

O PSIQUIATRA MAIS LIDO NO MUNDO NA ATUALIDADE
O autor mais lido no Brasil nas duas últimas décadas

AUGUSTO CURRY

LIVRO BEST-SELLER
COM MAIS DE
800 MIL CÓPIAS
VENDIDAS

12 SEMANAS
PARA MUDAR
UMA VIDA

DESENVOLVA A GESTÃO EMOCIONAL, ENRIQUEÇA A SUA INTELIGÊNCIA E PROMOVA A SAÚDE PSÍQUICA

academia

EDIÇÃO COM EXERCÍCIOS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

AUGUSTO CURY

12 SEMANAS PARA MUDAR UMA VIDA

DESENVOLVA A GESTÃO EMOCIONAL, ENRIQUEÇA
A SUA INTELIGÊNCIA E PROMOVA A SAÚDE PSÍQUICA

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Augusto Cury, 2004, 2023
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2004, 2015, 2023
Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Vanessa Almeida
Preparação: Laura Folgueira
Revisão: Tulio Kawata, Ana Laura Valerio e Caroline Silva
Diagramação e projeto gráfico: Nine Editorial
Capa: Daniel Justi

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Cury, Augusto

12 semanas para mudar uma vida: desenvolva a inteligência emocional,
enriqueça a emoção e promova a saúde psíquica/ Augusto Cury. – 6. ed. -
São Paulo : Planeta do Brasil, 2023.
304 p.

ISBN 978-85-422-2075-9

I. Desenvolvimento pessoal I. Título

23-0402

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

I. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo.

2023

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4ª andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

¹Ser autor da sua história é ser:

- 1 Capaz de reconhecer a grandeza da vida e da história fascinante que cada ser humano traz inscrita em sua memória.
- 2 Capaz de construir e seguir metas claras. Não ter uma vida sem direção.
- 3 Capaz de fazer escolhas para atingir metas. Ter consciência de que toda escolha implica perdas e não apenas ganhos.
- 4 Capaz de tomar decisões e corrigir rotas sociais, profissionais e afetivas.
- 5 Capaz de reconhecer seus limites, falhas, atitudes incoerentes. Reconhecer suas doenças psíquicas. Ter consciência de que o pior doente é aquele que nega a sua doença.
- 6 Capaz de não desistir da vida, mesmo diante das perdas, dificuldades, decepções. Acreditar sempre na vida.
- 7 Capaz de ser transparente. Não se esconder atrás do sorriso maquiado, posição social, conta bancária.
- 8 Capaz de ter domínio próprio. Não ser controlado pelo ambiente, circunstâncias e conflitos internos.
- 9 Capaz de liderar a si mesmo, antes de liderar o mundo de fora.

- 10 Capaz de treinar sua inteligência para viver todas as leis da qualidade de vida deste programa. Quem vive essas leis conquista todas as demais características.

A vida: grandiosa, belíssima e indefinível

² O PAIQ é um projeto que clama no coração do leitor para mostrar que cada ser humano tem uma rica história que contém lágrimas, alegrias, falhas, coragem, timidez, ousadia, insegurança, sonhos, sucessos, frustrações. Chora, sente-se frágil, sofre de solidão ou tem uma reação ansiosa. Você é um ser humano complexo.

³ A última fronteira da ciência é desvendar a natureza da energia psíquica e os segredos da nossa inteligência. Você admira o mundo das emoções construído no âmago da sua psique ou alma?

⁴ Nossa espécie tem o privilégio de ser uma espécie pensante entre milhões de espécies na natureza, mas, infelizmente, ela nunca honrou adequadamente a arte de pensar. As discriminações que sempre mancharam nossa história são um testemunho evidente de que não honramos essa fascinante arte.

⁵ Infelizmente, pela falta de compreensão do espetáculo da vida e dos segredos que nos tecem como seres que pensam, sempre nos dividimos. A paranoia de querer estar um acima do outro e as guerras ideológicas, comerciais e físicas são reflexos de uma espécie doente e dividida.

