

AUGUSTO
CURY

**MULHERES
INTELIGENTES,
RELAÇÕES
SAUDÁVEIS**

O LIVRO QUE TODA MULHER DEVERIA LER
ANTES DE SE RELACIONAR

)) Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

SUMÁRIO

Prefácio 9

CAPÍTULO 1

*Mentes complexas:
a Teoria das Janelas da Memória* 11

CAPÍTULO 2

*A cidade da memória: o indomomável
mundo de nossas mentes* 25

CAPÍTULO 3

*Tipos de mulheres: mentes belas
e complicadas – I* 35

CAPÍTULO 4

*Tipos de mulheres: mentes belas
e complicadas – II* 47

CAPÍTULO 5

<i>Os erros capitais de uma relação doente – I</i>	59
--	----

CAPÍTULO 6

<i>Os erros capitais de uma relação doente – II</i>	71
---	----

CAPÍTULO 7

<i>Os erros capitais de uma relação doente – III</i>	83
--	----

CAPÍTULO 8

<i>Uma mulher inteligentíssima</i>	97
------------------------------------	----

CAPÍTULO 9

<i>As leis fundamentais de uma relação saudável – I</i>	111
---	-----

CAPÍTULO 10

<i>As leis fundamentais de uma relação saudável – II</i>	123
--	-----

CAPÍTULO 11

<i>As leis fundamentais de uma relação saudável – III</i>	135
---	-----

CAPÍTULO 12

<i>Mulheres inteligentes, autoestima elevada</i>	147
--	-----

<i>Referências bibliográficas</i>	163
-----------------------------------	-----

PREFÁCIO

É mais fácil programar supercomputadores, dirigir grandes empresas e cumprir metas profissionais elevadíssimas do que construir relações saudáveis regadas a um sublime amor. Brilhantes intelectuais quiseram conquistar o amor com sua cultura, mas ele disse: “Encontro-me nas coisas simples e anônimas!”. Milionários quiseram comprá-lo com dinheiro, mas ele declarou: “Não estou à venda!”. Generais quiseram dominá-lo com armas, mas ele afirmou: “Só floresço no terreno da espontaneidade!”. Políticos tentaram seduzi-lo com seu poder, mas o amor bradou: “O poder me asfixia”. Celebidades quiseram envolvê-lo com a fama, mas ele sem titubear comentou: “A fama jamais poderá me seduzir”.

Este livro é dirigido às mulheres, que procuram no traçado de sua história o amor singelo e inteligente, mas sonho também que os homens possam ler estes textos e encontrá-lo.

No final de cada capítulo faço alguns comentários exclusivos a eles. Nada é tão belo quanto cultivar relações saudáveis e nada é mais deprimente que construir relações doentes. Não

há soluções mágicas, é necessário educar a emoção, equipar o intelecto. Gostaria de convidar as mulheres para conhecer algumas áreas fundamentais da mente humana para extrair dela ferramentas fascinantes e passíveis de ser trabalhadas no solo das relações de amor.

Precisamos conhecer os papéis do Eu, que representa a capacidade de escolha. Entre esses papéis, o de ser Autor da própria história, um protetor do psiquismo, um jardineiro do território da emoção, um plantador de janelas *light* na memória de quem ama.

Brigar, gritar ou impor ideias nem de longe significa ter um Eu forte, mas, sim, frágil. Falar o que vem à mente, dizer sempre a verdade, nem sempre é a expressão de um Eu maduro, mas, sim, de quem não tem autocontrole. Um Eu forte e maduro aquietar sua ansiedade, protege quem ama, pede desculpas sem medo, aponta o dedo primeiro para si antes de falar sobre erros do outro, repensa sua história, exige menos e se doa mais, não tem a necessidade neurótica de mudar quem está a seu redor, conhece, portanto, todas as letras do alfabeto do amor inteligente.

Augusto Cury

CAPÍTULO 1

MENTES COMPLEXAS: A TEORIA DAS JANELAS DA MEMÓRIA

As relações sociais:
uma fonte de prazer ou de dor?

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

Toda mulher sabe que nada é tão belo quanto construir relações sociais saudáveis, fundamentadas em amor inteligente,

elogio, apoio, diálogo, tranquilidade, generosidade, investimento em sonhos, reconhecimento de erros. Mas toda mulher também deve saber que nada pode ser tão angustiante quanto construir relações saturadas de atritos, discórdias, cobranças, ansiedade, ciúme, controles, medo da perda, necessidade neurótica de estar sempre certa. Mulheres maravilhosas também falham.

Veja que para descrever relações doentes usei a palavra *saturada*, indicando uma frequência quantitativa e qualitativa das dificuldades. Por quê? Porque, por mais saudável e permeada de amor que seja a relação, de vez em quando ela entrará no terreno dos desentendimentos ilógicos, atitudes tolas, reações injustas, ciúmes débeis, intolerância insana. Reciclar o lixo psíquico determinará a sustentabilidade da relação e a poesia do amor. Você sabe reciclá-lo?

