



AUGUSTO CURY

MAIS DE 20 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL
PUBLICADO EM MAIS DE 60 PAÍSES

ANSIEDADE

COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos

AUGUSTO CURY

ANSIEDADE

COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos

Dedico este livro a alguém especial

Desejo que você seja um grande sonhador

E que, entre seus sonhos, sonhe em ter

Um caso de amor com sua qualidade de vida.

Caso contrário, terá uma dívida enorme com

Sua saúde emocional e com uma mente livre.

Saiba que os melhores seres humanos já traíram:

Traíram seus finais de semanas, seu sono, seu descanso.

Traíram o tempo com as pessoas que mais amam.

Desacelere!

Que neste livro você aprenda a

Gerenciar seus pensamentos e proteger a sua emoção.

Pois, por mais forte que seja, você é um simples mortal.

Obrigado por existir.

Agradecimentos

Felizmente, as mulheres estão dominando o mundo. Em minha opinião, elas são mais inteligentes, altruístas e solidárias que os homens. Agradeço às mulheres da minha vida, minha esposa, Suleima, e minhas queridas filhas, Camila, Carolina e Claudia. Com elas, aprendo que todas as escolhas implicam perdas. Quem não estiver preparado para perder o trivial não é digno de conquistar o essencial. E, se formos amigos da sabedoria, descobriremos que o essencial são as pessoas que amamos...

Prefácio

Vivemos numa sociedade urgente, rápida e ansiosa. Nunca as pessoas tiveram uma mente tão agitada e estressada. Paciência e tolerância a contrariedades estão se tornando artigos de luxo. Quando o computador demora para iniciar, não poucos se irritam. Quando as pessoas não se dedicam a atividades interessantes, elas facilmente se angustiam. Raros são os que contemplam as flores nas praças ou se sentam para dialogar nas suas varandas ou sacadas. Estamos na era da indústria do entretenimento e, paradoxalmente, na era do tédio. É muito triste descobrir que grande parte dos seres humanos de todas as nações não sabe ficar só, se interiorizar, refletir sobre as nuances da existência, se curtir, ter um autodiálogo. Essas pessoas conhecem muitos nas redes sociais, mas raramente conhecem alguém a fundo e, o que é pior, raramente conhecem a si mesmas.

Este livro fala do mal do século. Muitos pensam que o mal do século é a depressão, mas aqui apresento outro mal, talvez mais grave, mas menos perceptível: a ansiedade decorrente da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Pensar é bom, pensar com lucidez é ótimo, porém pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica, o prazer de viver e a criatividade. Não são apenas as drogas psicotrópicas que viciam, mas também o excesso de informação, de trabalho intelectual, de atividades, de preocupação, de uso de celular. Você vive esses excessos? Todos eles levam a mente humana ao mais penetrante de todos os vícios: o vício em pensar. Muitos entre os melhores profissionais padecem desse mal; são ótimos para sua empresa, mas carrascos de si mesmos. Desacelerar nossos pensamentos e aprender a gerir nossa mente são tarefas fundamentais.

O conteúdo deste livro deriva da Teoria da Inteligência Multifocal, uma das poucas teorias mundiais que estudam o complexo processo de construção de

pensamentos, de formação do Eu como gestor psíquico, os papéis da memória e a formação de pensadores. O livro não é, portanto, uma obra de autoajuda com soluções mágicas, mas uma obra de aplicação psicológica. Ensino aos meus alunos de mestrado e doutorado em psicologia, *coaching* e ciências da educação muitas das teses expostas aqui. Entretanto, procurei escrevê-las numa linguagem simples, usando muitos exemplos e metáforas, para tornar o livro acessível não apenas para os mais diversos profissionais, professores e pais, mas também para os jovens, porque estes são igualmente vítimas da SPA. Sem perceber, destruimos a saúde emocional da juventude no mundo todo. Espero que você faça um mergulho em camadas mais profundas da sua mente e aplique as ferramentas aqui propostas.

O dinheiro compra bajuladores, mas não amigos; compra a cama, mas não o sono; compra pacotes turísticos, mas não a alegria; compra todo e qualquer tipo de produto, mas não uma mente livre; compra seguros, mas não o seguro emocional. Numa existência brevíssima e complexa como a nossa, conquistar uma mente livre e ter seguro emocional faz toda a diferença...

Dr. Augusto Cury, Ph.D.

O mal do século: Depressão ou Síndrome do Pensamento Acelerado?

Qual é o mal do século? A depressão? Não há dúvida de que a depressão abarca um número assombroso de pessoas na sociedade moderna. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1,4 bilhão de pessoas, cedo ou tarde, desenvolverão o último estágio da dor humana, o que corresponde a 20% da população do planeta. Mas, como veremos, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) provavelmente atinge mais de 80% dos indivíduos de todas as idades, de alunos a professores, de intelectuais a iletrados, de médicos a pacientes.

Sem perceber, a sociedade moderna – consumista, rápida e estressante – alterou algo que deveria ser inviolável, o ritmo de construção de pensamentos, gerando consequências seriíssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. Adoecemos coletivamente. Este é um grito de alerta.

Recentemente, durante minhas conferências para mais de 8 mil educadores em dois congressos, um nacional e outro internacional, apliquei um teste rápido sobre os sintomas básicos da SPA.

Pedi aos participantes que fossem sinceros e apontassem os sintomas que sentiam, porque quem não é honesto consigo mesmo, quem não tem coragem de se mapear, tem grande chance de ficar intocável, de levar seus conflitos para o túmulo. Antes, brinquei dizendo para sorrirem, pois o caso era de chorar... O resultado me deixou atônito, já que quase todos se achavam profundamente

ansiosos e com sintomas psíquicos e psicossomáticos decorrentes dessa síndrome. Eles sorriam e relaxavam ao perceber que não estavam sós. Eram vítimas do que considero ser o verdadeiro mal do século.

O que fizemos com os filhos da humanidade?

Após minha última conferência antes de pegar o voo e retornar a São Paulo, um dos patrocinadores do evento, proprietário de uma grande escola de ensino fundamental, médio e universitário, com milhares de alunos, pediu-me insistentemente para visitar a instituição.

Eu tinha vinte minutos. Vendo seu enorme interesse, atendi ao pedido. Como não queria só fazer uma visita formal, mas dar uma contribuição, solicitei que escolhesse algumas classes de alunos, para os quais eu falaria brevemente sobre certas funções complexas da inteligência, sobre o Eu como gestor da psique e sobre como a Síndrome do Pensamento Acelerado compromete o desempenho global do intelecto. Rapidamente, os professores e coordenadores se organizaram e resolveram indicar as classes do terceiro ano do ensino médio. Dou aulas de pós-graduação e para profissionais de diversas áreas e raramente tenho a oportunidade de estar com alunos tão jovens.

Comentei com eles sobre as janelas killer ou traumáticas – sobre as quais tratarei mais adiante –, que contêm ciúme, timidez, fobias, insegurança e sentimento de incapacidade, e cujo volume de tensão pode bloquear milhares de outras janelas, impedindo o Eu de acessar dados e dar respostas inteligentes nas provas escolares e nas provas da vida. Disse que, ao longo da história, muitos gênios foram tratados como “deficientes mentais” por professores que nunca estudaram a teoria das janelas da memória e as armadilhas das zonas killer nos bastidores da mente.

Ao falar para aquela plateia, sabia que, em todo o mundo, os jovens raramente viviam o sonho de Platão (o prazer de aprender), de Paulo Freire (ter autonomia, opinião própria), de Jean-Paul Sartre (ser dono do próprio destino), de Freud (um

ego que vive o princípio do prazer com maturidade), de Viktor Frankl (um ser humano em busca do sentido existencial) e o meu sonho (o desenvolvimento de um Eu maduro, capaz de proteger a emoção, gerenciar pensamentos e trabalhar outras funções complexas da inteligência para aprender a ser autor da própria história).

Os professores reclamam que os alunos estão cada vez mais agitados, ansiosos e alienados. Mas toda mente é um cofre; não existem mentes impenetráveis, e sim chaves erradas. Usei a chave correta, toquei o território da emoção daqueles alunos e os estimulei a viajar para dentro de si mesmos. Não se ouvia uma mosca enquanto eu falava.

Após minha breve exposição, indaguei-lhes sobre os sintomas da SPA que porventura vivenciavam. A grande maioria levantou a mão afirmando sentir dores de cabeça e musculares. Foi surpreendente. Quase todos também acenaram positivamente quando perguntei se acordavam cansados, sentiam-se irritadiços e intolerantes a contrariedades, sofriam por antecipação, tinham déficit de concentração e de memória.

A proprietária da escola, muito sensível, bem como os professores presentes, ficaram estarecidos. Não imaginavam que a qualidade de vida dos seus alunos estava na lama. Muitos eram ricos, mas viviam como miseráveis nos solos da sua psique.

Por fim, fiz a última pergunta. Dessa vez fui eu quem ficou com a voz embargada e os olhos lacrimejantes. Indaguei quem tinha algum tipo de transtorno do sono, e, mais uma vez, muitos levantaram a mão. Esses jovens estavam na plenitude da vida, porém viviam entrincheirados, guerreando no único lugar onde temos de fazer uma trégua absoluta: a cama. O sono é vital para uma mente equilibrada, produtiva e saudável.

Eu parei, olhei para os professores e perguntei: “O que estamos fazendo com os filhos da humanidade?”. Não me contive. Afirmei que, apesar de os professores serem os profissionais mais importantes da sociedade, o sistema educacional clássico está doente, formando pessoas doentes para uma sociedade estressante, pois leva os alunos, da pré-escola à pós-graduação, a conhecer

milhões de dados sobre o mundo em que estamos, mas quase nada sobre o mundo que somos, o planeta psíquico.

