

AUGUSTO CURRY

AS REGRAS DE OURO DOS CASAIS SAUDÁVEIS

*Toda mente é um cofre, não há mentes
impenetráveis, mas chaves corretas*

Autor mais
lido da década:
22 milhões de
livros vendidos no
Brasil, publicado
em 70 países

|| Academia

Dedico este livro a

*Casais saudáveis não são perfeitos
Mas seres humanos em construção
Sabem que ninguém muda ninguém
Entendem que toda mente é um cofre e que
Não há mentes impenetráveis, mas chaves
erradas.*

*Usam ferramentas diárias para se reinventar
Distribuem elogios e promoções diariamente
Sabem surpreender e encantar a quem amam*

— / — / —

AS REGRAS DE OURO
DOS CASAIS SAUDÁVEIS

AUGUSTO
CURY

AS REGRAS DE OURO
DOS CASAIS SAUDÁVEIS

*Toda mente é um cofre, não há mentes
impenetráveis, mas chaves corretas*

Copyright: © Augusto Cury, 2014

Todos os direitos reservados

Preparação do texto: Cristina Yamagami

Revisão: Books & Ideas
Marcia Benjamim

Diagramação: S4 Editorial

Capa: Companhia

Imagem de capa: Stigur Karlsson/Getty Images

Conversão eBook: [Hondana](#)

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

C988r

Cury, Augusto, 1958-

As regras de ouro dos casais saudáveis / Augusto Cury. – 1. ed. – São Paulo: Planeta, 2014.

ISBN 978-85-422-0401-8

1. Relações afetivas. 2. Técnicas de psicologia socioemocional aplicada. I. Título.

14-13776 CDD: 158.1
CDU: 159.94

2014

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manuel, 100 - 21º andar - Cj. 2101 e 2102

Ed. Horsa II - Conj. Nacional - Cerqueira César

www.editoraplaneta.com.br

atendimento@editoraplaneta.com.br

Sumário

Prefácio

1ª REGRA DE OURO

Compreender minimamente a complexidade da mente humana

2ª REGRA DE OURO

Saber que a intencionalidade não muda a personalidade

3ª REGRA DE OURO

Compreender os vários tipos de solidão e as armadilhas das relações sociais

4ª REGRA DE OURO

Saber que ninguém muda ninguém

5ª REGRA DE OURO

Romper o cárcere do fenômeno bateu-levou

6ª REGRA DE OURO

Romper o cárcere da rotina

7ª REGRA DE OURO

Ser simpático

8ª REGRA DE OURO

Ser carismático

9ª REGRA DE OURO

Ser empático

10ª REGRA DE OURO

Saber que toda mente é um cofre

Conclusão

Referências bibliográficas

Escola da inteligência

Nota relevante

Prefácio

Ser individualmente inteligente não quer dizer construir uma relação inteligente e saudável. Pessoas cultas podem construir uma relação irracional, falida emocionalmente, saturada de atritos, destituída de sensibilidade e troca. Casais saudáveis se amam com um amor inteligente e não apenas com a emoção. Quem apenas usa o instrumento da emoção para sustentar o relacionamento corre o risco de ver seus sentimentos flutuando entre o deserto e as geleiras. Num momento, a pessoa vive as labaredas da paixão, noutra vive os glaciares dos atritos. Num período trocam juras de amor, noutra trocam golpes de ciúmes. Hoje são dóceis como os anjos, amanhã são implacáveis como carrascos.

A relação desinteligente é intensamente instável, enquanto a relação saudável, ainda que golpeada por focos de ansiedade, tem estabilidade. A relação desinteligente é saturada de tédio, enquanto a saudável tem uma aura de aventura. Na relação desinteligente, um é perito em reclamar do outro, enquanto, na relação saudável, um se curva em agradecimento ao outro. Na relação desinteligente, os atores são individualistas, pensam somente em si, enquanto, na saudável, os partícipes são especialistas em procurar fazer o outro feliz. Na relação doente se cobra muito e se apoia pouco, na saudável se doa muito e se cobra pouco. Que tipo de casal você forma: saudável ou doente, inteligente ou desinteligente?

Casais inteligentes têm uma mente madura, atentam ao essencial, à grandeza do afeto, à notoriedade do diálogo, ao espetáculo do respeito mútuo, enquanto casais desinteligentes valorizam o trivial, brigam por tolices, dissipam sua energia psíquica com pequenos estímulos estressantes, são rápidos em se acusar e lentos para se abraçar.

Casais inteligentes enriquecem o território da emoção, valorizam o que o dinheiro não pode comprar, enquanto casais desinteligentes, mesmo quando enriquecem, empobrecem. Como? Empobrecem dentro de si, pois dão importância excessiva àquilo que o dinheiro consegue conquistar e não a si mesmos.

Casais inteligentes mapeiam e domesticam os vampiros emocionais que sugam sua alegria, espontaneidade e romance, enquanto casais desinteligentes escondem os fantasmas nos porões de sua mente. Você é um especialista em apontar falhas ou em

apontar os acertos de quem ama? Você mapeia sua irritabilidade, medos, manias, sofrimento por antecipação ou trancafia os fantasmas psíquicos em sua mente?

