

AUGUSTO CURY

MULHERES INTELIGENTES,
RELAÇÕES SAUDÁVEIS

*O livro que todas as mulheres deviam ler
antes de se apaixonarem*



CAPÍTULO 1

MENTES COMPLEXAS: A TEORIA DAS JANELAS DA MEMÓRIA

AS RELAÇÕES SOCIAIS: UMA FONTE DE PRAZER OU DE DOR?

Poderá conviver com milhões de máquinas e não sofrer nenhuma frustração, mas, se conviver com um ser humano, por mais que o ame, haverá decepções imprevisíveis e frustrações inesperadas. Também pode conviver com milhares de animais em perfeita harmonia, mas, se conviver com um parceiro amoroso, filhos, alunos, amigos, alguns conflitos serão inevitáveis.

Todas as mulheres sabem que não há nada mais belo do que construir relações sociais saudáveis, fundamentadas em amor inteligente, elogios, apoio, diálogo, tranquilidade, generosidade, investimento em sonhos, reconhecimento de erros. Mas todas sabem igualmente que nada pode ser tão angustiante como construir relações saturadas de atritos, discórdias, exigências, ansiedade, ciúme, controlo, medo da perda, necessidade neurótica de ter sempre razão. As mulheres maravilhosas também falham.

Veja que para descrever relações doentes usei a palavra «saturada», indicando uma frequência quantitativa e qualitativa das dificuldades. Porquê? Porque, por mais saudável e permeada de amor que seja a relação, por vezes ela entrará no terreno

dos desentendimentos ilógicos, das atitudes impensadas, das reações injustas, dos ciúmes débeis, da intolerância insana. Reciclar o lixo psíquico determinará a sustentabilidade da relação e a poesia do amor. Acha que o consegue reciclar?

Não há casais perfeitos, a não ser que estejam separados ou a morar em continentes diferentes, portanto, se duas pessoas moram debaixo de um mesmo teto é impossível não terem áreas de atrito. Duas personalidades, dois mundos a viver na mesma órbita entrarão inevitavelmente em choque em determinados momentos, ainda que com suavidade. Não há almas gémeas puras, a não ser na ficção ou em determinado tempo e circunstância.

As mulheres inteligentes devem compreender que as suas crises e dificuldades, se bem trabalhadas, em vez de destruírem a relação, podem temperá-la e enriquecê-la, mas, se mal trabalhadas, poderão produzir um sabor intolerável. Para algumas mulheres, os atritos e o ciúme dão cabo da motivação, mas as mulheres inteligentes criam novas oportunidades diante desses problemas, inclusive para se reciclarem. As dores que vivenciam destroem algumas mulheres, mas as mulheres inteligentes crescem com elas.

AS RELAÇÕES SÃO ESTRADAS NAS QUAIS É FÁCIL TROPEÇAR

As mulheres que não quiserem passar por dificuldades nas relações sociais não devem escolher um parceiro, amar, ser mães, educar, trabalhar em equipa, conviver com amigos e participar em eventos. Devem viver isoladas, como numa ilha, sem qualquer tipo de contacto social. Mas saibam que, mesmo isoladas, não se absterão de dificuldades. Porquê? Porque o ser

humano é mentalmente tão evoluído e, ao mesmo tempo, tão complicado que quando não existem problemas trata de os criar.

Já reparou na nossa incrível habilidade para nos perturbarmos a nós próprios? Quando não temos fantasmas fora de nós, construímos fantasmas interiores. Às vezes, está tudo bem no presente, mas angustiamos-nos com o futuro, por coisas que não aconteceram. Estamos muito bem de saúde, mas o medo de contrair doenças aprisiona-nos.

Todos os seres humanos são bons realizadores de cinema. Elaboramos filmes, sentados no sofá, que não nos permitem relaxar. Damos importância a coisas irrelevantes. Elaboramos engenhosamente preocupações que roubam a tranquilidade. Acha que é uma pessoa engenhosa no mau sentido da palavra? Não precisamos de ter inimigos no teatro social, pois criamo-los no teatro psíquico. Que inimigos costuma construir?

Às vezes uma mulher ajuda a construir um fantasma noutra mulher, soltando uma bomba: «Engordaste, hã?!» Segundos depois, tenta remediar o estrago: «Mas estás mais bonita!» No entanto, a bomba já foi detonada e vai destruir o humor desse dia, dessa semana...