⁶ Não percebemos que, no teatro da nossa mente, somos todos iguais. Não somos judeus, árabes, americanos, brasileiros, chineses. Somos seres humanos, pertencentes a uma única e fascinante espécie.

⁷ Temos diferenças culturais, mas os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos e transformam a energia emocional são

exatamente os mesmos em cada ser humano. Por isso, toda discriminação é desinteligente e desumana.

Todos somos artistas no teatro da vida

⁸ Talvez você nunca tenha ouvido falar sobre isso, mas se apaixonar pela vida e pela espécie humana é condição fundamental para ter alta qualidade de vida e sabedoria.

⁹ Por favor, lembre-se sempre disto: 1) a vida que pulsa dentro de nós, independentemente de nossos erros, acertos, status e cultura, é uma joia única no teatro da existência; 2) cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado.

¹⁰ É uma atitude irracional valorizarmos alguns artistas de Hollywood, políticos e intelectuais e não valorizarmos na mesma estatura nossa indecifrável capacidade de pensar. Afinal de contas, todos somos grandes artistas no anfiteatro da nossa mente.

¹¹ Que espécie é essa em que alguns são supervalorizados e a maioria é relegada ao rol dos anônimos? Isso é uma mutilação da inteligência. Muitos podem não ter fama e status social, mas, para a ciência, todos somos igualmente complexos e dignos.

¹² A rainha da Inglaterra nunca teve mais valor nem mais complexidade intelectual do que um miserável das ruas de Londres. Einstein e Freud não guardavam mais segredos psíquicos do que um faminto do terceiro mundo. Essa é uma verdade científica.

¹³ Quando você lê sua memória em milésimos de segundos e escolhe, sem saber como, as informações em meio a bilhões de opções em seu inconsciente para construir uma única ideia, está sendo um grande artista. Você crê nisso?

¹⁴ Supervalorizar uma minoria de intelectuais, artistas, políticos e empresários pode ser tão traumático quanto discriminar. Respeitar e tomar alguns como modelo é saudável, mas supervalorizá-los bloqueia nossa inteligência e capacidade de decidir. Hitler foi supervalorizado. As consequências foram trágicas.

¹⁵ A primeira grande lei da qualidade de vida do programa PAIQ é: ser autor da sua história. Para ser autor da sua história, é necessário primeiramente enxergar a grandeza da vida e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ter pena de si mesmo.

¹⁶ Em segundo lugar, você deve ter consciência de que, na essência psíquica, somos iguais e, nas diferenças, nos respeitamos. Em terceiro lugar, deve aprender a resgatar a liderança do “eu” para ser líder de si mesmo. Vejamos:

O resgate da liderança do “eu”

¹⁷ Muitos confundem o significado do “eu”. Mesmo nas teorias psicológicas, há uma carência de definição adequada. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, o “eu” representa a nossa consciência crítica, nossa vontade consciente e capacidade de decidir. O “eu” é a nossa identidade.

¹⁸ O “eu” não são meros pensamentos ou emoções. O “eu” é a nossa capacidade de analisar as situações, duvidar, criticar, fazer escolhas, exercer o livre-arbítrio, corrigir rotas, estabelecer metas, administrar as emoções e governar os pensamentos.

¹⁹ Estudaremos, em outros capítulos, que é possível produzir pensamentos e emoções sem a autorização do “eu”. Esse fenômeno que ocorre com frequência é um dos mais complexos da mente humana. Quantas vezes pensamos e sentimos o que não queremos? Você tem pensamentos que roubam sua tranquilidade?

²⁰ Um “eu” doente, sem estrutura e maturidade, é indeciso, inseguro, instável, impulsivo, ansioso, escravo dos pensamentos e das emoções destrutivas. Mesmo intelectuais, executivos e líderes sociais podem ter um “eu” doente ou imaturo.