Conviver com pessoas é uma das tarefas mais complexas e saturadas de aventura da agenda humana. Nada produz tantas alegrias e nada fomenta tantas dores de cabeça. Animais não nos frustram, mas pessoas caras podem nos decepcionar muitíssimo. Animais não nos ferem, a não ser fisicamente, mas pessoas que amamos podem nos ferir nas raízes de nossa emoção. Animais não nos apequenam, não nos dominam nem nos excluem, mas as pessoas em que apostamos tudo que temos, como nosso parceiro ou parceira, filhos, alunos, amigos, podem invadir a nossa psique e fragmentar nosso sentido existencial, imprimir culpa, fazer chantagens, nos deixar nos sentindo inúteis. Nós também, mesmo sem perceber, podemos traumatizar quem mais amamos.

As regras de ouro dos casais saudáveis expostas neste livro pertencem à teoria da inteligência socioemocional (multifocal) que utilizei em mais de 20 mil sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas ao longo da minha carreira como profissional de saúde mental e como pesquisador do processo de construção de pensamentos, formação do Eu, papéis conscientes e inconscientes da memória, educação da emoção e formação de pensadores.

Essas regras pretendem dar um norte, rever rotas, treinar nossas habilidades, reciclar nossas loucuras, refundar alguns alicerces da relação. Mas, como veremos, essas regras não são rígidas, rápidas e muito menos mágicas. Entretanto, se aplicadas sistematicamente, elas podem ser eficientes. Além disso, as regras são universais e pelo menos uma grande parte delas pode e deve ser aplicada por todos os casais, de todas as idades, povos, culturas e nível acadêmico.

Permita-me dar um exemplo de sua universalidade. Certa vez fui visitar uma região amazônica. Fiquei sabendo que alguns membros de uma tribo indígena, com destaque para o cacique, liam minhas obras. Ao conversar com ele fiquei surpreso ao constatar a operação de certas ferramentas psicológicas. Disse-me que aprendeu que os fantasmas da emoção são mais perturbadores que os inimigos da floresta. E que, se não aprendesse a dominá-los, ele não poderia dirigir bem seu povo. Ele encontrou e treinou algumas regras de ouro para ter uma mente mais livre e saudável. Descobriu que os maiores sabotadores de nossa qualidade de vida estão dentro de nós. Podemos ser livres por fora, mas algemados em nossa emoção. Muitos intelectuais nas universidades nunca fizeram essa descoberta.

Jamais devemos esquecer que as regras socioemocionais de “ouro” devem ser trabalhadas e treinadas diariamente como ferramentas pelo Eu. Todas as técnicas que produzem efeitos rápidos costumam ser inconsistentes, ineficazes, sem durabilidade. Uma relação saudável e inteligente precisa de uma nova agenda, uma estratégia prolongada e vivenciada ao longo de semanas, meses e anos. Mas os

resultados podem ser fascinantes. Romper o cárcere da rotina e se abrir às surpresas é ter um romance com a vida.

Dr. Augusto Cury

1ª REGRA DE OURO DOS CASAIS SAUDÁVEIS

*Compreender minimamente
a complexidade
da mente humana*

O TIJOLO BÁSICO DAS CIÊNCIAS HUMANAS

Não há como falar de relações saudáveis ou doentias sem entender minimamente o tijolo básico da psicologia e de todas as ciências humanas, o fenômeno mais complexo: o pensamento! Conhecer quem somos, pelo menos minimamente, muda a nossa maneira de ser, reagir e nos relacionar. Entretanto, a maioria dos casais mora em residências, mas desconhece a sala de estar da sua mente – quem dirá do seu parceiro. São dois amantes desconhecidos, que não poucas vezes se assustam quando moram juntos.

Sem o estudo sistemático e detalhado do átomo, a física e a química não dariam saltos surpreendentes na sua produção de conhecimento e na promoção de novas tecnologias. Ficaria na infância. Sem o estudo da célula, a biologia, a medicina e a agricultura, por exemplo, ficariam também na sua meninice, sem produzir qualquer conhecimento que impactasse a saúde e a produção de alimentos. Infelizmente a psicologia, a sociologia, a psicopedagogia, as ciências jurídicas, a filosofia, enfim as ciências humanas, não estudaram sistematicamente seu “átomo”, sua “célula”, seu tijolo básico: o pensamento.

O pensamento é o instrumento fundamental para interpretar, julgar, analisar, construir, excluir, incluir, doar-se, ser egoísta, ser seguro, fóbico, alegrar-se, entristecer-se, amar, odiar. Brilhantes pensadores, como Sartre, Freud, Jung, Adler, Skinner, Roger, Piaget, Kant, Hegel e Descartes, não tiveram a oportunidade de estudar sistematicamente o pensamento e usaram-no como um tijolo pronto para edificar teorias sobre a formação da personalidade, dos traumas, das relações

sociais, do processo de aprendizado, inclusive sobre o ser humano como agente sociopolítico.

Atualmente, nas neurociências, há a preocupação de estudar o pensamento. Mas uma coisa é estudá-lo do ângulo neuronal, metabólico-cerebral; outra coisa é estudá-lo do ângulo intrapsíquico e psicossocial. Vejamos algumas indagações fundamentais.

O que é o pensamento? Qual é sua natureza? Ele é real ou virtual? O pensamento incorpora ou não a realidade do objeto pensado? Será que um psiquiatra ou psicólogo experiente consegue atingir a realidade intrínseca do pânico, da ansiedade ou do humor depressivo dos seus pacientes ou ambos estão em mundos intransponíveis? Veja que as respostas a essas questões mudam grande parte do que sabemos sobre nós. E observe a seguir outras indagações igualmente fundamentais.

