

AUGUSTO CURY

# A Fascinante Construção do Eu

Como desenvolver uma mente  
poderosa capaz de resistir aos  
desafios de uma vida stressante



# Conteúdos

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO 1 > O EU DEVERIA FICAR ASSOMBRADO COM A MENTE HUMANA	13
CAPÍTULO 2 > AS TÉCNICAS INADEQUADAS DO EU COMO GESTOR PSÍQUICO	21
CAPÍTULO 3 > A DEFINIÇÃO DO EU E AS SUAS FUNÇÕES VITAIS	33
CAPÍTULO 4 > A MEMÓRIA GENÉTICA, CENTRAL E PERIFÉRICA	43
CAPÍTULO 5 > AS CLASSES DE RACIOCÍNIO	65
CAPÍTULO 6 > OS TIPOS DE PENSAMENTOS	87
CAPÍTULO 7 > A NATUREZA VIRTUAL DOS PENSAMENTOS	103
CAPÍTULO 8 > A AUTOCONSCIÊNCIA	127
CAPÍTULO 9 > O GATILHO DA MEMÓRIA: UMA FESTA PARA A QUAL O EU NÃO SE CONVIDOU	143
CAPÍTULO 10 > O EU CONSTRUTOR E RECONSTRUTOR	153

:: CAPÍTULO 1 ::

# **O Eu deveria ficar assombrado com a mente humana**

## EJETADOS PARA O MUNDO EXTERIOR

A educação moderna ejeta-nos para o mundo exterior. Como já expressei e reafirmo, conhecemos átomos que nunca veremos e planetas que nunca pisaremos, mas não conhecemos minimamente o planeta onde todos os dias andamos, respiramos, existimos e nos acidentamos, o planeta psíquico. Não reflete isto um paradoxo inaceitável? Que tipo de educação é esta e que tipo de Eu queremos formar? Se quisermos formar um Eu lúcido, proporcionado, coerente, generoso, ousado, precisamos de questionar para onde caminha a educação.

O *ranking* dos países que possuem a melhor educação clássica tem estreita relação com o *ranking* da eficiência profissional, mas não tem grande relação com a maturidade do Eu e com o desenvolvimento das suas funções vitais.

Não temos ideia de que, no aparelho mental, um pensamento, por mais tolo que seja, é construído com maior engenho do que um edifício com milhões de tijolos e que demora anos a ser acabado. Exagero? Não. Os engenheiros sabem que tijolos usar para uma construção física, mas o Eu, como engenheiro da psique, não sabe sequer como entrar no córtex cerebral e utilizar os materiais disponíveis para a construção de cadeias de pensamentos.

Um Eu imaturo não perceberá que cor de pele, religião, sexo, cultura e raça jamais servirão de parâmetros para discriminar dois seres humanos com a mesma complexidade psíquica. Um Eu maduro e,

portanto, profundo deveria ficar no mínimo embasbacado com o processo de construção de pensamentos. Mas quem fica? Produzimos pensamentos como se tal tarefa fosse uma banalidade.

Einstein produziu uma das teorias mais complexas da ciência, mas, se vivêssemos no seu tempo e tivéssemos a oportunidade de lhe perguntar como os fenômenos nos bastidores da sua mente conseguiram varrer milhares de vezes as janelas do seu córtex cerebral e costurar as informações para produzir as imagens mentais que deram luz aos pressupostos da sua teoria, ele provavelmente não saberia responder. Usamos o pensamento para pensar o mundo, mas se o usarmos para pensar em como pensamos, entenderemos que todos somos crianças diante de tão insofismável complexidade.

Entre um paciente portador de uma psicose e Einstein, ou mesmo Freud, há diferenças na rapidez, coerência, síntese, esquema e originalidade do raciocínio. Mas todas essas diferenças estão à superfície da inteligência. Nas profundezas somos iguais. Como autor de uma teoria sobre essa área, assombro-me diante dessa complexidade e diante da relutância que temos em conhecer a nossa essência. Quando estudarmos aqui os mecanismos de formação do Eu, não teremos dúvidas sobre isso.

Os agrônomos discutem microelementos para nutrir as plantas, os médicos debatem sobre moléculas medicamentosas, os economistas discorrem sobre medidas para controlar o fluxo de capitais internacionais, mas não discutimos quase nada sobre como formar o Eu para gerir a psique. O sistema acadêmico prepara-nos para exercer uma profissão e para conhecer e dirigir empresas, cidades ou Estados, mas não a nós mesmos. Essa lacuna gerou défices gritantes na formação do Eu, que, por sua vez, se tornou um dos importantes fatores que fomentaram as falhas históricas do *Homo sapiens*.