²¹ Eles podem ser ótimos para tratar de problemas externos, mas não para resolver problemas internos. Quando são contrariados ou criticados ou atravessam perdas, têm reações agressivas ou sofrem excessivamente.

²² Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém é autor sozinho da sua história. Somos construídos e construtores da nossa personalidade.

²³ Somos construídos pela carga genética e pelo ambiente educacional e social, representados pelos nossos pais, professores, amigos, colegas, escola, televisão, esporte, música, uso da internet. Somos construtores da nossa personalidade através da liderança do “eu”.

²⁴ A cada ano, milhões de pensamentos e emoções são registrados na memória, tecendo complexas redes de matrizes. Pouco a pouco, essas matrizes preparam a formação do “eu”.

²⁵ Quando uma criança começa a pedir, por exemplo, água à mãe, o seu “eu” começa a dar grandes saltos, pois ela constrói uma cadeia de pensamentos que expressa, ainda que parcialmente, a consciência da sede, do outro e de que sua necessidade será atendida.

²⁶ A produção de um pequeno pensamento como esse parece muito simples, mas representa um fenômeno tão complexo que milhões de computadores interligados jamais conseguirão realizar. Os computadores nunca terão a consciência da existência; estarão sempre mortos para si mesmos.

²⁷ Na adolescência, o “eu” deveria estar razoavelmente alicerçado. Na vida adulta, ele deveria estar estruturado a ponto de assumir plenamente a capacidade de liderança do próprio ser.

²⁸ O grande problema é que a maioria das pessoas não desenvolve um “eu” crítico, lúcido, coerente, capaz de tomar decisões certas na hora certa. Assim, ele nunca se torna autor da própria história.

Afinal de contas, o que é ser autor da própria história?

²⁹ Se considerarmos a mente humana como um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do “eu” para atuar dentro de si, a maioria das pessoas fica na plateia assistindo passivamente a seus conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir a nossa história.

³⁰ As teorias psicológicas que dizem não ser possível mudar a personalidade do adulto estão cientificamente erradas. É mais fácil mudar a personalidade das crianças porque as matrizes da sua memória estão abertas, mas o adulto também pode sofrer transformações substanciais.

³¹ Cada vez que você pensa e registra esse pensamento, sofreu uma pequena, uma micromudança. Pensar é transformar-se. O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam, pouco a pouco, de ser alegres, livres, motivadas, singelas, ousadas. Em qualquer época da vida, podemos adoecer se não trabalharmos nossas perdas, decepções e crises.

³² O que você faria se a relação com as pessoas que você ama estivesse em crise, se o encanto pela vida estivesse se dissipando e o prazer pelo seu trabalho se esgotando? Lutaria para reconquistar o que mais ama? Ficaria paralisado na plateia pelo medo e dificuldades ou entraria no palco e resolveria ser autor da sua história?

Eu espero que você entre no palco, pois ninguém pode dirigir por você a peça da sua vida!

³³ O PAIQ não é dirigido para heróis nem para pessoas perfeitas, pois eles só existem nos filmes e livros. Ele é dirigido para pessoas que analisam sua história e têm consciência de que precisam ser mais tranquilas, pacientes e tolerantes e menos ansiosas e estressadas.

³⁴ Apesar de o funcionamento da mente humana ser de indescritível beleza, a personalidade adquire conflitos com facilidade: complexo de inferioridade, timidez, fobias (medos), depressão, obsessão, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas, rigidez, perfeccionismo, insegurança, impulsividade, preocupação excessiva com o futuro e com a imagem social.

³⁵ Alguns são controlados pelos seus traumas do passado; outros, pelas decepções do presente. Uns resolvem com facilidade suas dificuldades, outros perpetuam suas doenças psíquicas por anos ou décadas. Não aprenderam a intervir no seu próprio mundo.

³⁶ Quando necessário, deve-se fazer um tratamento psicológico e médico sem culpa e com motivação e consciência. Entretanto, nunca devemos esquecer-nos de que devemos ser os atores principais do tratamento. O “eu” é o grande agente de mudança.

