

Dr. Augusto Cury

Miști sclipitoare,
miști antrenate



Fii propriul tău lider

Ediție revizuită

Traducere din limba portugheză
de Georgiana Bărbulescu

Editura For You
București

Îți dedic ție, cititorule, această carte!



Minți sclipitoare,
minți antrenate





Mintea umană are capacități incredibile!
Fie ca tu să înveți să pășești înăuntrul tău
și să le explorezi.

Și, când vei păși, să nu te temi că te vei rătăci.
Iar dacă te vei rătăci, să nu te temi să schimbi direcția.
Iar dacă vei schimba direcția, regândește-ți viața,
dar nu renunța.

Oferă-ți întotdeauna o nouă șansă!



Introducere

Suntem singura specie – dintre milioanele existente în natură – care gândește, care este conștientă de ea însăși și își scrie propria istorie. Un privilegiu incredibil, într-adevăr.

Însă oare am scris noi o istorie care ne eliberează sau una care ne întemnițează? Una care ne extinde imaginea asupra noastră sau una care ne sufocă stima de sine? Una care dă frâu liber imaginației sau una care ne descurajează inventivitatea? Una care ne dezvoltă inteligența sau una care ne blochează capacitățile?

Mulți trăiesc în societăți libere, dar, cu toate acestea, sunt sclavii propriilor emoții. Sclavi moderni, încătușați de frică, de nesiguranță și angoase, fără lanțuri fizice, dar înlănțuiți de preocupări nestăvilite, de gânduri perturbatoare și de o minte neliniștită, anxioasă, agitată, care gândește necontrolat și persistă în a nu se relaxa.

Marea provocare a societăților moderne nu este aceea de a avea spațiu pentru proteste, un mediu propice pentru exprimarea ideilor și condiții pentru consumul produselor și serviciilor. Nu. Marea provocare constă în

a ne antrena mintea pentru a fi liberă și calmă într-unul dintre teritoriile cel mai greu de explorat din Univers: planeta psihică. Atât de aproape și atât de îndepărtată... Nu știu în ce măsură tu însuși ai explorat deja această planetă, dar știu că majoritatea oamenilor trăiesc la suprafață și nu pătrund în straturile mai profunde ale minții.

Mintea umană este atât de complexă, încât, spre deosebire de universul fizic, nu ascultă de legile fizicii și ale matematicii.

Bunăoară, pentru unii, lifturile constituie o aventură; pentru alții, o cutie fără aer. Pentru unii, un păianjen e un animal frumos; pentru alții, o sursă de panică. Pentru unii, eșecurile provoacă îndârjire și dorința arzătoare de a depăși obstacolele; pentru alții, ele generează vinovăție, rușine și dorința de a-și ascunde fața de lume. Pentru unii, un grup de persoane care îi ascultă reprezintă o invitație pentru a da frâu liber creativității; pentru alții, constituie o invitație adresată fricii, capabilă să asfixieze inteligența și capacitatea de a vorbi.

Aceste paradoxuri – care, într-un grad mai mare sau mai mic, ating fiecare ființă umană – reprezintă doar o parte a sofisticării noastre psihice. Suntem remarcabil de complecși și, în același timp, deosebit de complicați.

Astfel de paradoxuri, atât de obișnuite pentru personalitatea umană, arată că avem nevoie de minți antrenate educațional, pentru a le depăși și a deveni minți sclipitoare. Altminteri, ele ne vor jalona istoria și o vor influența în mod negativ.

Cunoști oameni care sunt „îngeri“ în afara casei, oameni docili, dar care, odată intrați pe poarta casei, devin agresivi și intoleranți? Dar persoane care zâmbesc din

politețe, iar pe dinăuntru sunt neliniștite? Dar specialiști care, atunci când sunt relaxați, realizează multe, dar când sunt stresați li se blochează gândirea și nu mai sunt productivi? Dar persoane care se ocupă cu maximă competență de firmele lor, dar sunt călăi când vine vorba despre calitatea vieții lor?

„Mințile antrenate“ nu sunt importante numai pentru depășirea acestor discrepanțe, ci și pentru a crea platforme de ferestre *light* pe scoarța cerebrală, ce reprezintă memoria umană, pentru a le conferi suport celor mai importante funcții ale inteligenței, precum generozitatea, sensibilitatea, siguranța, stabilitatea emoțională. Și ce sunt aceste platforme de ferestre *light*? Sunt zone de citire, utilizate în construirea de gânduri. Fii liniștit: vom studia aceste subiecte în cele ce urmează.