Saiba que mesmo as mentes inteligentes são complicadas. Mas, por favor, não podemos ser complicadíssimos; caso contrário, adoeceremos. Para evitar conflitos e beber nas excelentes fontes da tranquilidade, não adianta isolar-se. Ame, entregue-se sem medo de se decepcionar e chorar. Aprenda a interiorizar, a explorar camadas mais profundas da sua própria mente e a reciclar-se. O ser humano tem um potencial fascinante para se reconstruir.

AS MULHERES SÃO ENCANTADORAS

Sentir-se amada, incluída, admirada, reconhecida, lembrada toca as raízes da emoção tanto de uma intelectual como de um iletrado, tanto de uma rainha como de um súbdito. Nem mesmo um psiquiatra ou um paciente mutilado por uma psicose e controlado por pensamentos perturbadores escapa a essas necessidades vitais.

Basta umas palavrinhas para nos emocionarmos ou nos magoarmos. Um simples olhar é o suficiente para ficarmos encantados ou decepcionados. Um beijo pode ter mais impacto do que um grande prêmio. Um abraço pode ser mais lembrado do que um aumento de ordenado. «Eu aposto em ti! Não desistas, conta comigo!», «Podes superar-te!», pequenas frases como estas ditas em tempos difíceis tornam-se inesquecíveis, mudam rotas, renovam ânimos. As nossas reações podem ser mais penetrantes do que um projétil.

Eu tenho quatro mulheres na minha vida, a minha esposa e três filhas. Elas são extremamente complexas e encantadoras, ensinando-me diariamente que, apesar de ser psiquiatra, ainda tenho muito para saber sobre a mente humana. Elas ensinam-me a amar, a simplificar a vida, a pensar de forma abstrata, a fazer introspeção, a viajar para dentro de mim mesmo.

Criar a personagem Falcão, do meu romance *A Saga de Um Pensador*¹, foi uma maneira bem-humorada que encontrei de me expressar. A certa altura, ele diz: «As mulheres são maravilhosamente incompreensíveis. No dia em que você compreender uma alma feminina, desconfie do seu sexo...» Cada mulher é um mundo insondável a ser explorado, uma pérola viva no teatro da existência, um universo de emoções e pensamentos.

¹ Lisboa: Pergaminho, 2005. (N. da R.)

Para mim as mulheres são muito melhores que os homens. São capazes de apostar tudo o que têm naqueles que pouco têm. Dão-se, amam, são mais altruístas e solidárias que os homens. Preocupam-se com a dor dos outros, têm um sentido ético mais apurado e são muito menos violentas que os homens. Ah!, e sofrem menos acidentes de viação, apesar de os homens acharem que conduzem melhor. Nunca foram, portanto, o sexo fraco. Mas é óbvio que, por estarem na frente da batalha social, por se darem muito mais que os homens, expõem-se mais emocionalmente e estão sujeitas a desenvolver com mais frequência alguns distúrbios psíquicos.

Quase todos os grandes erros cometidos na História foram arquitetados por nós, homens: escravidão, discriminação, guerras, exclusão social, aquecimento global, competição predatória. Os homens falharam ao escrever a história da humanidade. Chegou a vez de as mulheres pegarem «na pena e no papel» para a escrever.

Imagino que sejam melhores escritoras do que nós fomos. E espero que nunca percam a sua feminilidade, nunca oprimam a sua sensibilidade, nunca esgotem a sua generosidade como «escritoras», caso contrário, cometerão os mesmos erros que os homens. Espero que nunca se tornem radicais, inflexíveis e que não se limitem a pautar a interpretação dos acontecimentos da vida pelos ângulos da lógica. Caso contrário, perderão a oportunidade de aplicar um choque de lucidez às sociedades modernas. E cito dois exemplos: primeiro, que não deixem de ver que uma criança judia e uma palestina não são filhas de dois povos, mas sim filhas da humanidade; depois, que não deixem de compreender que um aluno com péssimo desempenho na escola, quando apoiado e encorajado, tem a oportunidade de libertar uma possível genialidade.