³⁷ Nunca conheci alguém plenamente saudável. Pessoas calmas têm seus momentos de impaciência. Pessoas tranquilas têm seus momentos de ansiedade. Pessoas lúcidas têm seus momentos de incoerência. Todos precisamos de ajuda em alguma área de nossa personalidade.

³⁸ Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantos escravos no território da emoção. Escravos da ansiedade, impulsividade, medo, intolerância, timidez, irritabilidade, estresse, preocupações com o amanhã, excesso de atividades.

³⁹ Na minha opinião, os educadores são os profissionais mais importantes da sociedade, apesar de a sociedade não os valorizar. Todavia, o sistema educacional tem cometido alguns erros gravíssimos ao

longo dos séculos. Ele nos tem preparado para trabalhar no mundo de fora, mas não para atuar no mundo de dentro. Os professores entendem partículas atômicas que nunca viram, mas não conhecem quase nada sobre o funcionamento da sua mente.

⁴⁰ Milhões de pessoas nunca aprenderam que podem e devem gerenciar seus pensamentos e emoções. Como serão líderes de si mesmas se não se conhecem minimamente? Como evitar que tenham transtornos psíquicos se não têm ferramentas para se defender ou se resolver?

⁴¹ Muitos investem toda sua energia na sua empresa ou na sua profissão. Tornam-se máquinas de trabalhar (workaholics). Não investem na sua tranquilidade e no seu prazer de viver nem nas suas relações. São admirados socialmente, mas têm péssima qualidade de vida. Empobreceram no único lugar onde não podemos ser miseráveis: no teatro da nossa mente. São ansiosos, irritados, inquietos, insatisfeitos. A maioria deles promete para si que corrigirá seus caminhos, mas nunca faz isso. Por fim, alguns morrerão e se tornarão os mais ricos e bem-sucedidos de um cemitério. Triste história!

⁴² Que característica da sua personalidade ou postura de vida você tem tentado mudar, mas não tem conseguido? Você pode adiar muitas coisas na sua vida, mas não a decisão de ser autor da sua própria história. Afinal de contas, a vida é um grande livro. É sua responsabilidade escrever seus textos.

SER AUTOR DA PRÓPRIA HISTÓRIA

Ser autor da própria história é, também, conseguir identificar quem somos para sistematizar as mudanças que nos farão evoluir. Seja sincero: quanto da sua atenção você tem conseguido direcionar para si mesmo?

→ **Eu me interesso muito pelas histórias de pessoas famosas e, por vezes, me pego fazendo comparações entre a minha vida e a delas.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ **Tenho dificuldade em reconhecer o quanto a minha capacidade e a capacidade de pessoas próximas a mim são admiráveis.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ **Não tenho conseguido traçar ou restabelecer metas e objetivos depois de refletir sobre o que pode ser melhor para mim.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ **Quando preciso tomar decisões importantes, me preocupo com o que posso perder e não consigo administrar as emoções de modo que elas não me atrapalhem.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ É difícil para mim tomar consciência dos pontos que preciso fortalecer na minha personalidade para ter evoluções nos campos emocional, afetivo, social, profissional e físico.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ Mesmo quando consigo identificar características da minha personalidade que precisam de ajustes, não consigo encontrar maneiras de corrigi-las.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ Tenho dedicado a maior parte do meu tempo ao trabalho e às obrigações, deixando de praticar atividades prazerosas e de conviver com a minha família e os meus amigos.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ Em momentos de estresse, tensão ou conflito, perco o controle da situação e reajo de forma incoerente com os meus valores, atacando, acusando e magoando as pessoas.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ Por vezes me pego em estado de julgamento, apontando o dedo para as atitudes dos outros, seguindo a minha régua moral e desconsiderando a vivência individual de cada pessoa.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> discordo totalmente | <input type="checkbox"/> discordo moderadamente |
| <input type="checkbox"/> concordo moderadamente | <input type="checkbox"/> concordo totalmente |