Não há casais perfeitos, a não ser que estejam separados ou morando em continentes diferentes, portanto, se duas pessoas moram sob um mesmo teto, é impossível não terem áreas de atritos. Em alguns momentos, duas personalidades, dois mundos vivendo na mesma órbita, irão se chocar, ainda que suavemente. Não há almas gêmeas puras, a não ser na ficção ou em determinado tempo e circunstância.

Mulheres inteligentes devem entender que suas crises e dificuldades, se bem trabalhadas, em vez de destruir 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 esfacelam sua motivação, mas as mulheres inteligentes criam novas oportunidades diante desses problemas, inclusive para se reciclar. As dores que vivenciam destroem algumas mulheres, mas as mulheres inteligentes crescem com elas.

As relações são estradas fáceis de tropeçar

As mulheres que não quiserem passar por estresses nas relações sociais não devem escolher um parceiro, amar, ser mãe, educar, trabalhar em equipe, conviver com amigos e participar de eventos. Devem viver isoladas, ilhadas, sem contato social. Mas saibam que, mesmo ilhadas, não se isentarão de dificuldades. Por quê? Porque o ser humano é mentalmente tão evoluído e, ao mesmo tempo, tão complicado que, quando ele não tem problema, os cria.

Já repararam na nossa incrível habilidade para perturbar a nós mesmos? Quando não temos fantasmas fora de nós, construímos fantasmas internos. Às vezes, está tudo bem no presente, mas nos angustiamos pelo futuro, por coisas que não aconteceram. Estamos ótimos de saúde, mas o medo de contrair doenças nos encarcerava.

Cada ser humano é um bom diretor de cinema. Constrói filmes que sempre o agitam na sua “poltrona”. Damos importância a coisas irrelevantes. Elaboramos engenhosamente preocupações que furtam a tranquilidade. Você é uma pessoa engenhosa no mau sentido da palavra? Não precisamos ter inimigos no teatro social, nós os criamos no teatro psíquico. Quais inimigos você constrói?

Às vezes uma mulher ajuda a construir um fantasma em outra mulher, soltando uma bomba: “Você engordou, hein?!”. Segundos depois, tenta consertar o estrago: “Mas você está mais bonita!”. No entanto, a bomba já foi detonada e vai destruir o humor do dia, da semana...

Você deve saber que mesmo mentes inteligentes são complicadas. Mas, por favor, não podemos ser complicadíssimos; caso contrário, adoeceremos. Para evitar conflitos e beber nas

fontes excelentes da tranquilidade não adianta se ilhar. Ame, entregue-se sem medo de se decepcionar e chorar. Aprenda a se interiorizar, explorar camadas mais profundas da sua própria mente e se reciclar. O ser humano tem um potencial fascinante para se reconstruir.

As mulheres são encantadoras

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

Simple palavras nos emocionam ou nos machucam. Pequenos olhares podem nos encantar ou nos decepcionar. Um beijo pode ter mais impacto do que um grande prêmio. Um abraço pode ser mais lembrado do que um aumento de salário. “Eu aposto em você! Não desista, conte comigo!”, “Você pode se superar!”, pequenas frases ditas em tempos de angústias tornam-se inesquecíveis, mudam rotas, renovam ânimos. Nossas reações podem ser mais penetrantes do que as de um projétil.

Eu tenho quatro mulheres na minha vida, minha esposa e três filhas. Elas são tão complexas e encantadoras e diariamente me ensinam que, apesar de ser psiquiatra, conheço pouco a mente humana. Elas me ensinam a amar, simplificar a vida, ter um pensamento abstrato, me interiorizar, viajar para dentro de mim mesmo.

Criar o personagem Falcão, do meu romance *O futuro da humanidade*, foi uma maneira bem-humorada que encontrei para

me expressar. A certa altura, ele diz: “as mulheres são tão admiravelmente complexas que o dia que você achar que conheceu uma mente 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.

Para mim as mulheres são muito melhores que os homens. São capazes de apostar tudo que têm naqueles que pouco têm. Doam-se, amam, são mais altruístas e solidárias que os homens. Preocupam-se com a dor dos outros, são mais éticas e muito menos violentas que os homens. Ah!, e cometem menos acidentes de trânsito, apesar de os homens acharem que dirigem melhor. Jamais, portanto, foram o sexo frágil. Mas é óbvio que, por estarem no *front* da batalha social, por se doarem muito mais que os homens, elas se expõem mais emocionalmente e estão sujeitas a desenvolver com mais frequência alguns transtornos 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 em escrever a história da humanidade. Chegou a vez de as mulheres pegarem a “pena e o papel” e escrevê-la.