A educação clássica muito raramente ensina aos estudantes as ferramentas básicas para que aprendam, desde a mais tenra infância, a habilidade de filtrar estímulos estressantes, proteger a emoção, gerenciar seus pensamentos, pensar antes de reagir, ser resiliente e, desse modo, alicerçar o Eu como gestor psíquico e aliviar, pelo menos um pouco, os graves sintomas da Síndrome do Pensamento Acelerado. Muitas escolas nas Américas, na Europa, na África e na Ásia podem formar técnicos com maestria, mas têm um débito enorme na formação de pensadores capazes de desenvolver mentes livres e emoções saudáveis.

Infelizmente, em todo o mundo, neurologistas, psiquiatras e psicopedagogos estão fazendo diagnósticos errados. Ao verem um jovem desconcentrado, irritado, inquieto, com baixo limiar para a frustração, diagnosticam como hiperatividade ou transtorno de déficit de atenção, em vez de SPA. Os sintomas são semelhantes, mas as causas e a abordagem são distintas. Esse assunto será comentado adiante.

Um Eu maduro ou imaturo

Vivemos na idade da pedra em relação aos papéis do Eu como administrador da psique. De quanto em quanto tempo fazemos a higiene corpórea, tomamos banho? A cada 24 horas? E a higiene bucal? A cada quatro ou seis horas? E a higiene mental? Por exemplo, quanto tempo temos para intervir quando somos invadidos por um pensamento perturbador, uma ideia autopunitiva, um estado fóbico? No máximo, cinco segundos.

Usando a metáfora do teatro, o nosso Eu, que representa a nossa capacidade de escolha, deve sair da plateia, entrar no palco da mente e fazer a higiene de modo rápido e silencioso enquanto está se processando o registro na memória da experiência angustiante. Como? Impugnando, discordando, confrontando, como um advogado de defesa faz num fórum para proteger o réu. Mas nosso Eu é lento

demais. Não é educado para administrar a psique. Ele grita no mundo de fora e se cala no território psíquico. Faz, normalmente, o contrário do que deveria.

A grande maioria das pessoas dirige carro, mas não aprendeu a dirigir as próprias emoções, reações e pensamentos. Vivemos numa sociedade superficial e estressante, que todos os dias nos vende produtos e serviços, porém não nos ensina a desenvolver um Eu “gerente”, maduro, inteligente, cômico dos seus papéis fundamentais. Como está seu Eu?

O cárcere psíquico é capitaneado por doenças psicossomáticas, depressão, discriminação, violência escolar, dificuldade de transferência do capital das experiências, Síndrome do Circuito Fechado da Memória, Síndrome do Pensamento Acelerado, culto a celebridades e padrão tirânico de beleza. Tais cárceres são evidências da crise do gerenciamento do Eu.

Com frequência, comento com meus alunos pós-graduandos em psicanálise e psicologia multifocal que uma das tarefas mais nobres e relevantes do Eu é mapear, esquadrihar nossos fantasmas e reeditar nossas janelas traumáticas. De outro modo, podemos fazer parte do rol dos que falam sobre maturidade mas são verdadeiros meninos no território da emoção, pois não sabem ser minimamente criticados, contrariados e, além disso, têm a necessidade neurótica de poder e de que o mundo gravite em sua órbita.

Certa vez, perguntei a executivos das cinquenta empresas psicologicamente mais saudáveis do país: “Quem tem algum tipo de seguro?”. Todos responderam que tinham. Em seguida, indaguei: “Quem tem seguro emocional?”. Ninguém arriscou levantar a mão. Foram sinceros. Como podemos falar de empresas saudáveis sem mencionar os mecanismos básicos para proteger a emoção? Só fazemos seguro daquilo que nos é caro. Mas, infelizmente, a mais importante propriedade tem tido um valor irrelevante.

Em geral, esses profissionais são ótimos para a empresa, mas carrascos de si mesmos. Acertam no trivial, mas erram muito no essencial. E eu? E você? Ainda que possamos dizer que a mente humana é a mais complexa de todas as “empresas”, a única que não pode falir, infelizmente é a que vai com maior facilidade à bancarrota pelos descuidos inadmissíveis com que a tratamos. Ela

não pode ser terra de ninguém e ficar vulnerável a todo estímulo estressante. Sua emoção tem seguro?

Somos livres em nossa mente?

A tese de Sartre: condenados a ser livres

Somos livres para pensar? Pensamos o que queremos e quando queremos? Espere, não se apresse em responder. Pense o pensamento, pense no que você pensa e em como pensa. Alguém pode questionar: “Sou livre em minha mente, meus pensamentos submetem a minha vontade”. Será?

O filósofo francês Jean-Paul Sartre defendeu uma das teses mais inteligentes da filosofia: o ser humano está condenado a ser livre. Sartre estava correto ou foi ingenuamente romântico ao defender essa tese? Somos livres dentro de nós mesmos?

Se olharmos para o comportamento externo, não há dúvida de que Sartre estava correto. Um presidiário pode ter seu corpo confinado atrás das grades, mas sua mente é livre para pensar, fantasiar, sonhar, imaginar. Se o seu Eu não for treinado para refletir sobre seus erros, a punição não será em hipótese alguma pedagógica. Pelo contrário, os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos farão uma leitura multifocal da memória ao longo de dias, meses e anos, construindo imagens mentais sobre fuga, túneis, abreviamento da pena; enfim, tudo para escapar de um cárcere mais grave que o cárcere físico: o cárcere da angústia, do tédio, da ansiedade asfixiante. Quem construiu as prisões ao longo da história não estudou o processo de construção de pensamentos, não entendeu que a mente jamais pode ser aprisionada.

Por que os ditadores, por mais brutais que sejam, por mais que controlem seu povo com mão de ferro, caem? Porque ninguém pode controlar a movimentação do Eu e seus anseios pela liberdade.

Um bebê terá vontade de sair dos braços da mãe para explorar o ambiente. Um adolescente se arriscará a fazer novos amigos, ainda que seja tímido. Uma pessoa marcada por uma fobia desviará do objeto fóbico; enfim, irá ao encontro da sua liberdade. Por esse ângulo, Sartre estava corretíssimo: o ser humano está condenado a ser livre.

A sua tese alicerça, inclusive, os direitos e deveres civis dos cidadãos nas sociedades democráticas. Nelas, temos a liberdade de expressar nossos pensamentos, de ir e vir. Mas se, por um lado, ansiamos desesperadamente ser livres, por outro, ao observarmos atentamente o processo de construção de pensamentos e as sofisticadas armadilhas que ele encerra, veremos que a tese de Sartre é ingênua e romântica. Infelizmente, não somos livres como gostaríamos de ser no âmago do intelecto. Aliás, os piores cárceres, as piores masmorras, as mais apertadas algemas podem estar dentro de nós. Vejamos.

O Eu é refém de uma base de dados

Nós construímos pensamentos a partir do corpo de informações arquivado em nossa memória. Todas as ideias, a criatividade e a imaginação nascem do casamento entre um estímulo e a leitura da memória, que opera em milésimos de segundo. O Eu não tem consciência dessa leitura e organização de dados em alta velocidade que ocorre nos bastidores da mente, somente do produto final encenado no palco, ou seja, dos pensamentos já elaborados.

Um quadro, os personagens do cinema ou de um livro, por mais incomuns que sejam, foram gestados com base na leitura de elementos contidos na memória do seu autor. E a memória é um produto de nossa carga genética, do útero materno, do ambiente social, do meio educacional e das relações do nosso Eu com a própria mente.

Milhares de experiências que fazem parte do nosso banco de dados da primeira infância, como rejeições, perdas, contrariedades, medos, foram produzidas sem que pudéssemos controlá-las, filtrá-las, rejeitá-las. Claro que hoje, como adultos,

fazemos escolhas, tomamos atitudes, mas nossas escolhas são pautadas pela base de dados que já temos, e, portanto, nossa liberdade não é plena como Sartre pensava.

Um homem, que talvez seja o maior educador da história, enxergava essa limitação de maneira clara e assombrosa. Quando estava morrendo sobre o madeiro, há mais de 2 mil anos, disse algo surpreendente: “Pai, perdoa-os, pois eles não sabem o que fazem!”. Uma análise não religiosa, mas psicológica e sociológica, demonstra que a afirmação carrega um altruísmo sem precedente. Mas, ao mesmo tempo, parece inaceitável sua atitude de proteger os carrascos.

Os soldados romanos sabiam o que faziam, cumpriam a peça condenatória de Pilatos. Entretanto, para o mestre dos mestres, os pensamentos que eles construíam eram, por um lado, fruto da livre escolha e, por outro, reféns da base de dados da sua memória, da cultura tirânica do Império Romano. Cumpriam ordens, não eram completamente autônomos nem donos do próprio destino. Eram prisioneiros do seu passado, “escravos” de sua cultura.

A cultura é fundamental para a identidade de um povo, mas, se ela nos impede de nos colocar no lugar do outro e pensar antes de reagir, torna-se escravizante. Para o mestre da Galileia, por detrás de uma pessoa que fere, há sempre uma pessoa ferida. Isso não resolvia o problema dos seus opositores, mas resolvia o problema dele. Protegia a sua mente. Seu Eu não carregava as loucuras e agressividades que não lhe pertenciam. Sua tolerância o aliviava, mesmo quando o mundo desabava sobre ele.

O Eu pode ser dominado pelo fenômeno do autofluxo

Não deixamos de ser livres apenas porque somos reféns do nosso passado, da “liberdade circunscrita a uma história existencial”. Mesmo dentro dessa base de dados, não temos plena liberdade de escolha, como Sartre pensava.

Imagine que tenhamos milhões de “tijolos” em nossa memória, que advêm da

carga genética, da relação com pais, irmãos, amigos, das experiências na escola, das informações dos livros, do processo de introspecção. Não há dúvida de que temos liberdade de escolha para utilizar esses tijolos e construir emoções e pensamentos ao bel-prazer do Eu, pensamentos que acusam, discursam, analisam, acolhem, criticam, aceitam, amam, odeiam.

