

# AUGUSTO CURY

MAIS DE 20 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL  
PUBLICADO EM MAIS DE 60 PAÍSES

# ANSIEDADE

## COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.Net](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

*Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível.*



AUGUSTO CURY

# ANSIEDADE

COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos

Dedico este livro a alguém especial

Desejo que você seja um grande sonhador

E que, entre seus sonhos, sonhe em ter

Um caso de amor com sua qualidade de vida.

Caso contrário, terá uma dívida enorme com

Sua saúde emocional e com uma mente livre.

Saiba que os melhores seres humanos já traíram:

Traíram seus finais de semanas, seu sono, seu descanso.

Traíram o tempo com as pessoas que mais amam.

Desacelere!

Que neste livro você aprenda a

Gerenciar seus pensamentos e proteger a sua emoção.

Pois, por mais forte que seja, você é um simples mortal.

Obrigado por existir.

# Agradecimentos

Felizmente, as mulheres estão dominando o mundo. Em minha opinião, elas são mais inteligentes, altruístas e solidárias que os homens. Agradeço às mulheres da minha vida, minha esposa, Suleima, e minhas queridas filhas, Camila, Carolina e Claudia. Com elas, aprendo que todas as escolhas implicam perdas. Quem não estiver preparado para perder o trivial não é digno de conquistar o essencial. E, se formos amigos da sabedoria, descobriremos que o essencial são as pessoas que amamos...



# Prefácio

Vivemos numa sociedade urgente, rápida e ansiosa. Nunca as pessoas tiveram uma mente tão agitada e estressada. Paciência e tolerância a contrariedades estão se tornando artigos de luxo. Quando o computador demora para iniciar, não poucos se irritam. Quando as pessoas não se dedicam a atividades interessantes, elas facilmente se angustiam. Raros são os que contemplam as flores nas praças ou se sentam para dialogar nas suas varandas ou sacadas. Estamos na era da indústria do entretenimento e, paradoxalmente, na era do tédio. É muito triste descobrir que grande parte dos seres humanos de todas as nações não sabe ficar só, se interiorizar, refletir sobre as nuances da existência, se curtir, ter um autodiálogo. Essas pessoas conhecem muitos nas redes sociais, mas raramente conhecem alguém a fundo e, o que é pior, raramente conhecem a si mesmas.

Este livro fala do mal do século. Muitos pensam que o mal do século é a depressão, mas aqui apresento outro mal, talvez mais grave, mas menos perceptível: a ansiedade decorrente da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Pensar é bom, pensar com lucidez é ótimo, porém pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica, o prazer de viver e a criatividade. Não são apenas as drogas psicotrópicas que viciam, mas também o excesso de informação, de trabalho intelectual, de atividades, de preocupação, de uso de celular. Você vive esses excessos? Todos eles levam a mente humana ao mais penetrante de todos os vícios: o vício em pensar. Muitos entre os melhores profissionais padecem desse mal; são ótimos para sua empresa, mas carrascos de si mesmos. Desacelerar nossos pensamentos e aprender a gerir nossa mente são tarefas fundamentais.

O conteúdo deste livro deriva da Teoria da Inteligência Multifocal, uma das poucas teorias mundiais que estudam o complexo processo de construção de pensamentos, de formação do Eu como gestor psíquico, os papéis da memória e a formação de pensadores. O livro não é, portanto, uma obra de autoajuda com soluções mágicas, mas uma obra de aplicação psicológica. Ensino aos meus alunos de mestrado e doutorado em psicologia, coaching e ciências da educação muitas das teses expostas aqui. Entretanto, procurei escrevê-las numa linguagem simples, usando muitos exemplos e metáforas, para tornar o livro acessível não apenas para

os mais diversos profissionais, professores e pais, mas também para os jovens, porque estes são igualmente vítimas da SPA. Sem perceber, destruimos a saúde emocional da juventude no mundo todo. Espero que você faça um mergulho em camadas mais profundas da sua mente e aplique as ferramentas aqui propostas.

O dinheiro compra bajuladores, mas não amigos; compra a cama, mas não o sono; compra pacotes turísticos, mas não a alegria; compra todo e qualquer tipo de produto, mas não uma mente livre; compra seguros, mas não o seguro emocional. Numa existência brevíssima e complexa como a nossa, conquistar uma mente livre e ter seguro emocional faz toda a diferença...