Não é loucura um mortal produzir guerras e homicídios? O caos dramático da morte perpetrado na solidão de um túmulo deveria produzir um contributo mínimo de sabedoria para o Eu controlar a sua violência, mas não é suficiente. Um Eu infantil, pouco dado a interiorização, postula-se como deus. Não é estupidez um ser humano que morre um pouco a cada dia ter a necessidade neurótica de poder, como se fosse eterno? Não é estupidez um homem que não sabe como

gerir os seus próprios pensamentos ter a necessidade ansiosa de controlar os outros?

Não é uma barbaridade querer ser o mais rico, o mais famoso ou o mais eficiente profissional no leito de um hospital? Ninguém quer isso. Mas porque é que muitos, tendo um espetacular sucesso social e financeiro, em vez de relaxarem e se deleitarem, continuam num ritmo alucinado, procurando atingir metas inalcançáveis? Um Eu competente não quer dizer um Eu bem formado. Um Eu malformado pode ser efficientíssimo para o sistema social, mas, simultaneamente, ter uma péssima relação consigo mesmo.

Há pessoas que tiveram pais fascinantes, uma infância maravilhosa e privada de traumas, mas que se tornaram tímidas, pessimistas, mal-humoradas, ansiosas. A base da sua personalidade não justifica a sua infelicidade. Para as entendermos, temos de observar os mecanismos de formação do Eu. E, para que elas superem essa infelicidade, não adianta tratar uma doença, mas o Eu doente, o Eu como gestor da psique.

## A EDUCAÇÃO E OS MECANISMOS DE FORMAÇÃO DO EU

No livro *O Código da Inteligência*, comento sucintamente os papéis do Eu como gestor da emoção e do intelecto. Nesta obra, vamos expandir muito mais essa exposição e, em destaque, vou discorrer sobre os sofisticadíssimos mecanismos conscientes e inconscientes de formação do Eu.

Qualquer motorista tem de passar por uma formação para se habilitar a conduzir um veículo. A educação do século XXI e do próximo milénio deveria contemplar sistematicamente a educação do Eu como diretor do *script* do nosso psiquismo e como autor da nossa história. Estou a falar de muito mais do que valores como ética, cidadania, respeito pelos direitos humanos. Estou a enfatizar uma educação que procura formar pensadores.

Podemos não ter doenças clássicas catalogadas pela psiquiatria, como depressão major, depressão bipolar, TOC (transtornos obsessivos-

-compulsivos), síndrome do pânico, anorexia, bulimia, psicoses, doenças psicossomáticas, ansiedade, mas é raro não desenvolvermos defeitos na estrutura do Eu.

Não é sem razão que 27% dos jovens apresentam sintomas depressivos<sup>1</sup>; mais de dois terços deles, 66%, têm sintomas de timidez<sup>2</sup>; 50% das pessoas cedo ou tarde desenvolverão um transtorno psíquico<sup>3</sup>; 90% dos educadores apresentam três ou mais sintomas de stresse profissional<sup>4</sup>; 80% das demissões dos executivos não ocorrem por problemas técnicos, mas por dificuldades em lidar com perdas, pressões, desafios e conflitos nas relações com colegas de trabalho<sup>5</sup>; 50% dos pais não dialogam com os seus filhos sobre eles mesmos<sup>6</sup>. A maioria dos pais não consegue transferir para eles o seu capital intelectual, as suas experiências; transfere bens e dinheiro. Por isso, muitos jovens se tornam esbanjadores de heranças, vivem à sombra desses pais, não são capazes de construir um belo percurso socioprofissional. Também não é sem razão que estamos diante da geração mais frágil.

As escolas de ensino básico e secundário, bem como as universidades, deveriam funcionar como academias de inteligência para o desenvolvimento das capacidades do Eu. Sei que há diversas exceções, mas o pensamento corrente do sistema educacional é transmitir milhões de dados aos alunos sobre o mundo exterior, estimulá-los a assimilarem esses dados, a incorporá-los e a terem um bom rendimento intelectual para que no final, quando saírem com um diploma nas mãos, sejam atores sociais e profissionais que saberão dirigir bem o aparelho psíquico.