Quais são os limites e a validade do pensamento? Como ele se constrói? Quais são os tipos de pensamento? A educação liberta todos os tipos de pensamento ou vicia seus alunos nos pensamentos mais pobres? Que fenômenos psicológicos estão envolvidos em sua construção? Somos livres para pensar ou a liberdade é uma falsa ilusão das sociedades democráticas? Novamente, as respostas a essas perguntas podem virar de cabeça para baixo as ciências humanas. Infelizmente, por não termos estudado o tijolo básico da mente humana, estamos, na melhor das hipóteses, apenas na adolescência científica. Tive o privilégio de passar décadas produzindo uma teoria sobre esse tijolo vital e pelo menos os meus paradigmas e os meus preconceitos foram virados de cabeça para baixo.

Vejamos mais alguns questionamentos. Quando um casal discute entre si, eles estão discutindo sobre a essência de sua emoção e intelecto ou estão falando de si mesmos? Um parceiro, ao usar as matrizes do seu raciocínio, incorpora a realidade das necessidades e angústias de sua parceira? Ou eles vivem invariavelmente solitários, mesmo dividindo o mesmo teto? Uma parceira, quando ama seu parceiro, de fato ama a essência dele, ou ama a si mesma, ou melhor, ama o outro refletido em si?

Tive o privilégio de produzir mais de 3 mil páginas sobre o pensamento, sua natureza, seus processos intrincados de construção, seus limites, seu gerenciamento, bem como sobre os fenômenos conscientes e inconscientes envolvidos. A teoria da Inteligência Multifocal, que abarca essa produção de conhecimento, não dá obviamente todas as respostas. No entanto, as respostas às inquietantes perguntas que há pouco fiz, ainda que limitadas, são também inquietantes.

Permita-me neste livro tratar das regras de ouro de forma mais direta e informal, como se fosse um processo psicoterapêutico. Sempre questionarei o leitor, mas entenda que, toda vez que eu utilizar a palavra “você”, estarei questionando também a mim mesmo. Todos nós temos fragilidades, limitações, incoerências e uma

necessidade vital de correção de rotas.

Tendo alguns milhões de leitores ao redor do mundo e muitos alunos utilizando a minha teoria, seja na grade curricular da graduação e pós-graduação, seja na especialização, mestrado ou doutorado, falarei com ousadia sobre a construção das relações humanas num texto que não será grande em extensão, mas que pode impactar nossas falsas crenças, evidenciar nossas falhas e afetar nossa história.

Atualmente, apesar de ter escrito mais de 35 livros, grande parte da teoria ainda permanece inexplorada. Embora alguns fenômenos que descrevo na maioria das obras, como o fenômeno RAM (registro automático da memória) e janelas da memória, sejam básicos e estejam sempre aparecendo em novas aplicações, pouco a pouco vou tirando dos porões da teoria novos textos para os meus livros.

Por isso, tenho publicado muito. E, considerando os textos inéditos, ainda tenho muito a publicar. Contribuir de alguma forma com a humanidade me anima. Apesar de escrever com frequência, não o faço de qualquer maneira, procuro lapidar as palavras. Escrevo e reescrevo de cinco a dez vezes cada texto de cada obra. Tenho o prazer de escrever, ter tempo de escrever num avião, sentado num aeroporto, esperando numa alfândega, no fim da madrugada e nos períodos previsíveis.

Procuro ser tão detalhista que sei, inclusive, quando meus editores mudaram o sentido de uma frase ou usaram um verbo ou uma expressão que não costumo utilizar. Eles sabem que tenho preocupação com as palavras, pois elas, se não bem empregadas, podem ser cárceres para os pensamentos. Imagine as dores de cabeça que as traduções para outras línguas podem trazer.

UMA FRONTEIRA SURPREENDENTE

O universo do pensamento talvez seja a última e mais complexa fronteira da ciência, pois tudo o que produzimos ou criamos, seja uma produção científica, filosófica ou existencial, é fruto do ato de pensar. Estudar e teorizar sobre essa última fronteira do conhecimento não me exaltou, ao contrário, me apequenou, implodiu meu orgulho, pois percebi como é fácil construirmos masmorras dentro de nós.

Observe uma delas: a classificação social. Somos superficiais ao nos classificarmos em ocidentais e orientais, brancos e negros, árabes e judeus, celebridades e anônimos, religiosos e ateus. A dança dos fenômenos operados em milésimos de segundos no inconsciente para construir a mais profunda ou a mais irrelevante das emoções e o mais complexo ou o mais banal dos pensamentos tornam-nos mais iguais do que jamais imaginamos. Psiquiatras e pacientes são mais próximos do que imaginam. Intelectuais e iletrados têm os mesmos incríveis fenômenos que os tornam seres pensantes.

Ao estudar como nos tornamos *Homo sapiens* a cada momento existencial, uma pergunta fatal salta de nossas mentes: somos livres para pensar e sentir? Você é livre para pensar o que bem entende? Você tem liberdade para sentir o que quer? Todos os dias você pega seu carro ou usa suas pernas ou uma cadeira de rodas e segue rotas para atingir seus alvos. Você segue os circuitos ou rotas que realmente quer? O que você programa foi gestado com liberdade ou você programa suas rotas e seus pensamentos dentro de um escopo limitado, dentro de um número de opções reduzidas? A qualidade e a quantidade de pensamentos e emoções que trafegam em sua mente estão plenamente sob o seu controle?