Dr. Augusto Cury, Ph.D.



## O mal do século: Depressão ou Síndrome do Pensamento Acelerado?

Qual é o mal do século? A depressão? Não há dúvida de que a depressão abarca um número assombroso de pessoas na sociedade moderna. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1,4 bilhão de pessoas, cedo ou tarde, desenvolverão o último estágio da dor humana, o que corresponde a 20% da população do planeta. Mas, como veremos, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) provavelmente atinge mais de 80% dos indivíduos de todas as idades, de alunos a professores, de intelectuais a iletrados, de médicos a pacientes.

Sem perceber, a sociedade moderna – consumista, rápida e estressante – alterou algo que deveria ser inviolável, o ritmo de construção de pensamentos, gerando consequências seriíssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. Adoecemos coletivamente. Este é um grito de alerta.

Recentemente, durante minhas conferências para mais de 8 mil educadores em dois congressos, um nacional e outro internacional, apliquei um teste rápido sobre os sintomas básicos da SPA.

Pedi aos participantes que fossem sinceros e apontassem os sintomas que sentiam, porque quem não é honesto consigo mesmo, quem não tem coragem de se mapear, tem grande chance de ficar intocável, de levar seus conflitos para o túmulo. Antes, brinquei dizendo para sorrirem, pois o caso era de chorar.. O resultado me deixou atônito, já que quase todos se achavam profundamente ansiosos e com sintomas psíquicos e psicossomáticos decorrentes dessa síndrome. Eles sorriam e relaxavam ao perceber que não estavam sós. Eram vítimas do que considero ser o verdadeiro mal do século.

## O que fizemos com os filhos da humanidade?

Após minha última conferência antes de pegar o voo e retornar a São Paulo, um dos patrocinadores do evento, proprietário de uma grande escola de ensino fundamental, médio e universitário, com milhares de alunos, pediu-me insistentemente para visitar a instituição.

Eu tinha vinte minutos. Vendo seu enorme interesse, atendi ao pedido. Como não queria só fazer uma visita formal, mas dar uma contribuição, solicitei que escolhesse algumas classes de alunos, para os quais eu falaria brevemente sobre certas funções complexas da inteligência, sobre o Eu como gestor da psique e sobre como a Síndrome do Pensamento Acelerado compromete o desempenho global do intelecto. Rapidamente, os professores e coordenadores se organizaram e resolveram indicar as classes do terceiro ano do ensino médio. Dou aulas de pós-graduação e para profissionais de diversas áreas e raramente tenho a oportunidade de estar com alunos tão jovens.

Comentei com eles sobre as janelas killer ou traumáticas – sobre as quais tratarei mais adiante –, que contêm ciúme, timidez, fobias, insegurança e sentimento de incapacidade, e cujo volume de tensão pode bloquear milhares de outras janelas, impedindo o Eu de acessar dados e dar respostas inteligentes nas provas escolares e nas provas da vida. Disse que, ao longo da história, muitos gênios foram tratados como “deficientes mentais” por professores que nunca estudaram a teoria das janelas da memória e as armadilhas das zonas killer nos bastidores da mente.

Ao falar para aquela plateia, sabia que, em todo o mundo, os jovens raramente viviam o sonho de Platão (o prazer de aprender), de Paulo Freire (ter autonomia, opinião própria), de Jean-Paul Sartre (ser dono do próprio destino), de Freud (um ego que vive o princípio do prazer com maturidade), de Viktor Frankl (um ser humano em busca do sentido existencial) e o meu sonho (o desenvolvimento de um Eu maduro, capaz de proteger a emoção, gerenciar pensamentos e trabalhar outras funções complexas da inteligência para aprender a ser autor da própria história).

Os professores reclamam que os alunos estão cada vez mais agitados, ansiosos e alienados. Mas toda mente é um cofre; não existem mentes impenetráveis, e sim chaves erradas. Usei a chave correta, toquei o território da emoção daqueles alunos e os estimulei a viajar para dentro de si mesmos. Não se ouvia uma mosca enquanto eu falava.

Após minha breve exposição, indaguei-lhes sobre os sintomas da SPA que porventura vivenciavam. A grande maioria levantou a mão afirmando sentir dores

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

