

Augusto Cury

Minți scilpitoare, minți antrenate

Fii propriul tău lider

Augusto Cury

Minți scilpitoare, minți antrenate

Traducere din limba portugheză de
GEORGIANA BĂRBULESCU

Editura For You

- HALL, Lindzey - *Teorias da Personalidade*, São Paulo, EPU, 1973;
- HEIDEGGER, Martin - *Os Pensadores*, São Paulo, Abril Cultural, 1989;
- HUSSERL, L.E. - *La Filosofía como Ciencia Estricta*, Buenos Aires, Nova, 1980;
- JUNG, Carl Gustav - *O Desenvolvimento da Personalidade*, Petrópolis, Vozes, 1961;
- LIPMAN, Matthew - *O Pensar na Educação*, Petrópolis, Vozes, 1995;
- MORIN, Edgar - *Os Sete Saberes Necessarios e Educação do Futuro*, São Paulo, Cortez/ UNESCO, 2000. Relatório feito a pedido da UNESCO;
- PIAGET, Jean - *Biologia e Conhecimento*, 2. ed. Petrópolis, Vozes, 1996;
- PINKER, Steven - *Como Funciona la Mente*, Buenos Aires, Planeta, 2001;
- SARTRE, Jean Paul. *O Ser e o Nada: ensaio de ontologia fenomenológica*, Petrópolis, Vozes, 1997;
- STEINER, Claude - *Educação Emocional*, 2. ed. Rio de Janeiro, Objetiva, 1997;
- TAVARES, J. (Org.) - *Resiliência e Educação*, São Paulo, Cortez, 2001.

Augusto Cury

Cupzins

Introducere	7
Capitolul 1: Iubirea inteligentă și mințile scilpitoare	15
Capitolul 2: Minți antrenate	33
Capitolul 3: Minți nepregătite	43
Capitolul 4: Minți care se cunosc pe sine	53
Capitolul 5: Minți agitate	69
Bibliografie	89

Traducere din limba portugheză de
GEORGIANA BARBULESCU

dispoziție, favorizând iritabilitatea, o biată critică, o preocupare prostească, o ofensă neînsemnată?

Toți vrem să avem o minte sănătoasă, alimentată de bucurii, liberă, sigură, flexibilă, creativă, dar o lăsăm adesea slobodă într-un mod necorespunzător. Mințile timide, agitate, nerăbdătoare, imature, pesimiste, suferind de diferite fobii (însăpăimântate), instabile, depresive sunt consecințe ale acestei lipse de antrenament, gestionare și protecție.

Această carte este a doua versiune a manuscrisului. Cu toate că este una dintre cele mai citite cărți din Brazilia, am hotărât să extind versiunea originală și să furnizez mai multe mecanisme.

Mă bucur pentru faptul că unele dintre lucrările mele sunt folosite în universități și în teze academice, în multe țări, dar mă bucur încă și mai mult pentru că în felul acesta am posibilitatea să fac cunoscute, la scară socială, unele instrumente psihice, pentru ca oamenii care nu lucrează în domeniul sănătății mintale să le poată înțelege și utiliza. Să contribui la sănătatea psihică, la dezvoltarea inteligenței și la bucuria de a trăi a cititorilor este cel mai mare dar pentru mine. Nu trebuie să uităm niciodată că a fi autorul propriei noastre istorii reprezintă dreptul nostru cel mai solemn și provocarea cea mai importantă.



Capitolul 1

Jubizea inteligentă și mințile sclipitoare

Iubire versus rațiune

Mintea umană este ca pendulul unui ceas, care oscilează între rațiune și emoție. Capacitatea noastră de a tolera, de a ne solidariza, de a ne dăruia, de a ne amuza, de a crea, intui și visa sunt câteva dintre minunile ce se ivesc din acest pendul complex. Iubirea reprezintă rodul său cel mai minunat. Atenție la deviațiile acestui pendul!

Dacă suntem prea puțin raționali și prea emoționali, vom trăi nenumărate „dureri de cap”, ne vom construi singuri conflicte.

