

AUGUSTO CURY

Mais de 18 milhões de livros vendidos somente no Brasil

Publicado em mais de 60 países

MANUAL DOS JOVENS ESTRESSADOS

Mas muito inteligentes!



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

**MANUAL DOS JOVENS
ESTRESSADOS**
Mas muito inteligentes!

AUGUSTO CURY

**MANUAL DOS JOVENS
ESTRESSADOS**

Mas muito inteligentes!

Copyright © Augusto Cury, 2012

Revisão: Maria Luiza Rangel de Bonis, Tulio Kawata

Projeto gráfico e diagramação: Balão Editorial

Capa: Marcílio Godoi

Conversão em epub: {kolekto}

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

C988m

Cury, Augusto, 1958-

Manual dos jovens estressados / Augusto Cury. - Rio de Janeiro : Planeta,
2012.

176p. : 23 cm

ISBN 978-85-422-0033-1

1. Jovens - Psicologia. 2. Jovens - Conduta. 3. Jovens - Atitudes. 4. Stress
(Psicologia). 5. Administração do stress. 6. Ansiedade em jovens. I. Título.

12-6557.

CDD: 155.5

CDU: 159.922.8

2012

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B

Edifício New York

05001-100 – São Paulo-SP

www.editoraplaneta.com.br

vendas@editoraplaneta.com.br

Dedico este livro a todos os jovens que têm um caso de amor com sua vida e com a humanidade, que ousam ser caminhantes na trajetória do seu próprio ser e fazem da sua existência um show imperdível mesmo quando o mundo desaba sobre eles.

SUMÁRIO

UM PROFESSOR SUPERMALUCO, SUPERESTRESSADO E SUPERINTELIGENTE

UM MONSTRO TERRÍVEL EM SEU QUARTO

A HISTÓRIA DO GAROTO QUE QUERIA MATAR O CIRURGIÃO PLÁSTICO

E VOCÊS ACHAVAM QUE EINSTEIN NÃO ERA INTELIGENTE?

O TREINAMENTO DA INTELIGÊNCIA 1: TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA TER UMA MENTE BRILHANTE

O TREINAMENTO DA INTELIGÊNCIA 2: TÉCNICAS INCRÍVEIS PARA MELHORAR O RACIOCÍNIO

TIREM-ME DESTA PLANETA: SOU UM COMPLETO FRACASSO! A HISTÓRIA DE MICHAEL

DEIXEM-ME NESTE PLANETA: SOU UM COMPLETO SUCESSO! A HISTÓRIA DO MICHAEL-ZOIDÃO

SOCORRO: UM DINOSSAURO EM CASA! A FORMAÇÃO DO MEDO AUTÔMATO OU AUTÔNOMO? EIS A QUESTÃO

A HISTÓRIA DE UM JOVEM MUITO ESTRESSADO

MESMO QUE O MUNDO DESABE SOBRE VOCÊ: LUTE PELO QUE VOCÊ AMA

CAPÍTULO 1

UM

PROFESSOR

SUPERMALUCO,

SUPERESTRESSADO

E

SUPERINTELIGENTE

Olá, pessoal! Vocês sabiam que nos dias de hoje um jovem de 10 anos de idade tem mais informações do que tinha um imperador romano, como Júlio César, que dominava o mundo de sua época? Que um jovem de 15 anos tem mais informações do que tinham Platão e Aristóteles, que influenciaram a História com suas ideias? E um jovem de 20 anos, então? Tem mais informações do que possuía o gênio Leonardo da Vinci. Você deve concordar comigo: é muita coisa para uma cabeça só.

Mas... espere um pouco! Se os jovens de hoje têm tudo isso em seu cérebro, por que eles não constroem grandes ideias como aqueles brilhantes personagens da História? Eis uma grande questão! Para construir uma coisa, não basta ter muitos tijolos e pedras num terreno, é necessário organizá-los, é necessário ser um engenheiro da construção civil. Do mesmo modo, para construir novos conhecimentos, é preciso ser um engenheiro de ideias.

O excesso de informações e de atividades pode, além de dificultar a construção do conhecimento, estressar o cérebro. Você acorda cansado? É impaciente? Quer tudo na hora? Tem dores de cabeça? Detesta ouvir não? Tem dificuldade de concentração? Anda esquecido? Sua mente é agitada? Quando alguém o critica ou algo não dá certo, você fica irritadíssimo? Se você tem alguns desses sintomas, e muitos outros que iremos discutir neste livro, você está estressado. E se está estressado, você é normal, pois o normal nos dias de hoje é ser estressado.

Na era da Internet, das redes sociais, dos jogos de videogame, da TV a cabo, cinema, jornais, escola, você tem acesso a tantas informações e faz tantas atividades que é muito difícil não saturar o cérebro. E, por outro lado, é muito difícil dialogar com quem está com um

cérebro agitado. Certamente seus pais e professores ficam confusos, não sabem como orientá-lo ou como você vai reagir! E até psiquiatras e psicólogos ficam, às vezes, sem palavras ao se dirigir aos jovens de hoje! O problema é que uma mente estressada frequentemente acha que entende de tudo ou de quase tudo.

Sabendo disso, convidei um grande “amigo”, um especialista nesta fase da vida para me ajudar a falar com você e a escrever este livro. O cara é fera! É muito inteligente, e bem engraçado... Ele nos fará morrer de rir, às vezes, e nos levará a pensar muito. Mas, cuidado!!! Ele também é um cara muito estressado... Não tem papas na língua. Te segura... Você vai ver!

Quem ele é? É um sujeito fantástico! Ninguém mais ninguém menos do que o bisneto de EINSTEIN. Sim, Einstein! Aquele supergênio da Física. Aquele que foi – e é – um dos maiores cientistas da humanidade. Esse bisneto de Einstein é tão inteligente e divertido que gosta de ser chamado carinhosamente de Einstresse! Nome estranho, não?

MAS, CUIDADO! COMO DISSE, O PROFESSOR EINSTRESSE NÃO MANDA RECADO. O QUE TEM PARA DIZER ELE FALA NA CARA... INCLUSIVE PARA VOCÊ.

Deixe-me apresentá-lo.

– Senhoras e senhores, com vocês, o professor ESTRESSEEEE!!!

De repente, entrou um professor todo agitado, apressado, tropeçando nos objetos da sala e com aquele cabelo espalhafatoso, igual ao que tinha o seu bisavô Einstein. Mas dessa vez estava com a cara amarrada. E se irritou comigo...

– Espera aí, dr. Cury. ESTRESSEEE nããooo!!! EINSTRESSEEEE!!!

– Mas não é a mesma coisa, professor? – Eu perguntei, curioso.

– Nãããooo! Se você que é escritor não sabe a diferença entre Einstresse e Estresse, é melhor eu cair fora deste livro. Einstresse é meu nome de guerra. É a bela junção do nome do meu bisavô *Einstein* com a palavra *estresse*!

E deu as costas e se mandou...

– Calma, professor! Calma! Não precisa ficar nervoso!

– Ouvir bobagens me estressa... Até psiquiatras como você me enervam!

Eu engoli em seco.

– Me desculpe.

Mas logo ele parou, voltou-se e sentou-se numa cadeira a três metros de mim balançando as pernas. Em seguida explicou:

– Sei que pessoas como você – e deu uma tossida – têm dificuldade de falar esse belíssimo nome Einstresse. Por isso, pode me chamar iEstresse!

– iEstresse? Como assim?

– Não tem o iPhone e o iPad?

– Sim!

– Eu sou a mais alta tecnologia da inteligência. Sou o iEstresse! Sou nervosão, agitadão, mas também sou bonitão, lindão, gostosão, inteligentão, sabidão, prafrentão...

– Ok, ok, certo, professor! Já se elogiou demais... Pelo visto, de baixa autoestima você não vai morrer.

– Não mesmo! Baixa autoestima pega essa garotada de cabeça oca, que se preocupa demais com a opinião dos outros, mas não eu...

E botou sua língua enorme para fora. Juntando a careta com seus cabelos desarrumados, ele parecia de fato uma cópia da imagem de Einstein. Foi quando o professor virou e disse:

– Antes de continuar nosso livro. Quero que meu leitor diga três vezes meu nome sem errar: **iEstresse, iEstresse, iEstresse**. E, se errou, comece de novo. É um desrespeito bater papo comigo sem saber falar meu nome.

Quando pensei que o professor tinha se acalmado, ele se voltou para mim e me deu um choque emocional:

– Te segura aí, dr. Cury, que a onça vai beber água na sua lagoa!

Espantado, eu lhe respondi:

– O que é isso, professor **iEstresse**! Somos amigos!

– Sim, somos amigos. Mas você não quer falar com os garotos e com as garotas de muitos países onde você é publicado?

– Sim!

– Quer ajudar a formar pensadores ou um monte de “Maria vai com as outras”?

– Pensadores, claro! Jovens que pensem antes de reagir e que tenham opinião própria!

– Então, meu amigo, como quer falar de peito aberto com eles se você esconde que você foi um dos jovens mais complicados da sua época? Mais até do que muitos deles. Você...

– Mas, professor...

– Não tem “mas”, não. Se quer que eu participe deste livro, não controle minha língua! Vou falar das suas maluquices sim. Você era complicado! Cheio de manias, e, ainda por cima, era um péssimo aluno antes de criar vergonha na cara...

– Espera aí, professor... Vá com calma. A turma vai se assustar. Deixe para falar disso só no final do livro... – pedi, engolindo em seco.

– Vou pensar no seu caso.

– E, para falar a real, você também era complicado, professor **iEstresse**!

- Complicado? Eu? Pois eu me assumo! Eu era bem complicado! Ninguém tinha tantas manias como eu e nem dava tantos foras.

- E você vai contar tudo isso?

- Claro, o tempo todo! Não quero formar bananas! Quero formar garotos e garotas que se assumam, que se repensem!

E, de repente, voltou-se outra vez para você e, com um tom de voz mais calmo, disse:

- Ei, você! Você é calminho, dosado, equilibrado? Pense na resposta e não fale bobagens rápidas.

Segundos depois ele mesmo comentou:

- Difícil um jovem que não seja estressado na atualidade.

- Já falei disso com eles – eu disse.

- Falou? Ótimo! Porque eu vou falar mais. Por acaso você já comentou também que há um tipo de estresse saudável?

- Ainda não deu tempo, professor.

- Mas você é muito lento, dr. Cury!

- Há um tipo de estresse...

Antes que eu pudesse completar a frase, o professor iEstresse me atravessou e explicou:

- Há um tipo de estresse saudável. Ele faz o coração bater mais forte na conquista de um namorado ou de uma namorada, quando estamos prestes a fazer uma prova, enfrentamos um desafio ou quando lutamos por um sonho. Correto?

- Correto, professor. Mas, quando o estresse é intenso, gera ansiedade, irritabilidade, bloqueia a memória e nos leva a perder a cabeça. Já ficou superpreocupado alguma vez, professor iEstresse? Já perdeu a paciência?

- Claro. Sou professor, mas também sou humano. E como ser humano sou imperfeito. Ficar muito preocupado uma vez ou outra vá

lá, mas em todos os momentos não é saudável. Perder a paciência em situações difíceis ainda é tolerável, mas perder a paciência por coisas tolas é inaceitável.

De repente, o professor voltou-se para você e o bombardeou:

– Você fica martelando algumas coisas na sua cabeça? Dá respostas estúpidas para quem ama? De vez em quando tem aqueles brancos de memória, esquece fácil as coisas? Faz o velório antes do tempo?

– Fazer o velório antes do tempo? O que você está perguntando para os nossos leitores?

– Fazer o velório antes do tempo é sofrer por coisas que ainda não aconteceram. É sofrer por antecipação, sofrer pelas provas, pelo futuro, pela crítica que ainda não chegou, pelos problemas que ainda nem aconteceram.

– Acho que esse sintoma pega a juventude em cheio, professor.

– Portanto, se você tem esses sintomas, você tem de ler e reler bem este livro. Porque não é fácil te aguentar, pode ter certeza! Você pode ser inteligente e maravilhoso, mas quando você está soltando fogo pela boca, difícil não se queimar. Você era estressado na idade deles, dr. Cury?

– Sem dúvida!

– Até o meu bisavô Einstein era estressadão. Ele brincava com muita gente, botava a língua para fora e tocava violino para se desestressar.

– Professor, você sabia que há um estresse muito comum que está pegando 80% dos garotos e garotas?

– Não, qual é?

– O estresse da timidez e insegurança. Há mais de um bilhão de jovens tímidos e inseguros no mundo! Aliás, uma pesquisa feita na famosa Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, revela que

estamos diante da geração mais frágil. Timidez gera um intenso estresse!

– Não preciso de Harvard para perceber isso! É só ver a situação dos meus alunos. Amo eles, mas muitos são como um pote de sorvete: derretem fácil. Não suportam um “não”. Quando a namorada ou namorado lhes dá um fora eles ficam mordidos de raiva. Não sabem perder, se refazer e nem recomeçar. E ainda por cima querem tudo na hora, como se a vida fosse um sanduíche do McDonald’s. Aguentar esses caras não é fácil.

– E por acaso era fácil te aguentar quando estava na idade deles, professor? Estresse?

– Não! Definitivamente não. Quase deixei todos malucos, tanto meus pais como os meus professores. Mas vou contar isso ao longo do livro. Quero dizer aqui que, mesmo que fosse um jovem difícil de lidar, no fundo eu era muito tímido.

– Você, professor, era tímido? Não é possível! Hoje você fala mais que a boca!

– Pois é! Mas quando eu era garoto me preocupava demais com a aprovação dos outros. Tinha medo de debater ideias, de trabalhar em equipe e de falar o que pensava.

– Não acredito!

– É sério! Antes tinha língua presa. Nunca dava minha opinião. Tinha medo de dar bola fora. Era um tonto. Hoje, ninguém me segura! – Foi então que o professor virou para você: – Ei, você tem coragem de levantar a mão para tirar suas dúvidas na classe? E quando faz isso, fica vermelho? O coração acelera muito?

– Caramba, professor, você mudou bastante! Eu também era muito inseguro quando garoto. Mas me deixe falar sobre outro problema

dos jovens atuais, que os estressa muito. Mais de 90% deles reagem partindo para o “bateu-levou”.

– Eu sei disso! Meus alunos num momento estão calmos como as nuvens; noutro, quando contrariados, explodem como os trovões.

– Você fazia parte da turma contrariou-explodiu, professor?

– Eu sempre fiz parte dessa turma. Era tímido, mas, ao mesmo tempo, bateu-levou, nunca levava desaforo para casa. Não sabia que os fortes abraçam e os frágeis atritam. Era um rinoceronte que, quando contrariado, atropelava todo mundo. Hoje estou aprendendo a gerenciar meu estresse e me colocar no lugar dos outros. Mas o que me dói na alma é que a grande maioria dos jovens desconhece essas habilidades. Não tem estrutura emocional.

– Isso também dói dentro de mim. – Afirmei para o professor. – Quando alguém os ofende, eles se abatem. Quando alguém os critica, o mundo desaba sobre eles.

– Muitos são duros como o gelo, mas derretem fácil. São uma turma de bananas!

– Espera aí, professor. Eles não são bananas, só não têm resiliência, ou seja, capacidade de suportar dificuldades.

Mas o professor, que não tem papas na língua, continuou:

– Para mim, é a mesma coisa. Qualquer coisa desequilibra esses jovens, os estressa, oras!

Eu cocei a cabeça e pensei: “é o jeitão brincalhão do professor falar com seus alunos. Por isso são apaixonados por ele”.

E, enquanto eu confabulava comigo, o professor falou diretamente com vocês:

– Aqui você fará uma espécie de ESCOLA ou ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA. Numa academia de ginástica você malha seu corpo, para fortalecer sua musculatura; numa academia de inteligência você

educa sua emoção e exercita sua mente para fortalecer sua capacidade intelectual. Seja “IN”, seja inteligente, seja autor da sua história. Caso contrário, será uma eterna criança!

– Eterna criança?

– Sim? Crianças com 20, 30, 40 anos que saberão Matemática, Física, Química, Biologia e terão competências técnicas, mas não saberão proteger sua emoção, *expor*, e não *impor* suas ideias, filtrar seu estresse. Crianças com diplomas nas mãos, mas que nunca entenderão que ninguém é digno do pódio se não utilizar seus fracassos para conquistá-lo.

Em seguida, ele perguntou:

– Qual a sua idade emocional? Há garotos de 18 anos que pensam com uma cabeça de 13. Não cresceram. Não sabem lidar com a frustração, chorar, passar por crises, perdas. Amam um céu sem tempestade, mas ele não existe.

– De fato, não existe. A vida é um contrato de risco. Errar é humano, mas persistir no erro é desumano. O fundamental não é quebrar a cara, mas o que fazer com o acidente. Os frágeis o lamentam, os fortes começam tudo de novo.

Em seguida o professor confessou:

– Eu também fui um meninão, dr. Cury. Demorei para crescer. Eu mandava no pedaço! Meu pai? Era meu empregado, tinha de ganhar dinheiro para gastar comigo. Não sabia elogiar, e muito menos agradecer. Pensei que era dono do mundo! Santa estupidez! Mas um dia um trem me atropelou...

– Um trem, professor?

– Não era um trem de verdade. Foi um problema por que passei; aliás, um monte deles. Vou falar sobre isso depois. Pior louco é o que

não reconhece suas maluquices. Você reconhece? – questionou-me ele.

– Claro, professor. Loucuras só viram sabedoria quando a reconhecemos e a transformamos.

Nesse momento, o professor iEstresse mais uma vez deu um choque nos seus leitores:

– Por acaso você gosta de livros de vampiros, lobisomens, bruxos e romances melados? Te segura na cadeira que o bicho também vai pegar para o seu lado! No capítulo seguinte você vai ler uma história de terror... E prepaaaaare-se...! Você será o personagem principal dessa história!

Quando ouvi essa frase, pensei comigo: “o professor vai aprontar...”.

CAPÍTULO 2

UM MONSTRO
TERRÍVEL
EM SEU
QUARTO

Certa vez, o professor iEstresse apareceu com a seguinte história:

Em uma noite, um jovem entrou em seu quarto feliz da vida. Estava tranquilo, bem-humorado. Ia para uma festa. Quem era ele? Você! E você naquela noite não estava indo a qualquer festa: era *a* festa. Você passou o dia tranquilo sem discutir com sua mãe, não cobrou nada do seu pai, não foi chato com seu irmão e nem se irritou com seu cachorro. Todos estranharam sua incrível paciência. Até você disse para si em alto e bom som:

— Nada vai estragar essa noite!

Aquela festa precisava ser bem aproveitada. Há tempos você sonhava com ela. A noite prometia ser superagradável. Amigos, bate-papo, paquera, um ambiente legal... Você entrou no seu quarto cantando sua música preferida. Tudo parecia normal. Nada estranho. Mas, infelizmente, você não sabia o que te aguardava...

Tomou banho, abriu seu armário e demorou para escolher a roupa. Tinha de ser *aquela* roupa. O momento exigia algo que chamasse atenção. Então, inocentemente, você pegou sua roupa preferida e foi se trocar no banheiro. Tudo calmo. De repente, quando você se virou para pegar a escova... Algo inesperado, de arrepiar os cabelos e de fazer tremer a alma aconteceu.

Você viu um inimigo. O mais poderoso! O mais monstruoso! Um vampiro, mas não aqueles tapados que sugam o pescoço das suas vítimas no cinema. Não! Este era mais impiedoso, mais violento, um vampiro que suga o sangue da sua emoção. Era mais perigoso que Voldemort. Harry Potter, se o tivesse visto, ficaria congelado de medo. Na verdade, nenhuma varinha mágica o faria desaparecer.

Você deu um passo para trás, dois, três, e, enfim, encostou na parede. Queria correr, mas estava acuado. Então, começou a suar, respirar mais forte, o coração parecia que ia sair pela boca. Ficou estressadíssimo. Você olhou para seu inimigo e ele olhou para você. Os olhares se cruzaram. Você gelou. Colocou as mãos no rosto para não vê-lo, mas espiou por entre os dedos. Simplesmente não conseguia evitar, precisava olhar.

Tentou apertar os olhos para ver se era uma miragem, uma ilusão. Mas não era. O monstro estava lá. Então, você foi atraído por ele. Queria ficar parado, mas não conseguia. Foi na direção dele, se aproximando cada vez mais. Quando estava a um metro de distância, você não suportou: teve um ataque de nervos. E subitamente soltou um grito altíssimo:

– NÃÃÃOOO!!!

Naquele momento tenebroso, sentiu que aquela que prometia ser a melhor festa do ano, iria se tornar um tormento. Você teve vontade de chorar, mas aguentou firme, segurou as lágrimas. Começou a perceber que algo começava a controlar sua mente. Você sempre foi livre, mas agora sentia que estava preso por dentro. E tal monstro dominou tanto seu cérebro que queria que você o exaltasse e, ao mesmo tempo, diminuísse a si mesmo. Como? Levando-o a fazer uma pergunta fatal, uma pergunta horrível, uma pergunta que estragaria seu humor, sugaria sua alegria, tiraria o oxigênio da sua autoestima. Você lutava para não falar, tapou sua boca, mas não conseguiu. Soltou a voz, e perguntou para o vampiro dos vampiros:

– ESPELHO, ESPELHO MEU, EXISTE ALGUÉM COM MAIS DEFEITOS DO QUE EU?

O monstro era o ESPELHO. Você entrou em desespero. Tocou o seu nariz e não gostou do tamanho e da forma que ele tinha. Você passou

as mãos no seu cabelo e o achou horrível.

E você, que nessa história é uma garota, olhou para seus seios. Ficou arrasada com o tamanho deles. Queria que eles fossem grandes, chamativos. Olhou para seu quadril e entrou em crise: faltava aquela curva, aquele corpão da Angelina Jolie. Olhou para seu bumbum, virou de um lado, depois virou do outro, e ficou em pânico. Nunca tinha reparado que ele era tão pequeno!

E quanto mais você colocava defeito em si mesma, mais o monstro do espelho a dominava, ria de você, esmagava-a sob seus pés. E, rindo, ele dizia: “Garota estúpida! Vamos, se diminua mais! Ache mais defeito em si mesma! Fique se comparando com as modelos magérrimas e torneadas!”. Aí, você começou a achar defeitos no tamanho dos seus olhos, na grossura do seu pescoço, no queixo, no formato do rosto... E a espinha? Aquela espinha parecia do tamanho do Pão de Açúcar! Então, você não se segurou mais. Chorou. O espelho levou você a se tornar sua pior inimiga.

E você tinha mil coisas para se elogiar! Mil coisas agradáveis para dizer para si mesma, tais como sou linda, sou inteligente, sou maravilhosa... Mas você foi dominada de tal forma que nenhuma roupa lhe caía bem. E ainda continuava se perguntando, de diversas formas, a terrível frase: “ESPELHO, ESPELHO MEU, EXISTE ALGUÉM COM MAIS DEFEITOS DO QUE EU?”.

Os sustos que você teve quando assistiu a filmes como *Crepúsculo* e *Batman* eram mamão com açúcar comparados ao filme de terror que você viveu. Você, naquele momento, não estava sendo IN(inteligente), não estava exercitando sua inteligência. E não adiantaria ninguém falar que você era uma pessoa única, bonita, interessante, pois você se sentia a última, justamente a menos interessante, a menos atraente. Seu Eu era um prisioneiro dentro de

si mesmo. Você não enxergava mais nada. Sua capacidade de escolha estava doente, frágil.

E caso você fosse um jovem, diferente das garotas, ao olhar para o monstro do espelho viu outros defeitos no seu corpo. Tinha acabado de ver o filme *Batman*, e estava impressionado com os poderosos músculos do ator. Então você olhou para a musculatura do seu tórax. Ficou decepcionado, achou-a retraída, fraquinha. O formato do seu rosto o incomodou, achou que ele era comprido, ou até arredondado demais. Detestou também as espinhas. O nariz poderia ter um formato melhor. Queria um retoque aqui, um contorno ali.

E você não tem varinha mágica. Você vive no mundo real. E sabe que, se não quiser quebrar a cara na vida, tem de exercitar seu cérebro, ser “IN” e crescer em maturidade. Mas o monstro do espelho o levava a criar defeitos que só você via, ou que só você valorizava. E, zombando, tentava dominar sua mente dizendo: “Seja um jovem estúpido, se inferiorize mais! Ache mais defeitos! Seja escravo do padrão doente de beleza!”

E todos os dias você vivia o mesmo filme de terror... Sua autoestima foi para debaixo do tapete.

De repente o professor parou de contar essa história e respirou profundamente. Depois chamou a atenção de todos os jovens leitores. Comentou:

– Essa história parece tão exagerada, mas, infelizmente, tem muitas verdades. Você sabia que apenas 3% das mulheres se veem realmente belas em muitas sociedades modernas? Não? Sabia que a maioria delas são jovens como você? Sabia que há quase 1 bilhão de pessoas que acham alguma área do seu corpo horrível? Você está nessa estatística? Sabia pelo menos que há mais de 100 milhões que

desejam trocar seu corpo por outro, detestam tudo em si mesmas? Sabia que essa aversão ao corpo não é exclusividade feminina? Milhões de homens também detestam seu corpo. Não respeitam sua carga genética.