A não ser que alguém esteja em surto psicótico ou sob intenso efeito de uma droga, ou seja uma criança incapaz de ter consciência de seus atos, o exercício de escolher e utilizar os tijolos da memória está preservado. Mas, apesar da liberdade que o Eu tem de acessar e utilizar informações para construir cadeias de pensamentos sob sua responsabilidade, há fenômenos inconscientes que constroem pensamentos e emoções sem sua autorização. Se esses fenômenos realmente existem, isso muda drasticamente nossa compreensão sobre quem somos, o *Homo sapiens*.

Você entraria numa aeronave sabendo que há um terrorista a bordo que poderia dominar o piloto e fazer o avião despencar? Fiz essa pergunta para uma plateia de médicos. Claro, todos disseram que não. Em seguida, perguntei: “Quem gosta de sofrer, de se angustiar?”. Felizmente, não havia nenhum masoquista presente. E continuei: “Quem sofre por antecipação?”. Quase todos na plateia se manifestaram. Expliquei então que, se considerássemos a mente humana como a mais complexa aeronave e o piloto, o Eu, a aeronave mental deles estaria em queda livre. Disse a eles que “se o Eu de vocês não é masoquista, se ninguém se detesta ou procura se mutilar, por que, então, sofrer por antecipação? Se não é o Eu que produz esses pensamentos perturbadores, quem os produz? A conclusão é que há um ‘terrorista’ a bordo, há um copiloto sabotando a aeronave mental”.

Quem é esse copiloto? Eu o chamo de autofluxo. Mais adiante, vamos investigá-lo em detalhes, mas, previamente, afirmo que tal fenômeno inconsciente é de vital importância para o psiquismo humano, para a criatividade e para o prazer de viver, porém pode perder sua função saudável e passar a nos aterrorizar. Aliás, ele é o grande responsável por produzir a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Os médicos começaram, enfim, a entender que a tese de Jean-Paul Sartre não

se sustentava. O nosso Eu é livre para pensar, para organizar os dados da sua memória, mas, ao mesmo tempo, há fenômenos inconscientes, que até então não tinham sido estudados por outros teóricos, que produzem pensamentos sem a autorização do próprio Eu e que podem sabotá-lo, escravizá-lo, encarcerá-lo.

Não podemos falar que somos condenados a ser livres. Não estamos sós na aeronave mental... Podemos e devemos ser educados para ser autores da nossa história, mas essa liberdade é conquistada e tem seus limites. A história da humanidade, com suas inúmeras injustiças e atrocidades, é um exemplo claro disso.

O fenômeno RAM domina a memória e o Eu

O terceiro elemento que questiona a tese de Sartre está ligado às limitações do Eu quanto ao arquivamento da memória. Nos computadores, somos deuses, registramos o que queremos e quando queremos, mas na memória humana isso é impossível. O registro de tudo o que contactamos é automático e involuntário, produzido por um fenômeno inconsciente chamado Registro Automático da Memória (RAM).

Não apenas o que o nosso Eu deseja será arquivado, mas também o que ele odeia e despreza. Tudo o que mais detestamos ou rejeitamos será registrado com maior poder, formando janelas traumáticas, que denomino killer. Se você detesta alguém, tenha certeza de que ele dormirá com você e estragará seu sono. Portanto, se o Eu, que representa a capacidade de escolha, não tem liberdade para evitar o registro dos nossos pensamentos perturbadores e dos estímulos estressantes que nos abarcam, como podemos dizer que o ser humano está condenado a ser livre?

Estudar e compreender esses fenômenos inconscientes não apenas nos deixará atônitos, mas também nos levará a uma nova compreensão sobre as ciências da educação, a psicologia, a psiquiatria, a sociologia e as relações sociopolíticas.

O processo de construção de pensamentos e todas as suas implicações

psicológicas e sociológicas não foram estudados sistematicamente por brilhantes pensadores como Freud, Jung, Roger, Skinner, Piaget, Vygotsky, Paulo Freire, Nietzsche, Jean-Paul Sartre, Hegel, Kant, Descartes, entre outros.

Os grandes teóricos da psicologia e da filosofia usaram o pensamento pronto para produzir, com brilhantismo, conhecimento sobre o processo de formação da personalidade, o processo de aprendizado, a ética, as relações sociopolíticas, mas pouco investigaram aquele que pode ser considerado a última fronteira da ciência: o próprio pensamento.

Ao longo de mais de três décadas, estudei exaustivamente essa área e desenvolvi a Teoria da Inteligência Multifocal (TIM). Pensei dia e noite, ano após ano, analisando e escrevendo sobre a natureza, os tipos, os limites e o processo de construção de pensamentos.

Essa trajetória não alavancou meu orgulho; ao contrário, colocou-me em contato com minhas mazelas e minha pequenez, pois me fez perceber, em mais de 20 mil sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas, que todos os meus pacientes eram tão complexos como o mais culto e racional dos seres humanos. Estudar a dinâmica, a construção e a movimentação dos pensamentos me deixou plenamente convicto de que cada paciente que tratei, por mais fragmentada que estivesse sua personalidade, tinha a mesma dignidade que eu.

Temos o costume de nos classificar em negros e brancos, ricos e miseráveis, celebridades e anônimos, intelectuais e iletrados, reis e súditos, porque pisamos na superfície do planeta psíquico, porque conhecemos no máximo a antessala dos fenômenos que nos tecem como *Homo sapiens*. Somos uma espécie doente, que pouco honrou a arte de pensar.

O fato de o mais complexo de todos os fenômenos do intelecto, o pensamento, ter sido muito pouco investigado trouxe consequências seriíssimas para o desenvolvimento da nossa espécie. Pensar o pensamento sistematicamente nos leva a romper o cárcere de nossas verdades e abre um universo de possibilidades para compreender quem somos. E, também, para compreender que editar a construção do pensamento numa frequência altíssima leva ao mal do século (SPA), a um desgaste cerebral sem precedentes.

O erro de Einstein e outras consequências

Por não termos estudado o processo de construção de pensamentos, seus tipos e sua natureza, não desenvolvemos ferramentas para o Eu ser um gestor psíquico, o que gerou alguns paradoxos angustiantes. Vejamos. Estamos no apogeu da medicina e da psiquiatria, mas nunca estivemos tão doentes.

Estudo recente do Instituto de Pesquisa Social da Universidade de Michigan aponta que, ao longo da vida, uma em cada duas pessoas deve desenvolver um transtorno psiquiátrico, ou seja, mais de 3 bilhões de pessoas. Estamos no apogeu da indústria do lazer, mas nunca houve uma geração tão triste e depressiva como a nossa. Estamos na era do conhecimento, da democratização da informação, mas nunca produzimos tantos repetidores de informações, em vez de pensadores.

E os paradoxos não param por aí. Por não termos investigado o fenômeno fundamental que nos torna seres pensantes, vivenciamos ainda hoje erros grosseiros e gravíssimos na sustentabilidade das relações humanas, inclusive na inserção social. Qual a diferença entre uma pessoa em surto psicótico e um intelectual?

Havia diferenças entre o grande Einstein e o filho psicótico que ele internou num manicômio e nunca mais visitou? Havia algumas diferenças na organização do raciocínio, nos parâmetros da realidade, na profundidade das ideias, na formatação do imaginário, mas, nos bastidores da mente, eles eram exatamente os mesmos.

O filho de Einstein podia construir pensamentos ilógicos e imagens mentais desconectadas da realidade, mas a atuação do Eu e dos fenômenos inconscientes que construíam esses pensamentos e imagens era exatamente a mesma que Einstein usou para produzir sua sofisticada teoria da relatividade. Resgatar um verbo em meio a bilhões de opções e utilizá-lo numa cadeia de pensamento, ainda que ilógica, equivale a atirar na Lua e acertar numa mosca.

A leitura rapidíssima da memória e a utilização dos dados que financiavam os

personagens bizarros e as ideias persecutórias do filho de Einstein, reitero, nem de longe eram menos complexas do que as de seu pai. Entretanto, o ambiente tétrico de um manicômio, as dificuldades de lidar com o raciocínio de seu filho sem parâmetros lógicos e o sentimento de impotência de Einstein levaram o homem que mais conheceu as forças do universo físico a ser asfixiado pelas forças de um universo mais complexo, o psíquico.

Quando estudamos o processo de construção de pensamentos, somos iluminados para entender que a loucura e a racionalidade são mais próximas uma da outra do que imaginamos. Por isso, uma pessoa inteligente jamais discrimina ou diminui os outros.

Quem somos? Teses fundamentais

Como vou falar sobre a Síndrome do Pensamento Acelerado e caracterizá-la como o grande mal do século, para dar mais consistência aos capítulos posteriores sobre as causas e os fenômenos que a alicerçam, sinto a necessidade de contextualizar como cheguei a essa descoberta. A construção de pensamentos não é unifocal, mas multifocal, não dependendo apenas da vontade consciente, ou seja, do Eu, mas de fenômenos inconscientes. Somente essa tese já é suficiente para demonstrar que a mente humana é mais complexa do que postulam a psicanálise, as teorias comportamentais, as teorias cognitivas, as teorias existencialistas, as teorias sociológicas e as teorias psicolinguísticas. Somos tão complexos, que, quando não temos problemas, nós os criamos.

Por exemplo, milhões de pessoas em todas as sociedades modernas cobram demais de si mesmas. Elas usam o pensamento não para se libertar, mas para se aprisionar e punir quando falham ou não correspondem a suas expectativas. Quem cobra excessivamente de si pode ser ótimo para a sociedade e para sua empresa, mas certamente será seu próprio algoz. Você o é? Diante disso, devemos fazer uma pergunta relevante: o nosso Eu é o único fenômeno responsável por ser autopunitivo? A resposta é não. Na realidade, por ser passivo, ele é amordaçado por outros fenômenos que leem a memória e fecham o circuito das janelas.