Ne va fi teamă în fața unor lucruri mărunte, vom fi neliniștiți din pricina unor fapte care încă nu s-au petrecut, vom fi tulburați de fantezii prostești, vom fi îngrijorați de criticile și părerile altora. Iubirea nu va fi inteligentă, va fi o pasiune maladivă: intensă, dar agresivă; puternică,

dar care va controla; va dăruia, dar va cere în schimb. Iubirea lipsită de inteligență e descentrată, reduce capacitatea de a face alegeri și denaturează arta de a învăța.

Pe de altă parte, dacă suntem prea puțin emoționali și excesiv de raționali, vom iubi puțin, ne vom dăruia, dar dăruirea va fi precară și visurile noastre vor fi limitate. Deși e posibil să fim aplaudați de societate, vom fi lipsiți de strălucire; chiar dacă dispunem de sume mari de bani, vom fi nefericiți; chiar și cu o cultură academică remarcabilă, vom fi imaturi. Cei care își programează calendarul aproape numai sub influența rațiunii sfârșesc în noroiul plictiselii, nu cuceresc, sunt previzibili, anchi-lozați, lipsiți de creativitate. Nu-i încântă pe ceilalți și nu se încântă nici pe ei înșiși.

Iubirea are nevoie de doze mari de emoție, dar și de doze moderate de rațiune. Trebuie să-și asume riscuri, dar fără a lăsa deoparte cântărirea consecințelor. Are nevoie de dăruire, dar fără a aștepta prea mult în schimb. Iubirea lipsită de fundamentul rațiunii generează supra-protecție. Iar supra-protecția înăbușă creativitatea, blochează capacitatea de a înfrunta provocările, întemnițează fermitatea.

Iubirea inteligentă

Iubirea inteligentă constituie fundamentul pentru o minte sclipitoare, hrănește sănătatea psihică, lărgeste orizonturile intelectuale, eliberează imaginația, stimulează arta de interiorizare, ascute spiritul de observație. Cel care iubește construiește ferestre „light” pe solurile

conștiente și inconștiente ale memoriei sale. Acestea iluminează „eul” ca autor al propriei istorii, accentuează principiul bucuriei, constituie suport pentru stima de sine, cristalizează relația cu sine însuși și cu ceilalți.

Voi trăiți iubirea inteligentă? Cei lipsiți de acest tip de iubire iartă puțin, dar judecă mult: sunt slabi când e vorba să îmbrățișeze, dar puternici când e vorba să excludă; sunt lenți în a se dăruia, dar iuți în a întoarce spațele. Sunt, prin urmare, foarte buni pentru a conviețui cu mașini, dar cu totul nepotriviti pentru relaționa cu oameni. Iar ca ființe umane, deși nu-și dau seama, strigă după iubire, precum un însetat care caută apă într-un ținut uscat, dar nu știe unde e izvorul. Nu de puține ori am fost nevoit să-mi recunosc slăbiciunea, să recunosc că-mi lipsea iubirea inteligentă. Am căutat-o ca un însetat, ca să-mi rescriu istoria emoțională.

Cel care nu dezvoltă iubirea inteligentă nu-și educă „eul” pentru a fi administrator al minții sale, se teme să-și asume nechibzuința și să-și recunoască dificultățile. Neagă faptul că e bolnav, își neagă fragilitatea, neagă că e o ființă umană. Se autopedepsește când greșește, are o nevoie patologică să fie întotdeauna așa cum trebuie. Poate să aibă titluri academice pe pereți, dar îi lipsesc titlurile înțelepciunii în suflet.

Iubirea inteligentă, propovăduită de Învățătorul învățătorilor

Iubirea inteligentă exercită influență, e concretă, strategică, relaxantă și plină de generozitate. Acest tip de

iubire a fost propovăduit în proză și în versuri de omul cel mai vestit din istorie: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.” Acest fel de a gândi reflectă excelența iubirii – o iubire ce trece dincolo de limitele religiozității și intră pe terenurile mai solide ale psihiatriei, psihologiei, sociologiei, filosofiei și pedagogiei.

Din nefericire, Învățătorul învățătorilor a fost studiat de-a lungul vremii numai din unghiul teologiei și al spiritualității, nu și din cel al psihologiei sau al altor științe. Nenumărați creștini, care afirmă că-l urmează, s-au îmbolnăvit din cauză că n-au înțeles instrumentele pe care el i-a învățat să le folosească pentru a cultiva și administra teritoriul emoțiilor. Prin intermediul acestor instrumente, el a transformat leproși în prinți, prostituate în regine, pescari în gânditori.

