do Programa Freemind. Esses princípios, elaborados pela Academia da Inteligência, são a razão de ser tanto dela quanto do próprio programa. Esses 12 princípios vão alicerçar todas as demais ferramentas que serão estudadas.

É fundamental que você reflita sobre cada um desses princípios filosóficos e aponte quais deles você possui e quais precisa incorporar. Desejamos que cada um deles faça parte de cada capítulo da sua história. Leia-os e releia-os, afixe-os em seu quarto e guarde-os sempre em sua mente.

1. Cada ser humano, apesar dos seus defeitos, conflitos, falhas e limitações, não é mais um número na multidão, um número de identidade ou de cartão de crédito, mas um ser humano único e complexo. Você sente que é um ser humano 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 ser humano possui ferramentas em sua mente que podem 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 o ambiente externo? Até que ponto você gostaria de estar no controle da sua vida?

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 se não levar 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 ter esse romance é investir na felicidade e no bem estar dos outros. Você é egoísta, 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? Preocupa-se 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: em agradecer ou em reclamar? Você agradece pelo ar que respira, os alimentos sobre a mesa, o coração que pulsa incansavelmente, as pessoas que se preocupam com você? 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 da 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 de si, 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 no dicionário de suas vidas. 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 seu sofrimento para se construir, os frágeis, para se destruir. Os fortes não são heróis nem 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, as procuram como



o sedento no deserto. Você deseja procurá-las? Que tipo de dor você enfrentou? Cite algumas e recorde as atitudes que tomou e, se fosse hoje, pense nas atitudes 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, colegas se submetam ao que você pensa? Sabe ser contrariado? Reflita sobre 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, estupidez, incoerência ou se defende com unhas e dentes? Você tem coragem de falar das suas lágrimas para que seus íntimos (inclusive as crianças) aprendam a chorar as deles? Não há pessoas imutáveis, há pessoas, sim, que têm medo de reconhecer suas “loucuras”, por isso levam para o túmulo seus conflitos.

Paradoxos doentios das sociedades modernas

A trajetória como psiquiatra, pesquisador e produtor de conhecimento sobre o complexo funcionamento da mente humana levou Augusto Cury a se convencer de que a nossa espécie, em particular as sociedades modernas, está adoecendo coletivamente em seu psiquismo. A seguir, serão enumerados apenas alguns paradoxos ou pontos contrastantes e 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 estão aumentando. A indústria do lazer está se expandindo. Nunca tivemos uma fonte 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 nós nos enganamos, jamais fomos tão tristes e inseguros. Muitas pessoas precisam de inumeráveis estímulos para sentir migalhas de prazer. O que está ocorrendo? Quem deseja ter uma mente livre deve fazer

Muitas pessoas precisam de inumeráveis estímulos para sentir migalhas de prazer.

questionamentos profundos. Um milhão de pessoas se suicidam por ano e 10 milhões tentam e, 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 de usá-la? 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 esportivas. Estão sós no meio da multidão.

As drogas podem ser divididas em ilícitas (cocaína, crack, LSD, maconha), as socialmente aceitas e comercialmente livres (álcool), prescritas por médicos (tranquilizantes ou ansiolíticos, moderadores de apetite, anestésicos, determinados relaxantes musculares). Em alguns casos, as drogas são usadas como tentativa de superar a solidão, uma superação que jamais ocorre, ao contrário, expande o isolamento, a angústia e o cárcere psíquico. Você se sente solitário? Sente que está próximo, mas 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 de si mesmos quando estão diante de um psiquiatra ou psicólogo. Pais e filhos não cruzam suas histórias, raramente trocam experiências de vida. A família moderna está se tornando um grupo de estranhos: todos vivem ilhados em seu próprio mundo. 50% dos pais jamais conversaram com seus filhos sobre suas lágrimas, seus medos, angústias, pesadelos. Nas empresas e escolas as pessoas estão próximas fisicamente, mas infinitamente distantes interiormente. Perdas, angústias, medos, 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, 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, não compreendido?

4. As discriminações chegaram 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. Não poucas vezes não é a discriminação imposta pelos outros que mais perturba, mas a autodiscriminação. Você se autodiscrimina ou se diminui? E quanto à sociedade, sente que as pessoas olham com preconceito? Esse preconceito o machuca muito ou pouco? Já chorou ou se revoltou por causa disso?