Veremos que não somos tão livres como imaginamos. Haja vista que muitos fazem o velório antes do tempo, sofrem por coisas que não aconteceram sem serem masoquistas. Mas por que eles não têm controle mental? Quando usamos um verbo e o conjugamos tempo-espacialmente, que garantia podemos ter de que realmente queríamos escolher esse verbo e essa conjugação para inseri-los numa cadeia de pensamento? E me questiono: que critérios usei para escolher cada elemento da última pergunta que fiz? E desta pergunta?

Os processos de escolhas das peças que constituem cada pensamento são espantosamente rápidos. Não são conscientes. Mas o resultado é consciente. A formulação das milhares de perguntas que fazemos é um desejo do nosso Eu, que representa nossa capacidade de escolha. Todavia, sem a operação de fenômenos inconscientes, o Eu de um ateu ou de um religioso, de um intelectual arrogante ou humilde, entraria num buraco negro, perder-se-ia dentro de si. Nem sequer se formaria, muito menos exerceria autocontrole.

Quando analisamos o tijolo básico e essencial do psiquismo humano ficamos perplexos. Muitas falsas crenças são desfeitas. Por exemplo, o pensamento é virtual ou real, incorpora ou não a realidade do objeto pensado? Não incorpora. Você não precisa incorporar seu cônjuge ou seu filho em sua mente para construir pensamentos sobre eles. Na esfera da virtualidade você liberta seu imaginário e os constrói. Assim, por ser o pensamento de natureza virtual, resgatamos o passado e desenhamos o futuro, dois tempos inexistentes. Sem entender minimamente esses fenômenos é muito difícil falar das regras de ouro das relações saudáveis sem cair no superficialismo.

UM FILME DE TERROR

Construímos personagens diariamente em nosso imaginário, com incrível plasticidade e originalidade, como se fôssemos os mais criativos diretores de cinema, os mais inventivos ficcionistas. Mas ao mesmo tempo, por ser virtual, tudo o

que pensamos sobre nós não representa a nossa própria realidade e sim um sistema de intenção que conceitua, discursa e descreve a nossa personalidade. Por isso podemos nos diminuir e diminuir os outros, desenvolver ciúmes e inveja, querer retaliar nós e quem amamos. Como pensar não incorpora nossa realidade nem a do outro, podemos distorcer drasticamente essa realidade. É difícil entender isso, mas espere. Podemos ir entendendo pouco a pouco.

Por ser o pensamento de natureza virtual, corremos o risco de construir um filme de terror, fantasmas emocionais, em nosso psiquismo. Reitero que, por essa razão, desenvolvemos medos, complexo de inferioridade ou de superioridade, reações tímidas ou atitudes autoritárias. Você constrói fantasmas que o assombram em sua mente? Tem sintomas de timidez? O que tira a sua estabilidade emocional? Mesmo profissionais da comunicação são frequentemente vítimas da insegurança.

Portanto, apenas desse breve ensaio sobre a natureza dos pensamentos já extraímos conclusões chocantes, entre elas um dos maiores paradoxos de toda a ciência: o pensamento consciente por ser virtual pode nos libertar para sermos criativos e nos estimular a construir modelos científicos, prever o futuro, resgatar o passado, criar personagens, mas paralelamente também pode nos aprisionar em cárceres surpreendentes. Seja porque somos criadores dos nossos maiores inimigos, seja porque podemos ser carrascos dos outros, diminuindo-os, julgando-os, excluindo-os.

DÍVIDAS COM A SAÚDE EMOCIONAL E COM OS DIREITOS HUMANOS

Casais inteligentes, se conhecerem minimamente os bastidores da sua mente, terão mais facilidade de reconhecer o que distorce a realidade de seu parceiro, podem ter mais coragem para mapear seus erros e pedir desculpas um ao outro. De outro lado, casais que são completamente leigos sobre sua psique têm mais chances de esconderem suas falhas debaixo do tapete de seus títulos acadêmicos, orgulho, rigidez, neurose de estar sempre certo.

Casais inteligentes, por saberem como é fácil se prender em armadilhas mentais, falam entre si sobre o essencial, trocam experiências de vida, relatam seus sonhos, pesadelos, lágrimas, enquanto casais leigos podem ter mais dificuldade de falar sobre seus conflitos e pesadelos e mais facilidade de falar sobre o trivial: bens materiais, TV, cinema, esportes, problemas dos outros. Você só fala sobre o mundo em que está ou também sobre o universo que é? É provável que mais de 50% dos pais e dos casais nunca falaram profundamente sobre si mesmos. São mundos distantes. Eles têm uma dívida cumulativa com a saúde emocional um do outro.

Os homens, em destaque, têm uma dívida impagável com os direitos humanos das mulheres. Ao longo das eras as mulheres foram tolhidas, feridas, silenciadas, apedrejadas, apequenadas. A violência contra elas, incluindo na atualidade, é sinal da fragilidade dos homens. Os fortes usam a inteligência, os fracos, a agressividade. Com as devidas exceções, as mulheres representam o que temos de melhor na humanidade. São mais generosas, doadoras, éticas, socialmente preocupadas, afetivas.

Quase todos os grandes erros da humanidade foram gestados e cometidos pelos homens, das guerras aos genocídios, da discriminação à competição predatória. Se os homens tivessem estudado minimamente o psiquismo humano entenderiam que diferenças de sexo, raciais, de cor da pele ou culturais jamais diminuiriam a complexidade do psiquismo. A discriminação em todas as suas formas é um câncer social.

