

# Controle o estresse

Saiba como encontrar  
equilíbrio



# AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

## Controle o estresse

Saiba como encontrar equilíbrio



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural  
© 2021 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto  
© Augusto Cury

Produção editorial  
Ciranda Cultural

Editora  
Michele de Souza Barbosa

Design de capa  
Ana Dobón

Revisão  
Fernanda R. Braga Simon

Imagens  
Andrei Baskevich/shutterstock.com

Diagramação  
Linea Editora

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD**

C982c	Cury, Augusto
	Controle o estresse: saiba como encontrar equilíbrio / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2021. 64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)
	ISBN: 978-65-5552-689-9
	1. Autoajuda. 2. Desenvolvimento. 3. Psicologia. 4. Autonomia. 5. Autoconhecimento. I. Título.
2021-0286	CDD 158.1 CDU 159.92

**Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803**

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.92

©2021 Dreamsellers Pictures Ltda.  
[www.augustocury.com.br](http://www.augustocury.com.br)

1ª edição em 2021  
[www.cirandacultural.com.br](http://www.cirandacultural.com.br)  
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

*Dedico este livro a alguém especial.*



*Que você capacite seu Eu para ser autor  
de sua história e gerenciar sua mente.*

*Se treinar, não tenha medo de falhar.  
E, se falhar, não tenha medo de chorar.*

*E, se chorar, corrija suas rotas, mas não desista.*

*Dê sempre uma nova chance para si e  
para quem ama. Só adquire maturidade  
quem usa suas frustrações para alcançá-la.*



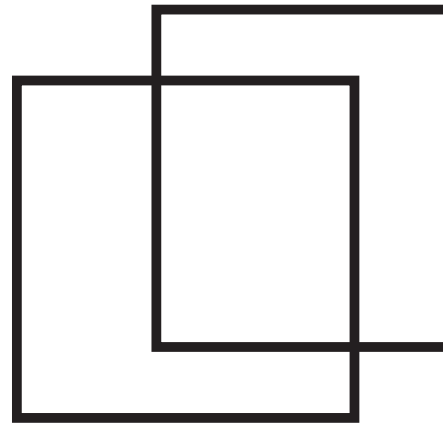


# Sumário

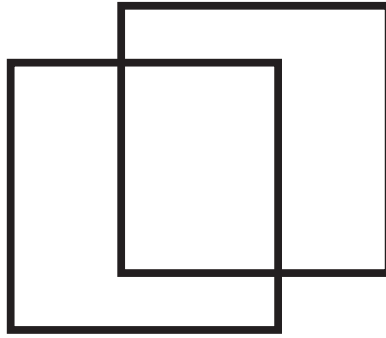
<b>1</b>	<i>Gatilho da memória e autofluxo:</i> copilotos da aeronave mental	11
<b>2</b>	As janelas da memória e o estresse causado pela aceleração do pensamento	23
<b>3</b>	O Eu pode estressar o cérebro ou protegê-lo	45
	Referências	57
	Sobre o autor	61

Capítulo

1



*Gatilho da memória  
e autofluxo:  
copilotos da  
aeronave mental*

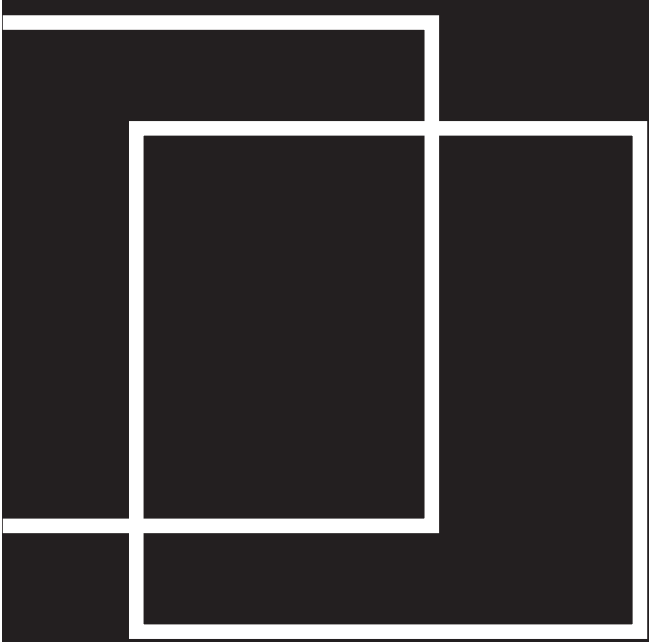


### *Gatilho da memória:* a fonte da interpretação inicial

O Eu, que representa a capacidade de escolha, não está sozinho em sua magistral tarefa de construir experiências psíquicas. O *gatilho da memória* e o *autofluxo* são dois fenômenos inconscientes que leem a memória e constroem cadeias de pensamento. Usando a metáfora da aeronave, esses dois fenômenos são importantíssimos copilotos da aeronave mental.