Nunca aceite o jargão de que você é um drogado, dependente de drogas, farmacodependente, alcoólatra. Você, acima de seu conflito, é um ser humano! Mesmo quando se sentiu escravo de uma droga, da depressão ou até quando mentiu para você ou 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 como qualquer outra pessoa, 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 procura tal maturidade? É fiel à sua consciência ou honesto consigo? Em que situação você mente para si mesmo? Reflita sobre este pensamento: quem não é fiel à sua própria consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo; tem 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 e o anormal tem sido ser tranquilo e relaxado. De acordo com 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, farmacodependência. Um número assustador. Que tipo de sintoma porventura 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 poucos usuários de drogas usam os efeitos da cocaína, o álcool e outras drogas não apenas para tentar superar a solidão, ser um facilitador 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 Reflexão



O Programa Freemind trará sempre um painel de perguntas para trazer à lembrança pontos importantes.

1. Você tem tido um romance com sua própria história?
2. Qual o valor real que você dá a você mesmo?
3. Em que lugar está você na sua escala de valores?
4. O que é ser forte ou maduro para o Programa Freemind?
5. O que é ser frágil ou imaturo para o Programa Freemind?
6. Você é um especialista em compreender ou em julgar?
7. Quando você 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 seu sucesso que pratique e faça um relatório diário. Não basta se encantar com a ferramenta, é necessário ter disciplina para incorporá-la.

1. Escreva os princípios filosóficos que você mais precisa treinar, assimilar e trabalhar.
2. Treine a cada momento compreender mais e julgar menos, 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. Exercite encarar suas frustrações e decepções com maturidade. Jamais esqueça que não há céus sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Comente com alguém de sua confiança as experiências que teve na 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.

Ser autor da própria história é ser:

1. capaz de reconhecer que cada ser humano é um ser 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, não ser controlado pelo ambiente, pelas circunstâncias ou por ideias perturbadoras.



A educação clássica nos ensina a conhecer detalhes dos átomos que nunca veremos e planetas que nunca pisaremos, mas não nos ensina a conhecer o planeta que todos os dias respiramos, trilhamos, vivemos: o planeta psíquico. Ao longo da aplicação deste 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 pensadores, 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 de 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.

A aeronave mental tem um péssimo piloto

Você teria coragem de subir num avião e fazer uma longa viagem sabendo que o piloto não tem experiência, 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?

A aeronave é a mente humana
e o piloto é o Eu.

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 a navegação. Mas de que adianta haver tais 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 como 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 abarcado por 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 de avião, a melhor conduta talvez seria desviar-se das formações densas de nuvens, mas, como pilotos mentais, essa seria a pior atitude, embora seja a frequentemente tomada.

Em primeiro lugar, porque é impossível o **Eu** fugir de si mesmo. Em segundo, porque, se o **Eu** exercitar a paciência para deixar as emoções angustiantes se dissiparem espontaneamente para 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 aparentemente se dissiparão. 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 janelas traumáticas (Killer) duplo P (duplo poder: poder de encarceramento do **Eu** e de expansão da janela doentia). Estudaremos esse assunto, mas tais 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 foram 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 capaz de respeitar sua decisão. Como seu Eu não era autor da própria história, o desejo de usar uma nova dose de droga ou mais uma dose 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, impugnar, com garra, lucidez e autoridade, sua vontade compulsiva e não mais ser controlado por ela. Não é simples, mas é possível. Veremos algumas técnicas.

O **Eu** deveria saber usar instrumentos para o enfrentamento e a reciclagem das 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 vão embora, 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 tira do ponto de equilíbrio? E dos pensamentos antecipatórios, da ansiedade e de irritabilidade?

Infelizmente, o **Eu** é treinado a ficar calado no único lugar em que não se admite ficar quieto. É adestrado para ser submisso no único lugar em que não se admite ser um servo. É aprisionado no único ambiente em que 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 seja rápido em responder. Pergunte se você não sofre por problemas que ainda não aconteceram.

A fobia é uma aversão irracional por insetos, elevadores (claustrofobia), falar em público (fobia social). Por sua vez, a dependência de drogas é uma atração irracional por uma substância. Tanto uma como a outra depende das janelas Killer duplo P, produzidas por um registro superdimensionado de experiências doentias. Depois que se instalaram e se expandiram essas janelas, cristaliza-se a dependência psicológica. A partir daí, o verdadeiro monstro não é mais a droga química, mas o arquivamento delas nos bastidores da mente. Esses arquivos é que 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, 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 nas próximas ferramentas, 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 intelectoemocionais diários e treinamentos. Vejamos os dois tipos básicos de dependência que as drogas lícitas e ilícitas causam.