Acreditar nisso equivale a acreditar que é possível pegar em vários tipos de tinta e pincéis, colocá-los numa máquina e esperar que do outro lado saiam obras-primas, como a *Mona Lisa*, de Da Vinci, *Guernica*, de Picasso, *O Filho Pródigo*, de Rembrandt. Não é possível. Então, como esperar que milhões de informações de matemática, química,

1. Organização Mundial da Saúde (OMS).

2. Instituto Academia da Inteligência.

3. Institute of Social Research da Universidade de Michigan.

4. Instituto Academia da Inteligência.

5. Consultoria Catho.

6. Instituto Academia da Inteligência.

física, biologia, história, línguas e das áreas específicas dos cursos universitários, incorporadas durante dez, 15 ou 20 anos no cérebro humano, sejam suficientes para que, lá mais adiante, o Eu expresse espontaneamente obras-primas da inteligência? Não é possível, pelo menos não de forma coletiva.

As obras-primas da mente humana, como proatividade, flexibilidade, generosidade, solidariedade, adaptabilidade, ousadia, capacidade de libertar o imaginário, raciocínio esquemático, abstração intuitiva, pensar como espécie, colocar-se no lugar dos outros, trabalhar frustrações, desenvolver resiliência, filtrar o stresse, debater ideias e gerir a ansiedade, não são apenas sofisticadas, mas também difíceis de serem incorporadas, assimiladas e reproduzidas pelo Eu.

Será que é possível colocar farinha, açúcar, ovos e inúmeros outros ingredientes numa máquina e esperar que do outro lado saiam os mais elaborados pratos franceses, alemães, italianos, brasileiros, japoneses, chineses? Essa crença é uma afronta a qualquer *chef* de cozinha. Esta metáfora deveria igualmente chocar os educadores.

## A INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL

A reação dos diretores de faculdade e dos reitores após ouvirem essa explanação foi como uma poesia para mim, deixou-me animado. Eles aplaudiram de pé. Mas não me aplaudiram a mim, pois sou apenas um ser humano em construção, aplaudiram a possibilidade de reciclar o seu Eu e de reverem os currículos acadêmicos.

Os currículos que nos ensinam a conhecer o relevo, mas não a geografia das nossas mentes, que nos revelam os segredos das minúsculas células, mas não o processo de desenvolvimento do Eu e as armadilhas psíquicas que nos podem traumatizar e encarcerar, precisam de ser reinventados. Claro que é fundamental estudar e entender bem o cosmo exterior, mas nunca deveríamos deixar em segundo plano o cosmo psíquico.

Todos os assuntos relativos ao Eu que descreverei nesta obra são pertinentes com a teoria da Inteligência Multifocal, que engloba a



psicologia multifocal (o funcionamento da mente, o desenvolvimento da personalidade, a construção de pensamentos, a formação do Eu), a sociologia multifocal (o processo de construção das relações sociais), a psicopedagogia multifocal (o processo de aprendizagem e de formação de pensadores), a filosofia multifocal (o processo de interpretação e a lógica do conhecimento). Já há mais de três décadas que desenvolvo esta teoria, e a cada dia fico mais fascinado com a mente humana.

Embora seja um eterno aprendiz, alegra-me que a Inteligência Multifocal esteja a transpor os muros das universidades e hoje seja objeto de um mestrado internacional, chancelado por uma universidade americana, e de especialização *lato sensu* em universidades brasileiras. Brevemente deverá passar a haver um doutoramento, chancelado por uma universidade espanhola<sup>1</sup>. É bom saber que alguns alunos estão a cursar a pós-graduação não apenas pelo interesse profissional, mas também para investir na sua saúde psíquica e inteligência. Cuidar do nosso futuro emocional e interpessoal é de capital relevância. É muito mais fácil desenvolver um Eu com “defeitos” estruturais: radical, extremista, automatizado, fóbico, obsessivo, tímido, inseguro, omissivo, dissimulador, intolerante, impulsivo, ansioso, hipersensível, insensível, controlador, punitivo, autopunitivo, com uma necessidade neurótica de poder, de evidência social, de estar sempre certo. Quem não tem alguns destes defeitos, ainda que minimamente? Que psiquiatra, psicólogo, médico não tem avarias no seu arcabouço psíquico? O problema não é tê-las, mas reconhecê-las. A questão não é só reconhecê-las, mas saber o que fazer com elas.