O Eu, por não ter aprendido a conhecer o funcionamento da mente e a ter autocontrole, acaba sendo asfixiado por engenheiros inconscientes que constroem pensamentos perturbadores e punições sem sua permissão. Se não formos equipados educacionalmente para atuar como gerenciadores da psique,

seremos como meninos assombrados numa terra de “monstros”.

Claro que isso não exige a responsabilidade de quem comete violências contra o outro. Se o Eu é consciente, se não perdeu os parâmetros da realidade, ele é responsável pelos seus comportamentos e suas consequências, inclusive quando ele mesmo se torna um espectador passivo das mazelas psíquicas. Quem não souber dar um choque de lucidez em sua emoção e em seus pensamentos jamais poderá dizer que é autor da própria história. Podemos nunca ser completamente livres em nosso psiquismo, mas há diferenças nos níveis de aprisionamento. Alguns visitam essa “prisão” em momentos de estresse semanais; outros, em períodos diários de tensão; outros, ainda, vivem constantemente em masmorras.

Certa vez, ao fazer uma conferência no Supremo Tribunal Federal, o guardião dos direitos e deveres dos cidadãos, o baluarte da liberdade, afirmei que nunca houve, nas sociedades livres e democráticas, tantos escravos no único lugar onde é inadmissível ser um prisioneiro: em nossa própria mente.

Parece incrível afirmar isso, mas o tempo da escravidão não terminou, apenas mudou de endereço. Antes, algemava-se o corpo; hoje, algema-se a psique. Antes, havia carrascos que puniam os encarcerados; hoje, nós mesmos nos encarceramos. Antes, a jornada de trabalho era inumana, de doze ou catorze horas diárias; hoje, devido à SPA, a jornada de trabalho mental é insuportável, nos tornamos máquinas de pensar. Não descansamos.

Pensar é uma grande aventura

A produção da Teoria da Inteligência Multifocal (TIM) demandou décadas (continuo escrevendo-a) e mais de três mil páginas, em um país que pouco incentiva a pesquisa teórica básica, principalmente sobre a mente humana. Para escrevê-la, eu aproveitava os intervalos das psicoterapias e consultas psiquiátricas, além de preciosas horas nos finais de semana, férias, feriados, noites e madrugadas.

Quando nos envolvemos em um projeto para produzir conhecimento teórico, o

risco de não desenvolver algo consistente é grande, ainda mais numa área intangível como a psicologia. Mas quem vence sem riscos triunfa sem dignidade. O desejo de contribuir, ainda que minimamente, para a humanidade me consumia. Hoje, após tantos anos e me colocando como eterno aprendiz, fico feliz por esse conhecimento atingir dezenas de milhões de leitores em muitos países. Alegro-me também por algumas universidades internacionais já oferecerem mestrado e doutorado na TIM.

Entretanto, foi uma tarefa árdua. Tudo começou há muito tempo, e recordo algumas passagens pitorescas. Conheci minha esposa na faculdade de medicina; eu cursava o quarto ano, e ela, o segundo. Levei-a com meus escassos recursos para tomar um suco. Na saída, um bilhete caiu do meu bolso. Ela, desconfiada de que fosse uma mensagem de outra garota, indagou-me do que se tratava. Fitei seus olhos e lhe disse que eu não era muito normal, pois sonhava em construir uma nova teoria sobre a inteligência, e o bilhete era uma das minhas anotações. Ela achou aquilo estranho, deve ter pensado que eu estava delirando, com uma febre passageira, pois, como futuro médico, deveria me preocupar com órgãos, doenças, tratamentos, e não com o funcionamento da mente.

O tempo passou, e minha febre só piorou. Dezesete anos depois, outro episódio interessante ocorreu. Já tinha minhas três amáveis filhas. Estava atrasado para mais um compromisso social, pois estava escrevendo um texto, e minha esposa buzina no carro. Quando cheguei ao veículo, minha filha mais velha, então com 11 anos, fez a pergunta fatal: “Papai, quando você vai terminar seu livro?”. Eu não tinha a resposta, e minha esposa – naquele momento impaciente, e com razão – respondeu por mim: “Filha, quando conheci seu pai, ele logo disse que estava escrevendo um livro sobre a mente humana. Ele nunca vai terminá-lo, pois no dia em que terminar, ele vai morrer...”.

É difícil falar da minha própria produção de conhecimento, mas, jamais negando minhas gritantes limitações, gostaria de dizer que a Teoria da Inteligência Multifocal talvez tenha sido a primeira a detectar que a construção de pensamentos é tão complexa que, além do Eu, há três outros fenômenos que

constroem cadeias de pensamentos.

É também uma das poucas teorias que estudam a relação entre os pensamentos conscientes e a natureza do objeto pensado. O pensamento consciente é de natureza virtual e, portanto, não incorpora a realidade do objeto pensado. O que significa isso? Tudo o que um pai fala ou discorre sobre um filho, um psicólogo sobre um paciente ou um professor sobre um aluno jamais incorpora a realidade mental ou psíquica daquele sobre quem se fala. É por isso que a TIM talvez seja a primeira teoria a demonstrar que, devido à natureza virtual dos pensamentos, há um antiespaço nas relações interpessoais. Através desse antiespaço, estamos próximos fisicamente, mas infinitamente distantes em termos psíquicos uns dos outros.

Essa solidão paradoxal (próxima e dramaticamente distante), embora seja inconsciente, movimenta o Eu e os demais fenômenos para produzir pensamentos continuamente a fim de aproximar os mundos. Um pai ou uma mãe pode ficar perplexo e triste ao descobrir que não consegue alcançar a realidade da dor, das alegrias, dos sonhos e dos pesadelos dos seus filhos, mas esse distanciamento gera uma ansiedade vital que os leva, irrefreavelmente, a se aproximar deles, construir pontes, dialogar, ter saudade. Enfim, romper o cárcere da solidão produzido pela virtualidade dos pensamentos. Penso que esse é um dos mais complexos fenômenos da psicologia. O assunto merece um livro inteiro.

Por que não paramos de pensar, criar personagens, imaginar, produzir um filme ininterrupto em nossa mente, nem mesmo nos sonhos? Não é apenas pela vontade consciente de pensar, trabalhar, construir respostas; há algo mais profundo, “mais embaixo”, na base da nossa psique, que é a motivação inconsciente de alcançar a realidade das pessoas, ambientes e objetos e, assim, tentar superar a inimaginável solidão gerada pela consciência. Por um lado, esse processo movimenta a construção de pensamentos através da ansiedade vital, tornando-nos *Homo sapiens*, mas, por outro, traz graves consequências, pois grande parte dos nossos pensamentos (diagnósticos, análises, julgamentos e intervenções) tem pouco a ver com o outro e muito a ver conosco. Ou seja,

nossos pensamentos estão distorcidos e contaminados por nossa cultura e personalidade (quem sou), por nossa emoção (como estou), pelo ambiente social (onde estou) e por nossa motivação (o que intenciono). Não há interpretações puras.

As pessoas, por mais isentas que sejam, contaminam a construção de pensamentos, ainda que minimamente. É impossível haver médicos, psiquiatras, psicólogos, magistrados, promotores de justiça, políticos, pais, professores completamente isentos no processo interpretativo, pois o primeiro ato do teatro psíquico ocorre em milésimos de segundo e não através da atuação do Eu, mas através de dois atores inconscientes, o gatilho e as janelas da memória, a serem estudados. Todavia, existem contaminações aceitáveis, que não prejudicam seriamente o raciocínio, enquanto há outras interpretações drasticamente distorcidas. Por isso, há julgamentos políticos, baseados menos na lei e muito mais nas intenções subjacentes e subliminares de quem julga.

O ciúme e a necessidade neurótica de controlar o parceiro(a), tão comuns na juventude, são exemplos de distorções do raciocínio nas relações interpessoais. Quem tem ciúme já perdeu: perdeu sua autoestima e sua capacidade de pensar com clareza e leveza. Um Eu líder e maduro não gravita na órbita dos outros nem exige que os outros gravitem na órbita dele. Vive em harmonia. Você vive em harmonia consigo mesmo?

Muitos adultos criticam, excluem ou diminuem os outros, com atitudes típicas de quem é superficial e autoritário. De acordo com a TIM, a virtualidade dos pensamentos demonstra que a verdade absoluta é sempre um fim inatingível. Devemos ser eternos procuradores dela. Quem acredita ser portador da verdade está preparado para ser um deus, e não um ser humano. Infelizmente, a humanidade está saturada de deuses.

O pensamento e suas armadilhas

Não poucos psiquiatras e psicólogos fazem diagnósticos fechados e radicais por

não terem estudado as armadilhas que existem no processo de construção de pensamentos. A indústria do diagnóstico pode ser um problema. O mesmo diagnóstico que pode orientar condutas do tratamento pode controlar um paciente, rotulá-lo, encarcerá-lo. Um profissional de saúde mental deve saber que jamais tocará ou sentirá minimamente a dor do pânico ou da depressão de um paciente. Se sentir, ela será sua, e não do outro, pois a comunicabilidade interpessoal se dá na esfera da virtualidade, e não através da transferência da realidade essencial. Estamos ilhados em nós mesmos.

Muitos profissionais dessa nobilíssima e complexa área não entendem que conhecemos o outro sempre a partir de nós mesmos. Aprender a nos colocar o menos possível no processo de interpretação e criticar nossos preconceitos é fundamental para nos aproximar dos outros, entender seu drama, ainda que virtualmente.