Sonho que sejam melhores escritoras do que fomos. E espero que jamais percam sua feminilidade, contraíam sua sensibilidade, esgotem sua generosidade como “escritoras”, caso contrário, cometerão os mesmos erros dos homens. Espero que jamais se tornem radicais, inflexíveis e pautem a interpretação dos eventos da vida apenas pelos ângulos da lógica. Caso contrário, perderão a oportunidade de dar um choque de lucidez nas sociedades modernas. E cito dois exemplos: primeiro, elas poderão não enxergar que uma criança judia e uma palestina não são filhas de dois povos, mas sim filhas da humanidade.

Ou, então, poderão não entender que um aluno com péssimo desempenho na escola, quando apoiado e encorajado, tem a chance de libertar uma possível genialidade.

Mas, infelizmente, a mulher moderna dá sinais de perda da afetividade e da sensibilidade. Ela está começando a cair em erros capitais que comprometem a saúde psíquica e as relações sociais. Não são poucas as que estão se tornando máquinas de trabalhar e de atividades. Alguns estudos dizem que as mulheres têm de trabalhar duas vezes mais para conseguir a mesma posição que os homens. O estresse crônico conspira contra elas.

Todo ser humano, mesmo os mais difíceis, tem potencial para desenvolver as funções mais complexas da inteligência: o pensamento abstrato, a resiliência, a tolerância, a capacidade de pensar antes de reagir, de se colocar 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. É, no entanto, necessário coragem e disciplina para desenvolvê-lo. Desperte-o.

Quem está preparado?

Sinto-me a cada dia um ser inacabado, ainda em construção como profissional, homem, parceiro e, especialmente, como educador. Nunca quis ser grande aos olhos das minhas filhas como pai, sempre sonhei em me fazer pequeno para torná-las grandes. Procurei me humanizar, penetrar em camadas mais profundas do ser delas. Não escondi minhas lágrimas, pois sempre quis ensiná-las a chorar as delas e fazê-las entender que não há céus sem tempestades. Não escondi algumas derrotas que sofri, pois queria ensiná-las que ninguém é digno do êxito se não usar seus fracassos para conquistá-lo.

Queridas mulheres, abram os capítulos mais importantes da sua vida para quem amam. Humanizem-se. Se eu pudesse analisar cada uma de vocês, encontraria uma personagem fascinante, com sucessos e fracassos, lágrimas e risos, coragem e fragilidade. Nem de longe suas dificuldades depõem contra seu valor. Seu parceiro, filhos, amigos, precisam conhecê-la na essência. Leve-os a não ter medo da vida, mas sim medo de não a viver com intensidade e lucidez.

Mas quantas têm coragem de abrir o livro da sua vida para quem amam? As mulheres vivem os velhos paradigmas. Muitas nem sequer reconhecem seus erros visíveis e muito menos pedem desculpas por eles. São ótimas para apontar o dedo para seus íntimos, mas não têm coragem de apontá-lo para si. Têm a necessidade neurótica de estarem sempre certas.

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

A teoria do Eu como Autor da história

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, consequentemente, é o diretor do teatro psíquico.

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

Eu a escrevo há mais de 25 anos e já passa de 3 mil páginas. Quanto mais analiso a mente humana, mais percebo minha pequenez e sinto-me um eterno aprendiz. Estou convicto de que a espécie humana não honrou a arte de pensar, a sua essência, embora seja provavelmente a única pensante. Ricos e miseráveis, 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 iguais do que imaginam. Tanto um mendigo como uma celebridade do cinema ou da política têm a mesma complexidade em seu psiquismo.

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

Toda mulher gostaria de remover a impaciência, a ansiedade, as fobias, o humor depressivo e a timidez de seu psiquismo. Mas a vontade consciente de mudança ou superação de um conflito, por mais forte e poderosa, não é eficiente. Não basta o Eu querer reorganizar sua personalidade, é preciso utilizar estratégias. Até um psicopata gostaria de ser gentil e afetivo em toda

* <https://escoladainteligencia.com.br/tag/teoria-da-inteligencia-multifocal/Δ31>

sua agenda psíquica, mas, no calor das suas crises, os monstros alojados em seu inconsciente o devoram e ferem os outros.

O Eu deve ser equipado, em especial, para ser o Autor da sua história. Por que brilhamos no mundo de fora, mas somos tão opacos no mundo interior? Por que guerras, homicídios, discriminações, transtornos psíquicos, conflitos sociais fazem a pauta de nossa história? Por que pais sonham em dar a melhor educação para os filhos, mas nem sempre têm êxitos? Por que casais apaixonados que prometem juras de amor podem acabar inimigos?