În trecut am fost unul dintre cei mai mari atei; azi consider că a crede în Dumnezeu este un act inteligent. Nu susțin o religie anume și, independent de faptul că cineva urmează o anumită religie, oricare ar fi ea, sau este ateu, instrumentele derivate din gândirea Învățătorului învățătorilor pot contribui la maturizarea „eului” și la sănătatea psihică globală. Să vedem, în continuare, câteva dintre ele, extrase doar din simpla și extraordinara sugestie „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”.

1. Cine nu se iubește pe sine nu-i va iubi niciodată profund pe aceia cu care relaționează.
2. Cine se autopedepsește nu va fi tolerant cu ceilalți.
3. Cine cere prea mult de la el însuși va fi extrem de exigent cu ceilalți.

4. Cine nu-și respectă weekendul și nici patul va răspândi neliniștea și cu greu îi va învăța pe cei dragi să se relaxeze.
5. Cine nu are grijă de calitatea vieții sale va fi mai puțin pregătit pentru a avea grijă de a celorlalți.
6. Cine este propriul său călău cu greu va fi generos cu ceilalți.
7. Cine nu-și alimentează propria stimă de sine cu greu îi va ajuta pe ceilalți să-și transforme eșecurile în prilejuri de dezvoltare personală.
8. Cine își îngroapă visurile va deveni un specialist în a înmormânta visurile celorlalți.
9. Cine își trece lacrimile sub tăcere anevoie le va acorda celorlalți libertatea de a-și plânge durerea.
10. Cine nu-și dă sieși o nouă șansă va avea o slabă capacitate de a-i stimula pe ceilalți să ia totul de la capăt.

Cincisprezece diferențe între pasiunea bolnăvicioasă și iubirea inteligentă

Societățile moderne nu ne educă pentru a naviga în apele emoțiilor. Învățăm lecțiile necesare pentru a dezvolta limbajul vorbit, dar nu și lecțiile fundamentale pentru a dezvolta limbajul emoțiilor. Suntem la apogeul tehnologiei digitale, dar în „Epoca de piatră” a maturității emoționale. Greșelile pe care Homo sapiens le comitea în secolele trecute fac parte și azi din rutina zilnică a milioane de ființe umane din Occident și din Orient.

HEIDEGGER, Martin - O Pensadores, São Paulo, Abril Cultural, 1989.

HEISSER, L.L. - La Historia como Ciencia Exacta, Buenos Aires, Nova, 1940.

JUNG, Carl - **Guia de Desenvolvimento da Personalidade**, Petrópolis, Vozes, 1961.

JURMAN, Matthew - O Papel da Educação, Petrópolis, Vozes, 1995.

KOHLBERG, Lawrence - Os Stádios do Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

OSWALD, David - O Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

OSWALD, David - O Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

OSWALD, David - O Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

OSWALD, David - O Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

OSWALD, David - O Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

OSWALD, David - O Desenvolvimento da Função do Juízo Moral, São Paulo, Casa da UNESCO, 1970.

Augusto Cury

*Mente humana este
ca un mare talent.*

*Doar tu nu e în cale, ci poți deveni
contribuind la inteligența ta,*

transformându-te de vădit în talia.

Fii propriul tău lider

*și înlocuiește în viața ta și nu fi
autotul părentii tăi și talia
propriei tău lider.*

Traducere din limba portugheză de
GEORGIANA BĂRBULESCU

Cuprins

Prefață	97
Capitolul 1: Ultima frontieră a științei: descoperirea a ceea ce suntem	99
Capitolul 2: N-am fost învățați să fim propriii noștri lideri	105
Capitolul 3: Pătrunderea în mintea umană: imaginea ei ca teatru	111
Capitolul 4: Cealaltă față a poveștii	117
Capitolul 5: A urca pe scenă sau a rămâne în public: aceasta-i întrebarea!	123
Capitolul 6: Înțelegerea teatrului din mintea umană	129
Capitolul 7: Cei trei actori secundari din teatrul minții	133
Capitolul 8: Tehnici psihologice pentru a fi propriul lider	143
Considerații finale	155
De același autor	159

Multi vorbesc cu semenii lor prin Internet, dar cel mai ciudat e că niciodată n-au avut o conversație profundă cu ei înșiși. Stăpânim tehnologia care ne permite să călătorim spre alte planete, dar nu și tehnologia care ne-ar permite să cucerim spațiul unde se nasc timiditatea, neliniștea, teama, curajul, frustrările, proasta poziție, angoasa, visurile și încântarea în fața vieții.