Certa vez, dando uma conferência a bordo de um transatlântico na Argentina para cerca de 2 mil profissionais da educação com a participação de diretores de escolas, psicólogos e políticos, a plateia estava tão animada que começou a me fazer uma série de perguntas. Uma educadora idosa e experiente perguntou-me o que eu achava dos gays. Eu devolvi a pergunta. Há gays? Há homossexuais? Abalei a plateia dizendo: “Não, não há homossexuais!”. E completei: “Há seres humanos que têm a opção sexual homossexual”. Sensibilizados, todos aplaudiram. Mas não busco aplausos. Eu realmente penso isso. Sempre que minhas filhas, quando crianças e adolescentes, falavam a palavra “gay” eu as corrigia. “São seres humanos. Não os diminuam. Não usem nomes pejorativos.”

Devido ao fato de o pensamento ser virtual e ser facilmente distorcido pelas variáveis (quem sou, como estou, onde estou, etc.) temos uma tendência enorme de apequenar quem pensa diferente de nós ou tem um modo de vida diferente do nosso. Muitos parceiros diminuem o outro porque não têm o mesmo nível intelectual, rapidez de raciocínio, ousadia, condição financeira.

Importante: quanto à sexualidade, se estudarmos os fenômenos que estão na base do psiquismo humano e que nos tornam seres pensantes, provavelmente chegaremos à conclusão de que em mais de 95% do tempo não há machos ou fêmeas, masculinidade ou feminilidade, mas seres humanos que têm as mesmas necessidades vitais, como superar a solidão, construir relações, trocar experiências, sonhar, criar, ter prazer, aventurar-se, suprir expectativas, ter esperanças, sentir-se acolhido, ter afeto.

Alguns, por não se sentirem felizes como heterossexuais e por terem dúvidas crônicas sobre sua sexualidade ao longo da vida, optam depois de adultos por serem homossexuais. Mas não estabilizam sua emoção e não encontram a tão famosa tranquilidade e felicidade. Não são homossexuais nem heterossexuais. Faltou-lhes

uma plataforma de milhares de janelas no portfólio de sua história com milhares de experiências para dar sustentabilidade à sua sexualidade. Em nossa espécie, a sexualidade não depende apenas da carga genética, mas dos modelos masculinos e femininos, dos símbolos, do corpo de vivências, enfim, da historicidade de cada pessoa. Por isso, antes de tudo, uma pessoa deve se definir como ser humano.

Nas milhares de sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas que fiz vi claramente que a sexualidade é importante, mas ser bem resolvido como ser humano é vital. Tratei de pessoas que eram bem resolvidas na cama, mas não na vida. A relação com o parceiro ou parceira era um desastre. Se doar, ser flexível, generoso, carismático, empático, não ser autopunitivo, libertar o imaginário, se aventurar e sonhar são experiências vitais para um ser humano ser bem resolvido e emocionalmente saudável.

Somos, essência, intrínseca e marcadamente, seres humanos, independentemente de raça, sexo, cor da pele, cultura, nacionalidade, religião. Quem maximiza a sua sexualidade e minimiza a sua humanidade adocece. Quem maximiza a sua nacionalidade e cultura e minimiza a sua essência humana também adocece e adocece os outros. Adolf Hitler e Goebbels foram duas fábricas ambulantes de doenças mentais, além de todas as atrocidades que cometeram.

Se eu tivesse vivido no tempo de Abraham Lincoln e tivesse a oportunidade de aconselhá-lo, não teria aplaudido apenas a libertação de escravos pela Constituição, pois a Constituição jurídica, embora vital, não muda consistentemente a constituição emocional. Cem anos depois, Martin Luther King estava nas ruas americanas lutando pelos direitos civis dos negros. O preconceito que havia sido eliminado nas páginas da Constituição não havia sido abolido nas páginas da mente humana. Se estivesse presente nessa época, aconselharia Abraham Lincoln a fazer uma campanha contínua para mudar o inconsciente coletivo de todos os norte-americanos. E essa campanha não seria: “Respeite-me porque sou negro”, mas “Respeite-me porque sou 100% ser humano”.

Em minha opinião como teórico da última fronteira da ciência, do processo de construção de pensamentos e de formação do Eu como gestor da mente humana, as lutas pelos direitos humanos não têm de ser em primeiro lugar procurar ser aceito por pertencer a uma minoria, mas por ser 100% ser humano, completamente humano, essencialmente humano. As lutas raciais, religiosas, a rejeição dos imigrantes, a discriminação contra as mulheres e todas as demais vão continuar existindo enquanto não aprendermos a pensar como humanidade. Mudar a base das janelas da memória nos solos da psique é mudar a maneira de pensar.

Você pode não concordar com a opção e o comportamento das pessoas, mas nas sociedades democráticas e livres tem de respeitá-las como seres humanos integrais. Reitero: ninguém tem o direito de diminuir, constranger, apequenar, excluir,

a outra raça, cor, condição física, opção sexual, religião ou ideologia filosófica. Quem o faz não é digno de maturidade. É uma criança, ainda que tenha status de intelectual. É pobre, ainda que seja um milionário. É frágil, ainda que tenha poder sociopolítico.

De todos os lugares em que se praticam injustiças e se imprimem sofrimentos, o ambiente familiar é o mais insuspeito e o mais comum. Parceiros que levantam a voz, pressionam e constroem o outro se encaixam no rol dessa infâmia. Estão aptos para conviver com máquinas, mas não para construir um romance saudável. Respeitar não quer dizer se calar. Nas sociedades livres, temos o direito de expor e não impor as ideias. Regule seu tom de voz, regule a pressão nas palavras, fale regrado pelo afeto. Se não formos capazes de falar com gentileza, é melhor ficarmos calados.