Foi quando eu interrompi o professor iEstresse e disse:

– Parabéns, professor, por contar de forma espetacular, misturando seriedade e leveza, sobre a destruição da autoestima de tantas pessoas, em especial dos garotos e das garotas. Em muitas das minhas conferências, quando eu pergunto para as mulheres quem é seu pior inimigo, elas dizem rapidamente: “O ESPELHO”. E então eu lhes pergunto: “Por que o espelho é seu pior inimigo?”. Porque elas vivem o filme de terror que você acabou de contar, professor...

– Sabe, dr. Cury, eu queria confessar uma coisa. Eu comentei essa história, porque...

– Por favor, fale, professor.

– Eu também tinha raiva do espelho.

– Até você, professor?

– Sim! Achava que a minha cara era muito redonda, meu nariz de Pinóquio, meu cabelo parecido com a crina de um cavalo, e meu rosto espinhento como um pepino. Toda vez que me olhava no espelho, eu... eu... eu me ASSUSTAVA.

– Não me diga, professor!

– Eu dizia: “que cara feio! Não é possível que seja eu!”. E com isso me feria constantemente.

– E como é que hoje você se acha bonitão, lindão, inteligentão...?

– Fui olhar a biografia do meu bisavô, o Einstein. E descobri que ele botava a língua para fora e desarrumava seu cabelo para zombar do mundo. Ele também se sentia meio deslocado, estranho. Mas aprendeu a dizer: “NÃO TÔ NEM AÍ PARA O QUE FALAM DE MIM!

SOU LINDO DO JEITO QUE SOU. EM VEZ DE ME INFERORIZAR, EU VOU ESTUDAR!”.

– Puxa! Einstein, que conhecia tão bem o universo racional da Física, quase foi derrotado pelo universo da emoção. Ainda bem que reagiu!

– Eu também aprendi a reagir. Pouco a pouco comecei a olhar para o espelho como o meu bisavô, e a dizer: “CARA, VOCÊ É LINDO PRA CARAMBA! ESSE SEU ROSTO FURADINHO É TÃO BONITO COMO UM MORANGO”.

– Puxa... que mudança!

– Eu era um banana, mas fui botando na cabeça que não ia vender minha autoestima a qualquer preço.

– Parabéns, professor, você se superou!

– E não parei por aí. Botei ainda mais fogo na minha autoestima quando era garoto.

– Como?

– Em vez de começar a achar defeito em mim, eu comecei a zombar do espelho, tirar sarro dele, e dizer: “SE NINGUÉM ME QUER, TEM QUEM ME QUEIRA”.

– Quem te queria, professor?

– EU MESMO! Eu aprendi a ter um caso de amor comigo.

– Parabéns, iEstresse!

– E sabe outra coisa que aconteceu?

– Não.

– Choveu garota no meu pé.

– Por quê?

– Por que fiquei mais “IN”! Libertei minha inteligência, cara! Deixei de ser chato! Fiquei mais bem-humorado! Minha autoestima foi para as nuvens! Passei a confiar no meu taco! Antes, as pessoas se

afastavam de mim porque *eu* não gostava de mim! Foi assim que comecei a ficar bonitão, lindão, charmosão. Justin Bieber e Robert Pattinson ficaram com inveja de mim.

Pensei comigo: “o professor iEstresse é fera!”.

Subitamente, ele se voltou para você e lhe deu um choque:

– E você? Vai continuar vivendo um filme de terror no seu quarto? Vai continuar a ter uma “mente gelatina”, qualquer estupidez o abala? Ou vai aprender a ter um romance com sua própria vida? Você é belíssimo do jeito que você é, cara! Tenha um Eu livre, pois beleza está nos olhos de quem enxerga!

– Parabéns, professor!

– Obrigado, doutor.

– Você sabia, iEstresse, que a ditadura da beleza que já atingia em cheio as mulheres, hoje está escravizando os homens?

– Sabia, sim. Por isso contei minha história.

– Mas o problema está se agravando: cada vez mais garotos fazem guerra com o espelho. Vou contar a história de um garoto que queria matar um cirurgião plástico.

– Você está brincando! Essa eu quero ouvir!

CAPÍTULO 3

A HISTÓRIA DO
GAROTO
QUE QUERIA
MATAR
O CIRURGIÃO
PLÁSTICO

-0

cérebro humano é mais complexo do que milhões de computadores interligados. Você sabia disso, professor iEstresse?

- Sabia que era complexo, dr. Cury, mas não imaginava que fosse tanto assim.

- Sim. Um paciente com depressão é tão complexo como um psiquiatra. Um súdito é tão sofisticado em sua mente como um rei. Cada cabeça é um mundo a ser explorado, é difícil de ser pesquisada e conhecida. Por isso, ao contrário do que se pensa, os fracos são preconceituosos, mas os fortes procuram compreender os diferentes. E uma das coisas que tornam nossa mente tão complexa são as janelas da memória.

- Janelas da memória? O cérebro tem janelas?

- Tem muitas. Tem milhões delas. Quando você está numa casa toda fechada e abre uma janela, o que você vê?

- A paisagem de fora.

- Do mesmo modo, quando abrimos as janelas da memória do nosso cérebro, vemos, interpretamos e reagimos a tudo que está fora de nós. Dependendo das janelas que abrimos temos um tipo de reação. Por que num momento alguns jovens estão tranquilos e, em outro, estão explosivos? Por que num momento acham que todo mundo os entende e, em outro, se sentem solitários, profundamente incompreendidos?

- Entendi! - disse o professor. - Por causa das janelas da memória que eles abrem naquele momento. Isso explica melhor ainda o filme de terror que descrevi, aquele que acomete milhões de jovens diante do espelho. Eles se punem e se rejeitam por causa dos "fantasmas" que estão arquivados nas janelas da sua memória. Caramba! Somos tão complicados!

- Sim, por sermos tão complexos nos tornamos complicados.

- Somos tão complicados que, quando não temos problemas, nós os criamos. Eu era um especialista em criar dificuldades que só eu enxergava. Mas me diga uma coisa: quantos tipos de janelas existem?

- Pelo menos três, professor! Estresse. As janelas neutras, por exemplo, que contêm bilhões de informações que aprendemos na escola, nos livros, com os pais. Essas janelas têm baixo conteúdo emocional. As janelas light, que contêm as experiências de prazer, amor, de apoio, de coragem, os sonhos, a capacidade de pensar antes de reagir, a generosidade... As janelas killer ou traumáticas, que contêm experiências como o medo, a raiva e o ódio, o ciúme, a ansiedade.

- Quer dizer então que as janelas light, como o próprio nome diz, iluminam nossa capacidade de pensar. E, do outro lado, as janelas killer, destroem ou distorcem nossa compreensão do mundo.

- É isso aí, professor! Você entendeu a mensagem!

- A saúde da nossa emoção depende da quantidade de janelas killer ou light que construímos. E quem construiu muitas janelas killer ou traumáticas está numa roubada? Quem sofreu a perda dos pais, abuso sexual, rejeição social, será sempre triste, agressivo, amedrontado, tímido, enfim, terá sempre uma vida miserável?

- Não, felizmente não, professor! Se um jovem aprender a desenvolver funções complexas da inteligência, como colocar-se no lugar dos outros, trabalhar perdas e frustrações, proteger sua emoção e gerenciar seus pensamentos, ele poderá ser autor da sua história.

- Que boa notícia!

- Quando o Eu se torna autor da sua história, ele se torna um especialista em abrir janelas light em seu cérebro. Ele controla sua vida.

- Exatamente! Mas, quando o Eu é imaturo, ele se torna um especialista em abrir janelas killer. Nesse caso, ele será dominado pelo seu pessimismo, pela baixa autoestima, pelos medos, pelas frustrações e pelos fracassos.

- E o ciúme? Garotas e garotos ciumentos são escravos das janelas killer?

- Com certeza! Quem tem ciúme excessivo, já perdeu. Perdeu sua autoestima. Não confia em si mesmo. E, por não confiar em si, não confia no seu namorado ou na sua namorada. É um desastre!

- Deixe-me tirar uma conclusão: quem é mentiroso, desonesto, falso, e parece tão esperto, no fundo mente para si mesmo.

- Sim! Do mesmo modo, quem é agressivo, radical, egoísta, parece forte mas no fundo, é frágil. Tem um Eu controlado pela agressividade e pelo preconceito existentes nas suas janelas killer. Portanto, essas janelas distorcem a maneira como enxerga as pessoas.

- Mas, espere um pouco, dr. Cury. Se nas redes sociais e nos computadores somos deuses, arquivamos o que queremos e deletamos o que bem entendemos, por que não fazemos isso em nossa mente? Por que não decidimos deletar todas as janelas killer e arquivar somente as janelas light? Se fizermos isso, nossa mente será uma eterna primavera, um oásis emocional!

- Eis o grande problema: nosso Eu não tem o poder de deletar as janelas traumáticas. Até porque ele não sabe onde elas se localizam em nosso cérebro. E, por outro lado, não registramos somente as janelas light, pois na memória humana o registro é automático, involuntário, chamado de RAM (Registro Automático da Memória).

- Então, se por acaso eu odiar alguém, essa pessoa vai dormir comigo e perturbar meu sono?

– Sim! Por isso a maior vingança contra um inimigo não é odiá-lo, mas compreendê-lo e perdoá-lo.

– Caramba! Muitos jovens pensam que a maior vingança contra um inimigo é dar uma bolacha no cara, ter raiva, falar mal dele.

– Isso é um pensamento completamente errado. Do ponto de vista da inteligência, os fortes perdoam e os fracos odeiam.

Depois disso o professor iEstresse confessou:

– Eu tive muitos inimigos na juventude que estragaram minha alegria. Não sabia que os fortes compreendem e os fracos excluem. Também não nos ensinam nas escolas sobre o fenômeno RAM e as armadilhas das janelas killer. Saímos com diplomas nas mãos, mas despreparados para enfrentar a vida.

– É muito fácil quebrar a cara na vida, construir janelas killer e adoecer, professor. Mesmo as brincadeiras aparentemente inofensivas entre irmãos ou colegas de classe, como chamar as pessoas de “gorda” ou de “burro” podem formar essas latas de lixo no cérebro. Às vezes forma uma janela traumática muito grave, poderosa.

– Qual?

– Janelas killer duplo P.

– Janelas killer duplo P? Que bicho é esse? – perguntou o professor iEstresse, confuso.

– Janelas killer duplo P são aquelas que têm duplo poder. Elas se tornam pilares de nossa personalidade. O primeiro P representa o poder de aprisionar o Eu e diminuir o prazer de viver. O segundo P representa o poder de expandir o trauma e nos adoecer.

– Epa! Entendi! Essas janelas amarram as pessoas por dentro e as levam a ficar pensando dia e noite na agressão que sofreram ou no conflito que têm! Certa vez, um aluno meu teve sua namorada “roubada” por um colega. Todos zombavam dele. Ele deve ter formado

essa tal janela *killer* duplo P: começou a odiar tanto esse colega que não sorria mais, deixou de ser um bom aluno, se isolou. Até que um dia os dois se atacaram no pátio da escola. Foi um tumulto, acabaram no hospital.

– Há muitos casos de violência física e emocional nas escolas do mundo todo. Mas deixe-me contar um caso grave, de um garoto que queria matar um cirurgião plástico.

– Você está brincando? Um garoto queria matar um cirurgião plástico?! Essa é uma história criada para ilustrar um ensinamento ou é uma história real?

– Infelizmente, é história real. Esse garoto tinha em torno de 16 anos. Ele pouco a pouco arquivou em sua memória que tinha o nariz mais horrível do mundo.

– E tinha?

– Que nada! Seu nariz não era diferente dos outros, dos mais diversos tipos de narizes que existem por aí. Mas para o garoto, quando alguém olhava para seu rosto, estava na verdade observando o seu nariz. Quando alguém dava uma risada perto dele, ele pensava que estava zombando do seu nariz. Estava ficando paranoico. Tinha ideias de perseguição. O mundo girava em torno do seu nariz. Uma janela *killer* duplo P o dominava. Era capaz de ficar horas se olhando no espelho.

– Como se uma janela de nosso quarto estivesse quebrada, ou com o vidro embaçado, e nossa visão ficasse distorcida. O garoto via tudo errado!

– Exatamente. Ele ficou tão estressado que passou a atormentar seus pais dia e noite, pedindo para fazer uma cirurgia plástica.

– E daí? Seus pais cederam?

- Nem psicólogos mudaram seu pensamento. Vendo a angústia do filho, seus pais, por fim, permitiram a cirurgia. E o cirurgião o operou. Após o procedimento, ele ficou com um curativo por uma semana. O garoto estava ansioso. Contava os minutos para que pudesse retirar o curativo. “Será que a cirurgia tinha funcionado?”, ele se perguntava. Pensava que seria a pessoa mais feliz do mundo após retirar o curativo.

- Até eu estou curioso para saber do resultado.

- Finalmente, chegou o grande dia. E sabe o que aconteceu, professor?

- Ele deu pulos de alegria! Resolveu o problema da sua baixíssima autoestima!

- Nããão! Ele deu pulos de raiva! Detestou seu novo nariz! E ficou tão furioso, mas tão enraivecido, que colocou na cabeça que queria matar o cirurgião plástico. Seus pais ficaram desesperados. E foi assim, transtornado, que ele veio para meu consultório pela primeira vez.

- Você está brincando, dr. Cury?

- Não, professor, neste livro você até pode brincar, mas eu falo sério. Ele dizia, com muita raiva, que queria matar o cirurgião plástico.

- Mas o cirurgião errou? O nariz ficou deformado?

- Ai é que está! O nariz dele, que era bonito, ficou melhor ainda. Mas a MENTE “MENTE”. Ele operou o nariz, mas não reeditou as janelas killer. Continuava se detestando, se achando feio, se rejeitando, independente do resultado da cirurgia.

- É duro perguntar, mas... o cirurgião plástico morreu?

- Não, felizmente não! Como não dá para deletar as janelas traumáticas, levei o garoto a reeditá-las. Para isso, o conduzi para

enxertar atitudes inteligentes nessas janelas irracionais. Antes de mais nada, não o critiquei, mas o compreendi, o valorizei e o elogiei. Ganhei sua confiança. Mas ele continuava falando em matar o cirurgião. Então o levei a questionar suas falsas verdades e a compreender as armadilhas da mente humana. E depois, o fiz entender que seu maior inimigo era ele mesmo. Fiz com que ele compreendesse que o *bullying*, a formação dos traumas, escancarava as janelas killer. E, por último, o levei a fazer a poderosa técnica do DCD.

– DCD? Nunca ouvi falar dessa técnica!

– É uma técnica educativa muito importante para fortalecer o Eu como autor da própria história. É uma técnica para gerenciar o estresse, proteger a emoção e, conseqüentemente, prevenir doenças emocionais.

– Explique melhor, dr. Cury, como ele aplicou essa técnica. Estou confuso...

– DCD quer dizer “duvidar, criticar e determinar”. A arte da dúvida é o princípio da sabedoria na Filosofia, a arte da crítica é o princípio da sabedoria na Psicologia e a arte da determinação é o princípio da sabedoria na área de Recursos Humanos.

– Parece difícil aplicar essa técnica...

– Mas não é! É muito simples! Devemos fazê-la no silêncio de nossas mentes todos os dias. E para isso devemos usar nossa própria criatividade. Por exemplo, no caso desse jovem que queria matar o cirurgião. Eu o levei a *duvidar* de cada falsa verdade, a *criticar* o pensamento perturbador e a *determinar* ser livre. Diversas vezes por dia ele proclamava veementemente em sua mente: duvido que não serei livre! Duvido que não sou belo! Critico minha fragilidade! Critico meus pensamentos perturbadores! Determino reconstruir

minha autoestima e tranquilidade! Determino não ser escravo do padrão ditatorial de beleza! Ele fazia, então, o D.C.D. como um grito silencioso diversas vezes por dia. Era uma busca da sua liberdade.

– E o que aconteceu? Qual foi o resultado, dr. Cury?

– A psicoterapia, somada à aplicação dessa técnica, pouco a pouco introduziam atitudes inteligentes nas janelas killer. O resultado? Ele reeditou essas janelas, superou seus traumas. O garoto frágil deixou de se autopunir, ser deprimido, angustiado. Tornou-se gerente da sua emoção, autor da sua própria história. Compreendeu que o problema nunca esteve em seu nariz, mas sim nas imagens falsas que arquivou. Compreendeu que a mente “mente”, é a maior pregadora de peças.

– Então você livrou um cirurgião plástico de ser morto?

– Sim. Não sei se o garoto iria, de fato, matá-lo, mas havia risco.

– Esse garoto deixou de ser um banana, o mesmo banana que eu era. Aprendeu que BELEZA ESTÁ NOS OLHOS DE QUEM VÊ E NÃO NO QUE O ESPELHO REFLETE.

– Excelente frase, professor! Quem dera milhões de pessoas que fazem uma guerra com o espelho em todo o mundo vivessem, da China ao Japão, da Europa às Américas. Inúmeras jovens japonesas detestam seu quadril e bumbum. Inúmeras jovens chinesas querem mudar o contorno dos olhos para parecer com as atrizes de Hollywood.

– Há jovens que se rejeitam tanto que chegam ao absurdo de pensar em não viver mais. Eles não fazem como eu. Não gritam em suas mentes eu sou lindão, bonitão, inteligentão. Eles são escravos de uma beleza irreal.

– Correto, iEstresse! Quanto mais nosso Eu aprender a ser autor da nossa história, quanto mais criticar esse padrão doente de beleza e fortalecer sua autoestima, mais importante será a qualidade da

educação. E quanto mais for importante a qualidade da educação, menos pacientes para a psiquiatria e psicologia clínica. Mas infelizmente os números são gritantes. Algumas estatísticas apontam que 50% das pessoas devem desenvolver um transtorno psíquico ao longo da vida...

- Caramba! Mais de três bilhões de pessoas? Precisamos virar esse jogo!

- Infelizmente a humanidade tomou o caminho errado. Sabia, professor, que há setenta milhões de pessoas no mundo com transtornos alimentares, a maioria jovens?

- Transtornos alimentares? O que é isso?

- É um transtorno da autoimagem construída por janelas killer duplo P. É uma doença emocional que afeta não apenas o modo como as pessoas se veem, mas como se alimentam. O mais clássico transtorno alimentar é a anorexia nervosa. As pessoas portadoras dessa doença bloqueiam seu apetite. Não comem, embora estejam tão magras que em seus corpos só dá para ver pele e ossos.

- E por que não comem?

- Porque se sentem gordas, professor. O Eu delas é escravo das imagens mentais arquivadas nas janelas killer duplo P. O espelho mente para elas. Na realidade, não é o espelho que conta mentiras ou faz o filme de terror. É a mente delas. A MENTE "MENTE".

- É triste! Conheço uma garota de 15 anos que mora no meu prédio que mede 1,65 metro de altura e pesa uns 34 quilos. Dá para ver todos os ossos dela. Seus pais e amigos choram ao ver seu estado. Quem não tem um Eu que dirige sua mente pode ser dirigido por ela. Mas elas podem mudar, dr. Cury?

- Claro que podem! Elas precisam de tratamento. Devem mudar de dentro para fora. Confrontar, discordar e até rebelar-se diariamente

em sua mente contra esse padrão doente de beleza. Devem desenvolver um Eu saudável capaz de ser autor da sua história para reeditarem as janelas killer e, assim, terem um caso de amor consigo mesmas.

– Se fizessem isso comeriam com prazer. Seriam livres. Seriam o que são e não o que a moda prega.

– É isso aí, professor. Posteriormente vou dar algumas técnicas que podem ser úteis. Antes disso, gostaria de apontar outro transtorno alimentar: a vigorexia.

– Vigorexia? Que negócio é esse?

– As pessoas que têm esse transtorno se sentem tão diminuídas e com baixíssima autoestima que procuram, a qualquer custo, desenvolver sua musculatura, ficar fortes, para se sentirem aceitos.

– Ah, agora entendi! São aquelas pessoas que tomam até anabolizantes para isso. Malham dia e noite nas academias...

– Outros, têm bulimia. São pessoas que têm tanto medo de engordar que desenvolvem uma ansiedade intensa, a qual, conseqüentemente, gera fome incrível. A maioria das pessoas que sofrem com a bulimia são mulheres jovens. Elas comem sem parar e depois sentem sentimento de culpa. E sabem o que fazem?

– Não tenho ideia... – confessou o professor.

– Provocam vômitos, enfiando o dedo na garganta. Algumas, de tanto vomitar, até deformam a arcada dentária.

– Aonde chegamos, dr. Cury! É incrível como há pessoas que se deixam ser aprisionadas em sociedades livres. Mas não entendo por que inúmeras pessoas têm rejeitado seu corpo e desenvolvido baixa autoestima.

– A resposta é complexa e tem muitas causas. Vou tentar simplificar. Lembre-se do fenômeno RAM. Ele registra todos os dias imagens das

modelos que aparecem nas revistas, na TV e no cinema, que são como aquelas bonecas, estilo *Barbie*, magrinhas, com o corpo todo certinho... depois de milhares de imagens elas formam uma janela killer!

– Janela killer não, formam um porão killer na memória. E que atitudes as garotas deveriam tomar, para se precaver contra isso? – perguntou o professor.

– Devem reagir diariamente como você apontou quando contou seu “filme de terror”. Devem educar sua emoção, superar as armadilhas sociais e as armadilhas em sua mente!

– Educar a emoção? Gostei disso! Todas as mulheres deveriam treinar sua emoção diante dos espelhos. Deveriam dizer fortemente:

“EU SOU LINDA, MARAVILHOSA, INTELIGENTE! NÃO QUERO SER IGUAL A ESSAS MODELOS MAGÉRRIMAS. EU SOU MAIS EU! E QUE SE DANE A DITADURA DA BELEZA! E SE EU GANHAR ALGUNS QUILOS, SERÃO QUILOS DE PRAZER E NÃO DE CULPA!”

– Belíssimo professor!

– “SERÃO QUILOS DE AMOR COMIGO MESMA!” Aliás – completou o professor –, a maioria dos homens, entre os quais eu, gostam de mulheres mais cheinhas...

Eu aplaudi iEstresse com vigor.

– Mas ainda não acabei de orientar as garotas.

– Não?!

– Gostaria que garotas ainda olhassem bem nos olhos dos seus namorados e dissessem: “EU SOU TÃO BONITA, MAS TÃO BONITA, MAS TÃO FANTASTICAMENTE BELA POR DENTRO E POR FORA, QUE VOCÊ FAZ UM GRANDE NEGÓCIO DE VIVER COMIGO...! E OLHE LÁ! SE NÃO ME QUER, TEM QUEM QUEIRA. SAI DA FRENTE QUE EU ME QUERO!”

Eu caí na risada com essa proposta séria e bem-humorada do professor. Eu sabia que há muitas mulheres amadas, que têm um relacionamento excelente e estável, embora seu corpo esteja fora dos padrões impostos pela sociedade. Os segredos? São seguras, têm autoestima sólida, sabem vender bem sua imagem. De outro lado, há muitas modelos que têm “tudo no lugar”, mas vivem uma vida afetiva desastrosa. Desconhecem os segredos das primeiras. Depois disso, afirmo a todos os leitores:

– É importante cuidar do corpo, nutrir-se bem, manter-se em forma. Mas uma pessoa que se pune sempre, que se culpa por alguns quilos, fica mais ansiosa e come sem controle.

Em seguida, o professor ainda acrescentou:

– E eu encorajo todos os jovens a deixar de fazer parte da “República dos Bananas”. *Beleza física e beleza psíquica não podem ser vendidas, compradas ou comparadas.* É o patrimônio único de cada um. É um crime contra a inteligência ficar nos comparando com os outros e nos inferiorizar!

– Parabéns, iEstresse! Tenho certeza que você acabou de desestressar inúmeros jovens... O amor nasce no terreno da liberdade.

– Sem sombra de dúvida. Sem liberdade jamais teremos um romance com nossa história... Poderemos sorrir por fora, mas por dentro verter lágrimas. Podemos ser aplaudidos fora, mas por dentro não haverá brilho. Um brinde à verdadeira liberdade...!

CAPÍTULO 4

E VOCÊS

ACHAVAM QUE

EINSTEIN

NÃO ERA

INTELIGENTE?



– Você se lembra, dr. Cury, quando perguntei que bicho era a janela killer duplo P?

– Sim, claro!

– Você me disse que o primeiro P dessa janela representa o poder de aprisionar o Eu e diminuir o prazer de viver. O segundo P representa o poder de desenvolver um conflito e nos fazer pensar nele dia e noite.