Líderes espirituais, políticos, juristas, médicos cometem erros seriíssimos porque creem que o pensamento é instrumento da verdade. Julgam, decidem, condenam, orientam sem saber que sua natureza é virtual. Todos deveríamos ser treinados nas faculdades para entender as contaminações (armadilhas) ligadas à natureza do pensamento.

Nossos pensamentos jamais representam o outro em sua plenitude. Pensar com humildade, reciclando nosso autoritarismo, nosso orgulho, nossa necessidade neurótica de poder, é fundamental. Guerras, genocídios, homicídios, violências, *bullying* não são apenas produzidos por fatores sociais, mas também porque não estudamos as emboscadas do mais complexo dos fenômenos psíquicos: o pensamento.

Como podemos provar que o pensamento consciente é virtual, e não concreto? Simples. Se não fosse virtual, jamais poderíamos pensar no futuro, pois este é inexistente, nem resgatar o passado, pois a ele não se pode retornar. Na esfera da virtualidade, nossa espécie deu um salto sem precedente na construção do seu imaginário, mas devemos ter em mente que o mesmo fenômeno que nos libertou também pode produzir graves prisões, entre elas medo, ódio e dependência.

Se pais, educadores e executivos não treinarem seu Eu para se esvaziar de seus

preconceitos e aprender a se colocar no lugar dos outros a fim de entendê-los tanto quanto possível, cometerão erros crassos. Muitos são vítimas de inveja, ciúme, raiva, complexo de inferioridade, sem saber que tais sentimentos são distorções ligadas à natureza e à construção de pensamentos.

Além de todos esses fenômenos que citei, a TIM estuda dezenas de outras áreas novas do psiquismo, como o fenômeno RAM, o fenômeno da psicoadaptação, o fenômeno do autofluxo, o fenômeno da autochecagem da memória ou gatilho da memória, as janelas da memória, os três tipos de pensamento (essencial, antidialético e dialético), o Eu como gerente dos pensamentos, o Eu como gestor da emoção, o processo de reedição das janelas killer.

Por estudar sistematicamente os fenômenos conscientes e inconscientes que constroem pensamentos, a TIM é a primeira teoria a detectar a Síndrome do Circuito Fechado da Memória e a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Até aqui, contextualizei brevemente o processo de construção da teoria e algumas das suas áreas de atuação. Creio que, daqui para a frente, os capítulos serão mais suaves. Produzir uma teoria é uma belíssima aventura, mas tem seus desertos. Quem se arrisca a andar por areis nunca antes respiradas ou pensar fora da curva tem grandes chances de encontrar pedras no caminho. No entanto, ninguém é digno de contribuir para a ciência se não usar suas dores e insônias nesse processo. Não há céu sem tempestade. Risos e lágrimas, sucessos e fracassos, aplausos e vaias fazem parte do currículo de cada ser humano, em especial daqueles que são apaixonados por produzir novas ideias.

Pare, observe-se, enxergue-se!

As estatísticas nos denunciam

Para muitos, incluindo médicos, advogados, jornalistas, policiais, professores e funcionários de empresas, a mente é um verdadeiro depósito de pensamentos perturbadores. Pesquisas revelam que 80% dos jovens do mundo apresentam sintomas de timidez e insegurança.

Se considerarmos a Síndrome do Pensamento Acelerado como um transtorno de ansiedade, será difícil encontrar alguém que tenha saúde psíquica plena. A humanidade tomou o caminho errado. Estamos adoecendo rápida e coletivamente!

As pessoas que têm a SPA são frágeis? De modo algum! São elas desinteligentes? Em hipótese alguma! Elas têm habilidades como qualquer *Homo sapiens*, mas lhes falta a capacidade de proteger sua emoção e gerenciar seus pensamentos. E quem tem depressão e outros transtornos é frágil? Não! Sem dúvida os fatores metabólicos, como o déficit de serotonina, podem estar na gênese de muitas doenças depressivas; ainda assim, independentemente desses fatores, se o Eu estiver equipado para conhecer e desatar as armadilhas da mente, terá mais capacidade de proteger o território da emoção e ser autor da sua história.

Este livro não substitui a psiquiatria ou psicologia clínicas, mas as complementa por ser um programa de psicologia socioeducacional de desenvolvimento das habilidades psíquicas.

SPA ou hiperatividade?

Como disse, muitos neurologistas, psiquiatras, psicólogos e psicopedagogos, ao observar crianças e adolescentes agitados, inquietos, com dificuldade de concentração e rebeldes a normas sociais, chegam a diagnósticos errados, atribuindo tais comportamentos ao transtorno de déficit de atenção ou hiperatividade, quando a grande maioria desses pacientes é vítima da Síndrome do Pensamento Acelerado. Por não terem tido a oportunidade de pesquisar o processo de construção de pensamentos, os profissionais não sabem que, se superexcitarmos os “engenheiros” inconscientes que constroem pensamentos sem a autorização do Eu, facilmente desenvolvemos a SPA.

Essa perturbadora síndrome produz alguns sintomas semelhantes aos da hiperatividade, mas suas causas são diferentes. Na hiperatividade, há um fundo genético; frequentemente, um dos pais é hiperativo. Além disso, a agitação e a inquietação de uma pessoa hiperativa manifestam-se já na primeira infância, enquanto na SPA a inquietação é construída pouco a pouco, ao longo dos anos. Entre as causas da SPA estão o excesso de estimulação, de brinquedos, de atividades, de informação.

O tratamento também é diferente em alguns aspectos. Na SPA não há alteração metabólica. A falha é funcional e social, está ligada ao processo de formação da personalidade e ao funcionamento da mente e, portanto, deve ser corrigida com técnicas. Desacelerar a criança com SPA é fundamental. Encorajá-la, por exemplo, a desenvolver atividades mais lentas e lúdicas, como ouvir músicas tranquilas (música clássica), tocar instrumentos, pintar, praticar esportes, fazer teatro, pode ser muito útil. Crianças e adolescentes hiperativos também podem e devem aprender essas práticas. Prescrever indiscriminadamente ritalina e outras drogas para quem tem SPA pode ser um erro grave.

Tanto os jovens hiperativos quanto os portadores da SPA, se não aprenderem técnicas para gerenciar seus pensamentos e proteger sua emoção, poderão repetir erros, desacelerar sua maturidade, se tornar irritadiços, com baixo limiar para frustrações e baixa capacidade de se adaptar a contrariedades, sofrer de insatisfação crônica, além de ter o rendimento intelectual comprometido. Mas o que mais me preocupa na SPA, bem como na hiperatividade, é a retração de duas

funções vitais para o sucesso social, profissional e afetivo: pensar antes de agir e colocar-se no lugar do outro (empatia). Desenvolvê-las é fundamental e deveria ser a meta de todas as escolas em todas as nações. Quem se preocupa com sua qualidade de vida e com a saúde emocional dos seus filhos e alunos deve estudar a SPA detalhadamente.

Nós, adultos, ainda que sem consciência, estamos cometendo um crime contra a saúde emocional dos pequenos. Publico meus livros em mais de sessenta países não em busca da fama, que é efêmera e superficial, mas para alertar a comunidade científica e a população em geral de que nessa sociedade *fast-food*, onde tudo é rápido e pronto, alteramos perigosamente o ritmo de construção de pensamentos. Como anda seu ritmo?

A SPA dificulta o processo de elaboração das informações como conhecimento, do conhecimento como experiência e da experiência como função complexa da inteligência, ou seja, pensar nas consequências, expor, e não impor, as ideias, colocar-se no lugar dos outros, proteger a emoção e, principalmente, gerenciar pensamentos.

Alguns jovens só conseguem perceber algo errado em sua vida quando se tornam adultos frágeis, dependentes, ansiosos, cujos sonhos foram enterrados nos becos da história. Alguns pais só conseguem perceber a crise familiar depois que suas relações com os filhos estão esfaceladas, sem respeito, afeto e amor. Alguns casais só percebem que sua relação está falida depois que vivem o inferno dos atritos. Alguns profissionais só conseguem perceber que não são produtivos, proativos, criativos depois que perderam o encanto pelo trabalho, quando estão na lama da frustração.

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

Observe-se! Enxergue-se! Nenhum psiquiatra ou psicólogo pode fazer isso por você.

A vida é bela e breve como os orvalhos

Vivemos a vida como se ela fosse interminável. Mas entre a meninice e a velhice há um pequeno intervalo de tempo. Olhe para a sua história: não parece que você dormiu e acordou com essa idade? Para as pessoas superficiais, a rapidez da vida estimula a viver destrutivamente, sem pensar nas consequências dos seus comportamentos. Para os sábios, a brevidade da vida convida-os a valorizá-la como um diamante de inestimável valor.

Ser sábio não significa ser perfeito, não falhar, não chorar e não ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir caminhos, cada fracasso como uma chance para recomeçar. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da interiorização. Você é sábio? Viaja para dentro de si mesmo? A grande maioria de nós provavelmente conhece no máximo a antessala da própria personalidade.

Uma das maiores complexidades da psicologia é entender que a construção de pensamentos é multifocal, e não unifocal. Como vimos, de acordo com a Teoria da Inteligência Multifocal, isso significa que construímos pensamentos não apenas porque queremos construí-los conscientemente, pela decisão do Eu, mas também por meio de outros três fenômenos inconscientes: gatilho da memória (autochecagem), autofluxo e janelas da memória.

Todos nós, quando dirigimos um veículo, temos controle do acelerador, da direção, do freio e de outros dispositivos. Imagine que queiramos seguir uma trajetória, mas nosso carro segue outra; que desejamos virar para a esquerda, e o carro vira para a direita. Esse fenômeno, que parece assombroso, ocorre constantemente com o veículo da mente humana.

