

Superando o cárcere da emoção
Copyright © Augusto Cury, 2006

Copyright © 2013, 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)
Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CURY, AUGUSTO

Eliberează-te din temnița emoțională: stresul, anxietatea, dependența și fobiile îți blochează plăcerea de a trăi și creativitatea / dr. Augusto Cury; trad. din lb. portugheză de Georgiana Bărbulescu. - Ed. reviz., - București: For You, 2020
ISBN 978-606-639-339-3
I. Bărbulescu, Georgiana (trad.)

159.9

Dr. Augusto Cury

Eliberează-te din temnița emoțională

Stresul, anxietatea, dependența și fobiile îți
blochează plăcerea de a trăi și creativitatea

Ediție revizuită

Traducere din limba portugheză
de Georgiana Bărbulescu

Editura For You
București

De același autor la Editura For You:

Codul inteligenței

Copii străluciți, elevi fascinanți

Fascinanta construcție a Eului

Femei inteligente, relații sănătoase

*Manualul adolescenților stresați,
dar foarte inteligenți!*

Minți sclipitoare, minți antrenate și Fii propriul tău lider

Părinți străluciți, profesori fascinanți

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
1. Temnița emoțiilor. Scena existenței.....	15
2. Prizonieri și nefericiți. Pierderea capacității de a simți plăcere.....	23
3. Caracterul dependenței. Suferința celor care caută libertatea, dar sfârșesc într-o temniță	43
4. Modul de funcționare a minții. Știința face cercetări în legătură cu cea mai gravă problemă.....	53
5. Concepte și definiții. Ce sunt drogurile din perspectivă științifică și psihologică	67
6. Cauze psihice, sociale și genetice. Cum devine cineva dependent de droguri	75
7. Prevenirea în mediul familial. Dialogul în familie constituie cea mai bună metodă de prevenire pentru diferite probleme.....	93
8. Revizuirea relației dintre părinți și copii. Principii fundamentale pentru a-i ajuta pe tineri să se elibereze din temnița emoțională.....	103
9. Terapia multifocală. Un ajutor important pentru a termina cu temnița emoțională.....	115
10. Sensul vieții. Prețuirea vieții este o mare dovadă de înțelepciune	137
<i>Referințe bibliografice</i>	153

1

Temnița emoțiilor Scena existenței

Viața e cel mai mare spectacol pe scena existenței. Trebuie să fim regizori ai scenariului vieții noastre, dar și să știm că niciodată nu vom reuși să controlăm toți actorii și toate variabilele acestei scene complexe. A trăi este o aventură, a ști să trăiești este o artă. De aceea, e posibil ca marii oameni din lumea culturală și financiară să fie doar niște copii care exersează incitanta artă de a trăi.

Omul modern este preocupat de cucerirea unui spațiu profesional, de intrarea într-o școală bună și de practicarea anumitor exerciții fizice pentru a-și menține corpul în formă. Dar se împotmolește în Școala Vieții. Dacă vrem să învățăm să fim specialiști în arta de a trăi, avem nevoie de un antrenament diferit, de o „academie” a inteligenței*. Consumul de informații tip *fast-food*, rapid și de-a gata, nu dezvoltă diferitele zone ale personalității și nici nu distruge temnița emoțiilor.

* În Brazilia, sala de gimnastică/fitness se numește „academie”.
(n.tr.)

Trebuie să creăm un laborator intelectual și practic pentru cele mai importante funcții ale inteligenței, pentru educarea emoțiilor, depășirea provocărilor profesionale, dezvoltarea calității vieții și reeditarea unor porțiuni din filmul inconștientului.

Crearea unei săli de gimnastică a inteligenței înseamnă să învățăm să ne administrăm gândurile și să navigăm în apele sinuoase ale stării emoționale. Înseamnă să ne antrenăm pentru a fi autori ai propriei istorii, nu victime ale ei. Altfel, vom întâmpina probleme în a lua decizii și în a avea spirit întreprinzător, siguranță, stimă de sine. Putem să visăm, dar ne va fi foarte greu să ne materializăm visurile.

Inteligența multifocală

De peste douăzeci de ani cercetez și dezvolt o nouă teorie – una dintre puținele teorii la nivel mondial despre modul de funcționare a minții și construcția inteligenței. Au fost zile și nopți de cercetări neobosite. Au fost scrise mii de pagini, care au dat naștere teoriei „Inteligenței Multifocale“.

Această teorie a fost utilizată în diferite disertații de masterat și teze de doctorat. Ea studiază fenomenele legate de construcția gândurilor și a conștiinței pe care mulți alți gânditori din domeniul psihologiei – precum Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Erich Fromm, Victor Frankl – n-au avut prilejul să le studieze.