– Sim, professor, exatamente. Esse é um dos mecanismos que faz com que brilhantes pessoas, inclusive brilhantes alunos, bloqueiem sua inteligência e adoeçam sua emoção. Mas por que está me dizendo isso?

– Eureka! Finalmente descobri!

– Descobriu o quê, professor iEstresse? – perguntei, curioso.

– Descobri por que meu bisavô não se destacava tanto assim nas provas!

– Einstein?! Um dos maiores gênios da humanidade não ia bem nas provas?!

– Nos primeiros anos de escola, não. Nenhum professor apostava nele. Era um candidato a zé-ninguém. Ninguém achava que ele seria um gênio, e muito menos que ele seria um dos maiores cientistas da humanidade!

– Me conte como eram os comportamentos de seu bisavô quando aluno.

– Einstein vivia viajando nas suas ideias e não se concentrava nas aulas. Quando chegava às provas, não brilhava. O resultado? *Bullying*.

– Como assim?

– Alguns dos seus colegas zombavam dele. O desinteresse pelas matérias ensinadas, somado às falhas nas provas e às rejeições das

peçoas, eram registradas no seu cérebro. Ele era tão esquisito como você!

– Como eu, professor?!

Fiquei constrangido. Ele não estava dizendo que eu era um gênio, mas dando a entender que eu era um desastre na escola nos primeiros anos, assim como o seu bisavô. Por isso, lhe pedi:

– Não dá para voltarmos à história do seu bisavô, professor?

– Te segura, dr. Cury, você tem milhões de leitores em muitos países! Não se esqueça que vou contar seus segredos... Mas se acalme, vou deixar a bomba para os últimos capítulos...

Engoli em seco. Sabia que não conseguiria escapar desse honesto, excêntrico e engraçado professor. E em seguida, para meu alívio, ele voltou à história de Einstein.

– Einstein vivia em outro mundo. Devia pensar o dia inteiro em seus problemas e nas suas dificuldades.

– Mas será que seu bisavô não vivia no mundo da lua porque tinha outros interesses em sua mente?

– Você era assim?

– Era!

– Certamente meu bisavô viajava no tempo e no espaço, e se divertia com suas viagens mentais. Mas, pelo que entendi, sua baixa autoestima e seus traumas também bloqueavam sua inteligência na escola.

De repente, o professor voltou-se para você e o botou na parede:

– E você, que me está lendo? Tem algum conflito que bloqueia sua inteligência? Você brilha nas provas? Sua concentração é notável? Você assimila facilmente o que os professores dizem? Meu bisavô só deu um grande salto na sua inteligência quando saiu da faculdade e foi dar aulas.

– E então? Ele brilhou como professor?

– Que nada! Quebrou a cara!

– Como assim?

– Einstein não sabia dar aulas com segurança! Não tinha eloquência como eu! Não brincava e nem relaxava a turma! Era engessado como mestre. Frustrou-se como professor.

– Incrível! Eu sabia que Einstein nasceu na cidade alemã de Ulm, dia 14 de março de 1879. Eu também sabia que iniciou seus estudos em Munique e se dava bem com Matemática, que foi estudar violino, incentivado por sua mãe, e que posteriormente foi estudar em Zurique, na Suíça. Sabia também que em 1905 publicou quatro grandes ensaios que revolucionaram o pensamento científico, incluindo a célebre equação “energia é igual a massa vezes a velocidade da luz ao quadrado”. Mas não sabia que aquele que foi considerado o maior cientista do século XX passou por tantos tropeços.

– Toda a imprensa mundial exalta meu bisavô, mas não conhece os tombos que levou. Acho que os erros e os fracassos dele foram importantes para formar seu caráter. Você que tem uma teoria sobre a formação de pensadores, o que pensa disso?

– Eu não tenho dúvidas de que nossas crises são tão importantes como nossos acertos, professor. Todos amam as copas das árvores e suas flores, mas quase ninguém dá importância às suas raízes. As raízes fincadas no solo sujo, oculto, representam os alicerces de nossa personalidade: as perdas que sofremos, as dificuldades que atravessamos, as lágrimas que choramos, inclusive aquelas que ficaram escondidas, que nunca foram encenadas no teatro do nosso rosto.

- Meu bisavô só sobreviveu porque tinha muitas raízes. Ele retirava água dos solos profundos da sua mente. E já que ele não deu certo como professor, foi trabalhar numa firma de patentes para sobreviver.

- Definitivamente, trabalhando numa firma de patentes, carimbando e analisando documentos, ele não teria grandes desafios intelectuais!

- Devia morrer de tédio daquela rotina! Mas foi nesse ambiente sem pressão e sem cobranças que ele teve sacadas geniais. Só não entendo por quê... A pressão não é útil para produzir novas ideias?

- Depende do nível da pressão. Se ela gerar muito estresse, torna-se bloqueadora da criatividade. O que deve ter acontecido com seu bisavô é que na firma de patentes ele saiu das fronteiras das janelas killer, superou seu sentimento de incapacidade e expandiu seu raciocínio complexo.

- Raciocínio complexo? O que é isso? Todo raciocínio não é o mesmo, dr. Cury?

- De modo algum! Há dois grandes tipos de raciocínio, o simples e o complexo. O raciocínio simples é unifocal, enxerga um ângulo só, enquanto o raciocínio complexo é multifocal: enxerga por múltiplos ângulos, ou lados, um mesmo fenômeno.

- Dê um exemplo, por favor.

- Imagine que um aluno levanta a mão na sala e faz uma pergunta que o professor acha tola, e, para completar, os outros colegas debocham dele. Se esse aluno desenvolver o raciocínio simples, ficará magoado, não terá coragem para fazer outras perguntas. Mas se ele desenvolver um raciocínio complexo vai se questionar: qual o problema de a minha pergunta ter sido óbvia? Qual o fundamento da minha dúvida? Devo me calar só porque deram risadas de mim? Devo

ter medo de cair no ridículo ou ser fiel à minha consciência, ou seja, perguntar todas as vezes que tiver dúvidas?

– Puxa! Quem desenvolve um raciocínio complexo vê por muitos lados uma mesma questão. Supera mais fácil as suas dificuldades.

– E tem mais, professor. Foi nesse ambiente tranquilo de uma firma de patentes que seu bisavô usou, sem perceber, algumas ferramentas fundamentais para fazer sua mente brilhar.

– Quais, dr. Cury? – perguntou, cada vez mais curioso, o professor Estresse.

– Primeiro, ele se arriscou a respirar novos ares, ou seja, se aventurar por novas áreas do conhecimento. Em seguida, exercitou a arte da dúvida. Tudo em que você crê, te controla. Einstein usou a arte da dúvida para não ser controlado pelas antigas verdades da Física, como os fundamentos da Mecânica postulados por Newton. Duvidou das suas verdades e das verdades existentes na ciência de então. E por fim libertou seu imaginário, enxergando os fenômenos que estudava como se fossem imagens.

– Caramba, é isso mesmo! Por isso ele se imaginava voando num raio de luz e vendo o que acontecia com o tempo. Parecia maluquice, mas não era. Espere um pouco! Parece que você conhece meu bisavô muito melhor que eu!

– É que estou escrevendo um romance histórico chamado *Os segredos de Einstein*.

– Não me diga! E quando vai publicá-lo? – Estresse parecia mais curioso do que nunca.

– É um segredo... – Mal acabei de dizer isso, e senti que tinha pegado o professor. Ele mordeu a língua de estresse. Contraiu a testa, passou as mãos pela sua cabeleira, e, depois de alguns minutos, quando parecia mais calmo, comentou algo muito importante:

– Muitos, como Einstein, não se adaptam ao currículo da escola. O currículo escolar é como restaurante de um prato só. O problema é que se serve o mesmo prato todos os dias, para todos os alunos. Transmite as matérias do mesmo jeito, sem estimular o apetite intelectual deles.

– Parabéns, professor! Por isso, no livro *Pais brilhantes, professores fascinantes*, eu suplico aos professores que, em vez de dar respostas prontas aos alunos, provoquem a inteligência deles por meio da arte da pergunta. Por exemplo: em vez de falar, em Química, sobre as partículas atômicas, de maneira seca e sem sabor, deveriam elevar o tom de voz e perguntar: “O que é o átomo? Como posso ter certeza de que ele não é um delírio? Que garantias tenho de que ele existe?”. Ou ainda: “Por que os elétrons dançam ao redor do núcleo? Por que os prótons e os elétrons são dois caras que não se entendem: têm carga diferente?”.

– Se as salas de aulas do mundo todo fossem um caldeirão de dúvidas, e não de respostas prontas, haveria mais tempero para saborear os pratos do conhecimento!

– É isso aí, professor. Se assim fosse, os professores e os alunos seriam cozinheiros do conhecimento. Formaríamos mais pensadores, e não mentes que só sabem decorar dados. A arte da dúvida temperaria a inteligência, estimularia a curiosidade e a concentração.

– Infelizmente, muitos alunos são chamados preconceituosamente de vagabundos, irresponsáveis...

– E, na realidade, eles não são, professor! Mas, se não forem estimulados, serão excluídos, talvez não desabrochem e não encontrem uma grande vocação na vida, embora talvez possam ser verdadeiros gênios como Einstein.

– Pensando com os meus botões, acho que preciso provocar mais a mente dos meus alunos... Mas, vem cá, dr. Cury, você que é um especialista em inteligência! Escreveu uma teoria com mais de três mil páginas sobre o assunto, não é isso?

– Sim, isso mesmo!

– Seja sincero, então: em sua opinião, há pessoas burras? Não existem uns caras tapados, que têm dificuldades em aprender? Não existem alunos com uma, por assim dizer, mente fraca, lerda, que dá passos de tartaruga?

Eu olhei bem no fundo dos olhos do professor iEstresse, respirei profundamente e lhe falei:

– Vamos tomar um pouco de água e falar sobre esse assunto.

CAPÍTULO 5

O TREINAMENTO

DA INTELIGÊNCIA 1:

TÉCNICAS

FUNDAMENTAIS

PARA TER UMA

MENTE

BRILHANTE

Vamos responder sua importante pergunta, professor iEstresse. Existem pessoas burras? Não, definitivamente não! Todo aluno tem sua inteligência!

– Então, é como se cada mente fosse um cofre: basta usar a chave certa para abri-la.

– Correto, professor. Basta usar o método correto para despertar a inteligência de qualquer ser humano. As crianças que têm Síndrome de Down, por exemplo, levam em si uma inteligência especial e uma sensibilidade notável. Enriquecê-la e equipá-la depende da carga de estímulo, da metodologia, da relação educador/aluno, das funções da inteligência que trabalhamos.

– Mas então não há pessoas lerdas, que demoram a pegar as coisas?

– Sim, há pessoas mais lentas e com mais dificuldade de assimilação, principalmente aquelas que, por exemplo, sofreram déficit de oxigênio no momento do parto. Mas mesmo essas podem usar técnicas que ajudam a melhorar o armazenamento da memória e o raciocínio.

– Impressionante! Todos têm oportunidade! Isso quebra meus preconceitos. Eu sempre achei que Einstein, meu bisavô, tinha uma memória de elefante e eu, de um rato.

– Sério?

– Sim! Pensava comigo: numa grande família sempre tem um gênio e um burro. Eu era o burro. Burro não, pior: chamavam-me de asno. Hoje sou inteligentão, tenho autoestima elevada, mas ralei. Hoje eu também entendo o que você quer dizer sobre a memória humana, pois vivi isso. O mais importante não é ter um grande armazém, uma grande memória, mas como você empilha e organiza tudo dentro do seu cérebro.

- Exatamente! Mas há algo mais importante: não basta somente organizar melhor os dados na memória, mas também é preciso saber utilizar melhor as informações, pensar antes de reagir, refletir, analisar... Os físicos e os engenheiros de hoje têm mais informações do que Einstein tinha, mas foram as técnicas emocionais e intelectuais que Einstein usou para organizar os dados que o levaram a criar grandes ideias.

- Todo mundo acha que a memória do meu bisavô era a maior do mundo, e que por isso ele foi um gênio. Mas você está dizendo que foram outros elementos que o levaram a ser um grande pensador.

- Sim! Todos os grandes pensadores da história tiveram mais do que um QI (quociente de inteligência) privilegiado, mas um QP (quociente da arte de pensar) avantajado.

- QP?

- QP se refere às funções mais complexas da inteligência. O QI envolve registrar informações, assimilá-las, reproduzi-las e outros elementos, mas o QP vai muito além. São vitais para formar pensadores brilhantes, livres, generosos, tolerantes, criativos, ousados. São funções que trabalhamos no projeto *Escola da Inteligência*, funções essas que são pouco trabalhadas no currículo das escolas em todo o mundo, inclusive nas universidades. Infelizmente estamos formando mais repetidores de informações.

- Cite algumas dessas funções, dr. Cury, por favor.

- Citarei apenas quinze funções do QP:

1. Pensar antes de reagir.
2. Aprender a expor e não impor as ideias.
3. Colocar-se no lugar dos outros.
4. Resiliência (capacidade de suportar contrariedades): trabalhar perdas e frustrações.

5. Proteger a emoção: ferramentas para prevenir transtornos emocionais.
6. Gerenciar o estresse.
7. Gerenciar os pensamentos.
8. Generosidade: o prazer em se doar.
9. Tolerância: a capacidade de ser flexível.
10. Carisma (arte de encantar os outros) e o trabalho em equipe.
11. A arte da dúvida.
12. A arte da crítica e autonomia.
13. Raciocínio complexo: enxergar por múltiplos ângulos os mesmos fenômenos.
14. O pensamento imaginário e a criatividade.
15. Sonhos como projetos de vida e disciplina como alicerce dos projetos.

– Einstein, seu bisavô – eu continuei –, usou algumas dessas técnicas. Tinha um alto QP, ou seja, uma notável arte de pensar.

Após ouvir meu relato, o professor iEstresse ficou pensativo. Em seguida, comentou:

– Você quer dizer que os alunos do fundão que deixam os professores malucos, aqueles que se acham os malandrões do pedaço, os que são lentos em aprender, os distraídos, os que têm notas baixíssimas... todo esse pessoal pode virar o jogo?

– Não há dúvidas! Podem virar o jogo da inteligência e ganhar de lavada!

– E que técnicas, dr. Cury, você recomenda aos alunos para que possam melhorar seu rendimento intelectual, libertar seu raciocínio e conquistar uma mente brilhante?

– Além das funções da inteligência que citei há pouco, há algumas técnicas importantes ligadas ao QP fundamentais.

– Elas são difíceis de ser aplicadas?

– De modo algum. Elas são universais. Podem ser aplicadas por jovens e adultos norte-americanos, brasileiros, africanos, chineses, árabes, coreanos. Aí vai a **primeira técnica**: *ter prazer em aprender, paixão pelo conhecimento*.

– Espere um pouco... Como ter prazer em aprender se muitos alunos acham um saco ir para escola? Alguns acham que estudar é como comer churrasco sem sal...

– Correto! Por isso a primeira técnica precisa da segunda. Mas raramente é praticada nas escolas. Sendo essa uma das minhas críticas à educação mundial.

– Qual é essa técnica?

– **Segunda técnica**: *descobrir a história por trás das informações, dar personalidade a elas*. Não adianta querer ter paixão em aprender sem investigar minimamente o que está por trás das informações. A história da informação dá tempero, turbina o prazer de aprender.

– Como assim?

– Os alunos têm de saber que cada informação que ouvem ou veem tem lágrimas, aventuras, noites de insônia, coragem e vontade de mudar o mundo por parte do pensador que a produziu. As informações têm de ganhar personalidade!

– Eureka! Entendi! Por trás da teoria da relatividade de meu bisavô existiram enormes dificuldades, desprezos, batalhas, dúvidas e vontade de ajudar a humanidade. Milhões de pessoas aplaudem as ideias de Einstein, mas não sabem as crises que ele passou. Parece que ele é um deus da ciência e nós um bando de ignorantes. Esse endeusamento impede os alunos de serem ousados como ele foi!

– Corretíssimo, professor! Nada abre tanto o apetite intelectual dos alunos como dar “rosto” às informações, ainda mais nestes tempos de Internet. Os professores ficam chatos se não temperam as informações com, por exemplo, as aventuras dos cientistas. Mas se contarem a história deles de uma forma teatralizada, até alunos mais distraídos e alienados melhorarão sua concentração. Falar dos pensadores é tão importante como falar das informações que eles produziram. Isso estimulará tanto a formação que acreditarão no seu potencial intelectual, que criarão novas ideias.

– Eles terão mais coragem de levantar as mãos, perguntar e expressar o que pensam. Deixarão de ser uma plateia de mudos – disse o professor iEstresse. E perguntou: – Ei, você que está lendo este livro. Você faz parte da plateia dos mudos ou dos malucos que perguntam na classe? Dos caras que têm medo da risadas dos outros ou dos que são corajosos para emitir sua opinião?

Depois que o professor colocou você contra a parede, eu resolvi fazer o mesmo com ele!

– Em que época se produziu mais pensadores, professor? Quando os pensadores estavam vivos? Por exemplo, quando Einstein e Freud estavam vivos, ou nas gerações seguintes, que supervalorizaram suas teorias e os achavam os grandes gênios da história?

– Nunca tinha pensado nisso. Mas espere aí. Deixe-me pensar...

– Mande ver!

– Quando já estavam mortos, dr. Cury.

– Não!

– Claro! Quando estavam vivos! Pois os seus alunos viam os defeitos, a coragem e as dificuldades dos pensadores. Eu falei sobre isso há pouco. Eles viam seu “rosto”, e também se animavam a se arriscar e a produzir novos conhecimentos.

– Parabéns, professor! Dessa observação vem a **terceira técnica**: *quem vence sem riscos e dificuldades, sob no pódio sem glórias*. Riscos extremos são tolos, mas riscos dosados são fundamentais. Quem não correr riscos para ir atrás de novas ideias, sonhos e projetos não sairá do lugar. Muitos jovens não viram nada na vida não porque não têm grande potencial, mas porque não saem da sua zona de conforto.

Quando eu disse isso, o professor iEstresse comentou algo que me fez morrer de rir:

– Quando eu era adolescente, tinha medo de correr risco com as garotas, vai que levo um fora. Certa vez, quis mudar o jogo. Fui corajoso com uma garota. Disse para ela: “Você quer conhecer o cara mais bonitão do pedaço?”. Ela perguntou: “Quem?”. Eu respondi: “É obvio que sou eu!”.

– E daí, o que ela disse, professor?

– Gritou um “Nãããooo!”. E quase me deixou surdo! Bom, corri risco e levei o fora mais alto dos meus amigos. Os caras davam risadas o dia todo de mim. Gritavam no pátio da escola “Nãããooo! Bonitãããooo!?” Queria enfiar a cabeça debaixo do travesseiro. Formei aquele janelão que você disse, a janela killer duplo P.

– E daí recuou! Fez outras tentativas?

– Claro. Sou teimoso. Disse: Agora é que vou conquistar uma garota. Fiz dez tentativas. Não conhecia o nome da técnica *quem vence sem riscos, vence sem glória*, mas eu já a praticava há muito tempo.

– E daí, funcionou?

– Funcionou. Levei dez foras!

– Dez foras?

– Mas, veja bem, funcionou, foram dez garotas que perderam o privilégio de conhecer este bonitão aqui.

– Está certo.

– Mas a décima primeira, Juliana, se apaixonou por mim. Ela foi uma abelha no meu pote de mel! Só que ela gostou tanto desta beleza aqui que me picou várias vezes. Passou a ter ciúme demais. Depois se acalmou. Mas vamos lá, estou curioso, fale das outras técnicas para formar mentes brilhantes. Estou ansioso para transmiti-las para meus alunos.

– Sim! Vamos em frente! A **quarta técnica**: *superar as armadilhas do medo*.

– Medo é um problema, um campo minado – concordou o professor.

– Mas sem superar nossos medos não saímos da nossa zona de conforto, não corremos riscos, não lutamos pelos nossos sonhos e nem expandimos as funções da inteligência.

– Todos temos alguns tipos medos, ou só os fracos os têm?

– Todos nós. Alguns medos são ocultos, nem nós mesmos os detectamos.

– Quais os medos mais importantes que atingem os jovens? – perguntou o professor.

– Boa pergunta, professor! Vou citar dez tipos de medos que em minha opinião mais abalam os jovens:

1. Medo de errar, inclusive nas provas.
2. Medo de ser criticado ou de ser zombado.
3. Medo do que os outros pensam e falam da sua pessoa.
4. Medo de não ser aceito no grupo, de ser rejeitado.
5. Medo dos desafios, medo de “quebrar a cara”.
7. Medo de falar em público e de debater ideias.
6. Medo de adoecer e de morrer.
8. Medo de perder os pais ou as pessoas que ama.

9. Medo do futuro: medo de não conseguir um bom emprego e não virar nada na vida.

10. Medo do medo, medo do novo.

– Caramba, é medo para ninguém botar defeito – disse o professor:
– Garotos e garotas que não vencerem esses medos serão prisioneiros dentro de si. A técnica do DCD (duvidar, criticar, determinar) pode ajudá-los?

– Sim, e muito. Eles devem duvidar diariamente do controle do medo, criticar o poder dos pensamentos perturbadores e determinar que serão soltos, leves e livres.

– É um treinamento intelectual.

– Exato, professor. Todo medo não enfrentado vira um gigante, e todo medo enfrentado se torna um animal de estimação. O pior medo é o medo do medo! A pior atitude é se esconder deles...

– Bom, eu tive um medo muito forte... Mas tenho vergonha de falar dele.

– Vergonha? Você, professor?

– É porque homem que é homem não deveria ter medo dessa coisa...

– Por favor, conte-nos.

O professor suspirou e disse:

– Eu vou contar, mas num capítulo adiante.

– Combinado! Mas queria lhe dizer, bem como aos jovens que estão nos lendo, que além do medo há outras armadilhas muito graves em nossas mentes. E elas estão ligadas à **quinta técnica**: *superar o “coitadismo”, o conformismo e o negativismo*. Quem quer brilhar nas provas da escola e da vida tem de superá-los.

– Mas o “coitadismo”, o conformismo e o negativismo são tão sérios assim? – perguntou o professor.

– Mais sérios do que imaginamos:

O jovem “coitadista” tem dó de si mesmo, acha-se azarado, sem sorte na vida, destinado a ser infeliz e programado para ser um derrotado.

O jovem conformista é desanimado, não tem coragem de mudar sua história, não luta pelo que ama, deixa todo mundo passar por cima dele e, quando resolve enfrentar as pessoas, tem uma reação explosiva que fere todos ao seu redor.

O jovem negativista é aquele que só vê o lado ruim das coisas: se chove, é um problema; se faz sol, é uma dificuldade. Fala mal de tudo e de todos, inclusive dele mesmo. Desiste facilmente dos seus sonhos, destrói sua motivação, sua garra, sua alegria.

– Caramba! Pensando bem, eu fui em minha juventude um conformista e um negativista. Era um cara chato, macambúzio.

– Macambúzio?

– Quer dizer sem ânimo, mal-humorado. Ninguém queria ficar perto de mim. Eu parecia um elefante arrastando a tromba no chão e dizendo: “Pobre vida! Como tudo é difícil! Nada dá certo!”. Reclamava e reclamava todos os dias, igual a muitos jovens que estão nos lendo. O fenômeno RAM acumulava lixo em minha memória. Até que um dia, gritei!

– Gritou o quê, professor?

– NÃO ME AGUENTO MAIS...! Se você quiser evitar uma pessoa difícil, você muda de rua, de cinema, de *shopping*, de namorada ou de namorado... Mas quando você mesmo é que é difícil, não dá! Se você corre, você está lá. Se você para, você está lá! Precisava fazer um transplante do meu cérebro. Como isso não existe, resolvi criar vergonha na cara. Entendi que reclamar gasta muito mais energia do

que agradecer. Também entendi que agradecer fisga o coração dos outros, conquista a admiração deles. Esperto, comecei a agradecer a tudo e a todos.

– E funcionou?

– Muito! Comecei a agradecer a minha avó, mesmo que ela, assim que me vê, sempre me peça um favor. Comecei a agradecer a meu tio, que é bem quadrado, a meus colegas chatos, a meu cachorro, que não me deixa em paz.

– Fantástico!

– Mas tem um efeito colateral! Quando você agradece a todos e é paciente com tudo, alguns querem tirar uma pontinha, te atazanar. Meu cachorro, por exemplo, quis testar minha paciência. Mordia minha perna, a calça, o sapato... Eu aguentava firme. Mas ele insistia, rosnava e me lambia. Quase fiz cachorro-quente dele, mas ganhei a parada! Eu estava tão *light* que até uma mosca resolveu testar minha paciência. Começou a fazer rasante e pousar na minha cabeça.

– E daí?

– Desviei uma vez, duas, três vezes. Na quarta, não aguentei. Quis matar a desgraçada. Dei um tapa superforte na minha cabeça, que me fez ver passarinho.