Dependência física: É a capacidade de uma droga de não apenas produzir 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. A heroína e o álcool etílico são exemplos de drogas que produzem alta dependência física. A dependência física da heroína pode se instalar em uma

semana. É frequentemente injetável. 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 identifica esses sintomas como sendo da dependência psicológica da droga que está usando, mas como 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 conduz a afundar na lama da dependência, levando-o frequentemente a reconhecer que está doente ou dependente 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 dirige a sua vida? Falta-lhe honestidade para reconhecer sua fragilidade e sua dependência? Dê uma nota de zero a dez que reflete 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 clama que cada ser humano possui uma rica história que contém lágrimas, alegrias, falhas, coragem, timidez, ousadia, insegurança, sonhos, sucessos, frustrações, solidão, dependência doentia. Você é um ser humano complexo.

A última fronteira da ciência é desvendar como pensamos, quais são a natureza e os tipos de pensamentos, como o Eu desenvolve a consciência e pode ser o gestor de nossas mentes. Nossa espécie tem o privilégio de ser uma espécie pensante entre milhões de espécies na natureza, mas, infelizmente, ela nunca honrou adequadamente a arte de pensar. 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 ser humano. 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 estatura 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 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 que é 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 mesma crença ou cultura, o mesmo pensamento ou modo de vida que ela tem.

Em terceiro lugar, ***você deve aprender gerir seus pensamentos e emoções,*** ferramentas de que trataremos nos próximos capítulos. Ninguém pode ser um grande líder no teatro social se primeiramente não o for no teatro psíquico.

O resgate da liderança do Eu

Muitos confundem o significado do ***Eu***. Mesmo nas teorias psicológicas, há uma carência de definição adequada. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, o ***Eu*** representa 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 psíquico. O sistema acadêmico nos prepara para exercer uma profissão e para conhecer e dirigir empresas, cidades ou estados, mas não a nós mesmos.

Há pessoas que tiveram pais fascinantes, uma infância maravilhosa e privada de traumas, mas se tornaram tímidas, pessimistas, mal-humoradas, ansiosas.

Essa lacuna gerou déficits gritantes na formação do **Eu** e que, 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, 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 efficientíssimo 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 de 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.

Os atores coadjuvantes do Eu

No decorrer deste Programa, estudaremos, também, os 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.

Somos construtores da nossa
personalidade através da
liderança do Eu.

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

Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém constrói sozinho a sua história. Somos construídos e construtores da nossa personalidade. Somos construídos pela carga genética e pelo ambiente educacional e social,

representados pelos nossos pais, professores, amigos, colegas, escola, televisão, esporte, música, uso da Internet. 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 seus 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 do desenvolvimento, agitação intrauterina, inquietação, 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 MUC (Memória de Uso Contínuo) e a ME (Memória Existencial, ou Inconsciente) num processo contínuo e incontrolável. As janelas serão lidas e relidas formando pouco a pouco pensamentos que darão voz 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, autodiálogos.

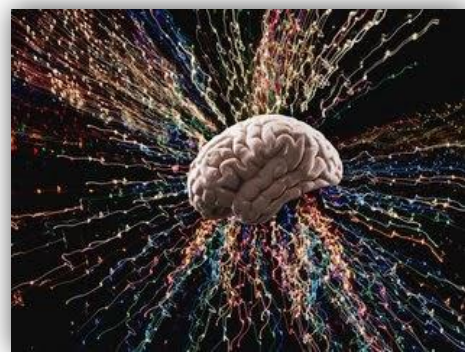
O bebê começa a dar respostas aos pais e a todos os estímulos ao redor especialmente pela ação do gatilho da memória. Sorri, brinca, faz festa, chora, irrita-se. Um dos fenômenos mais belos do psiquismo humano e que demonstra o aceleração da construção do **Eu** é a utilização tempo-espacial dos símbolos 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 expressará 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) que nem os religiosos mais ardentes já tiveram. A habilidade do **Eu** de penetrar no escuro da mais complexa “cidade”, a memória, e encontrar endereços, como os verbos, e acreditar que os encontrou sem saber previamente qual iria escolher, e usar símbolos linguísticos, como os substantivos, e acreditar 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 se a energia acabar. Talvez não os encontre. Agora tente encontrá-los de olhos vendados sem ajuda e sem esbarrar em nada na periferia da sua cidade. Não conseguirá. Mas o seu **Eu** encontra tais endereços na sua memória sem esbarrar em nada e tem certeza que os encontrou. E olhe que a cidade da sua memória tem milhões de vezes mais 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 são orgulhosos de mostrá-las. Eles não entendem que essa superinteligência é consequência do excesso de estimulação (TV, videogames, internet) e atividades que alargou excessivamente o centro da memória, que chamo de MUC (Memória de Uso Contínuo) e que estimulam 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. Devemos 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 sete anos das sociedades atuais tenha mais informações do que um imperador romano tinha quando dominava o mundo no auge de Roma. Informações empilhadas de forma inadequada na MUC que 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 como um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do **Eu** para atuar dentro de si, a maioria das pessoas fica na plateia assistindo passivamente a seus conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir 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 (micro) mudança. Pensar é transformar-se. O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam, pouco a pouco, de ser alegres, livres, motivadas, singelas, ousadas. Em qualquer época da vida, podemos adoecer se não trabalharmos nossas perdas, decepções, 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 as dificuldades ou entraria 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, estas só existem nos filmes e na literatura. Ele é dirigido por seres humanos e para pessoas conscientes de seus conflitos, imperfeições, fragilidades, imaturidade, estupidez, incoerências.