Infelizmente, no entanto, a mulher moderna dá sinais de perda da afetividade e da sensibilidade. Ela começa a cair em erros capitais que comprometem a sua saúde psíquica e as suas relações sociais. Não são poucas as que se estão a tornar máquinas de trabalho e de atividades. Alguns estudos dizem que as mulheres têm de trabalhar duas vezes mais para conseguir a mesma posição que os homens. O stresse crónico conspira contra elas.

Todos os seres humanos, mesmo os casos mais improváveis, têm potencial para desenvolver as funções mais complexas da inteligência: o pensamento abstrato, a resiliência, a tolerância, a capacidade de pensar antes de agir, de se pôr no lugar do outro, de expor e não impor ideias, de proteger a emoção, de gerir os pensamentos. Mas entre ter esse potencial e desenvolvê-lo há um fosso enorme, que exige coragem e disciplina para ser superado. Desperte o seu potencial!

QUEM ESTÁ PREPARADO?

Sinto-me a cada dia um ser inacabado, ainda em construção como profissional, homem, companheiro e, especialmente, como educador. Nunca quis ser grande aos olhos das minhas filhas como pai, pois sempre sonhei em fazer-me pequeno para as tornar grandes. Procurei humanizar-me, penetrar em camadas mais profundas do ser delas. Não escondi as minhas lágrimas, pois sempre quis ensiná-las a chorarem as delas, para que compreendessem que não existem céus sem tempestades. Não escondi algumas derrotas que sofri, pois queria ensinar-lhes que ninguém é digno do êxito se não usar os seus fracassos para o conquistar.

Queridas mulheres, abram os capítulos mais importantes das vossas vidas àqueles que amam. Sejam mais humanas. Se eu pudesse analisar cada uma de vós, encontraria uma personagem fascinante, com sucessos e fracassos, lágrimas e risos, coragem e fragilidade. Nem de longe as vossas dificuldades depõem contra o vosso valor. Os vossos companheiros, filhos e amigos precisam de vos conhecer na essência. Ajudem-nos a não ter medo da vida, mas sim medo de não a viverem com intensidade e lucidez.

Quantas mulheres têm coragem de abrir o livro da sua vida àqueles que amam? As mulheres vivem os velhos paradigmas. Muitas nem sequer reconhecem os seus erros visíveis e muito menos pedem desculpas por eles. São ótimas a apontar o dedo àqueles que lhes estão próximos, mas não têm coragem de o apontar a si próprias. Têm a necessidade neurótica de estar sempre certas.

Não sabem que nada é mais relaxante do que ser apenas um ser humano consciente das suas imperfeições e limites. Nada é tão stressante como querer ser o que não somos. Quem não tem contacto consigo próprio não consegue reescrever a sua história. Não represente, seja você mesma. A sua saúde psíquica agradece.

A TEORIA DO EU COMO AUTOR DA HISTÓRIA

Os meus livros são de divulgação científica, democratização do conhecimento. Há uma teoria por trás das ferramentas que exponho, chamada de Inteligência Multifocal, que estuda o funcionamento da mente, a formação do Eu como gestor psíquico, os papéis da memória e o processo de construção de pensamentos e a formação de pensadores. O Eu representa

a vontade consciente, a autodeterminação, a capacidade de escolha e, conseqüentemente, é o encenador do teatro psíquico.

Humildemente digo que esta teoria, além de ser usada em dissertações de mestrado e teses de doutoramento, é objeto de pós-graduação e de mestrado internacional². Alegro-me com tal interesse, pois normalmente uma teoria só é estudada após a morte do seu autor. Felizmente ainda não morri.

Escrevo-a há mais de vinte e cinco anos e já passa das três mil páginas. Quanto mais analiso a mente humana, melhor percebo a minha pequenez e mais me sinto um eterno aprendiz. Tenho a convicção de que a espécie humana não honrou a arte de pensar, a sua essência, embora seja provavelmente a única pensante. Ricos e pobres, intelectuais e iletrados, psiquiatras e pacientes podem ter diferenças culturais, bem como formas distintas de organizar as ideias, mas nos bastidores da mente são mais parecidos do que imaginam. Tanto um mendigo como uma celebridade do cinema ou da política têm a mesma complexidade mental.

A Teoria da Inteligência Multifocal incorpora várias outras teorias. Entre elas, a teoria do Eu como autor da história e a das Janelas da Memória. Estas duas teorias declaram solenemente que nenhuma mudança psíquica sustentável ocorre rapidamente. São necessários o autoconhecimento, a educação, o treino, a utilização de ferramentas e, em especial, a compreensão básica do mais complexo dos universos, a mente humana.