UM SER HUMANO SEM FRONTEIRAS

O homem que dividiu a história da humanidade, tão conhecido religiosamente e tão desconhecido em sua psicologia, respeitava tanto as pessoas como seres humanos integrais que foi capaz de dar a uma prostituta o status de rainha. Quando foi indagado sobre sua identidade há dois milênios, ele respondeu de forma surpreendente por dezenas de vezes que era o filho da humanidade (filho do homem). Pense nessa incrível expressão psicossociológica!

Ele quis dizer: “Não me coloquem rótulos, não me encerrem num feudo, não me sequestrem numa casta, meu romance é com a humanidade”. Ele considerava os que viviam à margem da sociedade como nobres seres humanos. Você tem um caso de amor com a espécie humana?

Muitos me perguntam qual é a minha religião e qual meu partido político. Eu respeito e tenho amigos de todas as religiões e admiro os que as seguem com inteligência e altruísmo. Também respeito os partidos políticos que rompem o cárcere do egocentrismo e imediatismo, o que é raro, e pensam a médio e longo prazo. Mas, assim como fez o maior educador da história, peço-lhes por favor que não me coloquem rótulos. Fui um dos maiores ateus da história e, depois de estudar crítica e detalhadamente a inteligência de Jesus sob o ângulo das ciências humanas e não sob o foco da religião, fiquei perplexo. Ele tinha um projeto claríssimo de educar a emoção e formar pensadores.

Depois dessa análise acurada percebi que ele não poderia ter sido concebido pelo imaginário humano. Tornei-me um cristão sem fronteiras. Mas não defendo uma religião ou um partido político. Defendo a prática das funções mais complexas da inteligência, como colocar-se no lugar dos outros, pensar antes de reagir, a

solidariedade, a generosidade, o gerenciamento dos pensamentos. Sou um ser humano sem fronteiras. *Minha pátria é a Terra e meu partido político é a humanidade. Reitero: sou um ser humano sem fronteiras.* E, se você defende sua religião e seu partido político como excelente opção, ótimo. Mas, por favor, peço-lhe que também seja um ser humano sem fronteiras, respeite os diferentes como seres humanos integrais. Exponha e não imponha suas ideias. As religiões podem ser fontes de saúde psíquica ou de doenças mentais se não houver tolerância, acolhimento, diálogo pleno, afetividade sólida, troca de experiências, capacidade de reconhecer erros, mapear os conflitos e superá-los. Não há “milagres” na mente humana como muitos religiosos pensam. Para superar nossos transtornos psíquicos faz-se necessário reescrever as janelas da memória, reeditar o filme do inconsciente, equipar o Eu como gestor e líder da psique. Por isso as regras de ouro das relações saudáveis aqui expostas são ferramentas intelecto-emocionais para um treinamento contínuo. Sem treinamento os textos são ineficazes. Igualmente os partidos políticos, as empresas e as instituições podem ser fontes de doenças mentais se não incorporarem essas funções da inteligência socioemocional.

Infelizmente, mais de 90% das pessoas que têm algum tipo de poder, seja ele financeiro, intelectual, político, religioso ou por ser uma celebridade, não são dignas do poder que têm. O poder as apequena, nutre os fantasmas que hibernavam nos porões da sua mente com a necessidade neurótica de controlar os outros, de estar sempre certo e de se evidenciar socialmente. O poder as infantiliza. Leva-as a se autopromover e não a promover a humanidade.

O FREEMIND: PROGRAMA DE PREVENÇÃO

A família, essa velha e vital instituição, também pode ser um oásis de tranquilidade ou um manancial de estresse. Infelizmente, as famílias com frequência têm sido uma fonte de ansiedade. Milhões de pais e filhos se tornaram apenas um grupo de estranhos que dividem o mesmo espaço. Desconhecem as angústias e lágrimas que cada um chorou e sofreu e menos ainda as que nunca tiveram coragem de encenar no teatro do rosto.

Sabe quantas pessoas desenvolverão um transtorno psiquiátrico ao longo da vida? Algumas estatísticas internacionais apontam que uma em cada duas, ou seja, mais de 3 bilhões de seres humanos. Um acidente psicossocial sem precedentes na história. Um número assombroso. É injusto ver as pessoas adoecerem para depois tratá-las. A minoria vai se tratar e a minoria da minoria terá o privilégio de encontrar e pagar por um bom psiquiatra e psicólogo para ajudá-la a superar seus cárceres psíquicos.

Preocupado com o adoecimento coletivo da humanidade, desenvolvi o *Freemind (Mente Livre)*, um programa global de prevenção de transtornos psíquicos e desenvolvimento da inteligência socioemocional. Para quem ele se dirige? Para todos os povos e culturas, e o estamos disponibilizando gratuitamente. O *Freemind* contém doze ferramentas como filtrar estímulos estressantes, reeditar as janelas da memória, proteger a emoção, ser autor da própria história, etc. Já o lancei nos Estados Unidos, Brasil, Dubai e Israel e ele foi recebido com grande entusiasmo. E sua aplicabilidade tem mostrado resultados fascinantes.

Desenvolvi o *Freemind* ao longo de quinze e extenuantes anos e renunciei aos seus direitos autorais para que universidades, hospitais, empresas, religiões, partidos políticos e famílias possam ter acesso livre a ele.^[1] É um programa preventivo e nunca substitutivo do tratamento, embora possa ser usado como complementar quando o transtorno psíquico já está instalado. Ele materializa algumas das regras de ouro deste livro. Espero que muitos casais utilizem suas ferramentas.