Precisamos sair da plateia,
entrar no palco dos nossos
pensamentos e emoções e
dirigir a nossa história.

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 seus traumas do passado; outros, pelas decepções do presente. Uns resolvem com facilidade suas dificuldades, 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 de 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.

Os educadores são os profissionais mais importantes da sociedade, apesar de não valorizá-los. 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 sua 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 sua energia na sua empresa ou na sua profissão. Tornam-se máquinas de trabalhar (*workaholic*). Não investem na sua tranquilidade e no seu prazer de viver nem nas suas relações. São admirados socialmente, mas têm péssima qualidade de vida. Empobreceram no único lugar onde não podemos ser miseráveis: no teatro da nossa mente. São ansiosos, irritados, inquietos, insatisfeitos. A maioria promete para si que corrigirá seus caminhos, mas nunca os corrige. Por fim, alguns morrerão e se tornarão os mais ricos e bem-sucedidos de um cemitério. Triste história!

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



O Mestre dos mestres da qualidade de vida

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, o Dr. Augusto Cury estudou 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, Einstein. Também estudou a personalidade do homem que dividiu a história, Jesus, sob o ângulo das ciências, e para isso usou as suas quatro biografias, chamadas de evangelhos.

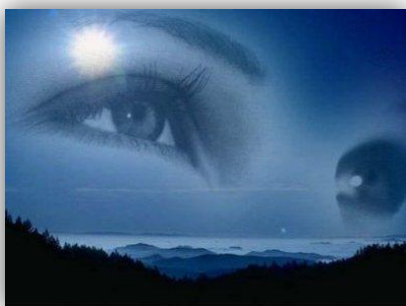
O resultado dessa pesquisa psicológica, sociológica, pedagógica e filosófica – e, portanto, não religiosa – foi surpreendente. Suas reações fogem aos limites da nossa imaginação, chocam as ciências e abalam os alicerces de qualquer ateu. Dr. Cury ficou convencido, não pela paleografia ou pela arqueologia,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

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

Augusto Cury foi um dos maiores ateus que pisou na Terra. A partir dessa análise deixou de considerar a busca por Deus como fruto de um cérebro apequenado para ser um ato inteligentíssimo de uma mente que procura os segredos da existência. Deixou de ser ateu, embora respeitasse todos os ateus. Entretanto, não defende nenhuma religião, tornou-se um ser humano sem fronteiras e tem amigos padres, pastores, judeus, islamitas, budistas, ateus.

No decorrer deste 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 suas lágrimas, a superar a necessidade neurótica de estar sempre certo, a se colocar no lugar dos outros e muito mais. Será interessante e emocionante estudar o Jesus não religioso, o educador, o promotor de qualidade de vida, o investidor em mentes livres e saudáveis.

Enxergando a grandeza da vida



O Mestre dos Mestres ensinou 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 ser humano, 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 cria 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 candidatar-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 seus 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 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 a seu comportamento afetivo e sua tolerância. Como Jesus era socialmente admirado, eles precisavam ter um forte alibi para condená-lo sem causar uma revolta social.

Depois de maquirar, 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 ensinava 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 de morrer. Sutilmente, olharam para Jesus e fizeram-lhe 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 discursara. Se ele se colocasse ao lado dela, teriam como justificar a sua morte. Se condenasse a mulher, iria contra si mesmo, contra a fonte do amor sobre a qual discursava. A multidão ficou paralisada.