În această carte aș vrea să împărtășesc cu voi răspunsurile pe care le-am găsit, în calitate de psihiatru și cercetător în psihologie, la întrebările referitoare la teatrul minții umane.

Ele mi-au extins înțelegerea fenomenelor vieții. Iar eu sper ca astfel să v-o extindeți și voi.

Există mulți tineri și adulți care, deși trăiesc în niște societăți libere, sunt prizonieri. E mai comod să stai în sală ca spectator, dar trebuie să urcăm pe scenă și să fim actorii principali ai propriei noastre povești.

Doresc ca această carte să fie un mare scenariu în teatrul vieții voastre. Plecați din fotoliul spectatorului. Urcăți pe scenă. Fiți propriul lider!

AUGUSTO CURY
Canada, 2004



CAPITOLUL 1

Ultima frontieră a științei: descoperirea a ceea ce suntem

*Cel care-i discriminează pe ceilalți îi
subapreciază; cel care-i supraapreciază
pe ceilalți se subapreciază pe sine.*

Viața omului este extrem de frumoasă, dar extrem de scurtă. La fel de scurtă ca picăturile de rouă care cad în liniștea nopții, sclipesc în lumina zorilor și se risipesc la căldura soarelui. Fiecare dintre noi trăiește într-o mică paranteză de timp. Ne implicăm în atâtea activități sociale, că nu ne dăm seama de misterul care înconjoară existența.

Copilăria și bătrânețea par foarte departe una de alta, dar, în realitate, sunt foarte apropiate. Într-un moment părem eterni, iar în celălalt suntem o pagină din istorie. Pentru că viața e atât de scurtă, ar trebui s-o trăim cu înțelepciune, pentru a fi părinți, educatori și

specialiști tot mai inteligenți, tineri tot mai înțelepți și prieteni tot mai afectuoși.

Mulți trăiesc doar pentru că sunt vii. Trăiesc fără obiective, fără ținte, fără idealuri, fără visuri. Nu știu să se poarte în fața propriilor slăbiciuni și a lacrimilor. Au fost pregătiți să învingă și de aceea nu știu ce să facă atunci când se împiedică și cad pe drum sau se simt dezorientați.

Știu să se poarte în fața aplauzelor, dar sunt disperati când sunt huiduiți. Pășesc cu multă siguranță când le merg toate bine, dar dau înapoi când nu văd orizontul. Primesc diplome în școală, lucrează cu informații obiective, dar nu știu să îndrăznească, să creeze, să înfrunte riscuri calculate și să cultive ceea ce iubesc.

Tu ai căutat vreodată să uiți tot ceea ce există în jur, ca să privești în lăuntrul tău? Te-ai lăsat cuprins vreodată de fascinație în fața vieții ce pulsează în miezul sufletului sau al ființei tale? Eu studiez mintea umană de ani de zile și simt tot mai mult că știința știe încă prea puțin despre ceea ce suntem. Capacitățile de a gândi și de a ne emoționa sunt fenomene greu de înțeles.

A afla cine suntem, care este natura energiei psihice și dezvăluirea tainelor inteligenței noastre reprezintă frontiera supremă a științei. Fără să îți dai seama de asta, chiar și pentru a citi această carte, folosești fenomene psihice fascinante. Obișnuiești să admiri spectacolul ideilor creat în mintea ta? Până și cele mai stupide gânduri ale noastre sunt fantastice.

Este specia noastră conștientă de măreția inteligenței fiecărei ființe umane? Mult prea puțin! Când îi văd pe tineri alergând frenetic după unii cântăreți sau actori,

mi se face rău. Și mă întreb: ce fel de societate este asta, în care unii sunt amplasați pe scenă, iar majoritatea rămâne în sală?