→ Às vezes sinto que sou influenciável, construindo opiniões, tomando atitudes e estabelecendo os rumos da minha vida de acordo com uma visão que não é minha.

discordo totalmente

discordo moderadamente

concordo moderadamente

concordo totalmente

Escrevendo minha própria história

Atente para as situações em que você marcou “concordo totalmente”, elas são o seu foco de mudança nesta primeira semana. Trace objetivos concretos para alterar a forma como você tem se comportado. Utilize o conhecimento adquirido para começar a mudar o rumo da sua história.

academia



O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

Enxergando a grandeza da vida

⁴³ O Mestre dos mestres viveu intensamente a primeira lei da qualidade de vida. Ele foi autor da sua história no sentido mais pleno. Compreendeu como nenhum outro pensador da história a excelência da vida. Cada ser humano, independentemente dos seus erros, era para ele uma joia única no palco da vida.

⁴⁴ Nós desistimos de quem nos decepciona; para ele, ninguém era incorrigível. Todos teriam tantas chances quantas fossem necessárias. Em outros capítulos, estudaremos que até seu traidor e seus carrascos foram tratados com uma gentileza ímpar. Mesmo sendo frustrado pelas pessoas, jamais desistiu delas.

⁴⁵ Ele cria que valia a pena investir em cada ser humano, ainda que a sociedade quisesse eliminá-lo como lixo social. Por exemplo, as prostitutas em sua época eram trazidas até a praça pública e mortas. As vestes de cima eram rasgadas, os seios ficavam à mostra e, sob clamores de compaixão inaudíveis, elas eram apedrejadas.

⁴⁶ A cena era chocante. Como sempre na história, em particular nos dias atuais, a violência atraía grande audiência. Gemidos de dor, traumas, hematomas e hemorragias compunham a melodia angustiante dessa pena capital. A sociedade concorria para ver o episódio.

⁴⁷ Tentar defender uma prostituta era loucura, era inscrever-se para sofrer o mesmo pesadelo. Entretanto, para nossa surpresa, Jesus tinha a coragem e o desprendimento de correr risco de morrer por elas, mesmo que não as conhecesse. O mestre da vida conseguia encontrar ouro escondido na lama.

⁴⁸ Muitas vezes não protegemos nem a quem amamos. Alguns pais não conseguem ver a dor dos seus filhos estampada em seus olhos. Só percebem que eles estão doentes quando entram em crise. Alguns professores não conseguem perceber que, por trás da agressividade dos seus alunos, existe um grito de uma criança pedindo ajuda. Alguns juízes julgam os réus sem levar em consideração o sofrimento que motivou a ação. A justiça deve ser cega para ser justa, mas jamais deveria deixar de ter coração.

⁴⁹ O território da emoção de Jesus era diferente. Era irrigado com uma ternura e uma capacidade de compreensão admiráveis. O amor o controlava e o tornava líder de si mesmo. Ele mostrava não apenas uma sensibilidade fenomenal para compreender a dor dos outros e os sentimentos ocultos, mas também uma sólida habilidade para ser autor da sua história nos focos de tensão. Vejamos uma passagem complexa e interessante da sua vida.

Liderando a si mesmo no ápice do estresse

⁵⁰ Milhares de judeus eram lúcidos e sensíveis. Eles amavam profundamente a Jesus. Mas havia um grupo de líderes, os fariseus, que o odiavam, tinham aversão pelo seu comportamento afetivo e pela sua tolerância. Como Jesus era socialmente admirado, eles precisavam ter um forte alibi para condená-lo sem causar uma revolta social.

⁵¹ Depois de maquinar, prepararam uma armadilha psíquica quase insolúvel. Certa vez, uma mulher foi pega em flagrante adultério. Os fariseus arrastaram-na para um lugar aberto, para o local onde o Mestre dos mestres ensinava uma grande multidão.