Psihicul, antrenarea minții și calculatoarele

Calculatoarele, chiar și cele mai rudimentare, pot să redea mai multe informații decât oricare ființă umană. S-ar părea că sunt mai complexe decât mintea umană, dar niciunul dintre ele nu știe – și nu va ști niciodată – ce înseamnă bucuria, iubirea sau suferința prin anticipare, renunțarea, sentimentul vinovăției, ce înseamnă să trăiești durerea celuilalt sau măcar să încerce o ușoară îndoială. Sunt niște mașini simpliste, cu toate că le-am putea considera extrem de sofisticate.

Orice ființă umană – fie că este un cerșetor renegat de societate, un om aflat într-o criză psihică sau un alcoolic prăbușit pe străzi, fără niciun control de sine – este de un

milion de ori mai complexă decât cea mai complexă dintre mașinăriile create de om. Omul poate da greș de nenumărate ori, uneori prostește, dar până și greșelile sunt rodul sofisticării sale.

Diferențele izbitoare dintre om și calculator nu se află în lumea logicii, ci în universul conștiinței existențiale și al funcțiilor inteligenței, care depășesc limitele logicii. În Teoria Inteligenței Multifocale – teorie pe care am dezvoltat-o de-a lungul a peste 25 de ani, în legătură cu procesul de funcționare a minții, de construire a gândurilor și de formare de oameni care gândesc – arăt că fenomenul conștiinței existențiale este cel mai complex fenomen din tot ceea ce înseamnă psihic. Un calculator nu va avea niciodată conștiință de sine. Omul are o asemenea conștiință și, de aceea, atunci când suferă, plânge sau se bucură, astfel de momente sunt unice în Univers.

Maturitatea, afectivitatea, seninătatea, îndrăzneala, flexibilitatea, altruismul, toleranța, smerenia, simplitatea – în fine, toate funcțiile psihologiei „intrapсихice“ – au nevoie, pentru a fi construite, de mult mai mult decât de milioane și miliarde de date. Calculatoarele nu le vor putea construi decât prin simulare. Asemenea funcții nu pot fi realizate decât de mintea omenească. Dar pentru aceasta este nevoie de mult antrenament al personalității emoționale și al intelectului.

Din același motiv, psihologia educațională necesită și ea astfel de antrenamente. Credem cu naivitate că elevii, doar prin faptul că se așază în băncile unei școli, de la învățământul primar și până la universitate, și-și saturează memoria cu informații, iar în final promovează niște examene, sunt și pregătiți pentru viață. Acest mod

de a gândi constituie o eroare uriașă. În realitate, ei sunt nepregătiți chiar și pentru o „iubire inteligentă“.

Îndesarea de informații în memorie îi pregătește pe elevi pentru a fi stresați în fața vieții, căci informațiile neprelucrate accelerează gândirea și amplifică anxietatea, așa cum vom vedea în cele ce urmează. Mințile accelerate sau agitate distrug calmul, bucuria, încântarea. Poate că sunt pregătiți pentru a executa diferite sarcini și pentru a fi consumatori, dar nu oameni care gândesc și care se vor șlefui pe ei înșiși și societatea.

Trebuie să fim conștienți de faptul că antrenamentele propuse în cartea de față trebuie practicate în mod continuu. În mintea umană nu se încorporează nimic prin simpla mișcare a unei baghete magice, printr-o lectură rapidă sau printr-o conferință. Este nevoie de exerciții care să fie practicate săptămâni, luni și ani.

În psihologia interpersonală, care studiază relațiile sociale, exercițiul psihic este la fel de important. Câți părinți nu-și propun să fie mai calmi cu copiii lor, câți profesori nu vor să fie mai puțin nerăbdători cu elevii lor, directorii să fie mai sociabili și mai creativi în întreprinderile lor, îndrăgostiții să fie mai puțin critici și mai darnici cu laudele, dar nu reușesc? Poate că 80% din dorința noastră de a ne schimba rămâne fără niciun efect.

Ce bine ar fi dacă în toate școlile din lume, inclusiv în cele din Israel și din Palestina, elevii și-ar antrena eul pentru a înțelege că orice alegere presupune și pierderi, că obiectivul maturității psihice reprezintă mai mult decât să câștigi într-o dispută, decât să-l „câștigi“ sau să-l cucerești pe celălalt! O minte prost antrenată poate transforma relațiile sociale într-un infern fără sfârșit.

Dotarea eului generează minți sclipitoare

Afirm mereu despre cărțile mele că ele nu sunt cărți de autoajutorare sau motivaționale. Teoretic, cărțile de autoajutorare nu ne fac să ne înțelegem psihicul, să pătrundem în straturile cele mai profunde ale modului de funcționare a minții. Ele furnizează mesaje pozitive și orientări ce arareori rezistă la temperatura problemelor concrete. *Minți sclipitoare, minți antrenate* este o carte de popularizare științifică, fundamentată pe Teoria Inteligenței Multifocale. Prin urmare, este o carte cu aplicații psihologice, sociologice, filosofice și educaționale și stimulează arta de a gândi, conștiința critică și caută să ofere mecanisme pentru antrenamentul psihic.