O que você faria se estivesse sob a mira de um revólver? O que pensaria se estivesse em seus últimos segundos de vida? Ou, então, que atitude tomaria se fosse 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, 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, a ansiedade nos impelem a reagir sem pensar. Os instintos controlam nossa inteligência. Se perguntassem aos alunos do professor, provavelmente eles 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 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 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? Nos primeiros trinta segundos em que estamos estressados, cometemos nossos maiores erros.

Nunca se esqueça disto. 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 ter sido ditas. Jesus voltou-se para dentro de si, dominou sua tensão, preservou-se do medo, abriu as janelas da sua 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.

O perdão é um atributo dos fortes; a condenação, dos fracos.

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 domínio próprio e fazer escolhas é capaz de encontrar um lugar de descanso no centro de uma guerra. Ele era livre para escrever ideias em situações em que só era possível entrar em pânico, gritar, fugir. Seus gestos fascinantes e serenos deixam abismada a psicologia.

Ninguém sabe o que ele escrevia. Mas deviam ser frases de grande conteúdo. Talvez escrevesse algo que demonstrasse a intolerância humana, a facilidade que temos em julgar os outros e a incapacidade que temos de encontrar um tesouro por detrás 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 foi pouco a pouco dissipado. Eles começaram a sair da esfera instintiva, do desejo de matar, para a esfera da razão. Desse modo, como um artesão da inteligência, o Mestre dos Mestres preparou o terreno da inteligência deles para um golpe fatal. Um golpe que os libertaria do cárcere intelectual. Golpeou-os com uma lucidez impressionante. Disse-lhes: “Aquele que dentre vós estiver sem erros, falhas, 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. Ele os autorizou a atirar pedras nela, mas mudou a base do julgamento. Teriam de pensar antes de reagir. Teriam de avaliar a história deles para depois julgá-la.

Jesus fez uma engenharia intelectual que eles não perceberam, pois envolveu processos inconscientes. Ao 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, entraram no palco da sua 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 o maior promotor de saúde mental de que se tem conhecimento. Provavelmente, foi a primeira vez na história que linchadores, sob o controle do ódio, fizeram uma ponte entre o instinto e a razão, saíram da agressividade cega para o oásis da serenidade. Esse feito foi tão surpreendente que equivale a desarmar um terrorista no momento em que ele está para explodir seu corpo 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.

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 vacinar-se contra a discriminação e a valorizar a vida como um espetáculo insubstituível.

Se a humanidade vivesse 10% das ferramentas e dos princípios sobre os quais o Mestre dos Mestres discursou eloquentemente, as guerras, a competição predatória, a violência, as discriminações, os conflitos psíquicos, 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 Reflexão



1. A vida é uma joia única no teatro da existência: todos temos uma rica história, apesar dos defeitos, falhas, “loucuras”, irracionalidade. Qual o valor real 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 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, objetivos, não intervém dentro de si mesmo, 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 para seus túmulos os seus conflitos 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 “Seja autor da própria história”, descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.

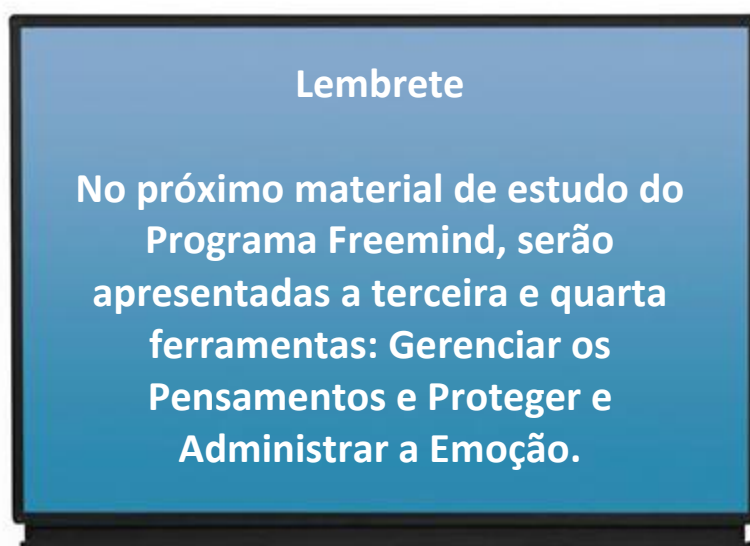
2. Faça um relatório das decisões que você tem adiado e que precisam ser tomadas. Proclame essas decisões no silêncio mental diariamente pelo menos uma dezena de vezes para jamais esquecê-las.

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 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 se 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 fora se primeiramente não o for dentro de si.



Abrço!

Até a próxima!