

Autocontrole

Vença os fantasmas da emoção



AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Autocontrole

Vença os fantasmas da emoção



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural
© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto
© Augusto Cury

Produção editorial
Ciranda Cultural

Editora
Michele de Souza Barbosa

Diagramação
Linea Editora

Preparação
Walter Sagardoy

Design de capa
Ana Dobón

Revisão
Fernanda R. Braga Simon

Imagens
NOPPHARAT7824/shutterstock.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

C982c	Cury, Augusto
	Autocontrole: Vença os fantasmas da emoção / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022. 64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)
	ISBN: 978-65-5552-733-9
	1. Autoajuda. 2. Inteligência socioemocional. 3. Sentimentos. 4. Comportamento. 5. Sentimentos. 6. Psicologia. 7. Emoções. I. Título. II. Série.
2022-0402	CDD 158.1 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.92

© 2022 Dreamsellers Pictures Ltda.
www.augustocury.com.br

1ª edição em 2022

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Dedico este livro a alguém especial.

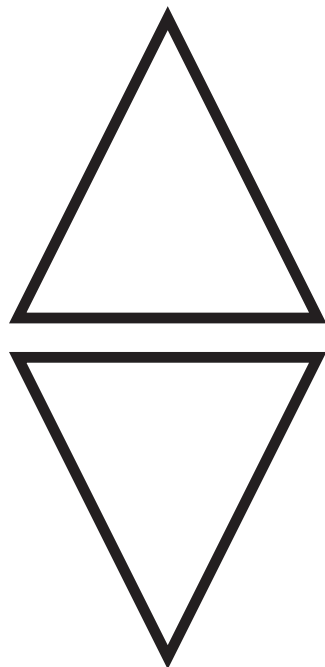
*Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.
E, quando você errar o caminho, não desista.
Saiba que ser feliz não é ser perfeito,
Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,
Usar seus erros para corrigir suas rotas,
Usar suas perdas para refinar sua paciência.
É criticar menos e apostar muito mais.
É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.
Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaias.*

Sumário

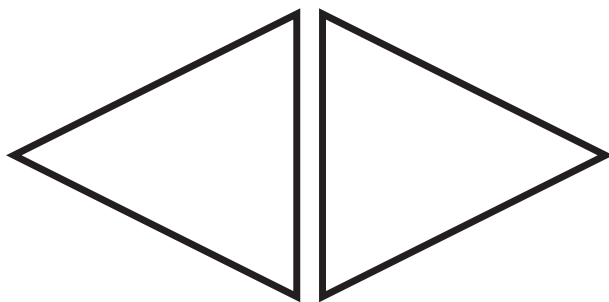
1	Loucura é não dialogar consigo: a arte do autodiálogo	10
2	O autodiálogo: ferramenta para abrir nossa mente	20
3	Uma ferramenta poderosa para domesticar os fantasmas mentais	28
4	A formação dos traumas	36
5	O Mestre dos mestres da qualidade de vida	44
6	Para nunca mais esquecer	54
	Referências	59
	Sobre o autor	61

Capítulo

1



Loucura é não
dialogar consigo: a
arte do autodiálogo



Loucura é silenciar diante de nossos fantasmas mentais

O diálogo interpessoal é a comunicação que deveríamos ter com as pessoas, sejam crianças, jovens ou adultos, sejam nossos familiares ou colaboradores. Por sua vez, o autodiálogo é a comunicação que deveríamos ter conosco, com nossos conflitos, angústias, neuroses. Sem o diálogo, nossas relações com os outros tornam-se superficiais, doentes, débeis, sem correção de rotas. De outro lado, sem o autodiálogo nossa relação com nosso próprio ser fica fútil, desinteligente, autopunitiva.

Mas qual a sua atitude quando percebe alguém falando sozinho? Eis um louco, julgam os normais! Mas o que é ser normal? E quem de fato é normal? Os que se julgam saudáveis não entendem que, quando um ser humano em surto psicótico fala sozinho, ele o faz como recurso para abrandar seus fantasmas mentais, ainda que criados em seu imaginário. Portanto, falar sozinho, ao contrário do que o senso comum pensa, inclusive alguns profissionais de saúde mental, reflete a complexidade do psiquismo de um paciente

psicótico, revela sua necessidade vital de socialização, ainda que seja com personagens irrealis.

Alguns pacientes psiquiátricos discutem, em seus delírios e alucinações, com personalidades imaginárias que querem controlá-los ou persegui-los. Com qual objetivo? Para se proteger deles, minimizar seu poderio, mitigar sua ferocidade. Portanto, defendo a tese de que o autodiálogo, tão comum nos surtos psicóticos, que é objeto de escárnio por parte dos normais, evidencia o que esses pacientes têm de melhor.