Qualquer mulher gostaria de remover a impaciência, a ansiedade, as fobias, o humor depressivo e a timidez da sua mente. Mas a vontade consciente de mudança ou superação de um conflito, por mais forte e poderosa que seja, não

² www.inteligenciamultifocal.com.br.

é eficiente. Não basta o Eu querer reorganizar a sua personalidade, é preciso utilizar estratégias adequadas. Até um psicopata gostaria de ser gentil e afetivo em toda a sua agenda psíquica, mas, no calor das crises, os monstros alojados no seu inconsciente devoram-no e magoam os outros.

O Eu deve ser equipado, em especial, para ser o Autor da sua história. Porque brilhamos no mundo exterior, mas somos tão opacos no mundo interior? Porque é que as guerras, os homicídios, as discriminações, os distúrbios psíquicos, os conflitos sociais fazem a pauta da nossa história? Por que razão sonham os pais em proporcionar a melhor educação aos seus filhos, mas nem sempre têm êxito? Porque é que casais apaixonados que fazem juras de amor podem acabar inimigos?

Há muitas causas para explicar as mazelas humanas. Elas passam pelos fatores sociais, económicos, educacionais, genéticos, mas também pelos fenómenos que estão na base do funcionamento das nossas mentes, em especial pelas falhas do Eu como gestor psíquico e pela dificuldade em reconstruir as janelas da memória. Para desenvolver estratégias, o Eu precisa de explorar e conhecer o seu próprio mundo. Ele precisa de saber onde está e aonde quer chegar. Depois disso precisa de estabelecer metas para em seguida fazer escolhas e, conseqüentemente, saber que todas as escolhas envolvem ao mesmo tempo perdas.

Como classificaria a sua relação com o seu companheiro e os seus filhos? Aonde quer chegar? O que precisa de ser conquistado e o que precisa de ser reciclado? Analisar as nossas relações é uma função vital do Eu, mas poucas pessoas sabem que têm um Eu e muito menos que esse Eu deve estar no controlo da sua mente. Por incrível que pareça, esta é a minha principal crítica à educação mundial: estamos na Idade da Pedra em relação às funções básicas do Eu. Não se

educa o Eu como gestor psíquico, por isso ele acaba manipulado pelos nossos conflitos e pelo sistema social. Parece que somos livres, mas no fundo somos prisioneiros.

Depois de analisar as relações, o Eu deve saber quais são as suas metas e quais as escolhas que deve fazer para as atingir. Por exemplo, uma mulher com tendência para sofrer de ansiedade e pensar demasiado, se percebe que o seu romance está à beira da falência, deverá «superar» a sua intolerância e as suas frustrações, trabalhar a sua irritabilidade e expandir a sua generosidade. São processos lentos que devem ser conquistados pelas leis fundamentais das relações saudáveis aqui propostas.

A TEORIA DAS JANELAS DA MEMÓRIA

A *Teoria das Janelas da Memória* é uma área fundamental da Teoria da Inteligência Multifocal e revela uma parte central do psiquismo humano. Em primeiro lugar, devemos saber que a memória humana não é lida globalmente, como a memória dos computadores, mas por áreas específicas a que chamo janelas. Através das janelas vemos, reagimos, interpretamos... Quantas vezes tentamos lembrar-nos de algo que não nos vem à ideia? Nesse caso, a janela permaneceu fechada ou inacessível.

A janela da memória é, portanto, um território de leitura num determinado momento existencial. Em cada janela pode haver centenas ou milhares de informações e experiências. O maior desafio de uma mulher, e do ser humano em geral, é abrir o máximo de janelas em cada situação. Se ela abre diversas janelas, poderá dar respostas inteligentes. Se as fecha, poderá dar respostas inseguras, medíocres, estúpidas, agressivas.

Somos mais instintivos e animais quando fechamos as janelas, e mais racionais quando as abrimos.

O mundo dos sentimentos possui as chaves para abrir as janelas. O medo, a tensão, a angústia, o pânico, a raiva e a inveja podem fechá-las. A tranquilidade, a serenidade, o prazer e a afetividade podem abri-las. A emoção pode fazer os intelectuais reagirem como crianças agressivas e as pessoas simples reagirem como elegantes seres humanos. Sob um foco de tensão, como perdas e contrariedades, uma mulher serena pode ficar irreconhecível. O que mudou? O grau de abertura das janelas.

