

# Vá mais longe

Treine sua memória  
e sua inteligência



# AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

## Vá mais longe

Treine sua memória e sua inteligência



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  
Protasov AN/shutterstock.com

Diagramação  
Linea Editora

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

C982c	Cury, Augusto
	Vá mais longe: treine sua memória e sua inteligência / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2021. 64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)
	ISBN: 978-65-5552-692-9
	1. Autoajuda. 2. Desenvolvimento. 3. Psicologia. 4. Autonomia. 5. Autoconhecimento. I. Título.
2021-0289	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>	Desvendando os papéis e os segredos da memória	11
<b>2</b>	10 técnicas para proteger a memória	21
<b>3</b>	10 técnicas poderosas para treinar a memória e desenvolver a inteligência	31
<b>4</b>	Cuidar da memória é cuidar do futuro socioemocional	51
	Referências	59
	Sobre o autor	61

Capítulo

1



Desvendando  
os papéis e os  
segredos da  
memória



Nossos erros históricos relativos à memória parecem coisa de ficção. Há milênios atribuímos à memória funções que ela não tem. Há graves erros no entendimento da memória tanto na psicologia como na educação. A ciência desvendou pouco os principais papéis da memória. A Teoria da Inteligência Multifocal, desenvolvida por mim, vem contribuir humildemente para corrigir algumas importantes distorções nessa área fundamental.

Milhões de professores no mundo estão usando a memória inadequadamente. Por exemplo, o registro da memória depende da vontade? Muitos cientistas pensam que sim. Mas estão errados. O registro é automático e involuntário.

A memória pode ser deletada como a dos computadores? Milhões de usuários dessas máquinas creem que sim. Mas é impossível deletá-la. Precisamos compreender o funcionamento da mente e os papéis básicos da memória para encontrar ferramentas para expandir nossa inteligência, enriquecer nossas relações e reconstruir a educação. Neste livro, farei uma abordagem sintética do tema.

## Treinar os papéis da memória é:

- Entender a complexa atuação do *fenômeno RAM* (registro automático da memória): o arquivamento das experiências.
- Perceber a formação das *janelas da memória* como território de leitura em determinado momento existencial.
- Compreender a formação das *janelas light, killer e neutras*, bem como dos traumas e das zonas de conflito na memória.
- Descobrir o papel da emoção no processo de abertura das *janelas da memória*, na construção das cadeias de pensamento e na atuação do Eu como autor da própria história.
- Usar ferramentas para reeditar o filme do inconsciente, proteger a memória e filtrar os estímulos estressantes.
- Cuidar da memória como um jardim de *janelas light*, e não como um depósito de lixo de experiências asfixiantes.

## O registro na memória é involuntário

Certa vez, um professor foi ofendido por um aluno. Sentindo-se tratado desumana e injustamente, decidiu excluir o aluno de sua vida. Fez um esforço enorme. Mas, quanto mais tentava esquecê-lo, mais pensava nele. Ao vê-lo, sentia raiva. Por que não conseguia esquecê-lo? Porque esse tipo de registro é automático, não depende da vontade.

Nos computadores, o registro depende de um comando do usuário. No ser humano, o registro é involuntário, realizado pelo *fenômeno RAM* (registro automático da memória), que arquiva informações saudáveis, doentias ou *neutras* sobre tudo o que ocorre. Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão ou

período de insegurança é registrado em sua memória, passando a fazer parte da colcha de retalhos de sua história existencial, do filme de sua vida.

Infelizmente, por desconhecermos os papéis da memória, não sabemos trabalhar o mais complexo solo de nossa personalidade. Tornamo-nos péssimos agricultores de nossa mente.

Quanto mais tentarmos repelir, por exemplo, uma ofensa, perda, rejeição social, falha ou pessoas desafetas, mais elas serão registradas como *janelas killer* (janelas traumáticas) pelo *fenômeno RAM*, mais serão lidas pelo gatilho da memória, pelo autofluxo e pelo Eu, mais construirão milhares de pensamentos e imagens mentais angustiantes e mais serão novamente registradas pelo *fenômeno RAM*, fechando o círculo da masmorra psíquica, desertificando os nobres jardins da personalidade.

## A emoção determina a qualidade do registro

Quanto maior o volume emocional envolvido em uma experiência, mais privilegiado e com mais chance de ser lido seu registro. Você registra milhões de experiências por ano, mas resgata frequentemente as que têm maior conteúdo emocional, como as que envolveram perdas, alegrias, elogios, medos, frustrações.

Onde as experiências são registradas? Primeiramente, na memória de uso contínuo (MUC), a memória consciente, utilizada nas atividades diárias. As experiências com alto volume tensional são registradas como *janelas killer duplo P* no centro consciente (MUC) e, a partir daí, passam a ser lidas continuamente e registradas novamente – por isso o nome *duplo P* ou duplo poder: poder de aprisionar o Eu e poder de se expandir.

Com o passar do tempo, à medida que não são utilizadas com frequência, as experiências vão sendo deslocadas para a parte periférica da memória, contaminando a chamada memória existencial ou inconsciente (ME). A MUC representa o centro da cidade da memória, e a ME, os bairros periféricos.

### *Janelas killer* e preguiça mental

À medida que uma pessoa não usa bem a memória para produzir um raciocínio brilhante, torna-se mentalmente preguiçosa, desmotivada, conformista e pouquíssimo produtiva, embora possa ter grande potencial. As plataformas de *janelas killer* registradas ao longo desse marasmo existencial têm o poder de encarcerar o Eu e desertificar as matrizes saudáveis da memória. Esta, como disse, é um delicado jardim – quem não cuida da memória vive continuamente num rigoroso inverno existencial e, pior ainda, sem nenhuma proteção contra as intempéries da vida.

Quando alguém tenta estimular essa pessoa, ela oferece grande resistência. Se lhe fala que tem grande potencial, ela não acredita. Se a encoraja a enfrentar e superar a solidão, a angústia, a ansiedade, as fobias, ela acha esse enfrentamento e superação impossíveis. É vítima do gatilho da memória, o qual abre uma plataforma de *janelas killer*, que gera, em seguida, um intenso volume de tensão, bloqueia milhares de outras janelas saudáveis e impede o Eu de ter acesso a informações importantes para dar respostas inteligentes em situações estressantes. Esse é o complexo mecanismo psíquico, que mexe com as estruturas do inconsciente, que poucos profissionais da saúde mental, incluindo médicos e psicólogos, estudam.