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

Em que situação está sua relação com seu parceiro e filhos? Aonde você quer chegar? O que precisa ser conquistado e o que precisa ser reciclado? Mapear 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 controle da sua mente. Por incrível que pareça, essa é minha crítica à educação mundial: estamos no tempo 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 mapear as relações, o Eu deve saber quais são suas metas e quais as escolhas que deve fazer para executá-las.

Por exemplo, quando uma mulher hiperpensante e ansiosa mapeia que seu romance está à beira da falência, deverá “superar” sua intolerância a frustrações, trabalhar sua irritabilidade e expandir 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 fazemos nos computadores, mas por áreas específicas que chamo de janelas. Pelas janelas vemos, reagimos, interpretamos. Quantas vezes tentamos nos lembrar de algo que não vem à cabeça? A janela permaneceu fechada ou inacessível.

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 de modo geral de todo ser humano, 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. Medo, tensão, angústias, pânico, raiva, inveja podem fechá-las. Tranquilidade, serenidade, prazer, afetividade podem abri-las. A emoção pode fazer intelectuais reagirem como meninos agressivos e 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 hipersensíveis no 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 serem irritadiças, intolerantes, mal-humoradas.

Conhecer a Teoria das Janelas da Memória pode ajudá-las a fazer a oração dos sábios nos 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 se preservar. É importante gerenciar a emoção e esperar a tensão passar para depois tomar atitudes. Não leve a vida a ferro e fogo. Respeite seus limites.

Um mundo fascinante e incontrolável

Veja como as janelas interferem em nosso comportamento. Quantas vezes depois de passar por perdas ou frustrações achamos que deveríamos ter dito ou feito isso ou aquilo? A abertura das janelas depende muito do estado emocional. Medo, pressão, crises, tensão fecham as janelas. Há pessoas que engasgam ao falar em público, embora sejam eloquentes. Alunos podem ter péssimo desempenho nas provas se estiverem ansiosos. Intelectuais podem agir como frágeis meninos se forem contrariados.

A Teoria das Janelas da Memória nos ilumina para entendermos os erros capitais das relações doentes e as leis fundamentais das relações saudáveis. Por que mulheres impulsivas agem sem

pensar? Porque, estressadas, as janelas se tornam puntiformes, restritas. A ditadura da impulsividade causa muitos acidentes.

Por que mulheres ciumentas perdem o autocontrole? Porque nas crises de ciúme seu Eu não tem acesso às janelas que poderiam financiar sua autoconfiança e sua autoestima. Por que há mulheres cultas que são autopunitivas? Entre diversas causas, destaca-se a dificuldade de acessar janelas em cálidos momentos que as façam relaxar e superar a necessidade de serem perfeitas.

Sabe aquele dia em que estamos superfelizes e não sabemos os motivos de tanta alegria? Ou que estamos tão calmos e tolerantes que nada nos aborrece? Ou aquele dia em que estamos tão irritadiços que nem nós mesmos nos suportamos? E o tédio do domingo à tarde? Todo esse movimento emocional ocorre por consequência dos deslocamentos do território de leitura das janelas.

Há pessoas depressivas que dão uma pausa na sua dor e sentem lampejos de alegria. Elas 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 sua memória não é toda desértica! Ela pode e deve alargar as fronteiras dessas nobres áreas.

Sabe aquelas pessoas tímidas que quando bebem se tornam falantes? Elas romperam as barreiras das janelas doentias, que financiam a insegurança, e entraram em outro grupo de janelas, que financiaram sua sociabilidade. Mas é claro que usar o álcool para se socializar não é saudável, pois pode preparar um terreno para uma futura dependência.

Há três grupos básicos de janelas da memória: as neutras, que contêm milhões de informações numéricas, endereços, dados; as janelas *light*, que financiam o prazer, a tranquilidade, a

serenidade, a lucidez; e as janelas *killer*, que alicerçam o humor triste, a ansiedade, a agressividade, a irracionalidade, as fobias. Em relação a este último grupo, algumas dessas janelas são tão poderosas que chamo de janelas *killer power*. Elas são lidas e relidas e destroem com facilidade nossa tranquilidade, autoestima, prazer de viver.

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



PARA HOMENS INTELIGENTES*

Homens inteligentes sabem que as mulheres são admiravelmente complexas, um mundo a ser explorado, um tesouro a ser descoberto. Elas são tão fascinantes que, no dia em que eles acharem que conhecem uma mente feminina, deveriam saber que erraram o diagnóstico.

Homens inteligentes têm consciência de que o mais calmo ser humano tem seus momentos de estresse, o mais ponderado tem reações incoerentes, o mais generoso tem seus momentos de egoísmo e, portanto, deveriam saber que quem não reconhece seus erros e pede desculpas, especialmente para a mulher que ama e para seus filhos, jamais alcançará a maturidade psíquica nem construirá relações saudáveis.

* Este livro é para as mulheres, mas preparei alguns “recados” para eles, os homens.

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.