Loucura é quando os que se acham normais não conversam com seus fantasmas mentais. E quem disse que eles não os têm? Você e eu não somos assaltados pelos golpes de ansiedade, irritabilidade, intolerância de vez em quando? Você não é encarcerado, ainda que infreqüentemente, por alguns tipos de fobia ou ciúme, inveja, compulsão, autopunição, impulsividade, reações de timidez, necessidade neurótica de se preocupar com os outros ou de mudar os outros? Não sofremos por antecipação ou ruminamos mágoas e frustrações?

Como digo no livro *Gestão da emoção*, sob o ângulo dos parâmetros mais nobres da saúde emocional, ninguém é perfeito ou saudável. Reitero: loucura é falar excessivamente sobre o mundo em que estamos, como economia, política, esporte, redes sociais, mas calar-se sobre o mundo que somos. Loucura é não fazer uma mesa-redonda com os fantasmas mentais para impugnar e confrontar o cárcere que eles nos impõem.

Loucura é sorrir por fora e chorar por dentro, é colocar máscaras sociais, trancafiar nossos traumas nos porões de nossa mente e negar que somos seres humanos marcadamente imperfeitos, que têm necessidade vital de se conhecer, se abraçar, dar uma nova chance para si e admitir que precisamos, ainda que raramente, de um ombro para nos apoiar.

Os grandes objetivos desta obra

Eis o objetivo deste livro: espero que você faça parte do time dos “anormais”, daqueles que aprendem a arte do autodiálogo, que não têm medo de falar sozinho, que retiram a maquiagem de deus, que mapeiam seus fantasmas emocionais, que superam sua necessidade neurótica de estar sempre certo, que se assumem como um ser humano imperfeito, um simples caminhante que anda no traçado do tempo em busca de si mesmo, um ser inacabado, que está em contínuo estado de construção. Nunca se esqueçam de que os que se posicionam como deuses são os mais fortes candidatos a serem pacientes psiquiátricos. Adoecem a si e aos outros.

Todos deveríamos ser eternos aprendizes e, como tais, fazer uma memorável descoberta que protege a emoção e promove a saúde psíquica: o autodiálogo ou diálogo intrapsíquico. Quem conversa com o mundo, mas não conversa consigo não precisa de ter desafeitos; ele os cria, torna-se um inimigo de si mesmo. Quem resolve problemas profissionais, mas não resolve seus conflitos emocionais torna-se um espectador passivo no teatro mental, e não um diretor do *script* de sua peça.

Sem o autodiálogo, ricos empobrecem no território da emoção, são vampirizados por suas fobias e manias; celebridades perdem seu brilho nos porões de sua mente, vivem assombradas por vazio existencial, escassez de sentido de vida, necessidade ansiosa de perpetuar seu sucesso; intelectuais se tornam meninos no território da emoção, não sabem ser contrariados, criticados, desafiados, zombados; executivos dirigem empresas, mas se tornam péssimos gestores da sua emoção, são infectados com a necessidade neurótica de poder.

Autodiálogo nutre a inteligência socioemocional

Estou preocupadíssimo com o assassinato coletivo da infância e da juventude em todo o mundo, inclusive nas nações com melhores índices educacionais, como os países nórdicos – Dinamarca, Suécia, Noruega, Finlândia – e países como EUA, Alemanha, China, Japão, Coreia do Sul. Como abordei no livro *Ansiedade – Como enfrentar o mal do século para filhos e alunos*, temos saturado nossos filhos e alunos com informações, atividades, jogos, cursos, computação, internet, *video games*, celulares, redes sociais, televisão.

Uma criança de sete anos de idade tem mais informações que filósofos da Grécia Antiga. Informações não processadas como conhecimento e conhecimento não processado como experiência geram a Síndrome do Pensamento Acelerado, fomentam a ansiedade, tornam-se lixo psíquico. Estamos diante de uma geração mentalmente agitada, que não tem tempo para brincar, se aventurar, se interiorizar, se reinventar, lidar com perdas e elaborar suas experiências. Essa é uma das principais causas desse paradoxo ou contraste: estamos diante da geração mais triste que pisou nesta terra, embora tenha acesso à mais poderosa indústria do entretenimento. Estamos na era dos mendigos emocionais: crianças, jovens, bem como muitos de seus pais, precisam de muitos estímulos para sentir migalhas de prazer. Isso não é perturbador?

Tenho comentado solenemente para plateias de magistrados, médicos, psicólogos, professores, presidentes de empresas que, embora abominemos o trabalho escravo, submetemos nossos filhos e alunos a um “trabalho intelectual escravo legalizado” ao saturá-los de atividades. Como já disse no Supremo Tribunal Federal e no Congresso Nacional: nunca nas sociedades democráticas houve tantos