⁵² Interromperam abruptamente a sua aula. Colocaram a mulher toda esfolada no centro da sua classe ao ar livre. Sob os olhares espantados

dos presentes, eles proclamaram de modo altissonante que ela fora pega em adultério e, segundo a lei, teria de morrer. Sutilmente, olharam para Jesus e fizeram-lhe uma pergunta fatal: “Qual seria o seu veredicto?”.

⁵³ Nunca haviam pedido para Jesus decidir qualquer questão, mas fizeram essa pergunta para incitar a multidão contra ele e para que, assim, ele fosse apedrejado junto com ela. Sabiam que ele discursava sobre a compaixão e o perdão como nenhum poeta jamais discursara. Se ele se colocasse ao lado dela, teriam como justificar a sua morte. Se condenasse a mulher, iria contra si mesmo, contra a fonte do amor sobre a qual discursava. A multidão ficou paralisada.

⁵⁴ O que você faria se estivesse sob a mira de um revólver? O que pensaria se estivesse em seus últimos segundos de vida? Ou, então, que atitude tomaria se fosse despedido subitamente? Que reação teria se alguém que você ama muito lhe causasse a maior decepção da sua vida? Que comportamento teria se tudo o que você mais valoriza estivesse por um fio, corresse o risco de ser perdido subitamente?

⁵⁵ Frequentemente, reagimos sem qualquer lucidez nos momentos de tensão. Dizemos coisas absurdas e incoerentes, ferimos pessoas e nos ferimos. O medo, a raiva e a ansiedade nos impelem a reagir sem pensar. Os instintos controlam nossa inteligência.

⁵⁶ O Mestre dos mestres da qualidade de vida estava sob o fio da navalha. O drama da morte o rondava e, o que era pior, poderia destruir todo seu projeto de vida.

⁵⁷ Os seus opositores estavam completamente dominados pela raiva. A qualquer momento, as pedras seriam atiradas, as cenas de terror se iniciariam. Foi nesse clima irracional que Jesus foi cobrado para dar uma resposta. Todos estavam impacientes, agitados, esperando suas palavras. Mas a resposta não veio... Ele usou a ferramenta do silêncio. Assim, nos deu uma grande lição: revelou que, num clima em que ninguém pensa, a melhor resposta é não dar respostas. É procurar a sabedoria do silêncio.

⁵⁸ Você usa a ferramenta do silêncio quando é pressionado? Nos primeiros trinta segundos em que estamos estressados, cometemos nossos maiores erros.

⁵⁹ Nunca se esqueça disso. Seus maiores erros não foram cometidos enquanto você navegava nas calmas águas da emoção, mas enquanto atravessava os vales da ansiedade. É nesses momentos que dizemos palavras que nunca deveriam ter sido ditas.

⁶⁰ Jesus voltou-se para dentro de si, dominou sua tensão, preservou-se do medo, abriu as janelas da sua memória e resgatou a liderança do “eu”. Executou todos esses mecanismos psíquicos sob a aura do silêncio. Foi autor da sua história num momento em que qualquer psiquiatra seria vítima.

⁶¹ Pelo fato de ter resgatado a liderança do “eu”, teve uma atitude inesperada naquele clima aterrorizante: começou a escrever na areia. Era de se esperar tudo, menos esse comportamento. Seus opositores ficaram perplexos.

⁶² Somente alguém que é líder de si mesmo é capaz de ter coordenação muscular e serenidade para escrever num momento em que estão querendo assinar sua sentença de morte. Somente alguém que sabe ter domínio próprio e fazer escolhas é capaz de encontrar um lugar de descanso no centro de uma guerra. Ele era livre para escrever ideias em situações em que só era possível entrar em pânico, gritar, fugir. Seus gestos fascinantes e serenos deixam abismada a psicologia.

⁶³ Ninguém sabe o que ele escrevia. Mas deviam ser frases de grande conteúdo. Talvez escrevesse algo que demonstrasse a intolerância humana, a facilidade que temos de julgar os outros e a incapacidade que temos de encontrar um tesouro por detrás da cortina dos erros. Talvez escrevesse que o perdão é um atributo dos fortes; a condenação, dos fracos.