Nosso Eu não tem pleno controle dos instrumentos que constroem milhares de

pensamentos diários. Por isso, ora ele é o protagonista, ora é mero espectador; ora ele constrói ideias belíssimas, ora é vítima de pensamentos angustiantes que não confeccionou. Essa dança intelectual entre ser diretor e espectador, motorista e passageiro, gerente e cliente, acompanha toda a nossa história. É por isso que afirmo que drama e comédia, risos e lágrimas, reações lúcidas e atitudes estúpidas fazem parte do nosso currículo.

Se voltarmos à metáfora do teatro para entender a mente humana, o Eu é ou deveria ser o ator principal do teatro psíquico, e os três fenômenos inconscientes que também constroem pensamentos deveriam trabalhar para o Eu brilhar, mas tais atores coadjuvantes teimam em roubar a cena. O maior desafio do Eu é deixar de ser um espectador tímido e assumir no palco seu papel fundamental como gestor da mente. Precisamos enfrentar o mal do século.

O gatilho da memória

A ansiedade vital

Os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos estão num movimento contínuo e inevitável, num fluxo ininterrupto, num estado de ansiedade vital. A ansiedade vital, gerada pela solidão da consciência virtual, é saudável, pois movimentada todo o processo de construção do psiquismo, sejam pensamentos, ideias, personagens, ambientes, desejos, aspirações.

A ansiedade vital torna-se uma ansiedade doentia quando contrai o prazer de viver, a criatividade, a generosidade, a afetividade, a capacidade de pensar antes de reagir, a habilidade de se reinventar, o raciocínio multifocal, entre outros. Um dos mecanismos psíquicos que mais transformam essa ansiedade vital numa ansiedade asfixiante é a hiperconstrução de pensamentos. Quem tem uma mente agitada, quem é uma máquina de se informar e de pensar, ultrapassou os limites saudáveis da movimentação psíquica e desenvolverá a Síndrome do Pensamento Acelerado. A SPA é como um filme editado em altíssima velocidade. Só há apreço nos primeiros segundos, depois o desprazer atinge o espectador.

De acordo com a TIM, a ansiedade vital é um testemunho solene de que pensar não é apenas uma opção do *Homo sapiens*, mas inevitável. Se o Eu não construir cadeias de pensamentos numa direção lógica e coerente, fenômenos inconscientes os produzirão. A ansiedade vital estimula uma dança de fenômenos nos bastidores da nossa mente, mesmo quando dormimos. Os sonhos representam um reflexo dessa fascinante movimentação construtiva.

Gatilho ou fenômeno da autochecagem

O gatilho da memória é o primeiro fenômeno que se apresenta na dança dos fenômenos inconscientes que constroem pensamentos. Ele é acionado quando entramos em contato com cada estímulo extrapsíquico (luz, sons, estímulos táteis, gustativos, olfativos) ou intrapsíquico (imagens mentais, pensamentos, fantasias, desejos, emoções) e inclusive com determinados estímulos orgânicos (substâncias metabólicas, déficit de neurotransmissores, drogas psicoativas).

O gatilho atua em milésimos de segundo, sem que nosso Eu tenha consciência da sua operacionalidade. É ele quem abre as janelas da memória, ativando a interpretação imediata e a consciência instantânea. O leitor sabe nesse exato momento quem é, onde está, o que está fazendo, sua posição espaçotemporal, não por causa da ação consciente e programada do seu Eu, mas porque o gatilho da memória está ancorado em centenas de janelas que sustentam essa percepção instantânea. Você nunca ficou admirado com esse processo?

Em uma aula ou conferência de uma hora, é possível que o gatilho da memória seja detonado milhares de vezes para abrir milhares de janelas à compreensão imediata de cada verbo, substantivo, adjetivo, pronome. Todos os dias, vemos milhares de imagens que são interpretadas rapidamente pelo acionamento do gatilho da memória e as consequentes aberturas das janelas. Por isso, esse fenômeno também é chamado de autochecagem da memória.

Portanto, as primeiras impressões e interpretações dos milhares de estímulos que percebemos, ainda que se tornem conscientes, são patrocinadas por fenômenos inconscientes. A ação destes ocorre no primeiro ato do teatro mental. Compreendemos as palavras escritas ou faladas não pela ação consciente, programada e diretiva do Eu, mas pelo pacto do gatilho com as janelas da memória.

Se dependesse do Eu encontrar cada janela a partir dos estímulos com que temos contato, não teríamos uma resposta inicial tão rápida, não seríamos a espécie pensante que somos. A ação do gatilho da memória é fenomenal. Ele checka os estímulos em bilhões de dados na base da memória com uma rapidez surpreendente. Você acabou de ler minhas palavras através da ação, quase na velocidade da luz, desse magno fenômeno. Sem ele, o Eu ficaria confuso e não

identificaria linguagens, sons e imagens dos mais diversos ambientes. Não seria um leitor.

O gatilho da memória e suas masmorras

Sem o pacto do gatilho com as janelas da memória, reitero, não seríamos uma espécie pensante. No entanto, com esse pacto, podemos também ser uma espécie aprisionada. Todas as fobias, como a fobia social, a claustrofobia, a acrofobia (medo de altura), são decorrentes dele. As obsessões e a dependência de drogas também têm como protagonista o gatilho, que abre janelas killer imediatamente.

Se, por um lado, o gatilho da memória é um grande auxiliar do Eu, por outro, pode ser seu grande algoz. Por abrir janelas doentias, pode levar a atos falhos ou a interpretações distorcidas, asfixiantes, superficiais ou preconceituosas.

Quem tem claustrofobia, embora não conheça o pacto entre o gatilho e as janelas killer da memória, sabe como esse medo é cruel, ainda que, sem dúvida, possa ser superado. As ferramentas que serão aqui expostas oferecem uma contribuição ao processo psicoterapêutico.

Quando um portador de claustrofobia entra num elevador, um aperto no peito, um movimento do aparelho ou uma sensação de falta de ar fazem com que o gatilho abra rapidamente janelas killer que traduzem que o elevador parará e ele poderá morrer. O volume de tensão decorrente dessa janela bloqueia o acesso a milhares de informações, gerando a Síndrome do Circuito Fechado da Memória. O Eu, portanto, entra numa armadilha psíquica para a qual não se programou, o que obstrui sua lucidez e sua coerência.

Tive o privilégio de descobrir essa síndrome e o dissabor de saber que ela está na base de fobias, farmacodependências, obsessões, depressão, homicídios, suicídios, guerras, genocídios, exclusão social e até do baixo rendimento intelectual.

Certa vez, um aluno brilhante foi mal numa prova. Ele havia estudado, sabia a matéria, mas ficou tenso e, sem conseguir recordar as informações, teve um

péssimo desempenho. O professor o criticou, ele ficou abalado e registrou essa frustração. Estudou mais ainda para a prova seguinte. Quando chegou o dia, o gatilho da memória entrou em cena e abriu a janela killer que continha o arquivo do medo de falhar.

O resultado? Foi vítima da Síndrome do Circuito Fechado da Memória. Não conseguiu abrir os demais arquivos que continham as informações que havia estudado. Teve ansiedade intensa e um péssimo rendimento intelectual. Toda vez que ia fazer uma prova, o pacto entre o gatilho da memória e as janelas killer era um drama. Acabou jubilado depois de anos de péssimo desempenho nas provas. Um ato grave contra sua inteligência. Muitos gênios são tratados como deficientes mentais por causa desses perniciosos mecanismos.

Como professores e psicopedagogos em quase todo o mundo praticamente desconhecem o pacto entre o gatilho e as janelas da memória, não conseguem contribuir com esses alunos. Nesse caso em particular, o jovem só conseguiu se superar, estruturar sua autoestima, brilhar em seu raciocínio e no desempenho das provas quando aprendeu a resgatar a liderança do Eu. Enfim, quando aprendeu a gerenciar os pensamentos e proteger sua emoção.

A educação clássica

A ironia do destino é que ele não é inevitável, mas uma questão de escolha. Quando o Eu crê nessa tese e resolve tomar as rédeas do destino em suas mãos, sua personalidade já está estruturada e a “cidade da memória” já tem seus núcleos de habitação bem definidos. Desmontá-los, reurbanizá-los, reorganizá-los é uma tarefa possível, porém complexa. Imagine a dificuldade de reformar uma casa para entender a complexidade de reescrever nossa memória. Quem já reformou sua residência sabe o trabalho que dá.

Quem já fez tratamento psiquiátrico e psicoterapêutico sabe que superar conflitos não é um processo rápido como uma cirurgia. Mas, claro, não estamos de mãos atadas, podemos reciclar e reeditar as janelas traumáticas, uma tarefa

que exige técnicas para o Eu se equipar como autor da própria história, o que demanda uma nova agenda, fundamentada em metas e prioridades a médio e longo prazo.

Por exemplo, pense numa pessoa vítima de fobia social, que tem marcante medo de falar em público. Certo dia, ela resolve virar a mesa e debater suas ideias destemidamente. Seu comportamento, por mais heroico que seja, está correto, mas, se for isolado, formará apenas janelas solitárias, e não núcleos da habitação do Eu, ou uma plataforma de janelas light.

Dias depois, quando enfrentar uma nova plateia, enfim, quando atravessar um novo foco de tensão, o fenômeno do gatilho terá grande chance de não conseguir encontrar, em meio a dezenas de milhares de janelas, aquela que financiou sua isolada ousadia. Mas terá grande chance de encontrar as inumeráveis janelas killer que financiavam sua insegurança, seu medo de falhar, sua preocupação excessiva com sua imagem social. Tais janelas poderão fechar o circuito da memória, aprisionando e silenciando o Eu. Reproduzindo, assim, sua fobia social. Para superá-la, todos os dias ele deve criticar e reciclar seus medos e suas preocupações. Assim formará um núcleo saudável de habitação do Eu para ser protagonista da sua história.

As janelas da memória: o armazém de informações

Definição

As janelas da memória são áreas de leitura da memória num determinado momento existencial. São arquivos em que o Eu, o gatilho e o autofluxo se ancoraram para ler, utilizar as informações e construir o mais incrível dos fenômenos: o pensamento.