Din nefericire, psihologia începe abia acum să înțeleagă unele dintre rolurile complexe ale memoriei și ale fenomenelor care transformă energia emoțională și care

* Cury, Augusto J., *Inteligência Multifocal*, São Paulo, Ed. Cultrix, 1998. (n.aut.)

construiesc lanțurile de gânduri. Voi juca eu însumi rolul de informator științific!

Vom vedea că folosirea continuă a drogurilor poate să ardă etape din viața unui tânăr, făcându-l să „îmbătrânească“ în singurul loc unde nu e permis să îmbătrânim: pe teritoriul emoțiilor. Din nefericire, dependența de droguri a creat bătrâni în trupuri de tineri.

Același fenomen s-a întâmplat și în cazul specialiștilor care trăiesc sub stres cronic și continuu. Vârsta emoțională este adeseori mai mare decât vârsta biologică. Atunci când un specialist trăiește *stresat*, va înregistra în memoria sa experiențe care îi limitează încântarea în fața vieții și îi reduc bucuria de a trăi.

Există directori executivi extraordinari care au îmbătrânit rapid și prematur pe teritoriul emoțiilor. Sunt *workaholics*, sclavi ai muncii, specialiști în rezolvarea problemelor firmei, dar incapabili să se îngrijească pe ei înșiși. Trăiesc sub un clopot de singurătate, sunt prizonierii propriului succes, de aceea rareori fac ceva în afara locului de muncă și nu prea găsesc plăcere în micile întâmplări din rutina zilnică. Vom ști oare să ne protejăm sentimentele și să avem grijă de calitatea vieții noastre?

Prizonieri pe teritoriul emoțiilor

Nimeni nu poate fi liber și fericit dacă își este propriul prizonier. Există diferite tipuri de boli psihice care pot întemnița sufletul sau mintea umană. Cel care este încarcerat de bare din fier încă poate fi liber să gândească și să simtă. Însă acela care este prizonier în nucleul sufletului său, în afara faptului că îi e greu să-și controleze gândurile, distruge cea mai frumoasă verigă a existenței.

E un paradox, căci n-am trăit nicicând într-o lume atât de liberă, cu respectabili indici de libertate socială...

Cu toate acestea, n-am avut nicicând atâtea victime ale atâtor boli psihice. Sclavii din trecut erau mai liberi decât cei care se află astăzi sub jugul temniței sentimentelor. Însă când cineva își învinge depresia, anxietatea sau sindromul de panică, devine mai inteligent și mai versat.

O persoană care suferă de fobie, cum ar fi fobia de a merge cu ascensorul (claustrofobia), cea de înălțimi (acrofobia), cea socială (teamă de a vorbi în public), suferă acțiunea unor fenomene asemănătoare cu acelea care îl afectează pe un dependent. În fața unui ascensor sau a unei întruniri sociale, se detonează perculatorul memoriei, generând reacții angoasante ce închid teritoriile de citire a memoriei și îi înfrânează capacitatea de a gândi. Singurul lucru de care e interesată o astfel de persoană este să iasă din mediul stresant. Cu cât rămâne mai mult timp în acel mediu, cu atât i se va intensifica anxietatea, care va fi canalizată spre producerea de diferite simptome psiho-somatice, precum transpirație excesivă, tahicardie, respirație dificilă. Aceste simptome o pregătesc pentru fugă.

Fobia este produsă de o imagine distorsionată și amplificată a obiectului fobiei, generând o reacție de aversiune față de acesta. Farmaco-dependența este produsă de o imagine distorsionată și amplificată a drogului, care generează o atracție fatală față de el.

Continuăm să fim un mister pentru noi înșine...

Copiii cunosc tot mai mult spațiul imens și micul atom, dar nu cunosc construcția inteligenței și modul de funcționare a propriei minți.

Această lipsă de interiorizare educațională face ca ei să piardă cel mai bun prilej de a-și dezvolta funcțiile cele mai profunde ale inteligenței: capacitatea de a gândi și de a reflecta la ei înșiși, capacitatea de a-și analiza comportamentele și de a înțelege consecințele acestora, capacitatea de a se pune în locul celorlalți și de a se analiza, de a-și recunoaște limitele și de a avea reacții mature în fața frustrărilor.

Trebuie să ne revoluționăm relațiile sociale! Din nefericire, părinți și copii, profesori și elevi, manageri și funcționari împart același spațiu fizic, respiră același aer, dar trăiesc în lumi cu totul diferite. A educa nu înseamnă a informa, ci a forma gânditori, oameni care gândesc.