Universidades inteiras já se movimentam para usar o programa na grade curricular em todos os seus cursos, para que seus alunos tenham mais chances de ser saudáveis numa sociedade altamente estressada, saturada de informações, viciada em celulares e redes sociais, mas desconectada de si mesma e que não sabe minimamente domesticar sua ansiedade.

Estamos disponibilizando e licenciando gratuitamente o *Freemind* não apenas para as universidades, mas também para as mais diversas religiões, como católica, protestante, islamita e budista, para que seus membros aprendam minimamente a proteger sua emoção e gerir sua mente. Alegro-me em saber que algumas religiões estão imprimindo o *Freemind* acoplado aos seus textos sagrados.

Sonho que as religiões se tornem cada vez mais fontes de saúde mental. Sonho ainda que muitos casais, médicos, professores, executivos e profissionais das mais diversas áreas sejam embaixadores desse programa, que é um projeto da humanidade, talvez o primeiro do gênero no mundo. Ele é muito fácil de ser aplicado. Reúna seus grupos e faça uma vez por semana um debate de cada regra de ouro para produzir qualidade de vida. Muitos vão às lágrimas ao participar dos debates.

Os egoístas e egocêntricos são dignos de compaixão, não são saudáveis, contraem a estabilidade e a profundidade emocional. De que adianta ser o mais rico de um cemitério, o mais abastado atolado na lama do mau humor, o mais bem-sucedido afogado nas águas da ansiedade?

Contribuir com nosso parceiro, filhos, alunos, amigos, colegas e a sociedade em que vivemos é vital para que possamos ser saudáveis e estáveis. Investir no outro é uma forma excelente de ser *Freemind*, de ter uma mente livre. Você é um ser

PARTIDOS POLÍTICOS *VERSUS* **PARTIDOS EMOCIONAIS**

Sabe aqueles casais em que um morre de ciúmes do outro e parece que os dois se bastam e não há espaço para mais nada? Parecem muito amorosos e apegados, mas sugam tanto um ao outro que cedo ou tarde terão chance de deflagrar a Terceira Guerra Mundial no microcosmo da sala de casa. Pouco a pouco se tornam peritos em atritar, discutir, brigar e cobrar um do outro.

O amor para ser estável tem de ser altruísta, tem de ser doador tanto para o outro quanto para a sociedade. O amor egoísta não se sustenta. É forte como as ondas, mas morre na praia das dificuldades, das crises e da rotina. Casais que só veem o próprio umbigo e os próprios problemas e não enxergam as necessidades dos outros à sua volta estão desmoronando sem saber.

Nos bastidores da mente humana, os mesmos fenômenos que adoecem os casais adoecem também os políticos. Parece estranho, mas há um paralelismo interessante entre casais falidos e partidos políticos destrutivos. Muitos políticos começam a carreira bem-intencionados, mas com o tempo chafurdam na lama do egoísmo e egocentrismo, perdendo de vista seu ideal. Não sabem exaltar planos e metas dos adversários. Não poucos torcem pela derrota dos programas dos opositores, ainda que não confessadamente, para ganhar posições no próximo pleito. E se vencem as eleições raramente aplaudem os projetos em andamento da oposição e dão continuidade a eles. O ciúme psicossocial os controla. Quem não sabe exaltar as características nobres dos opositores não está minimamente preparado para governar sua mente e muito menos seu povo.

Do mesmo modo, os casais começam a relação muitíssimo bem-intencionados. Um quer fazer o outro feliz, contribuir com ele, dar o melhor de si para o companheiro. Mas com o passar do tempo não exalta mais as características nobres do parceiro, perde a paciência com facilidade, começa a competir sutilmente e a espezinhar o outro. Sem que percebam, eles formam pequenos partidos políticos dentro de casa.

Quando eu expor, mais adiante, a teoria das janelas da memória alojadas no córtex cerebral, veremos que grande parte das disputas políticas irracionais bem como das disputas predatórias entre casais, enfim das relações doentias, poderia ser resolvida se os atores sociais aprendessem diariamente a conquistar primeiramente o território da emoção para só depois se voltar ao território da razão, a elogiar antes de

criticar seus pares, a exaltar os valores antes de apontar os defeitos. Eles abririam o circuito da memória de quem pretendem corrigir. Deixariam de ser “adversários” e passariam a ser colaboradores.

Parceiros e parceiras, por não conhecerem a primeira regra de ouro – o funcionamento básico da mente humana e os sofisticados cárceres psíquicos –, se tornam competidores vorazes pela melhor opinião. Querem ganhar discussões e não o coração. Querem vencer o pleito das disputas sobre como resolver seus problemas conjugais e questões financeiras, sobre como educar os filhos. Seu romance está doente.

Você conhece casais que parecem partidos políticos, que vivem se digladiando, querendo impor suas ideias, onde um tem grande dificuldade de torcer e aplaudir o outro? Na minha percepção, mais de 90% dos casais se tornam pouco a pouco partidos políticos, muitos da pior espécie, pelo menos em alguma parte do seu dia. Observe os casais que o rodeiam. Observe o relacionamento deles.

O amor inteligente não pode ser uma praça de competição, mas uma praça de generosidade e de investimento mútuo. Quando e o quanto você investiu em seu parceiro nos últimos dias? Você divide a mesma história ou só a mesma cama? Conhece os pesadelos e os fantasmas que mais assombram seu parceiro? A maioria dos casais sequer perguntou um ao outro: o que o tira de seu ponto de equilíbrio? Quais são os vampiros emocionais que sugam sua tranquilidade? Amam-se com um amor extenso como o mar, mas superficial como uma poça de água.