Retirando seus inimigos da plateia e colocando-os no palco

⁶⁴ Seus gestos desarmaram seus inimigos. O foco de tensão foi pouco a pouco dissipado. Eles começaram a sair da esfera instintiva, do desejo de matar, para a esfera da razão. Desse modo, como um artesão da inteligência, o Mestre dos mestres preparou o terreno da inteligência deles para um golpe fatal. Um golpe que os libertaria do cárcere intelectual.

⁶⁵ Golpeou-os com uma lucidez impressionante. Disse-lhes: “Aquele que dentre vós estiver sem pecado (erros, falhas, injustiças) seja o primeiro que lhe atire pedra!”. Ele teve uma coragem inusitada ao dizer essa frase. Aquela mulher poderia ter sido apedrejada na frente dele repentinamente. Mas ele só fez isso após debelar o foco de tensão emocional dos presentes.

⁶⁶ Eles ficaram pasmados. Ele os autorizou a atirar pedra nela, mas mudou a base do julgamento. Teriam de pensar antes de reagir. Teriam de avaliar a história deles próprios para depois julgá-la. Jesus fez uma engenharia intelectual que eles não perceberam, pois envolveu processos inconscientes.

⁶⁷ Ao olhar para o espelho da sua alma para depois condenar a mulher, eles exerceram uma das mais importantes funções da inteligência: colocar-se no lugar dos outros. Assim, tornaram-se autores da sua história, pelo menos momentaneamente. Mergulharam para dentro de si, viram suas fragilidades, reconheceram sua injustiça.

⁶⁸ Desse modo, saíram da plateia, entraram no palco da sua mente e deixaram de ser vítimas do seu preconceito. Dominaram temporariamente sua agressividade, saíram de cena, não a mataram.

⁶⁹ Atitudes como essa revelam uma face desconhecida de Jesus Cristo. Ele não apenas foi o Mestre dos mestres da qualidade de vida, mas também o maior promotor de saúde mental de que se tem conhecimento.

⁷⁰ Provavelmente, foi a primeira vez na história que linchadores, sob o controle do ódio, fizeram uma ponte entre o instinto e a razão, saíram da agressividade cega para o oásis da serenidade. Esse feito foi tão surpreendente que equivale a desarmar um terrorista no momento em que ele está para explodir seu corpo e levá-lo a encontrar uma fonte de sensibilidade dentro de si mesmo.

⁷¹ A melhor maneira de desarmar um agressor e abrir o leque de sua inteligência é surpreendê-lo, seja com o silêncio, seja com um elogio, seja com uma atitude inusitada. Muitos assassinatos teriam sido evitados com essas atitudes. Da próxima vez que estiver em situação constrangedora, não se obrigue a dar resposta imediata, treine ser amigo do silêncio.

⁷² Os discípulos de Jesus estavam controlados pelo medo e pela ansiedade. Se a pergunta fosse dirigida a eles, talvez tivessem ordenado que exterminassem a mulher. Mas eles viram seu mestre navegar nas águas da emoção e ser líder de si mesmo em situações-limite.

⁷³ Aprenderam a perceber que o maior líder é aquele que lidera seu próprio mundo. Aprenderam que a agressividade, a falta de compreensão e a crítica impensada são os alicerces dos frágeis. Aprenderam a vacinar-se contra a discriminação e a valorizar a vida como um espetáculo insubstituível.

⁷⁴ Se a humanidade vivesse 10% das ferramentas e princípios sobre os quais o Mestre dos mestres discursou eloquentemente, as guerras, a competição predatória, a violência, as discriminações, os conflitos psíquicos, as crises sociais estariam nas páginas dos dicionários e não nas páginas da nossa vida.

⁷⁵ A qualidade de vida, a saúde emocional e o desenvolvimento da inteligência dariam um salto sem precedente. Os povos o têm admirado ao longo dos séculos, mas não têm respirado as suas palavras e recitado as suas poesias...