Un copil cuminte, un elev cu note bune și un funcționar care respectă cu rigurozitate normele întreprinderii nu sunt neapărat sănătoși din punct de vedere psihic, creativi, siguri, nu înseamnă că știu să dea răspunsuri inteligente în situații tensionante. Numai acela care dezvoltă funcțiile cele mai importante ale inteligenței dispune de un vaccin sigur împotriva temniței sentimentelor.

Sindromul trihiper

Sindromul trihiper este un sindrom psihic important în societățile moderne, care a generat diferite tipuri de temniță emoțională. El a primit acest nume pentru că reprezintă trei funcții importante ale personalității, dar care au fost dezvoltate în mod exagerat:

1. hipersensibilitate emoțională
2. hiperproducție de gânduri
3. hiperpreocupare față de imaginea socială

Hipersensibilitatea emoțională face ca cineva să trăiască suferința celorlalți, să se îngrijească de toată lumea mai puțin de sine, să sufere intens atunci când i se aduce o ofensă și să fie puternic influențat de probleme mărunte.

Hiperproducția de gânduri este sindromul SGA, Sindromul Gândirii Accelerate. Acesta generează oboseală excesivă, din pricina furtului de energie cerebrală – provocat de excesul de gânduri, anxietate, concentrare deficitară, memorie deficitară, insatisfacție în fața rutinei.

Hiperpreocuparea față de imaginea socială îl face pe individ să aștepte mult de la ceilalți, să graviteze în jurul a ceea ce spun și gândesc ceilalți despre el. O mică dezaprobare sau o critică sunt capabile să-i strice ziua și chiar săptămâna.

În mod normal, cei care suferă de sindromul trihiper sunt niște persoane excelente pentru societate. Sunt oameni minunați pentru ceilalți, dar execrabili pentru ei înșiși. Întrucât au sisteme de apărare mai slabe, sunt mai expuși la tulburări emoționale precum depresia și anxietatea.

E greu de găsit o persoană care să știe să se protejeze sub aspect emoțional și, în același timp, să-și administreze gândurile cu pricepere. Un om care a strălucit în acest domeniu a fost Iisus Hristos.* Dacă lăsăm deoparte chestiunea teologică și analizăm umanitatea acestui personaj, rămânem impresionați de inteligența Sa. Comportamentele Lui șochează psihologia.

El știa cum și când avea să moară, dar Își administra gândurile cu o înțelepciune incredibilă. Nu suferea cu anticipație, nici nu gravita în jurul problemelor Sale. Știa să-și deschidă ferestrele minții în situații în care era aproape imposibil de raționat, ca atunci când a fost rănit la judecată și mutilat pe cruce. A făcut o artă din capacitatea

* Cury, Augusto, *Análise da Inteligência de Cristo*, São Paulo, Ed. Academia de Inteligência, 1999. (n.aut.)

Sa de a gândi. Era pe deplin conștient că, dacă n-ar fi avut grijă de calitatea gândurilor Sale, n-ar fi supraviețuit.

Cei mai nefericiți dintre oameni i-au devenit prieteni, iar marginalizații i-au fost tovarăși. Întotdeauna a fost fidel gândirii Sale, chiar dacă acest lucru a provocat numeroase tulburări. Nu căuta fama, nici nu trăia în funcție de ceea ce gândeau și spuneau ceilalți despre El. A fost fericit și sigur de Sine pe tărâmul nefericirii și al fricii.

Omul modern este adesea bolnav în diferite zone ale personalității sale. Nu trăiește fiecare dimineață ca pe un nou spectacol, nici nu ia seama la plăcerea din aspectele mărunte ale vieții. Își umple memoria cu gunoi, iar personalitatea îi este invadată de o serie întregă de conflicte.

Ceea ce gândim determină ceea ce simțim. Ceea ce simțim determină ceea ce înregistrăm în memoria noastră. Ceea ce înregistrăm determină fundamentele personalității noastre. A ne îngriji de calitatea vieții noastre înseamnă a ne îngriji de propriile gânduri.

Prizonieri și nefericiți

Pierderea capacității de a simți plăcere

Cei ale căror sentimente gravitează în jurul efectelor drogurilor sunt prizonieri și nefericiți. Dacă ar fi să evaluăm relatările tinerilor și adulților farmaco-dependenți, am vedea că nu puțini au trecut deja prin atâtea suferințe, încât ajung să se gândească la sinucidere, cu o frecvență mult mai mare decât media populației.

