

Sonhos e disciplina

Pilotando a aeronave mental



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Sonhos e disciplina

Pilotando a aeronave mental



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
Mehdi Photos/shutterstock.com

Diagramação
Linea Editora

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

C982c	Cury, Augusto
	Sonhos e disciplina: Pilotando a aeronave mental / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2021. 64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)
	ISBN: 978-65-5552-693-6
	1. Autoajuda. 2. Desenvolvimento. 3. Psicologia. 4. Autonomia. 5. Autoconhecimento. I. Título.
2021-0288	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

1ª edição em 2021
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.

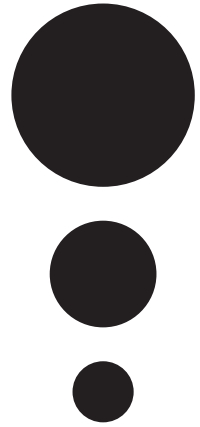
*Dê sempre uma nova chance para si e
para quem ama. Só adquire maturidade
quem usa suas frustrações para alcançá-la.*

Sumário

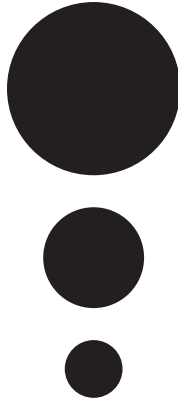
1	Sonhos e disciplina: pilotando a aeronave mental	11
2	Vilões que destroem sonhos e disciplina	21
3	Sonhos sem disciplina: a fórmula do insucesso	27
4	A dor se tornou minha doce mestra	37
5	Resiliência	49
	Referências	59
	Sobre o autor	61

Capítulo

1



Sonhos e disciplina:
pilotando a
aeronave mental



Ter disciplina é:

- Aprender a ter garra, determinação, metas de vida.
- Desenvolver uma rotina saudável para trabalhar, dormir, ter lazer, viver.
- Aprender a fazer escolhas e saber que todas as escolhas implicam perdas.
- Lidar com perdas e frustrações e saber que não há céus sem tempestades.
- Dormir o suficiente para repor as energias física e psíquica gastas no dia anterior.

Ter sonhos é:

- Elaborar projetos de vida que controlam a emoção.
- Saber que sonhos não são desejos; desejos são intenções superficiais.
- Planejar o futuro: pensar a médio e longo prazos.

- Superar a necessidade neurótica do mecanismo de recompensa imediata.
- Compreender que sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas; disciplina sem sonhos produz autômatos, que só obedecem a ordens.

A aeronave mental tem um péssimo piloto

Você teria coragem de subir num avião e fazer uma longa viagem sabendo que o piloto tem poucas horas de voo, ou seja, quase não tem experiência? Relaxaria se soubesse que ele desconhece os instrumentos de navegação? Dormiria se ele não tivesse habilidades para se desviar de rotas turbulentas, com alta concentração de nuvens e de descargas elétricas?

Fiz essas simples perguntas para cerca de 300 coordenadores, reitores e pró-reitores de faculdades do País, que representavam um universo de mais de 100 mil alunos universitários, numa conferência sobre *A educação do século XXI*.

É óbvio que todos responderam que se sentiriam completamente desconfortáveis. Muitos nem sequer ousariam pisar nessa aeronave. Então, surpreendi-os ao afirmar que embarcamos diariamente na mais complexa das aeronaves, comandada por um piloto frequentemente despreparado, mal equipado e mal educado e, portanto, sujeito a causar inúmeros acidentes. A aeronave é a mente humana, e o piloto é o Eu.

Se você entrar num avião de última geração, ficará perplexo(a) com a quantidade de instrumentos de apoio à navegação. Mas de que adiantam tais instrumentos se o piloto não sabe usá-los? De que adianta o Eu ter recursos para dirigir o psiquismo ou o intelecto se, durante o processo de formação da personalidade, não aprende o

básico sobre esses instrumentos nem desenvolve as mínimas habilidades para operá-los?

Desenvolver o Eu é vital para ter sonhos e disciplina

Estamos na era primitiva da compreensão sobre os papéis e a estruturação da mente. Suas funções mais básicas não são trabalhadas pelo sistema acadêmico. Nosso Eu nem sequer exerce controle de qualidade sobre os pensamentos perturbadores e antecipatórios, sobre a ansiedade, a impulsividade, a intolerância, o radicalismo, o extremismo. Não qualifica emoções fóbicas, angústia, raiva, ódio, inveja, ciúmes, irritabilidade e impaciência.

Você conhece as emboscadas produzidas pelos fenômenos psíquicos? Seu Eu é um bom protetor da sua emoção? É qualificador dos seus pensamentos ou os deixa soltos, esperando que se dissipem espontaneamente? Tem consciência de que a abertura e o fechamento das *janelas da memória* podem produzir uma masmorra psíquica mais dramática do que a de um presídio de segurança máxima?

Uma empresa, por menor que seja, precisa de um gerente financeiro e de gestão de qualidade de seus produtos e processos; caso contrário, poderá ir à falência. Mas, por incrível que pareça, a mais complexa das empresas, a mente humana, não possui um(a) executivo(a) maduro(a), um(a) gerente atuante. Não é à toa que grande parte das pessoas tem uma série de sintomas psíquicos e psicossomáticos que indicam e até gritam que a “empresa psíquica” está indo à bancarrota. E elas quase nada fazem para reciclar sua vida.

Tenho apontado em meus livros, tanto nos de não ficção como nos romances: o sistema social está doente, formando pessoas

doentes, para uma sociedade doente. O grande desafio das escolas – do ensino fundamental à universidade – não é preparar pessoas para o mercado de trabalho, mas prepará-las para o “mercado psíquico”. Ninguém brilhará no teatro social se primeiramente não brilhar como pensador no teatro psíquico.

Brilhantes pensadores, como Sócrates, Platão, Aristóteles, Spinoza, Hegel, Marx, Freud, Einstein, Jung, Skinner, Piaget e Gardner, não tiveram a oportunidade de estudar os papéis do Eu. Eles intuitivamente construíram brilhantes ideias, mas a compreensão do Eu como gestor psíquico ficou obscura.

Se estudarmos os papéis do Eu e potencializarmos suas habilidades, teremos mais possibilidades de reciclar nossa história:

- Seremos menos deuses e mais humanos.
- Teremos menos necessidade de evidência social e mais necessidade de contemplar as coisas simples.
- Seremos menos assaltados pela necessidade neurótica de poder e teremos mais necessidade de contribuir para os outros no anonimato.
- Julgaremos menos e abraçaremos mais.
- Cobraremos menos de nós mesmos e dos outros e nos doaremos mais.
- Seremos mais flexíveis e menos radicais.
- Falaremos mais de nós mesmos, sem medo de sermos tachados de loucos, insanos, débeis.
- Seremos mais ousados para libertar o imaginário e propor ideias e menos servos da timidez.
- Seremos menos vítimas das angústias, fobias, inseguranças e mais promotores do júbilo e da liberdade.
- Pensaremos mais como espécie e menos como indivíduos.