Há mulheres que ficam hipersensíveis durante o ciclo de ovulação, quando as alterações hormonais geram uma importante tensão pré-menstrual. Tal tensão pode fechar as janelas da memória, dificultando o acesso do Eu a importantes informações e levando-as, nesse período, a ficar irritadiças, intolerantes, mal-humoradas.

Conhecer a Teoria das Janelas da Memória pode ajudá-las a fazer a oração dos sábios durante os focos de tensão: o silêncio proativo. A melhor atitude de uma mulher inteligente que está sob o calor da ansiedade é não se obrigar a reagir, é preservar-se. É importante gerir a emoção e esperar que a tensão passe para depois tomar uma atitude. Não leve a vida a ferro e fogo. Respeite os seus limites.

UM MUNDO FASCINANTE E INCONTROLÁVEL

Veja como as janelas interferem no nosso comportamento. Quantas vezes, depois de passarmos por perdas ou frustrações, achamos que deveríamos ter dito ou feito isto ou aquilo? A abertura das janelas depende muito do estado emocional.

O medo, a pressão, as crises, a tensão fecham as janelas. Há pessoas que se engasgam ao falar em público, embora sejam eloquentes. Alguns alunos podem ter um péssimo desempenho nos exames por causa da ansiedade. Alguns intelectuais agem como crianças frágeis quando contrariados.

A Teoria das Janelas da Memória ilumina-nos para compreendermos os erros capitais das relações doentes e as leis fundamentais das relações saudáveis. Porque é que as mulheres impulsivas agem sem pensar? Porque, devido ao stresse, as janelas tornam-se puntiformes, restritas. A ditadura da impulsividade causa muitos problemas.

Por que razão as mulheres ciumentas perdem o autocontrolo? Porque nas crises de ciúmes o seu Eu não tem acesso às janelas que poderiam financiar a sua autoconfiança e autoestima. Porque é que as mulheres cultas se autoflagelam tanto? Entre diversas causas, destaca-se a dificuldade de aceder a janelas em cálidos momentos que as façam relaxar e superar a necessidade de serem perfeitas.

Está a ver aqueles dias em que nos sentimos superfelizes e não sabemos os motivos de tanta alegria? Ou em que estamos tão calmos e tolerantes que nada nos aborrece? Ou aqueles dias em que nos sentimos tão irritadiços que nem a nós próprios nos suportamos? E o tédio do domingo à tarde? Estes movimentos emocionais ocorrem devido aos deslocamentos do território de leitura das janelas.

Há pessoas depressivas que beneficiam de algumas pausas na sua dor e sentem lampejos de alegria. Quer dizer que saíram do imenso bairro, ou área, de janelas que financiam a desmotivação, o pessimismo, o humor depressivo, e entraram em bairros que tinham janelas *light* que financiaram essa alegria temporária; o que é um bom sinal, pois indica que a sua

memória não é completamente desértica! Ela pode e deve alargar as fronteiras dessas nobres áreas.

Está a ver aquelas pessoas tímidas que quando bebem se tornam autênticos papagaios? Elas romperam as barreiras das janelas doentias, que financiam a insegurança, e entraram noutro grupo de janelas, que financiam a sua sociabilidade. Obviamente que usar o álcool para melhorar os relacionamentos sociais não é saudável, pois pode preparar o terreno para uma futura dependência.

Há três grupos básicos de janelas da memória: as neutras, que contêm milhões de informações numéricas, endereços e dados; as janelas *light*, que financiam o prazer, a tranquilidade, a serenidade e a lucidez; e as janelas *killer*, que alicerçam o humor triste, a ansiedade, a agressividade, a irracionalidade e as fobias. Em relação a este último grupo, algumas dessas janelas são tão poderosas que lhes chamo janelas *killer power*. Elas são lidas e relidas e destroem com facilidade a nossa tranquilidade, a nossa autoestima e o nosso prazer de viver.

O Eu, como líder da sua mente, deveria aprender a romper as fronteiras das janelas *killer* e a penetrar nas áreas das janelas *light*. Eis a grande meta da mulher inteligente!