În psihologia intrapsihică, până și celebrele fenomene ale „iubirii“ și „fericirii“ necesită antrenament și echipament pentru a fi dezvoltate. De exemplu, numeroase cupluri dezvoltă o pasiune maladivă, care îi controlează și-i sufocă pe parteneri, și nu o iubire inteligentă, care eliberează și fundamentează bucuria și schimburile senine. Există cupluri care se ceartă toată viața, deoarece obiectivul lor este să câștige războiul discuției, și nu să se câștige unul pe celălalt.

Între pasiune și iubirea inteligentă există mult mai multe mistere decât își imaginează psihologia noastră ignorantă – subiect pe care îl vom dezbate intens în primele două capitole ale acestei părți. Partenerii de viață susțin că se iubesc, dar bilanțul emoțional este negativ.

Nu sunt puțini intelectualii care cad în această capcană, nu se antrenează și nu știu să iubească.

Dotarea eului pentru exercitarea rolurilor sale fundamentale de administrator al psihicului, protector al componentei emoționale a personalității, eliberator al creativității și promotor al capacităților inteligenței este fundamentală. Cu toate acestea, în care școli se vorbește despre „eu“ ca administrator al psihicului? În ce universitate se vorbește despre „eu“ ca protector al personalității emoționale?

Permite-mi să te întreb ceva: tu ți-ai protejat componenta emoțională a personalității sau ea este o barcă ce plutește în derivă, fără busolă? Probabil că n-ai admite ca un străin să-ți intre în mașină ori în casă fără să ai o reacție puternică, dar poate că permiți ca stimulii stresanți să-ți invadeze ceva infinit mai scump și mai important decât bunurile materiale: teritoriul emoțiilor. Este important să ne asigurăm ceea ce avem de valoare, dar nu sunt, oare, emoțiile bunul nostru cel mai de preț? Cum să dotăm această componentă a personalității? Ce mecanisme să folosim? De câte ori nu ne strică buna 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, înspăimântate, instabile, depresive sunt consecințe ale acestei lipse de antrenament, de gestionare și de protecție.

Lucrarea de față reprezintă o 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 numeroase 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 domeniului sănătății mintale să le poată înțelege și utiliza. A 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

Iubirea inteligentă și mințile sclipitoare

Iubire *versus* rațiune

Mintea umană este ca pendulul unui ceas. Ea 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, a intui și a visa constituie câteva dintre minunile ce se ivesc din acest pendul complex. Iubirea reprezintă rodul său cel mai minunat.

Însă 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, ci va fi o pasiune maladivă: intensă, dar agresivă; puternică, dar care va controla; va dăruia, dar va cere ceva în schimb. Iubirea

lipsită de inteligență este 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 este posibil să fim aplaudați de către 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, anchilozați, 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 supraprotecție. Iar supraprotecția 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 interiorizării și a introspecției, ascute spiritul de observație. Acela 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 un suport pentru stima de sine și cristalizează relația cu sine și cu ceilalți.

Tu trăiești iubirea inteligentă?

Cei lipsiți de acest tip de iubire iartă puțin, dar judecă mult; sunt slabi când este vorba să îmbrățișeze, dar puternici când este vorba să excludă; sunt lenți în a se dărui, dar iuți în a întoarce spatele. Sunt, prin urmare, foarte buni pentru a conviețui cu mașini, dar cu totul nepotriviti pentru a 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 se află izvorul.

Nu de puține ori am fost nevoit să-mi recunosc slăbiciunea, să recunosc eu însumi că-mi lipsește iubirea inteligentă. Am căutat-o ca un însetat, ca să-mi rescriu istoria emoțională.

Acela 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 este bolnav, își neagă fragilitatea, neagă că este o ființă umană. Se pedepsește singur 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 o influență autentică și benefică, este concretă, strategică, relaxantă și plină de generozitate. Acest tip de iubire a fost propovăduit de către

omul cel mai vestit din istorie: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.“ Un asemenea 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 perspectiva teologiei și a spiritualității, nu și din aceea a psihologiei sau a altor științe. Nenumărați creștini care afirmau 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 a 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 că este ateu, instrumentele derivate din gândirea Învățătorului învățătorilor pot contribui la maturizarea eului și la sănătatea psihică globală.

Să vedem, în continuare, câteva dintre aceste instrumente, extrase din simpla și extraordinara sugesție „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși“.

- Cine nu se iubește nu-i va iubi niciodată profund pe aceia cu care relaționează.
- Cine se pedepsește nu va fi tolerant cu ceilalți.
- Cine cere prea mult de la sine va fi extrem de exigent cu ceilalți.

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

15 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. Am atins apogeul tehnologiei digitale, dar ne aflăm 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, atât din Occident, cât și din Orient.