De ce mii de tineri, la începutul experienței lor cu drogurile, înalță stindardul plăcerii, iar când se instalează dependența doresc, chiar dacă pentru câteva momente, să-și pună capăt vieții? Rareori o persoană care se afundă în temnița dependenței nu se gândește la sinucidere, chiar dacă, din fericire, gândul nu se materializează. Ce paradox să fie acesta oare?

Viața umană nu suportă să fie întemnițată. Libertatea este un embrion care sălășluiește în sufletul omenesc și nu poate muri. Dacă libertatea piere, chiar dacă din pricina căutării unei anumite plăceri, rezultatul e un haos al personalității emoționale.

Consumatorii de droguri iubesc libertatea, dar, pe nesimțite,ucid ceea ce-i motivează mai mult să trăiască. Trec prin frecvente crize existențiale, de multe ori neexplorate de către specialiștii din domeniul sănătății. Și, astfel, pe măsură ce se afundă în crize succesive, își pierd sensul existențial și cad într-o apatie insuportabilă.

Psiho-adaptarea la micile întâmplări ale vieții

Psiho-adaptarea este unul dintre cele mai importante fenomene care acționează în inconștient, în culisele inteligenței noastre – și ne afectează întreaga poveste a vieții. Am identificat și am studiat acest fenomen de-a lungul multor ani de cercetări psihologice. Prin intermediul lui, putem înțelege cauzele care îl conduc pe individ la o stare de permanentă insatisfacție, mereu în căutare de noi experiențe care să-i garanteze plăcerea de a trăi.

Voi face o mică sinteză a acestui fenomen, fără să intru în zonele mai profunde ale modului său de acțiune psihodinamică. Cine dorește să studieze acest fenomen, precum și altele care alimentează frumosul și complexul mod de funcționare a minții, poate citi lucrarea *Inteligența multifocală*, deja citată.

Psiho-adaptarea reprezintă incapacitatea compo-nentei emoționale a personalității umane de a simți bucurie sau durere în fața aceluiași stimul. De fiecare dată când stimulii se repetă de-a lungul vieții noastre, ne psiho-adaptăm la ei și, astfel, ne diminuăm, inconștient, emoția pe care o simțim sub acțiunea lor.

Repetarea aceleiași laude, a aceleiași ofense, a ace-luiași peisaj sau tablou face ca starea emoțională să se psiho-adapteze și să-și piardă capacitatea de a reacționa. Odată

cu trecerea timpului, devenim insensibili. Femeile știu bine acest lucru. Când cumpără ceva de îmbrăcat și poartă prima oară acel ceva, simt o mare plăcere. După ce au îmbrăcat, însă, acel lucru de câteva ori, își pierd interesul față de el. Lumea modei prosperă ca urmare a acțiunii trădătoare a fenomenului de psiho-adaptare. Majoritatea femeilor nu știu de ce au nevoia compulsivă de a fi în pas cu moda. La baza acestei nevoi, tot mai obișnuită în zilele noastre, se află exacerbarea acțiunii fenomenului de psiho-adaptare, care provoacă un grad înalt de anxietate și insatisfacție.

În primele zile după ce punem un tablou pe perete, ne bucurăm de fiecare detaliu. După o lună, poate că trecem pe lângă el aproape fără să-l observăm. Ne putem psiho-adapta la tot ceea ce se află în jurul nostru, chiar și la propria mizerie. Cei care se adaptează la mizeria lor psihică și socială nu vor putea face niciodată „curățenie“ în viața lor.

Cu cât o persoană are dificultăți în a simți plăcere în fața a ceea ce are, cu atât va fi mai nefericită și mai angoasată, chiar dacă are privilegiile financiare. E posibil să ai mult și să te simți sărac sub aspect emoțional. De aceea afirm mereu că există bogați care trăiesc în cocioabe și amărâți care trăiesc în palate.

Psiho-adaptarea nu e întotdeauna ceva rău. Există situații în care este extrem de utilă, căci ne poate alina suferințele și frustrările. Când trecem printr-un eșec, putem să rămânem foarte deprimați. Însă, cu trecerea timpului, ne psiho-adaptăm la acest eșec și, ca urmare, îl putem depăși, așa cum depășim și angoasa ce decurge din acel eșec.

Latura negativă constă în faptul că fenomenul de psiho-adaptare contribuie în mod decisiv la generarea, pe scena minții umane, a stărilor de plictiseală, rutină, monotonie și singurătate. Chiar și în astfel de situații, însă, putem să întrezărim ceva pozitiv în acțiunea acestui fenomen.