– Professor, você é demais! Mas vamos dar um tempo para o nosso leitor respirar. Se não, será ele quem jogará este livro em nossa cabeça.

– Fique tranquilo... Está divertido! Eu conheço a juventude. Para coisas inteligentes e interessantes eles têm paciência. Só detestam coisas chatas.

– Mas, se os stressarmos demais, eles explodem...

– Tudo bem, então! Vamos continuar a falar sobre a *escola da inteligência* no próximo capítulo.

CAPÍTULO 6

O TREINAMENTO

DA INTELIGÊNCIA 2:

TÉCNICAS

INCRÍVEIS PARA

MELHORAR O

RACIOCÍNIO

-P

or isso, professor, como eu ia dizendo, precisamos ser IN, treinar nossa inteligência para superar os desafios. E esta é a **sexta técnica**: *superar a neurose de estar sempre certo*.

- Rapaz, essa neurose pega em cheio os jovens! A coisa mais difícil é ver um jovem reconhecendo seus erros e pedindo desculpas. Eles parecem deuses infalíveis, mas fazem tanta besteira...

- Alguns jovens explodem quando contrariados, outros saem emburrados e outros, ainda mais bravos, pisando forte. Se fossem espertos, saberiam que a coisa mais gostosa é olhar de frente para nós mesmos e ter a coragem de reconhecer nossas tolices, nossa estupidez, nossas falhas.

- Quem acha que está sempre certo será uma eterna criança. Eu já fui um meninão que usava calça comprida. Todo mundo estava errado, menos eu. Defendia com unhas e dentes meus comportamentos tolos, levantava a voz, batia o pé, não perdia uma disputa.

- Você era terrível, professor!

- Terrível não: era um tonto. Depois de tanto bater a cabeça, aprendi que o verdadeiro herói não é o que não tem atitudes estúpidas, mas o que cresce diante delas.

De repente, o professor virou para você:

- E você, reconhece suas atitudes tolas? Ou é uma eterna criança?

- Pois é, professor. Como eu estava dizendo, quem tem medo de reconhecer erros, nunca amadurecerá sua inteligência. Agora, se de um lado uma boa parte dos jovens tem medo de reconhecer sua estupidez, de outra há milhões de jovens que se cobram demais quando erram. Eles reconhecem suas falhas, mas infelizmente se

punem muitíssimo. Por isso, para expandir nosso potencial intelectual a **sétima técnica** é: *não cobrar demais*.

– Eu tenho um amigo que sempre cobrou demais de si e dos outros, inclusive dos seus pais e irmãos. Ninguém o suportava. Hoje está aprendendo a plantar janelas light em sua memória, e anda mais relaxado, livre, leve e solto.

– Quem cobra demais dos outros cria um inferno nas relações sociais. Quem cobra demais de si cria um inferno na sua emoção, torna-se um carrasco de si mesmo, destrói sua criatividade. Você conhece jovens cobradores, professor?

– Aos montes! Há jovens que são especialistas em massacrar a namorada, por exemplo. Aham que elas são sua propriedade. Não sabem que sem liberdade não existe romance.

– E os alunos que se cobram demais para ir bem nas provas?

– Há muitos assim na minha escola! Cobram-se tanto que, quando estão fazendo as benditas provas, entram nas janelas killer, que, por sua vez, geram um volume de estresse tão grande que bloqueiam as outras janelas que contêm a matéria que eles estudaram. Daí, acontece o famoso “branco” na memória.

– Vou brincar com tudo isso, professor: quem se cobra demais está apto para trabalhar num banco, mas não para ter uma bela história de amor consigo mesmo e com sua inteligência.

– Dr. Cury, há pais que cobram tanto dos seus filhos que pegam no pé, nas mãos, nos cabelos... Não dão espaço para os garotos.

– Eu sei! Pais que cobram demais perdem a admiração dos filhos. Deveriam colocar limites, mas também elogiar, apostar e confiar neles.

O professor, naquele momento, respirou e iniciou uma conversa franca com você:

- Garoto: relaxe! Garota: se tranquilize. Errou? Deu uma bola fora? Foi mal nas provas? Foi vaiado? Levou o fora da namorada ou do namorado? Não se envergonhe! Levante a cabeça, corrija seus erros e grite dentro de você: “agora é que vou brilhar!”. Lembre-se sempre: *ninguém é digno do pódio se não usar seus fracassos para alcançá-lo.*

- Parabéns, professor! Está ficando bom em psicologia! Queria ter ouvido isso na minha juventude.

- Eu também! Mas, o que mais? Qual é a outra técnica para se ter uma mente brilhante?

- Vamos para a **oitava técnica**: *resumir rapidamente em nossa mente o que se ouve ou o que se estuda.* Para realizar esse resumo ou síntese, é necessário prestar muito atenção no professor ou no livro que está lendo. Depois disso, é só começar a treinar a elaboração de pequenos textos ou frases que se tornem “chaves das janelas da memória” dos assuntos vistos.

- “Chaves das janelas da memória”? Agora você pegou pesado, dr. Cury! Nunca imaginei que isso pudesse existir! Mas como você produziu uma teoria sobre a formação de pensadores, vamos lá, continue.

- Construir tais chaves é algo muito importante para abrir as janelas da memória em algum momento futuro, que pode ser no mesmo dia, no mês ou mesmo nos anos seguintes. O que acontece, professor, quando você vê uma pessoa que há muito tempo não encontrava, ou depara com um objeto que deseja muito?

- A imagem dessa pessoa ou do objeto começam a abrir minha memória e a trazer inúmeras recordações. Puxa! Entendi!

- A memória humana é diferente da memória dos computadores. Ela abre muitas janelas em sequência e, por isso, precisa de chaves. Por exemplo: toda essa técnica de inteligência que estamos

aprendendo pode ser sintetizada numa única chave: *preste atenção: resuma os assuntos*. Quando se trata de memória, precisamos ser seletivos. Não dá para guardar todas as informações, mas é possível selecionar o que é mais importante para ser arquivado na memória.

– Mas desenvolver essa técnica não é nada fácil, dr. Cury.

– Eu sei, depende de treinamento. Mas, depois de algumas semanas que passamos aplicando-a, nossa concentração e assimilação de novos conteúdos melhora muito. Nas primeiras vezes, fazer resumos até dá um desgaste cerebral, mas depois nossa mente fica espertíssima e atenta. Otimizamos espaço e organizamos melhor as informações na memória. O ideal, ainda, é escrever em nossos cadernos a síntese ou o resumo que elaboramos em nossa mente, para facilitar a lembrança.

– Puxa, depois dessa imagino que acabaram as técnicas para formar pensadores...

– Não! Ainda resta mais uma muito importante!

– Não é possível! Qual?

– A **nona técnica** chama-se *estudo disciplinado*. Todas as aulas do dia têm de ser estudadas naquele mesmo dia, de trinta minutos a uma hora. Se demorar um ou dois dias para estudá-la, a energia intelectual gasta com isso será duas ou três vezes maior.

– Puxa, eu não sabia!

– Todo aluno deveria guardar consigo a seguinte frase: *Aula dada/aula estudada melhora a eficiência intelectual e gasta menos energia cerebral!* Esta frase não é brincadeira! É uma atitude inteligente.

– Você me falou que a memória humana é como uma cidade milhares de vezes mais complexa que a cidade de Nova York. E que vai formando mais janelas e bairros. Quer dizer que, quanto mais o

aluno demorar para estudar a matéria que foi dada, mais esforço ele terá que fazer para encontrar os bairros da matéria na imensa cidade da memória?

– Exato! Por isso não há alunos burros, mas alunos não disciplinados. Os alunos ficam perdidos! Quem estuda em cima das provas, ao contrário do que se pensa, estressa muito mais seu cérebro do que quem tem um estudo disciplinado.

Nesse momento, comentei com o professor que o governo pode gastar bilhões de dólares na formação de professores, em equipamentos de última geração, na construção de escolas belíssimas, tudo isso para melhorar a educação. Mas, se não investir na mente dos alunos, nas funções mais complexas da inteligência e nas técnicas que formam pensadores, haverá enormes dificuldades para formar mentes brilhantes.

– Caramba, como nossa mente é complexa! Meu bisavô Einstein era desleixado em muitos detalhes cotidianos, fazia uma bagunça enorme na cozinha, deixava sapatos para todo lado, não penteava o cabelo ao acordar... Em compensação, nas suas pesquisas ele era fera, era disciplinado, superava seu medo de errar, tinha uma mente livre, não se cobrava demais e tinha paixão por estudar.

– Ele, sem conhecer essas técnicas, as vivenciou intuitivamente...

– Mas espere um pouco: como alguns alunos serão disciplinados se não conseguem ficar nem dez minutos estudando a matéria? São estressados, agitados, inquietos, e o último lugar que querem estar é dentro da sala de aula.

– Não há mágica, professor! Se praticarem as técnicas das quais falamos anteriormente todos os dias, eles desenvolverão disciplina e darão um salto na sua inteligência. Nos primeiros dez dias é difícil ter disciplina, depois criarão um hábito. Mas as dicas não param por aí.

Há outra, que poderíamos chamar de **décima técnica**: *revisar rapidamente, pelo menos por cinco minutos, cada uma das últimas três aulas ligadas à aula dada/aula estudada.*

– Como assim?

– Antes de estudar a aula de hoje, dê uma olhada na matéria das três ou quatro aulas anteriores, leia as chaves das janelas. Esse é um dos maiores segredos para melhorar o desempenho intelectual.

– Por quê?

– Porque o fenômeno RAM retira o conhecimento de uma janela e o arquiva em múltiplas outras janelas ou, como dissemos, nos “bairros”, da memória. Essa pulverização em vários arquivos facilita muitíssimo a assimilação e o resgate dessas informações, inclusive por parte das pessoas que acreditam ter memória limitada.

– Espere um pouco! Isso ajuda a explicar porque muitos alunos que juram estudar bem não sabem a razão de irem mal nas provas. Eles deixam as aulas anteriores no museu da memória.

– De fato!

– Quer dizer que aquele aluno que se acha incapaz, burro, estúpido, lento, alienado, dono de uma memória curta... Se utilizar todas essas técnicas, pode chegar a desenvolver uma mente inteligente?

– Não tenho dúvidas!

– E os alunos que são os melhores da classe não precisam dessas técnicas?

– Obrigado por fazer essa pergunta! A resposta é muito séria. Eles precisam dessas técnicas, sim. É um erro achar que os melhores alunos da classe poderão se dar muito bem na vida se praticarem apenas a oitava e a nona técnica. Eles precisam exercitar a primeira técnica (estudar com paixão), a segunda (conhecer a ousadia e as aventuras dos pensadores), a terceira (saber que quem vence sem

riscos, triunfa sem glórias), a quarta (superar as armadilhas dos medos), a quinta (superar o “coitadismo”, o conformismo e o negativismo), a sexta (superar a neurose das cobranças e ser espontâneo). Os melhores alunos da escola, se desprezarem essas técnicas, poderão fracassar na vida, ainda que ganhem muito dinheiro.

– É surpreendente, dr. Cury. Quando esses alunos caírem na vida, quando enfrentarem o mercado de trabalho, os desafios e as crises, poderão não saber trabalhar as perdas e frustrações, debater ideias, superar sua insegurança, correr riscos, proteger a emoção, trabalhar em equipe, gerenciar seu estresse...

– Como você sabe disso, professor iEstresse?

– Meu amigo... Sou professor, mas também sou aluno! Estou fazendo essa academia de inteligência. Fico feliz que milhões de jovens em todo o mundo que talvez não virassem nada na vida possam ver uma grande luz no fundo do túnel com este divertido e sério *Manual do jovem estressado!* Quem praticar essas técnicas, com certeza entrará numa escola de gênios!

– Aliás, meus livros são usados em institutos de gênios. E estou certo de que existem dois tipos de gênios. O primeiro tipo são aqueles que têm um grande armazém cerebral, uma supermemória.

– Estou fora! Sou esquecido, nunca me lembro onde coloquei a chave do carro!

– Eu também sou assim, professor. De fato, é só uma minoria que pode contar com uma supermemória. O segundo tipo de gênio, como eu ia dizendo, são os que, apesar de não terem uma grande memória, desenvolvem um Eu que é autor da sua história, um Eu que supera as armadilhas da sua mente.

- Estou dentro, isso eu estou aprendendo! Caramba, eu me achava tão pequenininho perto da mente brilhante do meu bisa, o Einstein. Agora, até já estou me achando um gênio. Se ele estivesse vivo, não me acharia um tapado: teria orgulho de mim.

- Eu também tenho orgulho de você, professor. Você é o mais incrível, o mais diferente professor que eu já conheci!

- Diferente?

- Espontâneo, brincalhão, desbocado...

- Agradeço! Os gênios não são muito normais...

CAPÍTULO 7

**TIREM-ME DESTA
PLANETA:
SOU UM COMPLETO
FRACASSO!
A HISTÓRIA DE
MICHAEL**

Assim que terminamos o nosso treinamento da inteligência, o professor começou uma história:

Michael e sua turma estavam na aula de Educação Física. Todos animados para jogar basquete. Michael estava inquieto. Não se sentia confortável naquela aula. Não entendia que, no esporte, participar é muito mais importante do que ganhar. Queria sair correndo daquele lugar, mas poderia receber uma advertência.

O professor determinou que 3 dos melhores jogadores escolhessem seus times. Tiraram par ou ímpar e o vencedor chamou seu primeiro parceiro. Na sequência, foi a vez do que ficou em segundo lugar escolher, e assim por diante.

O primeiro, que se chamava Vítor, disse: “Escolho o grande Mário”. O segundo, Marcos, disse: “Escolho o cestinha Fernando”. O terceiro, Júlio, disse: “Escolho o craque Cesar”. Em seguida, passaram a escolher o segundo colega que faria parte dos times. E era sempre assim: ninguém escolhia o Michael. E cada vez que o deixavam em último lugar, ele ficava entristecido. Por fim, os times estavam completos. Mas sobrou um jogador. Era o Michael. O professor, especialista em jogos esportivos, mas não no complexo jogo da emoção humana, brincou:

– De novo, Michael? – Todos os outros deram risada, o que fez o professor se corrigir: – Mas o importante é você participar!

Vítor, que foi o primeiro a escolher as pessoas, e que era sempre um brincalhão, disse:

– Ei, pessoal, corram! Sobrou o melhor de todos!

A turma riu novamente. Michael estava com 14 anos. Uma fase difícil, poucas certezas, muitas dúvidas. Uma fase na qual o cérebro

está repleto de “neurônios espelhos”, que arquivam com intensidade as experiências em grupo. Sentir-se aceito no grupo produz muito prazer. Sentir-se rejeitado machuca intensamente.

Os alunos dessa idade frequentemente não sabem que qualquer apelido, brincadeira ou atitude agressiva que diminui um colega são arquivadas no cérebro dele pelo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória), assunto já comentado, e produz um sofrimento mais doloroso do que perder cem partidas esportivas.

– Vamos encaixar Michael num time! – disse o professor.

Marcos, chefe de um dos times, retrucou:

– No meu não! Onde esse cara entra dá azar, o time perde!

Todos zombaram de Michael.

Júlio também comentou, maldosamente:

– No meu time não dá! Com ele no time, a gente perde de lavada!

Mais uma dose de risadas. Michael ficou profundamente estressado. Ser excluído vá lá, mas ser zombado era demais! Ele, que sempre dava risadas para disfarçar seu sentimento angustiante, daquela vez não topou a brincadeira. Levantou-se e foi saindo da quadra.

– Venha aqui, Michael! Entra no meu time! – chamou Vítor, mostrando-se mais afetivo.

Mas, depois de se tornar o palhaço da turma, depois de ter sido torpedeado pelo *bullying*, Michael perdeu completamente o ânimo. Queria estar em qualquer lugar do mundo, mas não naquela quadra.

O que é engraçado é que essa escola ensinava os alunos a falarem de minúsculos átomos, partículas que eles nunca tinham visto, mas não os ensinava a enxergar os imensos sofrimentos de um colega que estava ao seu lado. Aquela escola esqueceu-se de ser uma escola da inteligência. Os colegas de Michael conseguiam enxergar de longe a cesta para fazer pontos no basquete, mas não conseguiam enxergar a

“imensa cesta da emoção” de um colega para fazer pontos na vida. Como poderiam ajudá-lo? Resgatando-o, apoiando-o, elogiando-o. Dessa escola, os alunos saíam gigantes na ciência, mas meninos na maturidade intelectual.

Quando querem, os jovens sabem ser cruéis. Eles entendem muito sobre o funcionamento dos computadores, e arquivam em sua memória o que desejarem. Mas os jovens não entendem quase nada sobre o funcionamento da mente humana. Não entendem que na memória humana tudo é arquivado em frações de segundos pelo fenômeno RAM, independente da nossa vontade. E, muito menos, imaginam que tudo aquilo que mais detestamos formam as janelas traumáticas. E, menos ainda, entendem que tudo que está arquivado não pode mais ser deletado. A única possibilidade é reeditar ou reciclar as janelas.

Não imaginavam que Michael registrou janelas killer naqueles breves momentos, e em muitos outros em que foi zombado, excluído e ridicularizado. Aqueles alunos nem imaginavam que Michael ficaria profundamente angustiado com suas maldosas brincadeiras; não sabiam que elas estavam construindo algemas mais fortes do que aquelas a que os escravos eram acorrentados.

Nenhum dos colegas que debochava de Michael se tornaria um grande líder social e empresarial no futuro. Por quê? Porque um verdadeiro líder aprende a ser líder desde os tempos do ensino fundamental, passando pelo ensino médio e pela universidade. Um verdadeiro líder aprende a primeiramente liderar a si mesmo, para depois liderar os outros. Aprende a promover os outros, e não a diminuí-los. Aprende a pensar nas consequências dos seus comportamentos, e não a reagir sem pensar. Coloca-se, enfim, no lugar dos outros, e não vê o mundo apenas com seus próprios olhos.

Michael não disse nada, mas guardou tudo. Abaixou a cabeça e partiu com lágrimas nos olhos. Os colegas logo se esqueceram dele. Foram se divertir. Infelizmente, Michael estava quieto por fora, mas, por dentro, sua mente estava borbulhando pensamentos perturbadores:

“Não sou bom no esporte, em nenhum deles. No futebol, sou um desastre! No basquete, sou o último! No vôlei, sou péssimo! Sou uma aberração da natureza! Todos me detestam!”

O garoto não aprendeu as funções complexas e fundamentais da inteligência: proteger a emoção, gerenciar seus pensamentos e administrar seu estresse. Não aprendeu a ser IN! E, o que era pior, se autopunha muitíssimo. E seu conflito não se resumia ao esporte.

Quando estava estressado, sabotava sua fala, gaguejava. Até pegar no telefone o estressava. Conversar com uma menina? Era um tormento! Tremia mais que vara verde. Ao lado delas, ou se calava e parecia uma múmia para não passar vergonha, ou tropeçava nas palavras. As meninas viravam o rosto e riam dele. Abatido, ele saía de cena. Mas não saía tranquilo, saía se diminuindo: “Nada dá certo para mim. Sou um fracasso!”, expressou ele com raiva.

Tímido, Michael nunca reagia. Fugia.

– Pare de perturbá-lo! – falou Vítor certa vez. Era um garoto mais ético, mas não tão generoso a ponto de ir conversar com Michael e dizer: “Conte comigo! Eu te admiro! Não liga para esses babacas. Seja você mesmo!”. Raros como ouro são tais jovens que dão o ombro para quem é desprezado. Não basta discordar da agressão, é necessária a ação. Infelizmente, Michael estava no meio da multidão, mas sentia-se só.

Você já se sentiu só no meio da turma? Michael era tímido, como 80% dos jovens da atualidade. Mágoas irrigavam pensamentos

perturbadores, pensamentos perturbadores se transformavam em raiva. A imensa “cidade” da sua memória aos poucos foi tendo seus jardins destruídos, suas ruas esburacadas, suas luzes apagadas. O garoto remoía dia e noite seus “fracassos”, as risadinhas quando passava, o vexame a que se submetia. Ninguém da equipe da sua escola o procurou. Não viram os sinais claros de um aluno que estava se afogando. Nem seus pais.

– Estude mais, Michael! Você está indo mal nas provas! Não desperdice essa oportunidade! – advertiam seus pais, que tinham grande dificuldade em pagar a mensalidade da instituição. Eram bons pais, mas não eram brilhantes. Sabiam cobrar, advertir e dar broncas, mas infelizmente não tinham habilidade para perguntar coisas como: “Meu filho, o que eu posso fazer para o tornar mais feliz? Quais são seus temores? Que fantasmas assombram sua mente?”

Michael era algemado por suas janelas killer. Diariamente, tirava o oxigênio da sua autoestima e do seu prazer de viver: “Sou péssimo no esporte! As meninas fogem de mim! Sou burro, tímido, gago e, ainda por cima feio!”. Atirou-se, assim, nos pântanos de uma grave depressão e fez uma péssima escolha: fechou-se em seu mundo.

Naquele momento, respirei profundamente e intervim na história que o professor iEstresse estava contando sobre Michael.

– Que triste história, professor. E, infelizmente, não é tão rara. Os piores inimigos de Michael nunca estiveram fora dele, mas no território da sua mente.

– É verdade, dr. Cury. Ele era escravo das armadilhas dos seus medos: medo de não ser aceito, medo da opinião dos outros, medo da rejeição, medo do seu ódio. E quantos jovens que estão nos lendo já não foram pegos nessas armadilhas?

– Michael também era vítima do conformismo e do negativismo. Toda vez que nos sentenciamos com frases radicais, como “Não posso!”, “Não tenho capacidade!”, “Não tem jeito!”, “Não consigo!”, nós nos algemamos e traçamos nosso destino. Transformamos uma meia mentira numa verdade absoluta. Não entendemos que *o destino raramente é inevitável, mas uma questão de escolha*. Por um lado, Michael foi excluído pelos outros; por outro, ele poderia decidir não se sentir excluído.

– Gostei deste pensamento, *o destino é uma questão de escolha* – disse o professor. – E, completando essa ideia, me lembrei de uma frase do brilhante educador Mário Sergio Cortella: “atrás da sorte, existe o combustível da coragem”.

– Fantástico! Milhões de jovens têm uma visão distorcida da realidade, não sabem que a vida é um contrato de risco, que é drama e comédia, que levar aplausos e vaias faz parte do cotidiano de qualquer pessoa, tanto de súditos como de reis, tanto de miseráveis como de milionários, tanto de pacientes como de psiquiatras. Eu já fui rejeitado, excluído e ferido nas raízes da minha alma.

– Seria bom posteriormente contar as loucuras pelas quais você passou, dr. Cury.

– Eu sei. Decidi que abrirei o livro da minha história logo logo.

– Ninguém carrega uma cruz de isopor. Michael nunca aprendeu, em mais de doze anos de escola, a usar a ferramenta básica para formar mentes brilhantes: quem vence sem riscos, vence sem glórias. Devia se arriscar a jogar, se reinventar, falar, debater. Mas era mais fácil fugir.

– Infelizmente, professor, a fuga é sempre mais fácil, mas seu preço é muito mais alto. Quem foge de seus conflitos e dificuldades nunca desenvolve resiliência. Poucos comprariam um aparelho sem

resiliência. Por exemplo: um celular que não suportasse uma pequena queda, carros que quebram facilmente... Esses produtos não duram no mercado. Se resiliência é importante no mundo material, imagine no mundo emocional! Crises, derrotas, frustrações, todos passamos por isso. Mas quem as enfrenta com maturidade, desenvolve um Eu resiliente: forte, seguro, flexível, diretor da sua história.

- Michael estava com 14 anos, mas sentia-se velho, abatido, desanimado. Acreditava que tinha uma memória péssima: “Meus colegas estudam menos que eu e tiram as melhores notas. Sou um idiota!”. Ele era seu grande carrasco. Desconhecia as técnicas para formar mentes brilhantes: *prazer de conhecer, superar o medo de errar, repetir a síntese dos seus professores na sua mente* e, para melhorar sua concentração, *estudar disciplinadamente* (aula dada/aula estudada). Se tivesse praticado apenas essas quatro técnicas seria um dos primeiros da classe. Mas era mais fácil para ele pensar que era burro do que virar o jogo.

Concordei com o professor. Em seguida, comentei.

- E virar o jogo da nossa mente com a técnica do DCD vale medalha de ouro. Michael provavelmente jamais gritou diariamente dentro de si: “Detesto ser escravo do meu sentimento de incapacidade! Sou capaz, tenho órbita própria! Não vou gravitar na órbita dos outros! Vou me doar, sem esperar o retorno! Desprezaram-me, pois agora sim serei forte! Zombaram de mim, pois agora é que serei feliz!”.

Nesse momento, o professor iEstresse passou as mãos no rosto, olhou bem nos meus olhos e terminou de contar a história de Michael. Disse algo que eu temia. Eu sabia que 35% dos jovens brasileiros estavam apresentando sintomas depressivos. Um número assustador.