O *gatilho* é acionado em milésimos de segundo por um estímulo extrapsíquico (imagens; sons; sensações táteis, gustativas, olfativas) ou intrapsíquico (imagens mentais, pensamentos, fantasias, desejos, emoções) e abre *janelas da memória*, ativando a interpretação imediata. Todos os dias, milhares de imagens que vemos são interpretadas rapidamente pelo acionamento do *gatilho da memória* e pelas conseqüentes aberturas das janelas.

Esse processo ocorre sem a intervenção do Eu. Portanto, as primeiras impressões e interpretações do mundo são inconscientes.



Se por um lado o *gatilho da memória* é um grande auxiliar do Eu, por outro pode causar grandes desastres.

Diariamente, também, milhares de palavras escritas ou faladas são identificadas não pelo Eu, mas pelo pacto do *gatilho*, abrindo múltiplas *janelas da memória*. Por isso, esse fenômeno também é chamado *autochecagem da memória*.

Se dependesse do Eu encontrar cada janela a partir dos estímulos com que temos contato, não teríamos uma resposta interpretativa inicial tão rápida, não seríamos a espécie pensante que somos. A ação do *gatilho da memória* é fenomenal.

Ele checa os estímulos a partir de bilhões de dados na memória com uma rapidez surpreendente. Você ouve uma palavra e imediatamente tem o significado dela, se já a havia assimilado previamente. Assim, temos consciência instantânea dos estímulos exteriores. Sem esse fenômeno, o Eu ficaria confuso e não identificaria a linguagem, o rosto das pessoas, os sons do ambiente, a imagem da residência, do carro, do celular.

## Um inimigo que mora em casa

Se por um lado o *gatilho da memória* é um grande auxiliar do Eu, por outro pode causar grandes desastres. Quando abre janelas erradas ou doentias, leva a interpretações superficiais ou preconceituosas, fobias, aversões ou, no caso das drogas, a uma atração fatal. Portanto, o *gatilho da memória*, que é um copiloto ou ator coadjuvante do Eu, pode também escravizá-lo.

Quem tem claustrofobia, medo de lugares fechados, sabe muito bem disso. Quem tem a síndrome do pânico, embora não

conheça o pacto entre o *gatilho* e as janelas doentias da memória, sabe como ela é cruel, embora sem dúvida possa ser superada.

Quando um pensamento perturbador, um aperto no peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o Eu entra numa armadilha psíquica para a qual não se havia programado, o que bloqueia sua lucidez e sua coerência. Se não souber pilotar a aeronave mental nessas situações, ele ficará dominado ou paralisado.

Certa vez, um aluno brilhante foi mal numa prova e registrou um trauma ou *janela killer*. Ele havia estudado, sabia a matéria, mas ficou tenso, desenvolveu a *síndrome do circuito fechado da memória* e não conseguiu recordar as informações. Ficou abalado e registrou essa frustração. Estudou mais ainda para a próxima prova. Quando chegou o dia, o *gatilho da memória* entrou em cena e abriu a *janela killer*, que tinha o arquivo do medo de falhar e novamente fechou o circuito da memória.

O resultado? Não conseguiu abrir os demais arquivos que continham as informações que estudara. Teve uma ansiedade intensa e um péssimo rendimento intelectual. Toda vez que ia fazer uma prova, ocorria o mesmo drama. Perdera a confiança em si. Foi erroneamente considerado relapso, irresponsável, deficiente. Infelizmente, dezenas de milhares de alunos que poderiam brilhar no teatro social são excluídos porque não sabem controlar seu estresse, não sabem romper o cárcere das *janelas killer*.

Uma das minhas súplicas à educação mundial é que professores, psicopedagogos e psicólogos conheçam a última fronteira da ciência: o processo de construção de pensamentos e as armadilhas que ele contém. Mas são fenômenos novos raramente