Só se acha perfeito quem nunca se arriscou a sair da superfície. Temos a possibilidade de ficar na superfície ou de entrar em camadas mais profundas da nossa mente. É uma escolha fascinante. Uma coisa é possível afirmar: quem procurar conhecer os mecanismos básicos da formação do Eu terá grande probabilidade de nunca mais ser ou pensar da mesma maneira...

1. Para mais informações, consulte:  
[www.psicologiamultifocal.com.br](http://www.psicologiamultifocal.com.br)  
[www.brightminds.net.br](http://www.brightminds.net.br)  
[www.projectbrightminds.com](http://www.projectbrightminds.com)

:: CAPÍTULO 2 ::

# **As técnicas inadequadas do Eu como gestor psíquico**

Quantos pensamentos relativos ao futuro, que imprimem dramáticas preocupações, ou sobre o passado, que fomentam culpas marcantes, são produzidos pela “fábrica” psíquica sem passar pelo controlo de qualidade do Eu? Muitos. E que técnicas usa normalmente o Eu para qualificar os pensamentos e se livrar do lixo psíquico? As mais ineficientes e inadequadas. Muitos mestres ótimos a ensinar, ou psicólogos eficientes a tratar dos outros, nem sempre o são para dar um impulso de governabilidade à sua mente e se protegerem. Seres humanos cordiais com os outros nem sempre o são consigo mesmos. O leitor é?

As técnicas que o nosso Eu usa frequentemente para administrar a psique e remover o lixo psíquico são as mesmas que os primeiros humanos usavam nos primórdios da civilização, e elas são ineficientes ou de baixo nível de eficácia. Vamos comentar algumas delas.

## **a) TENTAR INTERROMPER A CONSTRUÇÃO DE PENSAMENTOS**

É impossível que o Eu interrompa a produção de pensamentos, se desligue, até porque a tentativa já é um pensamento em si. Além disso, o que é de um engenho sem precedentes é que não apenas o Eu é um fenómeno que lê a memória e produz pensamentos numa direção lógica e consciente como também há outros fenómenos inconscientes

a serem comentados, como o Gatilho da Memória e o Autofluxo, que produzem cadeias de pensamentos, imagens mentais e fantasias sem a autorização do Eu.

Portanto, a grande tese é: pensar não é uma opção do *Homo sapiens*, mas uma inevitabilidade. Pensar não é apenas um desejo consciente do Eu, mas o fluxo vital da psique.

As técnicas de meditação, de relaxamento ou de psicoterapia ajudam, mas não interrompem o processo construtivo. Mesmo no sono, quando o Eu tira férias, esses fenômenos estão extremamente ativos, criam personagens, ambientes e circunstâncias com altas *performances* que nos podem fazer sorrir ou aterrorizar.

O Gatilho da Memória ou Autoverificação é o primeiro fenômeno que inicia o processo de interpretação. Ele abre as janelas ou áreas de leitura do córtex cerebral a partir de algum estímulo físico, social ou psíquico e produz as primeiras reações, emoções, impressões, pensamentos. Enquanto está a ler estes textos, o Gatilho da Memória está a ser detonado milhares de vezes para abrir as janelas, verificar as informações que possui e realizar o processo de assimilação e entendimento. Sem o Gatilho da Memória, o Eu ficaria completamente confuso, desorientado.

Mas o Gatilho da Memória torna-se um problema para o Eu quando ele abre em frações de segundos alguma janela *killer* ou traumática. Como já comentei noutros livros, essa classe de janelas sequestra ou aprisiona o Eu, produz claustrofobia, fobia social, insegurança, reações impulsivas, angústias, dissimulação, intolerância, radicalismo, individualismo.

Por outro lado, o fenômeno do Autofluxo ancora-se na janela que o Gatilho abriu e começa a produzir inúmeros pensamentos e imagens mentais com dois grandes objetivos: entreter o *Homo sapiens* através dos sonhos, inspirações, aspirações e prazeres mentais e alargar as fronteiras da memória, pois tudo o que ele produz é novamente registado. O Autofluxo é, portanto, um mordomo para o Eu desde a aurora da vida fetal. E, no “útero social”, torna-se um ator coadjuvante do Eu para o entreter, expandir-lhe a memória e enriquecê-lo.

Mas o fenômeno do Autofluxo pode tornar-se um sério problema para o Eu quando o domina ou controla. Pode, por exemplo, fomentar