– Dr. Cury, diante de tudo que comentamos sobre Michael, você pode imaginar em que estágio esse jovem chegou. Deprimido e entregue à sua miséria emocional, cogitou algo chocante: pensou em acabar com sua vida.

– Infelizmente, professor, de acordo com algumas estatísticas mais de dez milhões tentam o suicídio por ano, mas, felizmente, apenas uma minoria consegue. Mas você sabia que, no fundo, nenhuma pessoa que pensa em suicídio quer de fato se matar?

– Não?! Mas como?! Eu não sabia disso. Explique, por favor!

– Todo ser humano, incluindo os jovens, que pensam em morrer, na realidade tem uma tremenda sede e fome de viver.

– Que incrível! Mas o que eles querem eliminar, então?

– Eliminar sua dor, e não sua existência.

– Puxa! Que excelente notícia! Se Michael e milhares de jovens soubessem disso, jamais pensariam em desistir de viver! Usariam sua fome e sede de viver para superar seus problemas, enfrentar suas crises. Procurariam um amigo, um professor, ou psicólogo da escola, ou seus pais... Mas, infelizmente, fez algo que jamais deveria ter feito: isolar-se. Michael fechou-se em seu mundo.

– E nada turbinava tanto a nossa dor como o fato de nos calarmos! Todos passamos por conflitos. Eu já passei, chorei e me desesperei. Mas fiz da minha dor nutriente para me dar coragem para viver.

– Eu também, dr. Cury. Já lambuzei a cara na lama várias vezes.

– Jamais deveríamos ter vergonha ou medo de falar das nossas crises. Ninguém é perfeito! – comentei.

E o professor continuou:

Michael queria desistir de tudo. Dias antes de tomar a drástica atitude, sob um ataque de raiva, pensou em se vingar dos seus

colegas. Uma péssima atitude. Não sabia algo tão fundamental que já comentamos: *a pior vingança contra um inimigo é perdoá-lo. Quando o perdoamos, ele morre dentro de nós, deixa de ser inimigo, ainda que não seja um amigo. E o maior favor que se faz a um inimigo é odiá-lo. Odiando-o, ele será registrado privilegiadamente em nossa memória, e, desse modo, vai dormir conosco e perturbar nosso sono.* Mas, como Michael não tinha coragem de agredir os outros, resolveu se vingar de si mesmo. Outra péssima atitude.

Caminhou até uma grande ponte no centro da cidade. Vinte metros abaixo havia uma avenida movimentada. Era um barulho infernal. Subiu na grade de proteção, olhou para baixo, queria viver seu último fôlego de vida. As pessoas que viram seus movimentos ficaram espantadas, interromperam sua marcha. Os carros que o viram lá em cima frearam. Todos estavam abaladíssimos com a atitude do jovem que, começando a vida, já queria desistir dela.

Foi naquele exato momento que eu, que caminhava, vi aquele infeliz. Todos estavam com medo de dizer qualquer coisa para ele, para não precipitar o pior. Procurei me aproximar lentamente. Sabia dos riscos, mas não podia me omitir. Fiquei a poucos metros dele.

Não sabia ainda das causas do seu desespero, e nem ele estava interessado em me explicar. Eram os seus instantes finais. Só sabia que precisava ganhar pelo menos mais alguns segundos. Qualquer conversa procurando uma explicação poderia colocar tudo a perder. Então, olhei nos seus olhos por prolongados segundos e soltei essa:

– Eu sou professor! Vamos conversar como amigos!

– Professor?! Nunca nenhum professor veio conversar como amigo.

Cai fora!

E ameaçou se atirar. Desesperado, eu gritei:

– Os frágeis desistem! Os fortes dão sempre uma nova chance para eles mesmos!

Ele ficou pensativo por instantes. E, olhando para meu cabelo desgrenhado, deve ter me achado o professor mais louco, esquisito e excêntrico que já vira. Ainda bradou:

– Não converse comigo! Está tudo perdido!

– Você está querendo se matar ou matar os seus fantasmas?

Ele parou de se mover, e pareceu estar pensando. Enfurecido, gritou em alto e bom som:

– SOU UM COMPLETO FRACASSO! NÃO PEDI PARA NASCER! MAS DECIDO MORRER! VOU SAIR DESTE PLANETA!

Eu engoli em seco e fiquei calado, pensando. “Pelo menos ganhei mais alguns segundos”, refleti...

CAPÍTULO 8

DEIXEM-ME NESTE

PLANETA:

SOU UM COMPLETO

SUCESSO!

A HISTÓRIA DO

MICHAEL-ZOIDÃO

No exato momento em que Michael se achou o último jovem da face da Terra, o mais incompetente e infeliz do planeta, eu reagi. Elevei o tom de voz e o enfrentei com respeito, mas com coragem:

– O que você disse? “SOU UM COMPLETO FRACASSO! NÃO PEDI PARA NASCER! Quem te disse essa bobagem? Deixe-me contar uma rápida história, aparentemente tola e absurda. E, em seguida, se quiser morrer, prometo que vou vê-lo espatifado em seu velório.

Ele ficou com a pulga atrás da orelha. Deve ter pensado: “o que esse professor maluco vai me dizer?”

– É a história do Zoidão! – anunciei.

Ele olhou para baixo, ficou apreensivo. Depois olhou para mim e resolveu ao menos me ouvir. Afinal de contas, não tinha nada a perder. Ia morrer mesmo, pensava. Eu comecei:

– Zoidão era um cara pequeniníssimo, desengonçado, desajeitado, tímido. Tudo mundo o achava feio de doer. Tinha cara de joelho, cara de nada. Todo mundo zombava dele. E ainda por cima não sabia falar, nem ao menos gaguejava. Era mudo – falei para Michael. E perguntei: – Conhece alguém parecido com ele?

Ele reagiu:

– Não! O coitado é um desastre. Muito, mas muito pior que eu!

– Você, de fato, é muito melhor que ele. Zoidão era pior ainda no esporte. Não praticava natação, não saltava, não corria, não escalava, não sabia fazer nenhum esporte. Você acha que esse cara ia dar certo em alguma disputa? – perguntei ao Michael.

– É óbvio que não! Não seria escolhido nem para gandula!

– Também acho! Mas resolveram colocar esse tal de Zoidão para competir com milhares de participantes numa maratona que tinha escalada de montanha, nado no mar, quilômetros de corrida...

– Esse cara vai morrer, vão massacrá-lo, humilhá-lo como fizeram comigo... – Michael falou. Depois, se dirigindo a mim, falou esbravejando:

– Você está me enrolando! Essa história não é real!

– Espere! Seu diálogo foi sua assinatura. Você fez um trato que ouviria esta história até o fim. E eu lhe garanto, a história é real. Tão real que muitos falaram para o Zoidão: “Vê se se enxerga, cara! Desiste! Você não tem chance alguma!”. Mas, fazer o quê? O maluco queria correr! Inocente, ele não dava bola para as críticas. E, finalmente, chegou a hora. O juiz deu a largada. Sabe o que aconteceu?

– Atropelaram o coitado.

– Correto! Logo de cara o atropelaram e o derrubaram. E ele até recebeu alguns pisões dos concorrentes. Mal conseguia se movimentar. A torcida dizia em coro: “Fraco! Tonto! Caia fora!”. Sabe como ele reagia quando vaiado?

– Não!

– As vaias alimentavam sua coragem! E as vaias que você recebeu, alimentaram sua coragem ou nutriram sua covardia?

Naquele momento, Michael ficou vermelho, mudo. Logo em seguida, para não deixá-lo mais abalado, falei:

– Esse Zoidão era o sujeito mais teimoso do mundo. Ele se levantou e, meio cambaleante, começou a correr. Todos os outros participantes estavam na sua frente.

– Mas o cara tem de se assumir! Tem de saber quando é um fracassado! – disse Michael, pois assumira que era um completo derrotado. Mas estava se envolvendo com a história.

– Pois ele não admitia ser um fracassado. Era maluco para competir! E, fazer o quê? Desistir não fazia parte do dicionário da sua vida.

Poderia morrer, mas não desistiria do seu sonho. Abatido, Zoidão começou a se movimentar. Em seguida, começou a correr. Mancava, mas corria. E, quanto mais corria, mais ganhava velocidade. A maratona foi de quarenta quilômetros, e ainda mais cem metros. E, por incrível que pareça, mesmo abalado, ele conseguiu em alguns trechos ser muito mais rápido do que a lenda do atletismo na época. Quem foi mesmo?

- Um jamaicano. Mas não sei o nome... - disse Michael, impressionado com o desempenho de Zoidão, que mais parecia um filme de ficção.

- Usain Bolt. Zoidão foi mais rápido que o mais rápido homem da História, que ganhou duas medalhas de ouro nos cem e duzentos metros, nas Olimpíadas da China e da Inglaterra.

- Você está brincando?! Sou fã desse cara! Mas você está inventando! Esse Zoidão não existe! - insistiu Michael, ainda pensando em pular.

- EU JÁ DISSE QUE ESSE CARA EXISTE! Ouça essa história, que parece mesmo absurda, e depois decida sua vida! Depois da maratona, quando Zoidão parecia não ter mais forças para competir, veio outra etapa da disputa: atravessar montes altíssimos, tão altos, e ainda mais perigosos, que o monte Everest. Zoidão olhou para cima e viu um enxame de concorrentes, que já escalavam na sua frente. Era melhor desistir dessa vez. Subiu dez metros e... Sabe o que ocorreu?

- Zoidão despencou!

- Quase! Ele escorregou, e quando ia cair foi se apoiando aqui, agarrando ali... Equipes de canais de televisão filmavam o evento, e a torcida mais uma vez dava risada de Zoidão. Ninguém achava que ele conseguiria subir nem metade do primeiro monte. Mas ele foi subindo, subindo, e deixando vários concorrentes para trás. Ele

gritava para si mesmo: “Eu vou tentar até meu último fôlego de vida!”. E, por fim, escalou o primeiro monte, o segundo, o terceiro. E chegou o momento em que não dava mais... Tombou no chão, completamente fatigado.

– Todo mundo um dia entrega os pontos... – refletiu Michael.

– É... Quando ele tombou no chão, levantou a cabeça e viu muitos dos concorrentes passando por ele. Nesse momento, pensou na vida, nos amigos, nos abraço dos pais, no gorjear dos pássaros, no perfume das flores. Não podia se entregar. Levantou-se com uma coragem incrível e prosseguiu. Quando passou pelo último monte, foi atropelado por mais de cem participantes. Uns o chutaram, outros passaram por cima dele, alguns o golpearam. Os caras não tinham nenhuma lealdade. Alguém já foi desleal com você? Você sentiu dor?

– Muitos foram desleais comigo. Dói muito, muito mesmo.

– Doeu em Zoidão. Mas ele não tinha tempo para reclamar. Precisava usar sua energia para coisas mais inteligentes. Quanto mais pisavam nele, mais ele tinha garra para mudar sua história, mais queria vencer. E você, o que faz quando alguém o pisa?

– Bom eu... eu fico com raiva.

– É, mas Zoidão não tinha tempo para esse luxo!

Percebi que Michael levou um choque emocional. E continuei:

– De repente, quando parecia que a corrida estava terminando e ele estava entre os primeiros quinhentos participantes, surgiu a última etapa da prova. Zoidão olhou para a frente e quase desmaiou. Tinha de atravessar uma grande parte do mar a nado, até chegar a uma ilha. E o cara era desengonçado, mal sabia dar braçadas. Se você fosse técnico dele, o que você diria?

– Sinceramente, eu pouparia o coitado. Eu sei o quanto machuca estar em último lugar. Mas, pensando bem, esse cara é tão maluco

que se eu falasse para desistir ele não me ouviria. Então diria: “Atropelaram você, pisaram em você, debocharam e riram da sua cara várias vezes e você não desistiu. Agora, vá até o fim, nem que seja para perder de lavada!”

– Parabéns! Acho que então você não diria para ele: “Faça como eu, termine a corrida pulando de cima de uma ponte”, não é?

Michael engoliu em seco. Ficou abalado. Quase caiu, mas não porque queria se atirar, mas porque perdeu o equilíbrio. E completei:

– Zoidão continuou na disputa. Mergulhou no mar. Eram mais de vinte quilômetros a nado.

– Vinte quilômetros? Você está brincando? O cara vai morrer afogado!

– Nem Michael Phelps, o maior nadador e o maior medalhista da história das Olimpíadas (ele conquistou 23 medalhas, 18 delas de ouro), teria coragem de encarar essa.

Michael ficou impactado quando citei o grande Michael da natação.

– É verdade... eu concordo!

– Ele se atirou ao mar. Cansado, afundava algumas vezes e submergia. Mas, para a tristeza... – neste momento parei de falar. E Michael concluiu:

– Zoidão morreu...?

– Não! Para a tristeza dos outros participantes, Zoidão começou a dar braçadas numa velocidade espantosa, como um gigante, como o melhor nadador da História! Michael Phelps seria amador perto dele.

– Não é possível!

– Acalme-se, ouça até o fim. A torcida, que antes era uma vaia só, ficou boquiaberta. Ele foi passando seus concorrentes para trás, um por um. E, por fim, algo inacreditável aconteceu. **ZOIDÃO VENCEU A CORRIDA!**

– Esse cara não existe!

– Não, senhor, existe sim! Sabe quem foi Zoidão?

– Um personagem do cinema?

– Não! Você mesmo!

– Eu? Você está zombando da minha cara! Você é um professor maluco!

– Nunca falei tão sério! Você foi o maior corredor da História, o maior nadador de todos os tempos, o maior alpinista que já existiu, o mais corajoso de todos os seres. Zoidão era você no começo da sua existência, lá no útero da sua mãe. Só que você não tinha milhares de concorrentes, como eu disse: tinha muito mais, tinha mais de 250 milhões!

– Mas... mas...

– Nada de “mas”...! E não foram seu pai ou sua mãe que te escolheram! Eles apenas te colocaram na disputa. Você decidiu concorrer! Você escolheu vencer! Você decidiu pela vida! Você lutou até esgotar a sua última energia. Nenhum obstáculo era suficientemente grande para fazê-lo desistir.

Senti que Michael foi iluminado. Sentou-se na mureta, agora positivamente espantado.

– Nunca pensei nisso! Eu sempre me achei uma aberração da natureza. Não é possível que eu tenha sido tão forte, tão valente, tão corajoso! Então, Zoidão quer dizer espermatozoidão!

– É isso aí! É o apelido carinhoso que dei a uma parte de você que lutou pela vida. E essa parte está em cada uma das células do seu corpo, em mais de três trilhões delas, que vivem dentro de você.

– Mas podia ser que outro espermatozoide vencesse essa corrida...

– Podia. Mas, pode ter certeza, eu estaria falando agora com qualquer outra pessoa, mas não você.

– Mas eu não corri quarenta quilômetros, nem nadei vinte!

– Correu e nadou muito mais! Comparado ao tamanho do seu corpo, você nadou e correu milhares de quilômetros. Enfim, você tinha tudo para não dar certo... mas deu!

– É mesmo incrível, professor! Sempre me achei um fracassado. Um derrotado em todos os esportes. Um zé-ninguém, um zero à esquerda.

– Mas não é! Pense nisto: se naquele fantástico início da vida, em que você tinha milhares de incríveis obstáculos e milhões de concorrentes, você lutou pelo direito à vida, por que você agora, diante de pequenas dificuldades, quer desistir dela?

Michael começou a chorar. E eu completei:

– Pense nisto também: se naquela época você só tinha o recurso da carga genética e venceu, imagine agora, que tem os complexos recursos da sua inteligência? Michael, você tem um Eu que pode fazer escolhas, uma inteligência criativa, flexível, que pode pensar antes de reagir e ser resiliente, ou seja, você pode ser mais forte quando o mundo desaba sobre você!

– Mas nunca me ensinaram isso na escola...

Tive profunda pena pela situação de Michael na escola, e também de todos os alunos, do Ocidente ao Oriente. Fiquei mais uma vez certo de que a educação mundial precisa passar por uma cirurgia, precisa de profundas mudanças em sua malha curricular. Bombardeamos o cérebro dos nossos alunos com milhões de informações sobre este planeta físico, ensinamos Biologia, Física, Matemática, Química, e tantas outras matérias, mas não lhes ensinamos quase nada sobre o planeta psíquico. Não é à toa que está ocorrendo uma explosão de doenças emocionais.

– Eu sei disso! Mas agora você entendeu que deve proteger sua emoção e jamais dizer: “TIREM-ME DESTE PLANETA! NÃO PEDI PARA NASCER! SOU UM COMPLETO FRACASSO!”. O que é correto você dizer?

– Bom...

– Vamos, lembre-se da sua luta!

– O correto é que eu e todos os jovens do mundo gritemos: “DEIXEM-ME NESTE PLANETA. EU PEDI PARA NASCER! SOU UM COMPLETO SUCESSO!” – e completou sorrindo: – Sou melhor que o Michael Jordan, sou o Michael-Zoidão.

– Parabéns! Parabéns, Michael! – E o aplaudi, também sorrindo.

De repente, vi várias pessoas chorando, e aplaudindo Michael como eu. Algumas delas presenciaram nossa conversa e ouviram toda a história. Havia cinco professores ali, inclusive dois professores universitários. Eles prometeram para si mesmos que iriam contar esta engraçada e séria história para todos os seus alunos, procurando resgatar sua garra, sua coragem e sua autoestima.

Michael, que nunca fora aplaudido antes, esboçou um sorriso. Em seguida, dei-lhe outro choque:

– Converse com as meninas com segurança.

– E se eu gaguejar?

– E daí? Você vai ter vergonha de você? Vai enfiar a cabeça debaixo das pernas e sair como um coitado? Fale com segurança! Saiba que um cérebro seguro gera uma voz segura e um raciocínio brilhante. E também saiba que uma pessoa segura é muito mais carismática e atraente.

– Mas sou um péssimo aluno... Estudo, estudo e vou mal nas provas.

– Claro! Você não é um aluno indisciplinado, que vive se cobrando e que é escravo dos seus medos?

Em seguida, falei de algumas técnicas para treinar sua inteligência. Ele prestou muita atenção. E, por fim, lhe recomendei:

- Levante as mãos na classe e tire as suas dúvidas. Não tenha vergonha do Michael. Tenha orgulho do Michael. Não tenha medo de falhar. Sempre diga: “EU SOU UM SUCESSO!”.

Michael saiu da grade da ponte e veio me abraçar. Eu não era um professor para ele, nem um pai, mas fui seu melhor amigo no momento em que não tinha nenhum amigo, nem ele mesmo. Depois daquele episódio, tive outros encontros com ele. Ensinei-o a gerenciar seus pensamentos e a dar um grito de liberdade através da técnica do DCD.

Ele passou a usar a arte da dúvida. Aprendeu a perguntar por que se sentia inferior, por que era tímido, por que tinha medo da opinião dos outros, por que não era livre. Passou a criticar seus pensamentos perturbadores, a raiva que sentia dos outros, sua autopunição, seu conformismo. Entendeu o processo de formação das janelas killer e compreendeu finalmente que a maior vingança contra um inimigo não era odiá-lo, mas compreendê-lo e perdoá-lo. Sua mente deixou de ser uma lata de lixo. Ele determinou ter órbita própria, curtir a vida, viver mais suavemente.

Pouco a pouco, deixou seus colegas impressionados. O patinho feio no esporte perdeu o medo de errar, treinou duro e já não ficou mais em último lugar. Seis meses depois, era um dos primeiros a ser chamado nas escolhas dos times. As garotas começaram a admirar aquele menino brincalhão, bem-humorado, que fazia piadas até quando gaguejava. Os professores ficaram boquiabertos com o garoto que antes era mudo e que agora havia perdido o medo de levantar suas mãos, debater suas ideias. Seu raciocínio e suas notas melhoraram muito com as técnicas que aprendera.

Desenvolveu algumas importantes funções do QP (quociente da arte de pensar): gerenciar os pensamentos, o estresse, proteger a emoção, solidariedade, tolerância, carisma, pensar antes de reagir, autonomia!

Sempre procurava os colegas de classe que eram tímidos, inseguros, retraídos e que tinham dificuldade de aprendizado, para apoiá-los. E surpreendia a todos dizendo: “VOCÊ É UM COMPLETO SUCESSO. TENHO ORGULHO DE SUA CAPACIDADE DE LUTAR...!”. Bem-humorado, contava a história do Zoidão. O palhaço da turma passou a ser o mais querido da escola. Tornou-se IN!

Descobriu que é possível escrever os capítulos mais belos de nossas vidas quando tudo dá errado. Durante a faculdade, tornou-se um grande líder. Anos depois, tornou-se brilhante profissional. O resultado? Empregou vários dos seus colegas de classe que antes debochavam dele.

Enfim, Michael entendeu o que todos nós deveríamos saber na ponta da língua: o verdadeiro sucesso não começa com o tanto de dinheiro que temos no banco, mas com o tanto de inteligência que desenvolvemos no cérebro.

CAPÍTULO 9

**SOCORRO:
UM DINOSSAURO
EM CASA!
A FORMAÇÃO DO
MEDO**

-P

rofessor, você se lembra de quando falamos do sentimento mais primitivo do ser humano?

- Deixe-me ver. Ah, sim, claro, o medo. E você citou dez tipos importantes de medo: medo de falhar, medo de ser criticado, medo de debater ideias, medo de não ser aceito no grupo, medo dos desafios, medo do futuro, medo de falar em público, medo de doenças, medo de morrer, o medo do medo.

- Exato, professor! E você nos disse: “bom, eu tive um medo muito forte... Mas tenho vergonha de falar dele...”. E eu brinquei: “Vergonha? Você, professor? Você fala tudo que lhe vem à cabeça!”. E você comentou: “... É porque homem que é homem não deveria ter medo dessa coisa”. Aí você deixou a mim, e aos nossos leitores, curiosos. E prometeu: “Eu vou contar sobre esse medo, mas num capítulo adiante”. Que tal comentar agora?

O professor iEstresse coçou sua cabeça, pensou, pensou, e pensou mais um pouco. Não tinha como escapar! Tomou coragem e resolveu, então, abrir o baú da sua história.

- Ok! Vamos lá. Vou contar. Mas, se derem risada... Quer dizer, tudo bem. Podem dar risadas, mas você e nossos leitores têm de prometer que pelo menos vão pensar muito nos detalhes dessa história.

- Conte conosco, mestre!

- E saibam que, no fundo, a história que vou contar, por mais engraçada que seja, é séria. Foi por meio dela que formei um tipo estranho de medo. E, talvez, os mesmos mecanismos que ajudaram a formar meus medos formem os seus também. Ou nossos jovens não têm nenhum tipo de medo? Ou você, dr. Cury, já não vivenciou uma experiência de medo?

- Claro que tenho medos, professor. Creio que só não os tem aqueles que já estão mortos. Por exemplo: eu tenho medo de altura. Quando era garoto, eu tinha muito medo de falar em público e da crítica das pessoas. Hoje, falo para grandes plateias e sem uso de recursos da mídia.

- Já fiz xixi nas calças de medo de falar para grandes públicos. Hoje, me seguro. Para mim, o medo é mais antigo que o fogo e a roda, existe desde que o homem é homem.

- Concordo! Mas alguns medos são importantes para preservar a vida. Por exemplo, o medo de dirigir em alta velocidade. Na psiquiatria, o medo que consideramos doença chama-se fobia. É o medo que bloqueia a inteligência, a criatividade, o prazer de viver. Fobia é uma aversão irracional que temos ao objeto fóbico.

- Aí você pegou pesado, dr. Cury! Como é que é? Fobia é um medo ou uma aversão irracional por um objeto? Pode ser por um dinossauro?

- Pode! Mas dinossauros não existem mais, não é, professor?

- Pode, pelo menos, ser por um inseto do tamanho de um dinossauro?

Eu passei as mãos na cabeça e achei que o professor estava andando em círculos. Mesmo assim, confirmei.

- Pode...

- Pode? Então, cara, estou enrolado. Tenho um medaço! Uma fobia gigantesca!

- Então conte logo a sua história para a turma. Estamos curiosos!

- Calma, estou preparando o clima. Os jovens vão se assustar com o tamanho do monstro...

Certa vez, quando eu tinha por volta de cinco anos, meu pai estava assistindo, na sala de casa, a um filme de caubói. Muitos bandidos estavam cometendo crimes, e o xerife precisava capturá-los. Meu pai, impaciente, socava o ar. Falava alto: “Prenda logo estes bandidos!”

Minha mãe, por sua vez, estava vendo uma revista de moda. Cada vez que ela olhava a foto de uma modelo, sabe o que acontecia? Ela tinha um ataque de raiva, pois seu corpo não estava igual ao da modelo. Mas mamãe era persistente, continuava a folhear a revista. E se fixava justamente nas modelos mais magras.

Enquanto isso, eu, um garotinho lindo, ingênuo, sabido, estava brincando com meus carrinhos, aviõezinhos, trenzinhos. Estava em outro mundo.