Nos computadores, temos acesso a todos os campos da memória digital; na memória humana, temos acesso a áreas específicas, que chamo de janelas. Uma janela é como se fosse uma residência. Cada residência tem características básicas que a definem, como arquitetura, espaço, quadros, roupas, eletrodomésticos. Do mesmo modo, as janelas da memória têm centenas ou milhares de informações que as caracterizam.

Deslocamento da personalidade

No livro *Armadilhas da mente*, comentei que a intencionalidade não muda a personalidade. É provável que todos nós, cedo ou tarde, já tenhamos tentado mudar alguma característica doentia da personalidade e falhado. Até psicopatas tentam se refazer em algum momento, mas falham. Existe um consenso na psicologia de que a personalidade não muda. Na realidade, esse consenso, que alguns consideram uma tese, não tem fundamento, não se sustenta. A personalidade não é rígida, não é linear; ela está em processo de mudança, ainda

que seja na forma de microtransformações. A personalidade se desloca ou se transforma quando se muda a base das janelas da memória e quando o Eu é equipado para ser líder de si mesmo.

Os ataques de pânico, por exemplo, têm grande chance de descolar a formação da personalidade, porque formam janelas killer poderosas, encarcerantes, capazes de constituir um núcleo de habitação que sequestra o Eu. A pessoa que vivenciou uma síndrome do pânico (ataques repetidos pelo menos uma vez por semana) nunca mais será a mesma. Poderá se tornar um ser humano muito melhor, mais dosado, sereno, altruísta, após a superação da síndrome, mas as mudanças estruturais da personalidade indicam que sairá do processo diferente. Uma pessoa que passou por uma guerra e vivenciou atrocidades sairá com deslocamentos importantes em sua personalidade.

A intencionalidade do Eu não muda a personalidade

Se a personalidade é mutável, por que, então, não é fácil mudar características doentias como mau humor, impulsividade, baixo limiar para frustrações, timidez? Porque a intenção ou o desejo de mudança produz uma janela solitária e, além disso, frequentemente “pobre”, com poucos recursos.

Uma característica de personalidade precisa de um núcleo de habitação do Eu, uma plataforma de janelas, um “bairro” todo na cidade da memória para ter sustentabilidade, enfim, para ser encontrada espontaneamente pelos fenômenos inconscientes, como o gatilho da memória.

Uma pessoa é tímida ou ousada não porque seu Eu o determina, mas porque há milhares e milhares de janelas espalhadas nos campos de sua memória. O impulsivo, do mesmo modo, tem imensas plataformas de janelas em seu córtex cerebral que são facilmente encontradas e o levam a reagir do modo bateu-levou.

Dependentes de drogas

Quem é dependente de drogas não se torna um encarcerado pela droga química em si, mas pelo arquivamento das experiências que tem com ela. Com o passar do tempo, o problema não é mais a substância psicoativa, mas a masmorra construída dentro do Eu, financiada pelas inumeráveis janelas killer espalhadas por sua memória.

Pessoas dependentes recaem com facilidade porque, ainda que tenham tido sucesso num tratamento, na realidade reeditaram apenas uma parte das janelas traumáticas que contêm a representação da droga. Outras janelas doentias permanecem “vivas”, capazes de ser encontradas durante um foco de tensão e financiar uma nova compulsão.

Existe um conceito falso de que um dependente de drogas ou álcool será dependente a vida toda – essa é, inclusive, uma das proposições dos Alcoólicos Anônimos (AA) e de muitos psiquiatras. Em tese, é possível, sim, deixar de ser dependente. Para isso, é preciso reeditar todas as janelas traumáticas ou killer, o que é uma tarefa difícil, pois elas não aparecem durante o tratamento.

Embora o conceito seja falso (de que o dependente será sempre dependente), ele é útil para o Eu viver sempre em estado de alerta, pois numa crise, perda ou frustração o gatilho da memória poderá encontrar as janelas doentias que ainda não foram reeditadas. E, nesse caso, se o Eu não proteger a emoção nem gerenciar seus pensamentos, poderá recair e se autodestruir novamente. Se o Eu for conscientizado sobre as armadilhas da mente e equipado para pilotá-la, poderá, em vez de se punir e autodestruir, usar a recaída para dar uma nova chance para si mesmo, ser mais seguro e reescrever as janelas que o enredaram.

O sonho é construir bairros na memória

Usando a metáfora da cidade, são os bairros, e não as residências solitárias, que definem e representam as características da personalidade. A maioria dos seres humanos leva para o túmulo as características da sua psique que mais detestam porque não constroem uma agenda para “reurbanizar” os bairros da sua memória

que contêm esgoto a céu aberto, praças mal iluminadas, ruas esburacadas, casas em ruínas.

Essas pessoas não sabem que, apesar do desejo efetivo de mudança, estão produzindo janelas solitárias, as quais, quando atravessam um foco de tensão, ficam inacessíveis. Nem o Eu e muito menos o fenômeno do gatilho da memória as encontram; portanto, não conseguem dar sustentabilidade às mudanças que desejam.

Tais pessoas vivem prometendo para si e para todos que vão mudar, que serão mais pacientes, seguras, proativas, generosas, afetivas, autocontroladas. Algumas choram e entram em desespero, mas continuam as mesmas. Não entendem que a maturidade psíquica não exige que sejamos heróis, mas seres humanos com uma humildade inteligente, capazes de reconhecer nossa pequenez e imaturidade e construir uma nova estratégia, uma plataforma de janelas saudáveis, um novo “bairro” em nossa memória. O heroísmo deve ser enterrado.

Como estudaremos, o grande desafio do ser humano é abrir o máximo de janelas num determinado momento existencial para raciocinar com maestria. Entretanto, infelizmente, se encontramos janelas traumáticas, podemos experimentar a Síndrome do Circuito Fechado da Memória e impedir o acesso do Eu a milhões de dados. Essa síndrome nos faz reagir instintivamente, como animais irracionais, e, desse modo, leva-nos a ser vítimas de ataques de raiva, ciúme, fobias, compulsão, necessidade neurótica de poder, de controle dos outros, de perfeição. Que estratégia você usa para ser autor da sua história?

Tipos de janelas da memória

Janelas neutras, killer e light

Janelas neutras

Correspondem a mais de 90% de todas as áreas da memória. Contêm milhões de informações “neutras”, em tese, sem conteúdo emocional, tais como números, endereços, telefones, informações escolares, dados corriqueiros, conhecimentos profissionais.

Todas as informações existenciais registradas no córtex cerebral, desde a aurora da vida fetal até o último fôlego, estão nessas janelas. Devemos então fazer uma pergunta: essas informações acumuladas são apagadas ou substituídas espontaneamente com o tempo?

É difícil dizer se são substituídas ou ficam inacessíveis. Como o fenômeno Registro Automático da Memória arquiva milhares de informações por dia, milhões por ano, é factível que uma parte seja necessariamente substituída. O “passado” é reorganizado pelo “presente”, o “fui” pelo “sou”. Mas, muito provavelmente, milhões de dados do passado, organizados eletronicamente nas células do córtex cerebral, ficam arquivados não no centro consciente, que chamo de Memória de Uso Contínuo (MUC), e sim na imensa periferia da memória, que chamo de Memória Existencial (ME).

Tenho segurança em dizer isso porque, quando uma pessoa atravessa uma degeneração cerebral, como o mal de Alzheimer, áreas importantes da MUC são desorganizadas ou apagadas. E, ao mesmo tempo que ocorre esse acidente intelectual, liberta-se o acesso a informações antes “quase” inacessíveis, como as

da primeira infância, o que leva o paciente a ter recordações e atitudes inerentes a esse período.

Janelas killer

Correspondem a todas as áreas da memória que têm conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. São as janelas traumáticas ou zonas de conflito. *Killer*, em inglês, significa “assassino”. Assim, como o próprio nome diz, são janelas que assassinam não o corpo, mas o acesso à leitura de inúmeras outras janelas da memória, dificultando ou bloqueando respostas inteligentes em situações estressantes.

Quando o gatilho encontra tais janelas – uma janela fóbica, por exemplo –, por mais absurdo que seja o objeto fóbico (um beija-flor ou uma borboleta), o volume de tensão é tão grande que bloqueia o acesso a milhares de janelas, fazendo que o Eu seja prisioneiro dentro de si mesmo, incapaz de dar uma resposta lógica. Por isso, mesmo intelectuais, quando estão sob um ataque de pânico ou outra fobia, ficam irreconhecíveis, têm reação desproporcional, incoerente e ilógica.

Janelas killer são janelas que controlam, amordaçam, asfixiam a liderança do Eu. Há vários subtipos de janelas killer, como as janelas do mau humor, ciúme, raiva, pessimismo, impulsividade, alienação, fobias, excesso de autoconfiança e dependência.

Algumas janelas não são apenas traumáticas, são estruturais ou “duplo P” e sequestram o Eu do sujeito. Duplo P quer dizer duplo poder: poder de encarcerar o Eu e poder de expandir a própria janela ou a zona de conflito; em outras palavras, o poder de adoecer o ser humano. As janelas killer duplo P são construídas a partir de estímulos intensamente estressantes, como traição, humilhação pública, ataques de pânico, falência financeira.

Devemos nos mapear e perguntar quais são as janelas killer mais importantes que furtam nossa tranquilidade, nosso prazer de viver, nossa saúde emocional, nossa criatividade, nosso autocontrole. Devemos fazer incursões com coragem

em nossa psique e indagar se temos janelas killer duplo P que amordaçam nosso Eu e asfixiam nossas habilidades emocionais e intelectuais. Todos devemos saber que não é possível deletar as janelas killer, mas é possível reescrevê-las.