Ce fel de societate este asta, în care unii sunt supraapreciați, iar majoritatea e exilată în categoria anonimilor? De ce nu aleargă tinerii după părinții lor, după profesorii și prietenii lor, ca să descopere fascinanta lume ce-i înconjoară? Mulți dintre ei poate că nu sunt celebri și nu au un anume statut social, dar pentru știință toți suntem la fel de complecși și de demni de a fi apreciați.

A-i aprecia pe unii artiști de la Hollywood și a nu aprecia, în aceeași măsură, indescifrabila noastră capacitate de a gândi este o atitudine irațională. La urma urmelor, toți suntem mari artiști în teatrul vieții. Ori de câte ori ai o idee, ești un mare artist. Crezi acest lucru?

Regina Angliei nu are mai multă valoare, nici o complexitate intelectuală mai mare decât un cerșetor care trăiește pe străzile unui oraș. Oricât de absurd ar părea, este un adevăr științific. Un om de știință de la NASA nu are mai multe secrete psihice decât un amărât flămând, dintr-o țară din Lumea a Treia.

Supraaprecierea unei minorități de intelectuali, de artiști, de politicieni și proprietari de firme poate fi la fel de traumatizantă ca și discriminarea. Atunci când îi discriminăm pe ceilalți, îi subapreciem; atunci când îi supraapreciem pe ei, ne subapreciem pe noi înșine. A respecta și a lua ca modele anumite persoane este ceva sănătos. Supradimensionarea valorii lor este patologică, întrucât ne blochează inteligența și libertatea.

Respect pentru **Întrucât** cercetez țesătura intimă a inteligenței umane, sunt convins că fiecare om are o istorie magnifică, o minte fantastică și un potențial intelectual grandios, însă, foarte adesea, blocat. Putem și trebuie să fim autori ai propriei noastre istorii.

Teoria lui Darwin explică unele fenomene biologice, dar prezintă o explicație simplistă pentru domeniul energiei psihice. Chiar dacă avem în vedere contribuția genetica, explicația formării conștiinței și a modului de organizare a gândurilor, a haosului acestora și a reorganizării lor, teoria continuă să fie superficială. Știi că gândirea nu e o opțiune a lui homo sapiens? Știi că a gândi este ceva inevitabil?

Nimeni nu poate să-și întrerupă construcția de gânduri – poate doar să o dirijeze. Cea mai mare provocare a ființei umane o reprezintă dominarea lumii sale intelectuale. După părerea mea, complexitatea minții umane se prezintă ca fiind capodopera unui Creator fascinant.

Și emoțiile? Cine le poate înțelege sau controla pe de-a-ntregul? Generalii devin mici în fața lor, dictatorii și psihopatii sunt sclavii lor. Sclavi? Da! Sclavi ai urii lor, ai aroganței și ai propriei insensibilități.

Există mulți amărâți pe teritoriul emoțiilor care circulă în mașini luxoase, poartă bijuterii scumpe, haine de firmă și apar în rubricile sociale ale ziarelor. Cei cu adevărat bogați își găsesc bucuria în lucrurile simple. Bogații nu sunt cei care au averi, ci cei care-și extind hotarele emoțiilor și au autocontrol. Dar este oare posibil să ai un autocontrol deplin?

Nu! Nici un om nu-și poate domina pe deplin emoțiile. Renunțați să fiți o persoană perfect echilibrată. Energia emoțională este întotdeauna fluctuantă, dar nu trebuie să existe exagerări.

Un om cu o personalitate emoțională bolnavă e instabil, prost dispus, negativist, neprotejat și anxios. Orice problemă îl invadează și-l rănește. Un om cu o personalitate emoțională sănătoasă este stabil, motivat, protejat, vesel, calm și capabil să depășească perioadele inevitabile de anxietate.

Cea mai mare provocare a ta constă în a-ți îngriji și dirija propria ființă. Sfera gândurilor și emoțiilor reprezintă comoara ta. Dacă vrei să trăiești zile fericite, îngrijește-te mai mult de ea decât de bunurile materiale.