Mas, quando ninguém esperava, apareceu um bandido, invadindo sutilmente nossa casa. Inicialmente, ninguém o viu. Ele dava alguns passos e parava. Andava mais um pouco e novamente parava. Sabe quem era, dr. Cury?

- Um assaltante perigoso.
- Errou! Era uma BARATA!
- Uma barata?
- Sim! E minha mãe a viu primeiro.

Mamãe deu um grito tão alto que quase matou meu pai do coração. Ele ficou um minuto em transe. Não sabia se estava ocorrendo um terremoto ou um ataque terrorista. Demorou para ele perceber que era minha mãe, que gritava em cima do sofá: “Mate aquela bandida!”

Confuso e em pânico meu pai perguntou:

- Bandida? Que bandida? – pois, para ele, naquele momento, só havia bandidos na TV.

Minha mãe apontou para a barata. E meu pai respirou fundo. Ele, que nunca acertava o alvo, pegou seu sapato e, com a maior fé do mundo, o arremessou na barata. E sabe o que aconteceu?”

– Acertou a barata! – eu disse.

– Não, ele errou! Pegou o outro sapato e, pimba! E errou de novo. Pegou a sandália da minha mãe e dessa vez caprichou. E...

– Dessa vez acertou!

– Que nada! Errou de novo. Claro, a barata tinha mais qualidade de vida que meu pai. Fazia exercícios todos os dias, enquanto ele só reclamava da vida, do salário, do trabalho, do governo. O sangue da minha mãe começou a ferver. Ela, profundamente estressada, por fim perdeu a cabeça. Falou as palavras mágicas, que, para o meu pai, eram piores do que lhe dar um soco direto no queixo: “Você não resolve nada nesta casa!”

Estresse continuou contando que, com essas palavras, “a casa caiu” em cima do seu pai:

Meu pai começou a espumar de raiva contra a bandida da barata. Atirou, mais uma vez, a sandália, e novamente errou. Pegou meus brinquedos, também os atirou e errou. Pegou a revista da mamãe...

– A revista não querido! – ela falou.

– Querido uma ova! – ele respondeu, irritado. – Numa guerra vale tudo!

– E daí, ele acertou? – eu quis saber.

– Meu pai não tinha pontaria nenhuma. Errou outra vez. Então, minha mãe apelou e disse: “Se você não matar essa barata, vou dormir na casa da mamãe!”

– E seu pai, teve um ataque de raiva?

– Ataque?! Meu pai parecia uma bomba atômica. Matar aquela bandida era uma questão de honra. Parecia o homem das cavernas. Começou a dar pulos em cima da baratinha, interceptados por seus gritos. Finalmente, depois de minutos de luta infernal, a barata finalmente morreu.

– Seu pai a acertou com algum pisão?

– Não, ela morreu de estresse. Nunca foi tão maltratada.

Eu não me aguentei. Não conseguia parar de rir! E, olhando para o professor iEstresse, tentei me desculpar.

– Desculpe-me, professor, mas foi engraçado demais! Mas uma coisa é certa: o estresse pode provocar diversos males, de doenças cardíacas a câncer.

Em seguida, o professor continuou a contar sua dramática história:

Ao ver a pobre barata morta, mamãe desceu do sofá, olhou bem nos olhos do meu pai e nunca o viu tão lindo, desde a época de namoro. Ela se moveu passo a passo na direção dele. Ele ficou meio sem jeito. Por fim, ela disse:

– Você é meu herói!

Meu pai deu uma tossidela, estufou o peito como um super-homem, e respondeu:

– Pode contar comigo, meu bem. Eu sempre te protegerei.

– Foi então que eles se beijaram longamente, como naqueles filmes de Hollywood.

– E você sabe qual é a moral da história? – perguntou o professor.

E, antes que eu pudesse responder, ele me interrompeu:

– Deixe os leitores pensarem... Qual a moral da história?

– Creio que eles entenderam que a moral é: “ELES FORAM FELIZES PARA SEMPRE... ATÉ QUE OUTRA BARATA SURGISSE NO PEDAÇO”.

– E essa barata não precisa ser um inseto... Poderia ser qualquer outra coisa pequena que tirasse papai e mamãe do ponto de equilíbrio. Eles são pessoas maravilhosas, mas infelizmente não aprenderam a proteger sua emoção e a gerenciar seu estresse. Tinham atritos com facilidade.

O professor subitamente se lembrou:

– Esquecemos de contar o que aconteceu com um personagem dessa história!

– Sim, claro, com você!

– Por isso, a moral completa da história é: “E eles ficaram felizes e eu fui para o psiquiatra...”!

– Claro, você registrou todas aquelas cenas...

– Pois é, o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) formou uma janela killer duplo P, com uma imagem monstruosa da barata turbinada por todos os escândalos da minha mãe e do meu pai. A barata ficou do tamanho de um dinossauro. Entro em pânico quando vejo uma barata! Sei que ela não é um monstro, mas, na minha cabeça, é. Me faz reagir descontroladamente.

– E agora, depois de tudo que discutimos neste livro sobre as armadilhas da mente, qual é a sua atitude?

– Sei que não posso deletar esse arquivo traumático como faço nos computadores, mas posso reeditá-lo.

– Ótimo! E como você faz isso, professor? O que você aprendeu?

– A racionalizar minha fobia, o meu pedaço. Posso usar a arte da dúvida para conhecer meu inimigo e me perguntar: “como ele surgiu?”, “quando surgiu?”, “qual seu fundamento?”, “devo ser escravo

desse medo?”. Também posso usar a arte da crítica para criticar minhas reações estúpidas, minha emoção ansiosa, meu Eu frágil. E posso usar a arte da determinação para deixar de ser escravo, e passar a ser autor da minha própria história.

– Fico feliz em ouvir você contar corajosamente como se desenvolveu o medo por baratas! Você tem razão em dizer que o mecanismo da formação desse tipo de medo está presente em todos os demais tipos de medo. Esse sentimento é frequentemente aprendido durante a vida, não tem origem genética. Medo surge através de um registro distorcido, superdimensionado, dilatado, de algo ou de alguma coisa. Pode ser um avião, um chefe, um rato, uma prova escolar... Esse registro forma as janelas killer ou as zonas de conflito. Ele gera falsas crenças e faz com que a mente “mintá”.

– Gosto desse pensamento, A MENTE “MENTE”. Infelizmente, nosso Eu não é treinado para não dar crédito a essas falsas crenças...

– Por isso, professor, transformamos algumas gotas numa tempestade. Mas nunca se esqueça de que o dia tem 24 horas. Depois da mais dramática tempestade, é sempre possível começar um novo dia...

CAPÍTULO 10

AUTÔMATO

OU

AUTÔNOMO?

É ISSO A

QUESTÃO

Certo dia, eu estava refletindo sobre os mistérios da vida. O professor iEstresse se aproximou e me perguntou:

– O que te preocupa, dr. Cury?

– O futuro da humanidade.

– Mas ela tem um futuro glorioso! Estamos na Era Digital, nos tempos da Internet, smartphones, tablets...

– Desculpe-me, professor, usamos a Internet e os smartphones para nos comunicar com o mundo de fora, mas não sabemos nos comunicar com nosso interior. Os jovens nem sequer sabem dialogar com os fantasmas que estão em sua mente e domesticá-los! Seus pais fazem seguro de vida, de casa e de carro, mas não os ensinam a fazer seguro emocional.

O professor parou, respirou prolongadamente e disse:

– Seguro emocional? Isso é importante!

– É mais que importante, é fundamental, professor! Seguro emocional é aprender a proteger a emoção. Sem proteger a emoção, nossa mente se torna terra de ninguém.

– Entendi, dr. Cury. Por isso as pessoas ficam estressadas por pequenas coisas, são impacientes, intolerantes, irritadas. Pequenos problemas furtam nossa tranquilidade.

– Exato! Há pessoas que moram em palácios, mas são emocionalmente miseráveis. Muitas são boas para os outros, mas não para si mesmas. Elas não sabem se proteger, gerenciar seu estresse, pensar antes de reagir, ter flexibilidade. Lembre-se das estatísticas que discutimos: 80% têm sintomas de timidez e insegurança; e 30% dos jovens brasileiros estão apresentando sintomas de depressão.

– A juventude está quebrando a cara! Parece que a humanidade está tomando o caminho errado – afirmou iEstresse.

- E quando surgirem os graves desafios da humanidade nas próximas décadas? O aquecimento global, a seca, a escassez de alimentos e de recursos naturais... Será que os jovens estão sendo preparados para solucioná-los? Se eles não cuidam bem do território da sua emoção, como cuidarão do planeta Terra? Eles nem sabem pensar como espécie...

- Pensar como espécie, dr. Cury? O que significa isso?

- Significa pensar como seres humanos, e não apenas como integrantes de um grupo social, religioso, nacional... Significa enxergar que alemães, judeus, árabes, norte-americanos, chineses, brasileiros, todos fazem parte da grande família humana. Significa lutar pela saúde e pela felicidade da humanidade. Significa não pegar em armas, mas usar o diálogo como arma!

Ao ouvir isso, o professor, emocionado, afirmou:

- Os frágeis usam as armas, os fortes o diálogo.

- Correto, mestre! Precisamos formar uma nova geração de jovens pensadores. Pensadores que conheçam a verdadeira força, que sejam autônomos e não autômatos.

- Epa! Aí você pegou pesado, dr. Cury. Qual é a grande diferença entre um e outro?

- Eu vou contar uma história, professor, para explicar a diferença entre ser autônomo e ser autômato. Talvez essa história abale os jovens, mas será importante para nutrir a inteligência deles.

Mark era um garoto alemão sociável, bem-humorado, brincalhão, de 15 anos. Seu melhor amigo era Ben Abraham, um judeu amável, divertido e esperto. Tinha também 15 anos. Ambos viviam em 1932 na Alemanha, portanto, antes de Hitler se tornar o grande líder da nação, o *Führer*. Eram tempos difíceis. A inflação era alta: de manhã

os alimentos tinham um preço, à tarde, outro. Para comprar pão e leite, seus pais levavam sacolas de dinheiro. Era uma loucura.

A Alemanha havia perdido, em 1918, a Primeira Guerra Mundial. Tinha mais de 7 milhões de desempregados. E, além disso, devido ao Tratado de Versalhes, os alemães tinham de pagar pesadas quantias de dinheiro às outras nações após terem perdido a guerra. Por tudo isso, os alemães tinham um complexo de inferioridade: sentiam-se diminuídos e humilhados. Mark e Ben Abraham eram garotos, não sabiam o que estava acontecendo. Eles só queriam se divertir, paquerar as garotas e praticar esporte após as aulas. Competiam um com outro para ver quem era o mais rápido na corrida. Mas Abraham corria como um leopardo.

– Lá vou eu! – dizia Abraham, que sempre deixava Mark arrancar uns 5 metros a sua frente e, no fim, ganhava quase todas as disputas. E Mark não se importava. A amizade deles estava além das disputas.

No meio do tumulto social da Alemanha apareceu um líder político estranho, agressivo, sem grande cultura e que nem era alemão: era austríaco. E começou a fazer barulho. Dizia que tinha soluções mágicas para os problemas do país. Seu nome, Adolf Hitler. Após a Alemanha perder a Primeira Guerra, Hitler entrou num pequeno e radical partido, que tinha ferreiros, artesãos, agricultores e arruaceiros. No início ninguém dava atenção para Hitler e seu partido. Suas ideias eram absurdas, estúpidas. Mas ele amava o poder acima de qualquer coisa. Tinha a necessidade neurótica de ser o centro das atenções.

– Mas como Hitler conseguiu dominar a Alemanha? – perguntou o professor interessado.

- Há muitas causas. Entre elas está o fato de que ele usou marketing de massa para enganar a sociedade. Fazia discursos inflamados usando técnicas do teatro. Empostava a voz e falava de modo imponente. Hitler começou a agitar a Alemanha e a inflar o ego abatido dos alemães. Dizia: “Os alemães (arianos) são uma raça superior! A nação mais culta! O povo mais inteligente!”.

Nesse momento, o professor comentou:

- Hitler não pensava como humanidade. Ele pregava uma raça como sendo superior à outra. Um povo dominando o outro...

- Exatamente, professor.

Em seguida, continuei a história.

Mark, de origem alemã, e Abraham, de origem judia, pensavam, como a maioria dos jovens, como família humana. Brincavam, disputavam, se atriavam, mas jamais deixaram de ser amigos. Eles se preocupavam com a dor e com as necessidades um do outro.

- Você é meu melhor amigo, Abraham.

- Você também, Mark. Jamais nos separaremos.

Enquanto isso, ao mesmo tempo em que Hitler elevava para as nuvens o moral dos alemães, ele e seu partido destruíam a imagem de judeus. Hitler dizia que eles eram arrogantes, que só pensavam em dinheiro, que eram uma raça inferior, um lixo social, que deveriam ser varridos da Alemanha. Também queria eliminar os marxistas, os ciganos, os homossexuais e os doentes mentais da Alemanha. Hitler era um monstro, queria “purificar” a raça ariana. Queria, inclusive, destruir os doentes mentais de origem alemã que precisavam tanto de apoio. No começo, muitos alemães não compraram suas ideias. Mas, quando somos autômatos e não autônomos, uma mentira contada cem vezes torna-se verdade.

Nesse momento, o professor me interrompeu novamente.

– Um segundo... Acho que entendi. Ser autônomo quer dizer ter opinião própria, ser alguém que não engole qualquer coisa, que sabe criticar. E ser autômato quer dizer obedecer as ordens.

– Parabéns, professor! A palavra *autônomo* vem de autonomia, que quer dizer movimento próprio. Uma mente autônoma sabe fazer escolhas, é autora da sua história. E a palavra *autômato* vem de automação, que quer dizer mecanismo repetitivo. Portanto, uma mente autômata reage sem pensar, pode ser dominada, adestrada, tal como um animal de estimação.

– Puxa! Palavras parecidas, mas tão diferentes. E os jovens da atualidade? São autônomos ou autômatos? Eles têm opinião própria ou não?

– Eis a questão. Espero que muitos, ao lerem este livro, aprendam a ter opinião própria, que sejam autônomos. Veja bem, professor: a Alemanha teve grandes filósofos, como Kant e Hegel. E, além disso, tinha a melhor educação nos tempos de Hitler. E, mesmo assim, milhões de jovens se entregaram cegamente às loucuras do *Führer*. E, hoje, será que a juventude está preparada para abortar o surgimento de novos “Hitlers” que prometerão soluções mágicas e absurdas para o aquecimento global, a escassez de alimentos e de recursos naturais?

O professor engoliu em seco. Teve medo de responder. Após um prolongado suspiro, continuei a história de Mark e Abraham.

Hitler, na Primeira Guerra, foi um simples carteiro, um mensageiro. Tremia diante dos generais. Mas, por incrível que pareça, usando técnicas de marketing numa sociedade em crise, ele conseguiu em apenas 15 anos tornar-se o líder máximo da Alemanha. O simples

soldado, por fim, dominou os poderosos generais, marechais e almirantes. E usando polícias secretas que assassinavam os opositores, espalhou medo e terror na sociedade.

Os alunos da Alemanha sabiam como nenhum outro a Matemática numérica, onde dividir é diminuir, mas desconheciam a Matemática da emoção, onde dividir nossos sentimentos aumenta a sabedoria, dividir nossos conflitos aumenta a nossa capacidade de superação. Estudavam a matéria de Física e sabiam a importância da ação/reação, mas não sabiam que a ação/reação (bateu/levou) é péssima para as relações sociais. Quem reage por esse mecanismo, a cada ação de agressão reage com uma nova agressão. Não será “IN”, não será tolerante, flexível, generoso. Não entenderá que os fortes compreendem, e os frágeis excluem.

Os jovens alemães tornaram-se atores do maior teatro de terror da História. Mark era alegre, brincalhão, amigo de todo mundo, incapaz de matar uma mosca. Mas, infelizmente, entrou na Juventude Hitlerista. Todos os dias bombardeavam sua mente com ideias que diziam que os alemães eram superiores, os maiores, os melhores, e que os judeus e outras minorias eram lixo social. E o fenômeno RAM foi registrando todas essas falsas mensagens, formando plataformas de janelas killer.

Sabe o que aconteceu, professor?

– Os alemães saíram do complexo de inferioridade para o complexo de superioridade.

Eu confirmei com a cabeça que ele estava certo. Em seguida, disse que Abraham tinha perdido seus pais na infância, quando tinha três anos. Seu avô, que era médico, dr. Schneider, era seu “pai”. Ele amava seu neto mais que tudo na vida. Despenteava os cabelos do menino,

se escondia dele atrás do sofá, debaixo da cama, atrás da árvore. Raramente um avô foi tão amigo de um neto.

– Vovô conte mais uma história.

O dr. Schneider contava uma, duas, três. Depois contava piadas. Mark e Abraham ficavam horas ouvindo-o falar. Mark sabia que o dr. Schneider cuidava dos pobres sem cobrar nada, e também de membros da sua própria família, pois eram amigos e vizinhos.

Os anos se passaram e os dois jovens continuavam sendo amigos. Mas certa vez, quando Mark disputou com Abraham para saber quem era o mais rápido, algo novo aconteceu. Eles já estavam com 17 anos: Abraham ganhou outra vez a disputa. Mark inesperadamente teve uma reação agressiva:

– Você não pode ser mais rápido que eu! Não pode! Não pode!

– E por que não Mark?!

– Porque você é um judeu!

Vendo que ferira seu amigo, caiu em si e disse:

– Desculpe-me, Abraham. É que todos os dias ouvimos nas reuniões da Juventude Hitlerista que somos a raça mais forte e capaz... – pensativo, confessou: – Acho que estamos perdendo a capacidade de respeitar os diferentes. Ouvimos que, se faltam alimentos, a culpa é dos judeus; se estamos em crise econômica, a culpa é de vocês; se perdemos a guerra, também.

– Mas que culpa nós temos?! Meu avô me disse que há pouco mais de 500 mil judeus na Alemanha, e a nação tem mais de 70 milhões de habitantes. Somos tão poucos... – comentou Abraham.

Mark deu um suspiro e concordou:

– Eu também não entendo. Só sei que meus colegas odeiam vocês. E zombam de mim porque sou seu amigo.

Naquele momento, Abraham levantou a camisa e mostrou alguns ferimentos.

– Quem fez isso? – perguntou Mark, assustado.

– Alguns colegas da escola. Eles me cercaram na saída, me derrubaram no chão e me chutaram.

– Mas sempre praticávamos esportes todos juntos...

– Pois é. Hoje me consideram um vírus que poderá contaminá-los. – Naquele momento, Abraham abaixou a cabeça e, com lágrimas nos olhos, acrescentou: – E o pior é que hoje o diretor me chamou na sua sala. Proibiu-me de continuar frequentando a escola.

– O quê?! O sr. Gunter fez isso? Mas por quê? Você sempre foi um dos melhores alunos!

– Ele apenas me disse: “Sinto muito. São ordens de Hitler!”

– Que injustiça! – se revoltou Mark.

Ben Abraham sentou-se no chão, inconsolável. Chorou... Mark sentou-se ao seu lado e colocou as mãos no ombro direito dele.

– Aconteça o que acontecer, Abraham, nunca vou te esquecer. Serei sempre seu melhor amigo.

– Você também será o meu, Mark – disse Abraham com muito medo do futuro.

Foi a última vez que se viram. Chegando em casa, o avô se compadeceu do seu neto. Abraçou-o e lhe disse:

– Risos e lágrimas, aplausos e vaias, fazem parte da história de cada ser humano. Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la intensamente.

Abraham cresceu e, junto com seu avô, foi ajudar os pobres, os mendigos e os doentes mentais como voluntário. Entregou sua vida para aliviar a dor dos outros. Mark foi para o campo de treinamento para servir na SS, a temível polícia secreta do partido nazista, que

mais tarde levaria à morte cerca de 6 milhões de judeus, além das centenas de milhares de marxistas, poloneses, ciganos... Quando Hitler dominou boa parte da Europa, os judeus foram deportados da Hungria, da Holanda, da França, da Itália e da Bélgica em trens de carga, sem comida, sem água e sem condições mínimas de higiene: foram levados para os campos de concentração da Polônia. As autoridades mentiam para eles, dizendo que iriam encontrar terras para trabalhar, esporte para praticar e música para ouvir. Não sabiam que estavam se dirigindo para o corredor da morte.

Ao chegar aos campos de concentração, iam direto tomar banho. Cansados e sedentos, não viam a hora de beber a água que saía do chuveiro. Só que os chuveiros eram falsos: de lá, saía gás carbônico. No campo de Auschwitz, um pesticida, chamado Zyklon-B, saía pelos canos. Ele liberava um gás que asfixiava aqueles pobres seres humanos. Os jovens policiais da SS levaram à morte cerca de 1 milhão de crianças e jovens nos campos de concentração. Nunca nossa espécie foi tão ferida.

– Que coisa triste, dr. Cury – expressou o professor iEstresse, abismado. E completou: – Ainda bem que meu bisavô, Einstein, que era judeu, saiu da Alemanha antes de estourar a Segunda Guerra Mundial.

– Se Einstein estivesse lá, talvez você não existisse.

Depois de um momento de pausa, eu disse ao professor:

– Há cerca de um ano, após dar palestras na Sérvia e na Romênia, onde sou publicado, fui para a Polônia e visitei o que restou do campo de concentração de Auschwitz, o maior e o mais terrível de todos. Lá existe o Museu do Holocausto. Eu vi de perto o que os nazistas fizeram com pessoas inocentes.

– E daí? Qual foi sua reação, dr. Cury?

– Tornei-me um colecionador de lágrimas ao ver as fotos das criancinhas que chegavam cansadas dos trens, segurando suas malinhas. Não aguentei: chorei. Não eram simplesmente filhos de judeus. Eram filhos da humanidade. Eram filhos da nossa espécie.

O professor iEstresse, com os olhos úmidos, perguntou:

– Todos que chegavam em Auschwitz morriam?

– Não. Quem tinha o privilégio de ter saúde mais forte não morria na hora, ia trabalhar como escravo. Mas a alimentação era tão pouca que em pouco mais de 2 meses todos ficavam cadavéricos.

– Por que os judeus não reagiam? Não lutavam?

– Não havia como! Os escravos judeus, além de estarem muito fracos, não podiam conversar um com o outro, nem sequer gemer de dor ou tropeçar enquanto caminhavam. Eram mortos na hora pelos soldados nazistas.

O professor ponderou:

– Muitos jovens veem violência nos filmes de Batman, vampiros, Harry Potter. Mas não têm ideia da crueldade que a nossa espécie cometeu contra ela mesma.

Depois de fazer esse comentário, finalizei a história de Mark e Ben Abraham.

Mark ajudava a empilhar judeus nos comboios de trens, para que partissem para a Polônia. O garoto gentil, incapaz de matar uma mosca, estava irreconhecível. Pressionava, empurrava e às vezes batia nos judeus que demoravam para entrar nos vagões. Perdera sua sensibilidade. Sua mente era autômata, obedecia a ordens.

De repente, um homem idoso, debilitado, ao tentar subir no trem, caiu. Um jovem que estava ao seu lado, mesmo sabendo que podia ser

morto, rapidamente procurou ajudá-lo. Ao ver a reação desse jovem, um policial da SS o chutou. Dois outros policiais que assistiam à agressão davam risadas. Havia ainda um terceiro policial, que estava um pouco distante, e também assistia à cena com um olhar concentrado. Não ria, mas também nada fez para ajudar o jovem e o idoso. O jovem agredido, mesmo sangrando, suplicou:

– Por favor, não maltratam meu avô! Ele está fraco...

Mas os policiais o impediram de ajudar o avô.

Vencendo as dificuldades, o jovem se levantou e disse:

– Meu avô é médico! Ele salvou muitos alemães!

Quando ele fez esse comentário, os jovens policiais da SS ficaram possuídos de raiva. Deram-lhe murros e o jogaram no chão. E quase ao mesmo tempo, todos apontaram as armas para sua cabeça.

Quando o jovem ia ser assassinado, o soldado que estava distante se aproximou correndo e gritando:

– Não atirem! Não atirem!

E um fenômeno comovente ocorreu: primeiro, o soldado ajudou o idoso. Colocou-o de pé e em segurança. Em seguida, foi ajudar o jovem machucado, que sangrava.

Espantado com a gentileza repentina e inesperada, o jovem judeu olhou bem no rosto do soldado que o ajudava e bradou:

– Mark! É você!

Mark, temendo a reação de seus colegas, manteve distância. Negou que se conheciam. Mas, momentos depois, viu seu rosto ferido e resgatou as janelas light que tinham as imagens do seu melhor amigo e que nunca se apagaram da sua memória. Deu um abraço apertado em Abraham. Todos os soldados da SS ficaram chocados. E Mark, sabendo que o dr. Schneider e Abraham iriam perder suas vidas nos campos de concentração da Polônia, tentou evitar que fossem

deportados. Procurou seu superior, que era um amigo de escola dois anos mais velho que ele.