Janelas light

Correspondem a todas as áreas de leitura que contêm prazer, serenidade, tranquilidade, generosidade, flexibilidade, sensibilidade, coerência, ponderação, apoio, exemplos saudáveis. As janelas light, como seu significado em inglês (luz, acender) indica, “iluminam” o Eu para o desenvolvimento das funções mais complexas da inteligência: capacidade de pensar antes de reagir, colocar-se no lugar do outro, resiliência, criatividade, raciocínio complexo, encorajamento, determinação, habilidade de recomeçar, proteger a emoção, gerenciar pensamentos.

O Eu entra no palco quando o “circo” está armado

Vou comentar algo seriíssimo sobre por que somos uma espécie que facilmente adoce em sua psique e macula sua história. O fenômeno RAM arquiva todas as experiências que vivenciamos, sejam elas prazerosas ou angustiantes. Ele forma e preenche as janelas da memória que serão a base de sustentação e formação do Eu, que, como vimos, representa nossa consciência crítica e capacidade de escolha.

Quando o Eu está relativamente maduro, no final da adolescência, e, portanto, relativamente capaz de filtrar estímulos estressantes e de escrever a sua história, ele já é refém de seu passado, de milhares de janelas com milhões de experiências. E nada disso pode ser deletado, apenas reeditado, o que indica a dantesca dificuldade de mudar a base do que somos. Enfim, quando o Eu adulto tem consciência crítica como ser único, a “cidade da memória” está bem organizada, com núcleos de habitação que já dão sustentabilidade às principais características básicas da personalidade, como timidez, ousadia, sensibilidade,

impulsividade, flutuação emocional, humor, determinação, insegurança, raciocínio esquemático. Sem uma educação profunda, o Eu, na plenitude da sua liberdade, viverá numa masmorra! Pense na timidez, que atinge cerca de 80% dos jovens. O Eu pode reciclá-la, mas é um processo mais difícil que a mais delicada cirurgia corpórea.

Por isso advogamos que o Eu pode e deve aprender, desde a mais tenra infância, as ferramentas para se autocontrolar. Ou seja, à medida que é formado, deve se tornar também um formador; à medida que é educado, deve se tornar também um educador da emoção e gerenciador dos pensamentos.

A educação clássica ensina aos alunos, da pré-escola à pós-graduação, milhões de informações sobre o mundo em que vivemos, do imenso espaço até o átomo, mas não ensina quase nada sobre o planeta psíquico, sobre os fenômenos que nos tornam seres pensantes.

É por isso que tal educação, que antes preparava para a vida, hoje, nesta sociedade hipercompetitiva e saturada de informação, forma, com as devidas exceções, meninos com diplomas nas mãos, sem proteção emocional, sem habilidades para lidar com perdas e frustrações, sem a capacidade mínima de filtrar estímulos estressantes e de ser líderes de si mesmos. Perceba que estou falando mais do que de valores; estou falando das funções fundamentais do Eu como autor da sua história.

Mas esse tipo de educação é de responsabilidade dos pais ou da escola? De ambos. Não podemos lotear os alunos. Pais e educadores têm responsabilidades sobre o futuro emocional, social e profissional dos seus educandos. Muitos pais terceirizam a educação, atribuindo à escola uma responsabilidade que também é deles, o que é um erro imperdoável. Entretanto, a maioria das escolas se esquiva de assumir sua parte nesse processo. Reitero: elas se encarregam de transmitir milhões de dados sobre o mundo em que estamos, mas frequentemente se calam sobre o mundo que somos.

Os exemplos gritam mais que as palavras

Provavelmente, mais de 90% da influência que os pais exercem no processo de formação da personalidade dos seus filhos se deve *não* àquilo que falam, corrigem, apontam, mas àquilo que são, pelos comportamentos que expressam espontaneamente e que são fotografados pelo fenômeno RAM dos filhos. Quando os pais corrigem erros dos seus filhos, forma-se uma janela light solitária, e isso somente se a correção for inteligente. Porém, como vimos, as janelas solitárias não estruturam a personalidade, não formam um núcleo de habitação do Eu. Faz-se necessária uma plataforma de janelas.

Muitos pais perdem o respeito e a capacidade de educar porque não entendem que os comportamentos espontâneos de seus filhos formarão grande parte dessas plataformas de janelas. Pais que querem ensinar seus filhos a ser pacientes mas eles mesmos são impulsivos, ou ensiná-los a ser flexíveis quando eles mesmos são engessados e rígidos terão pouco sucesso. O exemplo não é apenas uma boa forma de educar; é a mais poderosa e eficiente. O exemplo grita mais do que as palavras.

Um grande executivo conquista a admiração e influencia seus liderados muito mais pelos seus comportamentos do que pelas suas palavras. Quem trai suas palavras com suas ações precisa aumentar o tom de voz e exercer pressão para ser ouvido. É, portanto, um péssimo líder. Devemos ser plantadores de janelas light para contribuir para a formação de mentes livres e emoção saudável.

A reformulação do papel da escola

A escola deve ser um complemento à educação familiar. E, para isso, os professores precisam saber educar a emoção e trabalhar as funções mais importantes da inteligência para formar pensadores, e não repetidores de informações.

Pensadores filtram o que ouvem; repetidores de informações obedecem a ordens, têm baixo nível de consciência crítica e autonomia. Veja o caso da Alemanha pré-nazista. Os alemães ganharam um terço dos prêmios Nobel na

década de 1930 do século XX. O país tinha a melhor educação clássica: a melhor matemática, física, química, engenharia. Entretanto, isso não foi suficiente para expurgar Hitler, um homem inculto, rude, tosco, mas, ao mesmo tempo, teatral. Quando ele surgiu no cenário com Goebbels, Himmler, Göring e outros, e, junto com eles, começou seu *marketing* de massa, seduziu a juventude alemã. O Eu do povo alemão perdeu a autonomia.

Numa situação especial, capitaneada por insegurança alimentar, fragmentação política, alto índice de desemprego (30%), humilhação e pesadas indenizações aos vencedores da Primeira Guerra, impostas pelo Tratado de Versalhes, um *pool* de janelas killer dominava o inconsciente coletivo dos alemães, comprometendo sua consciência crítica. A educação clássica, embora notável, não produziu pensadores coletivamente para rejeitar ou filtrar drasticamente o *marketing* de massa. Um jovem alemão daquele tempo sonhava, amava e se aventurava como os jovens de hoje, mas, depois de anos bombardeado pelas campanhas nazistas, sua mente estava tão adestrada que ele poderia ser capaz de matar uma criança judia por não tirar o boné na sua presença e, minutos depois, se preparar para assistir a um concerto musical.

Como comento no livro *O colecionador de lágrimas* e em destaque no romance psiquiátrico/histórico *Em busca do sentido da vida*, Hitler e Goebbels devoraram primeiro o inconsciente coletivo dos alemães para, depois, “devorarem” judeus, marxistas, eslavos, ciganos, homossexuais e outras minorias. Tive a oportunidade de discutir esse tema num debate com alemães notáveis, numa Alemanha que hoje é um exemplo de país que respeita os direitos humanos. Quem imaginaria que a nobre Alemanha de Kant e Hegel seria protagonista daquela atrocidade?

Mas a pergunta que não pode se calar hoje é: com o tipo de educação clássica atual, que forma repetidores de informações, é fissurada pelas redes sociais e atingida frontalmente pela SPA, estamos preparados para não repetir tais atrocidades quando uma nova onda de janelas killer, capitaneada por aquecimento global, insegurança alimentar e escassez de recursos naturais, abater o inconsciente coletivo da humanidade? Minha resposta, infelizmente, é

“não”. Formar pensadores e educar a emoção é vital e urgente.

O fenômeno do autofluxo e o Eu

Autofluxo é um fenômeno inconsciente de inigualável importância para o intelecto humano. O Eu faz uma leitura lógica, dirigida e programada da memória, ainda que algumas vezes seja distorcida e destituída de profundidade. A leitura do autofluxo é diferente da do Eu. O autofluxo faz uma varredura inconsciente, aleatória, não programada dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções. E um dos grandes objetivos desse fenômeno inconsciente é produzir a maior fonte de entretenimento, distração, motivação e inspiração do *Homo sapiens*.

Não entrarei em detalhes aqui, mas, além de gerar a maior fonte de entretenimento humano, o autofluxo tem outra função vital: ler e retroalimentar as janelas da memória desde o útero materno a fim de armazenar milhões de dados para o desenvolvimento do pensamento na primeira infância. Freud foi quem descobriu o inconsciente ou, pelo menos, foi o primeiro grande porta-voz da existência do inconsciente. No entanto, ele não teve a oportunidade de estudar o mais notável dos fenômenos inconscientes, o autofluxo, sua riquíssima operacionalidade e seus papéis fundamentais. Freud discorreu sobre o princípio do prazer como mola mestra da movimentação do psiquismo. Dos bebês aos idosos, todos são famintos de prazer, mas a maior fonte de prazer é ou deveria ser o fenômeno do autofluxo. Quando essa fonte falha, as consequências são sérias, e um estado de infelicidade inexplicável surge no cenário psíquico.

Como fonte interna ou intrapsíquica de lazer, o fenômeno do autofluxo levamos diariamente a ser viajantes em nosso imaginário, sem compromisso com o ponto de partida, a trajetória e o ponto de chegada. Todo dia, cada ser humano “ganha” vários “bilhetes” para viajar pelos seus pensamentos, suas fantasias,

Apoiamos os direitos autorais.
As páginas desta obra que estás a ler em formato digital, são apenas um excerto para efeitos de divulgação de informação e conhecimentos que consideramos importantes estarem acessíveis ao maior número de pessoas, pois sem Conhecimento, Educação e Sabedoria não existe evolução das sociedades.

Se estás a gostar deste livro, por favor apoia o seu criador e as entidades que apoiam a sua distribuição, adquirindo uma versão original.



umanovatterra.pt