– Eles estão doentes! Precisam de ajuda médica!

Mas a resposta do seu superior foi a pior possível:

– Eles não precisam de médico, mas você precisa de correção. Está preso por alta traição a Hitler.

E assim Mark foi levado para o cárcere. E nunca mais se soube do seu paradeiro. Ben Abraham e seu avô seguiram de trem para a Polônia. O dr. Schneider foi mandado para a câmara de gás. O médico que salvou centenas de vidas foi considerado uma bactéria que precisava ser eliminada. Mas ele aceitou a morte com incrível nobreza. Quando saíram do trem, o idoso médico, quase sem conseguir andar, foi separado pelos soldados para a câmara da morte. Mas vendo Abraham, seu neto, desesperado, ansioso, com uma força incomum se despreendeu dos soldados e lhe disse suas últimas palavras:

– Abraham, meu querido neto. Seu pai, se estivesse vivo, teria orgulho do homem que você se tornou. Muito obrigado por existir e cuidar deste velho. Não tenha medo da morte. Jamais se esqueça que a vida é um grande livro e a morte, por mais dolorosa e injusta que seja, é apenas uma vírgula...

– Uma vírgula, vovô? Não entendo! Por quê? – falou soluçando.

– Porque o texto, meu filho, continua a ser escrito na eternidade...

Em seguida, os soldados os separaram definitivamente. Abraham foi para o trabalho escravo em Auschwitz. Olhando para trás viu seu avô se distanciar. Mas o avô, inteligente e gentil, fez um desenho de uma vírgula com as mãos. Gritou sem dizer palavras: “Não tenha medo!”. E, assim, se despediram.

Abraham ficou pele e ossos, muito fraco, quase morreu, mas pensar na vírgula que seu avô lhe ensinou fazia com que tirasse força da fragilidade, coragem do medo, esperança do caos... Na frente das perdas, das crises, das injustiças e das tristezas mais profundas há sempre uma vírgula para continuar a história... Por fim, ele foi um dos poucos sobreviventes da maior indústria de assassinatos da História, chamada HOLOCAUSTO. Saiu de lá com 40 quilos, seus pés sangrando, sem água e sem comida. Ao sair, mesmo magríssimo e ferido, caminhava fascinado com o som dos pássaros, o perfume das flores, o bailar das borboletas. Voltou a sentir o sabor de algo que o dinheiro não pode comprar: a liberdade... Ben Abraham amou tanto as vírgulas que se tornou um brilhante escritor.

– Bravo!!! Que história fascinante! – expressou alto o professor iEstresse e completou: – Uma andorinha sozinha não faz verão, é necessário um bando delas. Uma gota não forma chuva, são necessárias milhares delas. Um pensador não muda a História, são necessários milhares deles, de todas as nações, dos árabes aos judeus, dos norte-americanos aos chineses, dos europeus aos africanos. Somente milhares ou milhões de pensadores *autônomos*, que tenham opinião própria, que aprendam a se colocar no lugar do outro, que saibam expor, e não impor, suas ideias, e que pensem como humanidade poderão prevenir novos Holocaustos.

Em seguida, tocado por essas palavras, eu disse:

– A humanidade precisa de muitas andorinhas, de inumeráveis gotas de chuvas e de pensadores como você! – E inspirado fiz essa poesia filosófica:

Sonho que um dia árabes e judeus se abracem sem medo como irmãos!

Sonho que as nações modernas tenham um caso de amor com a humanidade!

Sonho que celebridades e anônimos vejam a vida como um espetáculo imperdível!

Sonho que os professores sejam considerados os profissionais mais importantes!

Sonho que as escolas formem pensadores e não repetidores de informações!

Sonho que soldados se tornem poetas e que as prisões se tornem museus!

Nota:

Lancei o livro *O Colecionador de Lágrimas*, que mostra a formação da personalidade de Hitler e as técnicas de propaganda de massa que ele usou para dominar a mente dos alemães e depois devorar os judeus e as outras minorias. Há 18 páginas de referência bibliográfica nesse livro. Estudei durante anos para escrevê-lo. Espero que você o leia, você vai se surpreender muito: conhecerá a história viva, os fenômenos que ocorreram nos bastidores da Segunda Guerra Mundial.

Um dos lançamentos de *O Colecionador de Lágrimas* aconteceu após uma conferência minha, em um Congresso Internacional. Nesse dia, estava presente uma pessoa muito especial: o sr. Ben Abraham. Ele foi um sobrevivente dos campos de concentração nazistas. Na época que o conheci, estava com 90 anos. Usei seu nome neste capítulo como uma homenagem a ele e a todos que foram vítimas do Holocausto – inclusive de outros holocaustos. Na ocasião, eu disse a ele que não me curvaria diante de um rei ou de uma celebridade, mas que me curvava diante de sua história. Banhado em lágrimas, ele deixou a plateia e foi me beijar. Ele saiu com 40 quilos do campo de concentração. E eu lhe disse que ele saiu com 40 quilos de coragem, 40 quilos de paixão pela humanidade, 40 quilos de desejo de

usar sua história para que jamais ocorram outros Holocaustos. Tornou-se um inteligente escritor.

CAPÍTULO 11

A HISTÓRIA
DE UM
JOVEM
MUITO ESTRESSADO

P

assados alguns dias, tive novamente um diálogo com o professor iEstresse. Mas dessa vez senti que ele estava diferente, mais animado, bem-humorado, um tanto irônico. Parecia disposto a aprontar algo comigo. Conversa vai, conversa vem, tocou no assunto que estava entalado em sua garganta:

– Dr. Cury, você sabe que rasguei a minha história neste livro...

– Sim, professor. Você foi honesto comigo e com os leitores.

– Falei que levei mais de dez fora das garotas.

– Eu me lembro.

– Falei que eu tinha complexo de inferioridade. Toda vez que olhava no espelho eu me ASSUSTAAAVA...! Achava minha cara redonda, meu nariz de tucano, meu cabelo parecido com uma crina de cavalo, a pele do meu rosto como casca de pepino. Meu Eu era um banana, até que virei a mesa, deixei de ser manipulado pela ditadura da beleza e pouco a pouco me achei bonitão, lindão, inteligentão...

– Foi incrível!

– Confessei que eu me achava burro. Achava que eu tinha uma memória tão pequena como a de um rato e meu bisavô Einstein tão grande como a de um elefante. Até que descobri que ninguém é burro ou estúpido. Todos nós podemos ser IN, debater, ousar e treinar nossa inteligência.

– Professor, fiquei impressionado como superou os monstros da sua cabeça.

– E ainda relatei como se formou meu terrível medo de barata.

– Nunca dei tanta risada!

– Felizmente descobri que a Mente “mente”. Uma barata pode se tornar um dinossauro.

– É isso aí, professor! A mente tem muitas armadilhas! Não podemos cair nelas como patinhos.

– Pois bem, dr. Cury. Agora chegou a sua vez – disse ele, franzindo a testa, com uma cara deslavada e um sorriso maroto.

– Minha vez? Do que você está falando, professor?

– É a sua vez de contar a todos os nossos leitores as suas incríveis maluquices, peripécias e aventuras da sua juventude.

Eu cocei a cabeça e disse:

– Tem certeza de que é o momento, professor?

– Não tenho nenhuma dúvida. O livro está acabando.

– Mas os jovens não ficarão chocados?

– Que nada! Se eles deram risada quando eu quebrei a cara, darão risada também dos seus maus momentos. Se aprenderam lições com minhas loucuras, aprenderão com as suas. Você tem a necessidade neurótica de ser perfeito? Ou psiquiatras não têm defeitos?

– De jeito nenhum, professor! Todos temos. Quem não reconhece seus erros se torna uma eterna criança. Nunca amadurece.

– Então relaxe! Aliás, você me ensinou a relaxar mesmo quando tiram o sarro da gente. Afinal de contas, nossa paz vale ouro, o resto é resto.

– Está certo!

– Hoje você é um escritor conhecido, estudado em diversas universidades, tem milhões de leitores em muitos países. Seus livros têm projetos para cinema e teatro, mas na juventude ninguém te suportava... Um cara difícil, irresponsável, cheio de manias...

– Calma aí, professor! Estresse! Vá devagar. Não assuste o leitor...

– Vamos, homem, desembuche!

Resolvi, então, relaxar e curtir minha história, numa versão contada por esse fascinante mestre. Sempre falei que um educador

deveria falar das suas lágrimas para seus filhos e alunos aprenderem a chorar as deles. Pensei: minha história, contada parcialmente em outro livro¹, poderia encorajar os jovens a trabalhar suas limitações e frustrações.

- Ok! Mande bala, professor! Vamos contá-la juntos.

Como um grande amigo, ele conhecia muito bem minha biografia. Em tom de brincadeira, elevou o timbre da voz e lançou:

- SENHORAS E SENHORES! COM VOCÊS, UM JOVEM MUUUUITO ESTRESSADO!

E foi assim que o professor começou a contar, com bom humor, a minha história.

- Muitos jovens se acham ansiosos, irritados, desconcentrados, desligados e sem paixão pela escola. Mas o dr. Cury, ou seja, o jovem Cury, há mais de 30 anos, era tão avoado, tão alienado, que você podia falar com ele durante dez minutos que ele não ouvia nada. Drogas? Não, ele não 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 é melhor que ele, pois esse cara vivia em Marte, Vênus, outra galáxia. E sabe qual era a sua nota média no segundo ano do Ensino Médio? A segunda da classe. Só que de baixo para cima. Não gostava de estudar nem de escrever.

- Você tem razão, professor. Ninguém achava que teria futuro.

- Seus professores? Não acreditavam nele. Seus amigos? Achavam que ele não daria nada na vida. Ficaria na sombra de seus pais, de uma árvore ou de uma ponte... Dizem as más-línguas que ele só tinha um caderno no Ensino Médio, e que mesmo assim não tinha nada escrito.

- Pega leve aí, professor...!

Falei brincando, pois sabia que aquela era mesmo a minha história. Mas ele nem deu bola para o que eu disse. Continuou se divertindo e soltando a língua.

– Pega leve?! Como pegar leve se você não tinha vergonha na cara quando era garoto?! Você era tão estúpido que gastava mais tempo tentando arrumar formas de colar nas provas do que em descobrir o prazer de estudar.

Infelizmente era verdade. Não me adaptava ao currículo escolar.

– E suas maluquices não pararam por aí não... O jovem Cury era tão desligado que até abotoava a camisa errado. Imagine a cena: o botão de cima ele enfiava no buraco de baixo.

– As meninas fugiam de mim!

– Mas, apesar de fugirem dele, queria conquistá-las. Tentava tocar violão para ser o centro das atenções, mas era desafinadíssimo. O sujeito era um desastre.

Eu caí na risada. Era mesmo um desastre ambulante. E o professor continuou.

– O sujeito era tão desligado que era capaz de vestir uma meia de cada cor. E, além disso, tinha muitas manias. Por onde andava vivia tapando sua testa com uma franja, pois achava que sua testa era grandalhona... Certa vez saiu da escola e, em vez de olhar para a frente, ficou colocando o cabelo na sua testa e, infelizmente, não viu um poste na calçada. Bateu a cabeça e quase desmaiou. E vejam só, ainda dizem que meu bisavô, Einstein, é que vivia em outro mundo e tinha cara de maluco...

Eu não tive outra escolha senão confirmar e me divertir. Realmente, ninguém era mais desligado que eu!

E o professor continuou...

– Certa vez, a turma da sua classe estava falando sobre seus sonhos, seu futuro, sobre a profissão que queriam seguir. Uns queriam fazer Engenharia, outros Direito, outros Pedagogia, Administração e assim por diante. Eram todos alunos de uma escola pública. De repente, o Augusto Cury, com a maior ingenuidade, se levantou no meio da sua classe e bradou: “Eu quero fazer Faculdade de Medicina!”

– Sim, eu disse isso!

– E qual foi o resultado? – Indagou o professor: – 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 nem caderno tem, quer cursar medicina? Está brincando?”

– Nesse dia, eu olhei para todo mundo, passei a mão pelo cabelo e pensei: “Caramba! Nenhum apoio. Nenhunzinho! Se depender da torcida, estou enrolado, é melhor ficar no banco de reserva!”. De fato, há momentos na vida que não dá para contar com ninguém.

O professor continuou:

– Alguns colegas mais engraçadinhos disseram: “Não liga não, você pode ser um excelente cantor!”. Sabiam que ele era desafinado. Outros, sabendo que ele mal conseguia chutar uma bola em linha reta, provocavam: “Você pode ser jogador de futebol!”. Cury ouvia todas essas zombarias e, pela primeira vez, começou a ficar inquieto. Pensou, pensou e pensou... Durante a noite, não dormiu. E, de repente, saiu de Marte e desceu para a Terra. E questionou-se com honestidade: “Por que estou encanado com o que os outros pensam de mim? 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?”

Nesse momento, interrompi o professor e lhe disse:

- Essas perguntas, e muitas outras, me levaram a descobrir e aplicar a PRIMEIRA GRANDE FERRAMENTA intelectual para mudar minha história: *a arte da dúvida para destruir suas falsas crenças*. Aprendi que tudo em que acredito me controla. Descobri que meus piores inimigos estavam dentro de mim. Eu precisava duvidar da falsa crença de que não era inteligente, não tinha boa memória, não conseguiria entender as matérias...

- Parabéns, dr. Cury, milhões de jovens nunca chegam lá, não por falta de competência, mas por dar crédito às falsas crenças. Elas o amarram, dominam, sufocam. E, em alguns casos, por toda a vida. Duvidar delas diariamente é uma grande chave.

Em seguida, o professor comentou a minha SEGUNDA GRANDE FERRAMENTA para reescrever minha história: *a arte da crítica para destruir seus medos*.

- E de fato eu tinha muitos medos que me diminuía e até me paralisavam, Medos muito comuns entre os jovens de hoje: medo de errar, de falar em público, de perguntar, de ser criticado, zombado.

- O jovem Cury começou a criticar esses medos, a gritar no silêncio da sua mente contra a sua fragilidade, a se rebelar contra seu sentimento de incapacidade.

- Exato, professor. Foi desse jeito que comecei, sem saber, a reeditar as janelas killer duplo P, que aprisionavam meu Eu e meu potencial. Virei a mesa dentro de mim. Entendi o pensamento de Alexander Graham Bell, o inventor do telefone: "Se você andar por caminhos que todo mundo andou, você chegará apenas em lugares a que todo mundo chegou".

Diante disso, o professor perguntou para mim.

- Você conhece a história dos ratinhos que escalavam a Torre Eiffel?

- Conte, iEstresse.

- Cem ratinhos competiam. Foi dada a largada. Mas, na subida, um falava para o outro: “vamos cair”, “não vai dar”, “vamos morrer”. A maioria despencava após subir dez metros. Uma minoria conseguiu escalar cem metros, mas só um ratinho atingiu o topo, 324 metros. Foram entrevistá-lo. E sabe por que conseguiu? Por que era surdo! Ouvir nossos medos é a melhor maneira de nos derrotar.

- De fato, professor, milhões de jovens incríveis são silenciados por seus medos. A arte da dúvida e da crítica foram chaves que desarmaram as armadilhas da minha mente. Mas eu ainda continuava sendo um péssimo aluno. Foi então que descobri a **TERCEIRA GRANDE FERRAMENTA: a arte de agir ou determinar**. Precisava de ação, prática, reação.

- Foi então que você começou a prestar atenção nas aulas. Saiu do fundão e começou a gerenciar seu estresse e sua falta de concentração. Mas você entendia o que o professor falava ou escrevia?

- Muito pouco. Algumas vezes passou pela minha cabeça: “Não tenho jeito! Não consigo me concentrar!”. Mas, de repente, me refazia e gritava dentro de mim: “Não é possível! Eu posso virar o jogo! Tenho dificuldades porque nunca estudei!”. Deixei de me cobrar e passei a me abraçar.

- Foi nesse momento que o jovem Augusto Cury, tão irresponsável e alienado, descobriu sua **QUARTA GRANDE FERRAMENTA: toda mente é um cofre. Não adianta arrombá-la, é necessário usar a chave certa**. Ele queria arrombar sua mente, enfiar na cabeça tudo aquilo que não tinha aprendido, mas não adiantava. Então, começou a usar as técnicas que descreveu nos capítulos anteriores. Resumia o que o professor falava em sua mente. Escrevia o que resumia. Passou

a perder o medo de se expressar. Levantava as mãos, tirava suas dúvidas, mesmo se zombassem dele.

– Fui iluminado pelas janelas light. Comecei a entender que não existem pessoas desinteligentes. Comecei a estudar como nunca havia estudado, mas não era regular. Não tinha projeto de vida. Foi então que fiz uma das maiores descobertas para me tornar autor da minha história, minha QUINTA GRANDE FERRAMENTA: ***sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas que só obedecem a ordens.***

– Essa descoberta foi seu pulo do gato. E o bom é que ela não custa dinheiro. E quem não a faz, ainda que tenha grande potencial, ainda que seja um gênio, está encrencado. Tem grande chance de não sair do lugar. O garoto desleixado, esquisito, cheio de manias, que tirava as piores notas, entendeu que existe uma grande diferença entre SONHOS e DESEJOS. Desejo de ter bons amigos, de ser um bom aluno, de ser bem-humorado, de ser um excelente profissional, são intenções frágeis, destroem-se no calor dos problemas que batem em nossas portas.

– Correto, professor. Sonhos, ao contrário, são projetos de vida, nos controlam, mesmo quando choramos, somos vaiados, ridicularizados. Os sonhos deram combustível à minha disciplina, determinação, transpiração, batalha. Foi então que eu, que nem caderno tinha no segundo ano do Ensino Médio, passei a não apenas anotar as aulas, mas aula dada era aula estudada. E ainda revisava as últimas matérias de cada disciplina por alguns minutos. Passei a estudar mais de 10 horas por dia. No começo não foi fácil. Dava sono. Queria sair correndo, bater papo com os amigos... Mas meu sonho e minha dedicação venceram.

– Foi nesse momento que descobriu ***o prazer de aprender?***

– Foi. Estudar, ler, aprender, deixou de ser uma comida sem sabor e se tornou minha **SEXTA GRANDE FERRAMENTA**. Eu ia às aulas diferente dos meus amigos! Eu curtia conhecer. Os professores começaram a ser meus heróis. Encontrei um mundo dentro de cada célula, um universo dentro do átomo. Percebi que por trás de cada informação existiam as crises e aventuras dos pensadores que a descobriram. Esse entendimento me levou a descobrir a mais poderosa das chaves, minha **SÉTIMA GRANDE FERRAMENTA: o destino, frequentemente, não é inevitável, mas uma questão de escolha. É o novo significado da sorte.**

– Essa ferramenta eu não conheço. Você acredita em sorte? Que significado ela passou a ter para você? – perguntou o professor.

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

O professor caiu na risada.

– Você tem razão. Sem coragem não é possível aproveitar as oportunidades. Se acreditasse em destino, estaria perdido. Estava destinado ao fracasso.

– Exato, professor iEstresse. Quando não temos oportunidade, nosso Eu deve trabalhar para provocá-la ou criá-la. Eu tinha muitos defeitos, mas fiz escolhas. Foi aí que entendi minha **OITAVA GRANDE FERRAMENTA: todas as escolhas têm perdas**. Quem quer ganhar tudo não leva nada. Perdi minha preguiça, vida fácil, dada a festas e sem compromisso com o futuro, para atingir minhas metas maiores. Por isso, passei da condição de um péssimo aluno para ser um dos melhores de Matemática, Química, Física.

– E qual foi o resultado?

– Depois de muita luta, finalmente entrei em quinto lugar na Faculdade de Medicina em meio a mais de 1500 alunos.

– Parabéns. Seus amigos ficaram impressionados. Seus professores, boquiabertos. O jovem mais desacreditado da escola pública mudou a sua história! Rasparam sua cabeça com alegria. Fio por fio.

– Depois de toda essa trajetória, professor, aprendi que ninguém é digno do pódio se não usar suas crises, falhas e dificuldades para alcançá-lo. Foi fantástico. Mas não sabia que meus maiores obstáculos estariam por vir.

– Eu conheço o seu caso. Depois da faculdade, você enfrentou problemas dramáticos e imprevisíveis para deixar de ser somente um médico e desenvolver uma nova teoria sobre o funcionamento da mente e a formação de pensadores. Além disso, teria que enfrentar desertos inimagináveis para se tornar um escritor. O mundo desabaria sobre você. Seria interessante conhecer, no próximo capítulo, as lágrimas que você nunca teve coragem de chorar...

¹ O livro se chama *Nunca desista de seus sonhos* e foi publicado em 2004.

CAPÍTULO 12

MESMO QUE

O MUNDO

DESABE SOBRE

VOCÊ:

LUTE PELO QUE

VOCÊ AMA

-Depois de entrar na Faculdade de Medicina tudo parecia normal, nenhuma tempestade no horizonte, até que, do segundo para o terceiro ano, Cury enfrentou um acidente de percurso, uma crise emocional. Teve uma espécie de depressão. E a depressão é o último estágio da dor humana. As palavras são pobres para descrevê-la. Só sabe sua dimensão quem a sente. O jovem estudante Augusto Cury gostava de festas, encontros, tinha bons amigos, mas de repente perdeu o prazer. Nada tinha muito sentido para ele. As causas? Ele mesmo pode dizer.

Nesse momento, eu interrompi o professor.

- Nem sempre há uma causa única. No meu caso, houve uma somatória de fatores. Mas a causa mais importante era minha hipersensibilidade: preocupava-me demais com a opinião dos outros, sofria por antecipação, não tinha proteção emocional. Chorei lágrimas secas que nunca foram encenadas no teatro do meu rosto.

- Na frente dos outros, você disfarçava seus sentimentos, sorria. Cometeu um erro - comentou o professor.

- Eu confesso, cometi. Conhecia a Matemática numérica, mas não conhecia a Matemática da emoção, onde dividir é aumentar. Não sabia que dividir minha dor aliviaria meu sofrimento. Infelizmente, há mais de 30 anos, não procurei um amigo, um professor e, principalmente, um psicólogo ou um psiquiatra. Preconceito e falta de recursos me levaram a tomar um caminho perigoso.

- Você dizia: "Tô bem cara!". Como muitos, mentia para si mesmo.

- Mas, felizmente, professor, fiz uma descoberta fundamental, a minha **NONA GRANDE FERRAMENTA** intelectual: **a dor nos destrói ou nos constrói**. Descobri que ou reciclamos nossas crises, humor triste, ansiedade, ou ela nos domina. Não há dois vencedores.

– Seu Eu saiu da plateia, entrou no palco e começou a dirigir o *script* da sua história.

– Parabéns, professor, você está ficando bom em Psicologia. Sim, e, ao fazer isso, descobri minha DÉCIMA GRANDE FERRAMENTA: ***fantasma desconhecido se torna um monstro, fantasma conhecido pode ser dominado e domesticado***. Você só desenvolve estratégias para vencer seus inimigos se os conhece.

– Essa ferramenta é incrível. Vou até repeti-la: *Fantasma desconhecido se torna um monstro, fantasma conhecido pode ser dominado e domesticado*. Eu tive tantos medos e fui tão inseguro na juventude porque não conhecia os meus fantasmas. Será que você que está lendo este livro conhece os seus? Seus fantasmas o dominam ou você os domina? E o Augusto que quando jovem era um simples estudante de Medicina, deprimido por seus pensamentos perturbadores, domesticou seus fantasmas e ousou compreender o fantástico mundo da mente humana.

– Exatamente. A dor foi a lâmina que me lapidou. Parecia um louco mapeando a minha crise emocional, me perguntando: “Por que estou angustiado? Como surgiu minha crise emocional? Por que ela me controla? Por que meus pensamentos pessimistas a alimentam? O que são os pensamentos? Qual a natureza deles? Por que não os administro ou gerencio?”. Fiz milhares de perguntas, e tomava nota de todas as respostas, ainda que fossem débeis no começo. Nasceu o escritor. Para muitos, o sofrimento é um carrasco; para mim, tornou-se meu professor. Foi uma descoberta simplesmente incrível.

– Foi aí que você entendeu que, se considerarmos a personalidade humana como uma grande casa, a grande maioria das pessoas nunca passou da sala de visitas. São estranhos em sua própria casa.

– Foi nesse momento que uma luz brilhou e me fez descobrir uma das mais importantes ferramentas para ter uma emoção saudável. DÉCIMA PRIMEIRA GRANDE FERRAMENTA: ***se a sociedade nos abandona, a solidão é suportável, mas, se nós mesmos nos abandonamos, ela é quase intolerável!***

– Caramba. Esse negócio de se abandonar é sério.

– Como milhões de jovens, eu só queria curtir a vida. Não me interiorizava, não viajava para dentro de mim mesmo, não mapeava meus conflitos. Tinha a necessidade neurótica de estar sempre certo. Nunca pedia desculpas, nunca reconhecia meus erros.

– Eu também era estúpido – confessou o professor iEstresse. – Jamais pedia desculpa para meus pais e irmãos. Eu era o bom, o infalível. “E não pisem no meu pé.” Meu Eu era frágil, dominado pelas janelas killer. Por fora era livre, por dentro, prisioneiro. Não sabia que os fracos escondem seus erros, mas os fortes os reconhecem. E você, meu querido leitor: é frágil ou forte? Pensa que é um deus infalível ou admite suas tolices? Tem coragem de pedir desculpas e mudar rodas?

Em seguida eu disse:

– Analisar minha profunda tristeza, desânimo, pensamentos doentios, me levou aos poucos ao meu grande sonho, o sonho de ser um cientista, o sonho de desenvolver uma nova teoria sobre a construção de pensamentos e a formação do Eu. Loucura na época? Sim! Mas os sonhos podem nos levar a lugares inimagináveis. Foi nesse período que entendi e pratiquei minha DÉCIMA SEGUNDA GRANDE FERRAMENTA: ***a capacidade de observar para ver o invisível e ouvir o inaudível.***

O professor ficou pensativo com essa ferramenta. Vi que ele não entendeu o que eu disse. Antes que ele falasse algo, perguntei-lhe:

– Que imagens e cores têm nossos medos e nossa ansiedade?

- Não sei!
- Não sabe porque elas não têm!
- Que sons têm nossos pensamentos antecipatórios e sentimentos de culpa?
- Não têm!
- Correto, Mestre. Não têm. Mas como vamos enxergar o invisível e ouvir o que não se ouve? Através da arte de observar. Quem não lapidar a arte de observar jamais vai se conhecer e conhecer seus amigos, namorado (a), pais, pode se tornar ciumento, turrão, teimoso, radical.

Em seguida, o professor continuou comentando minha história.

- Você tinha carro?
- Um Mercedes.
- Um Mercedes?
- Sim, pegava um ônibus marca Mercedes. Era duro igual pedra. Restaurante, cinema, teatro? Nem pensar! No ônibus, todos os dias, em vez de olhar para qualquer direção, ficava deliciosamente observando as pessoas dialogando, discutindo, sorrindo. E, parecendo um louco, tomava nota de tudo. Via os mendigos falando sozinhos nas ruas, analisava seus comportamentos e anotava. Achava o máximo observar e tentar entender as pessoas!
- Você parecia um maluco mesmo. Você desenvolveu um prazer que poucos têm.
- Sim. No quarto ano de Medicina, após as aulas práticas, os professores e alunos saíam do leito do paciente, mas eu ficava. Queria conhecer a mente daqueles pacientes, seus pesadelos, medos, lágrimas, alegrias. Papel e caneta nas mãos, escrevia tudo que observava. Meus bolsos estavam sempre cheios de bilhetes.
- E qual o resultado dessa observação?

– Foi minha DÉCIMA TERCEIRA GRANDE FERRAMENTA. E essa ferramenta se tornou um tesouro que reis não tiveram!

– Estou curioso! Qual é?

– *Não há celebridades nem anônimos, ricos ou miseráveis, psiquiatras ou pacientes, cada ser humano é um mundo a ser descoberto.* Sem ela não seria o escritor que sou. Essa ferramenta me fez descobrir um mundo admirável dentro dos portadores de psicoses, síndrome do pânico, depressão. Um mundo repleto de ferramentas que estavam asfixiadas.

– Quando você estava no quarto ano de Medicina, conheceu uma garota que fazia o segundo ano. Mas não tinha dinheiro para levá-la a um restaurante. Ofereceu-lhe um suco. Na saída da lanchonete, caiu um dos bilhetes do seu bolso. Ela, curiosa, perguntou do que se tratava.

– Era uma das minhas anotações sobre o comportamento humano. Um tanto constrangido, eu lhe disse: “Olha, eu não sou muito normal. Estou escrevendo uma nova teoria sobre o funcionamento da mente humana. Desejo ser um cientista. Quero contribuir com a sociedade!”.

– Qual foi a reação dela? – perguntou o professor.

– Ela quase caiu para trás. Pensou: “Onde estou me metendo? Será que ele é maluco?”. Em seguida me questionou: “Ninguém neste país produziu uma teoria sobre o funcionamento da mente. E como você, um estudante de Medicina, quer produzi-la? Você não acha que deveria se preocupar com pulmões, rins, coração, como qualquer futuro médico?”.

– Ela caiu fora?

– Quase! Achou que eu estava com febre científica, e que logo ela iria passar. Começamos a namorar. Mas a febre não passou. Casamos

quando ainda fazíamos a faculdade. Passamos por enormes dificuldades financeiras, mas nos amávamos. Nesse período, ganhei um carro velho. No primeiro ano de casamento, a gasolina do carro constantemente acabava no meio da rua. Acabou quinze vezes. Tinha de empurrá-lo. Era difícil encarar os vizinhos... Eu escrevia quase todos os dias. Quando terminei a faculdade, tinha mais de 300 páginas escritas. Fui, animado, procurar uma editora para publicar meu livro.

– Deixe eu continuar essa parte, dr.Cury, pois a conheço bem. Ei, pessoal que nos está lendo, sabe quantas pessoas o ajudaram a publicar seu livro? Tcham, tcham, tcham... NENHUUUMAAA!!! Sabe quantas disseram: “Vai firme que você chega lá”? NENHUUUMAAAA!!! E sabe quantas editoras abriram as portas para ele? Simplesmente NENHUUUMAAAA!!! Ele passou quatro anos escrevendo, do terceiro ao sexto ano de Medicina para receber uma porta na cara atrás da outra. Eu desistiria. Diria: “Vou é ganhar grana. Fui...! Quatro anos é muito tempo!” – afirmou o professor iEstresse. E, depois dessa afirmação, perguntou para o leitor: – E você desistiria?

– Eu precisava sobreviver, tinha uma família. Era um médico recém-formado. Fui me especializar, trabalhar em São Paulo. Como conhecia a arte da dúvida e da crítica, tinha garra, disciplina, arte de observar, capacidade de criar, logo fiz sucesso, muito sucesso. Tornei-me consultor científico de um dos maiores jornais do país. Dava inúmeras entrevistas na TV.

– Puxa! Você estava ficando famoso.

– Porém, dentro de mim estava infeliz.

– Mas você era complicado, homem. Por que estava infeliz se estava no céu?

– Sabe o que é, professor? Descobri que estava cometendo uma traição.

– Uma traição? Sua esposa o botou para fora de casa?

– Não! Não estava traindo minha esposa. Estava traindo meu sonho. O sonho de construir uma nova teoria sobre a inteligência. Muitos buscavam a fama, mas eu queria me tornar um simples anônimo. Queria continuar a escrever num ambiente silencioso sobre a complexa mente humana.

– Mas tudo que você faz parece que é o contrário do que os outros fazem! Que loucura é essa, dr. Cury?

– O sonho de contribuir com o ser humano me controlava. Sabe quantas pessoas me entenderam?

– NENHUUUUUMAAA!

– Somente minha esposa. Mas mesmo para ela era difícil seguir esse pensador solitário. Poderia não dar em nada. Foi então que me lembrei novamente de uma ferramenta que já tinha praticado: *todas as grandes escolhas têm perdas, quem quer ganhar sempre corre o risco de não ter nada...* Recordar essa chave me ajudou a encontrar a DÉCIMA QUARTA GRANDE FERRAMENTA: ***quem não é fiel à sua consciência, tem uma dívida impagável consigo mesmo.***

– Ser fiel ao que cremos é fundamental. Foi nesse momento que você decidiu voltar para o interior e morar numa pequena e agradável cidade.

– Nessa cidade fiz mais de 20 mil consultas psiquiátricas e sessões de psicoterapia. No começo comecei a atender pacientes da cidade, depois da região, depois do estado e depois de outros estados e, por fim, até de outros países. E à noite, nos feriados e nos fins de semana, continuava escrevendo minha teoria. Certa vez, comecei a escrever às 9 da manhã e só saí da cadeira depois da meia-noite, sem almoçar e

jantar. Os anos se passaram e as páginas foram aumentando, dezenas, centenas, milhares.

– Caramba, você levou a sério o casamento do “sonho com a disciplina”. Nesse período, você teve três filhas. Elas são muito afetivas. Soube que as treinava a contemplar o belo, a fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos. Que você as levava a enxergar a beleza dos trincos das paredes, dos velhos muros, das nuvens, das pessoas anônimas.

– Sim, queria que elas entendessem que a felicidade deve ser inteligente. Que rico não é quem tem dinheiro no banco, mas quem faz muito do pouco. Rico é quem tem o que o dinheiro não compra.

– As suas filhas cresceram sabendo que você escrevia um livro, mas que nunca era publicado. Não era estranho? Qual era reação delas?

– Certa vez, minha esposa buzina no carro, pois tínhamos um compromisso. Eu estava finalizando um texto. Ao chegar ao carro, minha filha, mais velha, a Camila, fez a pergunta fatal: “Papai, quando você vai terminar seu livro?”. Minha esposa, numa das raras vezes que perdeu a paciência comigo, respondeu por mim: “Filha, conheço seu pai de longa data. Ele nunca vai terminar esse livro. Pois, no dia em que terminar, ele vai morrer...”

O professor iEstresse, sempre brincalhão, interrompeu minha história e comentou:

– Felizmente você terminou o livro e não morreu, dr. Cury. Mas, sinceramente, até eu perderia a paciência com você.

– Eu sei. Não era tão simples viver comigo. Foram 25 anos até conseguir terminar os fundamentos da minha teoria.

– Foi um tempo grande. Sua teoria poderia não ser publicada. Poderia não ser aceita. Podia não dar em nada.

– Eu sabia disso. Sabe quantas páginas escrevi, professor?

– Não faço ideia.

– Foram mais de TRÊS MIL PÁGINAS.

– TRÊS MIL PÁGINAS! Que loucura! Que editora iria lançar um livro tão grande, ainda mais num país em que é difícil publicar livros? E ainda mais num país que raramente produz teoria? Se, no início nenhuma editora se interessou, imagine agora! Só um editor maluco a publicaria – expressou o professor.

– Era um risco enorme. Mas descobri minha DÉCIMA QUINTA GRANDE FERRAMENTA. Essa ferramenta vale ouro em pó.

– Qual?

– *Quem vence sem riscos sobe no pódio sem glória!* Uma ferramenta que comentei ao longo deste livro. Resumi minha teoria e enviei para várias editoras. Mas as respostas não vinham. Quatro meses depois chegou a primeira resposta. Veio por meio de uma carta. Meu coração acelerou, a respiração ficou ofegante. Abracei minha esposa, sentei-me numa cadeira e abri lentamente o envelope. E a resposta foi...

– NEGATIVAAAA! – bradou o professor iEstresse.

– Sim, fiquei angustiado. Passei as mãos pelo cabelo, mas acreditei que respostas melhores viriam. Três meses depois, outra editora enviou uma carta. Sentei-me numa poltrona, de frente para minhas filhas e minha esposa. O coração novamente pulsava rápido. Dei um longo suspiro. Dessa vez a resposta foi...

– NEGATIVAAAA também! – falou novamente o professor.

– Não foi fácil suportar essa resposta. Ela foi um soco no meu cérebro. “O que está errado com minha teoria? Será que tudo que escrevi é um delírio da minha cabeça?” Mas levantei a cabeça e pensei outra vez: “Quem vence sem riscos triunfa sem glória!”

– Tenha a santa paciência! Era melhor desistir. Mas você nunca desistia. Seis meses depois você recebeu outra carta. Mas, esperto, não chamou ninguém para ler o resultado. Abriu-a lentamente e a resposta foi...

– NEGATIVAAAA de novo.

– Diante de tantas frustrações, eu chutaria o balde. “Vou botar meu bloco na rua. Curtir a vida” – expressou o professor.

– Foi duro engolir mais essa decepção. Mas descobri minha DÉCIMA SEXTA GRANDE FERRAMENTA para mudar minha história: ***sonhos não determinam o lugar onde você vai chegar, mas produzem a força necessária para o retirar do lugar em que você está.***

O professor coçou sua cabeça e confessou:

– Eu preciso sonhar mais. Estou parecendo uma múmia vivendo no mesmo lugar, sempre do mesmo jeito, sem aventuras.

– Depois de outras respostas negativas, certa vez chegou mais uma carta. Ela não tinha nada de especial por fora. Eu a abri sem grande motivação. E dessa vez a resposta foi...

– NEGATIVAAA!!!

– Não. Dessa vez foi POSITIVAAA!!!

– Ufa! Até que enfim! Eu já estava suando frio!

– Finalmente publiquei o livro *Inteligência multifocal!* Uma teoria que contém fenômenos inéditos que brilhantes pensadores como Freud, Piaget, Jung, Gardner, não tiveram oportunidade de estudar. A *Inteligência multifocal* estuda os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos, os papéis conscientes e inconscientes da memória e o processo de formação do Eu como autor da nossa história.

– Bem, gente, o resultado de todos os desertos que o dr. Augusto Cury passou e de todas as ferramentas que utilizou para atravessá-los,

alguns já conhecem. Depois do primeiro livro, escreveu outros 30. Hoje ele é publicado em mais de 60 países, como Estados Unidos, Alemanha, Itália, Espanha, China, Rússia, Sérvia, Romênia, Angola, Argentina, Coreia, Japão, Israel, etc. Só no Brasil, seus livros venderam mais de 18 milhões de exemplares. Ele foi considerado o autor mais lido na década no país, de 2001-2010. Mais de 5 milhões de pessoas o leem todos os anos em diversas partes do mundo. Muitas universidades usam seus livros. Sua teoria, que demorou mais de 25 anos para ser publicada, é uma das poucas de um autor vivo que é objeto de mestrado e doutorado. Milhares de escolas usam suas ferramentas e seus livros para formar pensadores, como *O código da inteligência* e *Pais brilhantes, professores fascinantes*. O programa Escola da Inteligência e Academia da Inteligência para desenvolver saúde emocional e formar mentes brilhantes já tem mais de 50 mil alunos. Seu livro de ficção *O vendedor de sonhos* vai se tornar filme e, na China, recebeu o título de livro de ficção do ano. Seu livro *O futuro da humanidade* aborda uma nova maneira de encarar a medicina, a vida e por onde caminha a humanidade... Aliás, esse livro vai se tornar peça teatral, assim como *De gênio e louco todo mundo tem um pouco*. Nossa! É surpreendente! Valeu a pena ser tão teimoso, Dr. Cury? Lutar pelo que acreditava mesmo quando o mundo desmoronava aos seus pés. E você, luta pelo que acredita?

- Sabe, professor iEstresse, permiti humildemente que minha história fosse contada para esses jovens para que eles entendam que não há céus sem tempestades nem caminhos sem pedras. Todos erramos, todos falhamos, todos nos estressamos. Mas reitero, ninguém é digno do pódio se não usar suas lágrimas e seus fracassos para alcançá-lo. Aplausos e vaias, sucessos e crises, apoio e rejeições,

fazem parte da história de cada ser humano, principalmente daqueles que são apaixonados pela humanidade e querem contribuir com ela.

– Eu gosto daquela sua frase, dr. Cury: *uma pessoa verdadeiramente grande se faz pequena para tornar os pequenos grandes*. Você tem orgulho de ter estudado em escola pública. E você, que era a segunda nota da classe de baixo para cima, por fim recebeu o título de membro de honra de uma academia de gênios da Europa. Como isso aconteceu?

– Eu engano bem, professor – brinquei. Em seguida, expliquei: – Brincadeira à parte, como autor de uma das poucas teorias sobre o desenvolvimento da inteligência e a formação de pensadores, estou convicto de que há dois tipos de gênios: os que têm uma supermemória e os aprendem a desenvolver funções mais importantes da inteligência.

– Entendi. Os que têm o QP e o QI.

– Exato, professor. Eu não tenho uma supermemória.

– Eu também não. Outro dia, esqueci onde estacionei meu carro. Liguei no 190. A polícia veio e fez o boletim de ocorrência. Duzentos metros à frente encontrei meu bendito carro. Passei o maior carão diante do policial. E para não ficar chato falei: “O ladrão teve compaixão de mim, porque sou professor...”. E saí de fininho.

– Muito engraçado! Mas há outro tipo de genialidade que os que não têm uma supermemória podem desenvolver.

– Qual? – perguntou curioso o professor.

– Se você aprender a ser generoso, será um gênio na sensibilidade. Se aprender a proteger sua emoção, você será um gênio na saúde emocional. Se gerenciar os pensamentos, será um gênio na superação do estresse! Se aprender a libertar seu imaginário, um gênio na criatividade. E assim por diante...

- Caramba, quero perseguir esse tipo de genialidade. Usarei as ferramentas que você nos ensinou. É uma pena que este livro esteja acabando. Quem sabe um dia escreveremos “Manual dos Jovens Estressados II”. Estou tão inspirado que vou deixar uma poesia filosófica para todos os nossos leitores. E peço para aqueles que gostarem dela e acreditarem nela assinem embaixo!

Toda mente é um cofre, não tente arrombá-la.

Use a ferramenta correta. Exercite a sua inteligência.

Faça escolhas, e saiba que todas as escolhas têm perdas.

Ao escolher, não tenha medo de falhar.

Ao falhar, não tenha medo de chorar.

Ao chorar, repense a sua vida, mas não desista.

Dê sempre uma nova chance para si mesmo.

Se a sociedade o abandona, a solidão é suportável,

Mas, se você mesmo se abandona, ela é intolerável!

Gerencie seu estresse, proteja sua emoção. Saiba que:

Drama e comédia, risos e lágrimas fazem parte da vida.

Não tenha medo: quem vence sem riscos, vence sem glória.

Jamais abra mão de ser o autor da sua própria história.

Nome: _____

AGRADECIMENTOS

Agradeço o carinho e afeto e a inteligência das minhas três amáveis filhas: Camila, Carol e Claudia, que me fizeram enxergar em cada momento estressante que atravessassei uma vírgula para começar de novo.

Agradeço ainda a todos os meus pacientes que ajudei ao longo de mais de 20 mil consultas psiquiátricas e sessões de psicoterapia, eles me levaram a compreender o mundo fascinante debaixo dos escombros das pessoas que sofrem.

Nasce a escola dos sonhos: A ESCOLA DA INTELIGÊNCIA

Gostaria de comunicar a todos os pais, professores e gestores das escolas que o grande sonho da ESCOLA DA INTELIGÊNCIA se tornou realidade nos últimos anos. Já pensou em ensinar nossos alunos dentro da grade curricular, do Ensino Infantil, Fundamental e Médio as funções mais importantes da inteligência expressas neste livro? Já pensou em ensinar os alunos a serem autores da sua própria história, proteger a emoção, gerenciar o estresse, desenvolver resiliência (prevenir o *bullying* e proteger o agredido)? Já imaginou uma escola “emocionalmente saudável”, que ensina muito mais do que Matemática, Física, Química e outras matérias, mas também a educar a autoestima, a superar as armadilhas da mente, libertar a criatividade e desenvolver o raciocínio complexo?

A ESCOLA DA INTELIGÊNCIA, a EI, é um programa exclusivo desenvolvido pelo dr. Augusto Cury onde mais de 50 mil alunos já estão mergulhados nesse sonho. Há mais de vinte países interessados em aplicá-lo. É comovente ver os resultados. E o que é melhor, a Escola da Inteligência é muito fácil de ser aplicada! É um programa com apostilas, vídeos, áudios que entra na grade curricular de qualquer escola, uma aula por semana. Portanto, não atrapalha as disciplinas, pelo contrário, como os alunos aprendem a debater ideias, dar opiniões, desenvolver o raciocínio e a autoestima, têm grandes possibilidades de melhorar o desempenho nas outras matérias. A violência diminui muito e a generosidade se expande onde a EI é aplicada. Lembre-se que 30% dos jovens estão

apresentando sintomas de depressão e 80% estão apresentando sintomas de insegurança, timidez, ansiedade e estresse.

Os professores da própria escola são treinados para aplicar a EI. Eles amam participar. Os alunos, igualmente, não veem a hora de chegar o dia e a hora da aula da EI. Outra grande notícia. Não apenas os alunos participam, mas, na EI, os pais também recebem a cada ano um curso novo, por exemplo, OS SETE HÁBITOS DOS PAIS BRILHANTES. Pais, se vocês acharem importante, solicitem que a escola do seu filho tenha o programa da Escola da Inteligência!

Gostaríamos de convidar a você, gestor de escolas privadas ou públicas, a conhecer o programa. Vocês se surpreenderão. Marque uma visita com nossos especialistas.

Entre no site: www.escoladainteligencia.com.br

Email: contato@escoladainteligencia.com.br

ACADEMIA DA INTELIGÊNCIA: uma nova modalidade de Franchise

A ESCOLA DA INTELIGÊNCIA entra na grande curricular das escolas clássicas, enquanto a ACADEMIA DA INTELIGÊNCIA tem seu espaço próprio como as escolas de línguas. As pessoas se dirigem a ela uma vez por semana, durante duas horas, para fazer os módulos semestrais ou anuais.

A Academia da Inteligência atende crianças, adolescentes e os adultos de todas as idades, inclusive da terceira idade. Pense numa academia que em vez de exercitar os músculos, treina a mente e a emoção. Não dá para descrever o prazer que esses alunos sentem nas aulas.

A Academia da Inteligência, elaborada pelo dr. Cury e sua equipe há mais de dez anos, tem como objetivos desenvolver as funções complexas da inteligência (QP), saúde emocional, habilidades para reciclar a timidez e insegurança, habilidades profissionais, leis fundamentais das relações saudáveis, postura empreendedora, gerenciar o estresse, superar as armadilhas da mente, e muito mais. Os adultos têm quatro módulos semestrais que trabalham a qualidade de vida, códigos da inteligência, relações saudáveis e gestão de pessoas e liderança. As crianças e os adolescentes têm quatro módulos anuais. Os alunos amam as aulas.

A Academia da Inteligência está abrindo franquias no Brasil todo. Se você desejar, candidate-se.

www.academiadainteligencia.com.br

franquia@academiadainteligencia.com.br

Para os interessados em fazer mestrado e doutorado (EAD) na teoria da Inteligência Multifocal do dr. Augusto Cury, em português, espanhol e inglês, contate: www.psicologiamultifocal.com.br

AUGUSTO CURY

Médico psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor. É um dos autores mais publicados no mundo. Considerado o autor mais lido da década (2001-2010) no Brasil – Folha de S.Paulo, Veja On Line, Isto É. Seus mais de 30 livros ultrapassaram 18 milhões de exemplares somente no Brasil. Autor da teoria da Inteligência Multifocal, usada em diversas universidades, que estuda a formação do Eu, os papéis da memória, a construção de pensamentos. É um dos poucos pensadores vivos da atualidade cuja teoria tem alunos de pós-graduação, máster internacional e doutorado. Também é autor do programa Escola da Inteligência.

Acompanhe o autor:

twitter (@augustocury)

site www.augustocury.com.br

www.academiadainteligencia.com.br

www.escoladainteligencia.com.br

ATENÇÃO



Se você estiver usando PC ou Mac:

Para que você tenha uma melhor experiência de leitura e visualização de nossos ePubs, recomendamos usar o leitor [SONY® READER™](#).

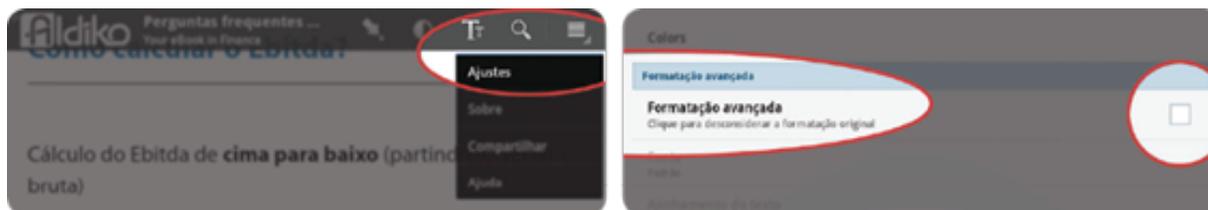
Se você estiver usando iBooks (iPad ou iPhone):

Para que você tenha uma melhor experiência de leitura e visualização de nossos ePubs, recomendamos desligar a justificação e hifenização automáticos em AJUSTES/iBOOKS.

Se você estiver usando Android:

Para que você tenha uma melhor experiência de leitura e visualização de nossos ePubs, recomendamos usar os leitores [ALDIKO](#) ou [SARAIVA DIGITAL READER](#).

⇒ Se estiver usando **Aldiko**, vá em Ajustes e desative FORMATAÇÃO AVANÇADA.



⇒ Se estiver usando o leitor da **Saraiva**, vá em Configurações, ajuste o Tamanho da margem, SOMENTE A HORIZONTAL, para 0 e ajuste o tamanho da fonte para 20.