Nos casais desinteligentes, o sucesso de um gera medo, ciúmes e/ou sabotagem do outro, ainda que veladamente. Nos casais inteligentes, o cônjuge bem-sucedido social e financeiramente é aplaudido pelo outro, e não invejado. De outro lado, o cônjuge que teve sucesso é delicado e elegante com o outro, jamais se coloca acima dele ou dela, mas, pelo contrário, exalta nele ou nela aquilo que o dinheiro não compra: seu afeto, apoio, tolerância, paciência. No entanto, infelizmente, não poucas vezes o sucesso notório de um cônjuge precipita a fragmentação do romance.

Permita-me dar um exemplo. É bom trabalhar e ter independência financeira. Mas milhões de mulheres optaram por não trabalhar fora de casa para cuidar de seus filhos. São elas inferiores? De modo algum. Mas não poucas se sentem diminuídas quando perguntadas sobre o que fazem. Sentem-se desprestigiadas em relação ao parceiro ou parceira que trabalha fora. Entretanto, elas deveriam dizer, sob os aplausos do parceiro ou parceira, que administram a mais difícil e complexa empresa, a família. E que sua meta é a mais notável: formar filhos pensadores, formar sucessores capazes de construir um legado e não herdeiros imediatistas que exploram os pais e vivem à sombra deles.

Mas e as mulheres que trabalham fora, elas deveriam se sentir culpadas por ter pouco tempo para educar seus filhos? Jamais. O sentimento de culpa tornar-se-á um

vilão que tirará o oxigênio da criatividade das mães e dos pais superocupados, impedindo-os de plantar janelas saudáveis, ou *light*, para promover as funções mais notáveis da inteligência, como pensar antes de reagir, exercer a resiliência e colocar-se no lugar dos outros. Cuidado!

Claro, o tempo é um fator importante. Deveríamos gerenciá-lo e expandi-lo, mas um dos maiores erros dos casais superatarefados é desperdiçar, se lamentando, o pouco tempo de que dispõem. Faça do pouco tempo momentos solenes, marcantes, inesquecíveis. Desligue a TV, brinque mais, role no tapete, troque experiências e pergunte muito. Seja um garimpeiro que explora um tesouro nos solos de quem ama. *Para irrigar relações saudáveis é preferível ter pouco tempo gasto com profundidade do que muito tempo gasto com banalidades.* Esta obra e o *Freemind* podem dar uma contribuição nessa nobilíssima meta.

Lembre que casais desinteligentes são peritos em competir um com o outro, enquanto casais inteligentes são especialistas em cooperar um com o outro. Casais desinteligentes são peritos em reclamar um do outro, enquanto casais saudáveis são experts em agradecer e ver o lado positivo um do outro. Na relação doente há mais cobrança do que apoio, na relação saudável se doa muito e se cobra pouco. Casais inteligentes são sócios dos seus sonhos e projetos e não competidores. O sucesso de um é o júbilo do outro. A pátria deles é o amor e o partido deles é formar mentes livres e emocionalmente saudáveis...

2ª REGRA DE OURO DOS CASAIS SAUDÁVEIS

*Saber que a intencionalidade
não muda a personalidade*

PESSOAS PERFEITAS E CASAIS PERFEITOS INEXISTEM

Saber que a simples motivação ou intenção é incapaz de mudar a personalidade humana é uma preciosíssima regra de ouro e nos faz gastar energia mental de maneira mais racional e inteligente.

Se fizermos uma empreitada para entender minimamente quem somos, descobriremos que não há pessoas perfeitas nem lineares. Nenhuma. Não há casais perfeitos e isentos de acidentes de percurso. Nenhum.

Atritos, frustrações, decepções, desentendimentos, críticas inapropriadas, erros, atitudes débeis, ainda que diminutas, fizeram, fazem e farão parte do cardápio de qualquer romance, inclusive dos mais poéticos e bem-sucedidos. O problema é a intensidade e a frequência desses estímulos estressantes. Sem reciclá-los não há como sobreviver.

Muitos casais ferem um ao outro, mas não reciclam suas atitudes. Eles empurram o lixo que produzem para debaixo do tapete do tempo. Deixam o tempo passar, sem saber que, se por um lado a dor momentânea será aliviada com o tempo, por outro será arquivada por um fenômeno inconsciente (o RAM, ou registro automático da memória), entulhando a memória. Os traumas arquivados terão grande chance de serem vomitados no próximo embate.

Só tem coragem de reciclar seu lixo social e se reinventar quem se coloca como um ser humano em construção. Casais superficiais se colocam como um romance acabado, que durará para sempre, na tristeza e na alegria, na fartura e na miséria. São ingênuos. Por sua vez, casais saudáveis se posicionam como eternos aprendizes.

Quem não se coloca na posição de um humilde aprendiz torna-se um deus

intocável, ainda que seja um menino no território da emoção. Há muitos “deuses” que formam pares com humanos. Ela é doadora e amável e ele é egocêntrico e frio, ela é acolhedora e gentil e ele é julgador e arrogante, e vice-versa. O pior é quando os dois parceiros são deuses, não reconhecem seus erros e jamais abrem mão das suas verdades e posições. São especialistas em apontar o dedo para o outro. Cria-se um inferno emocional para os filhos.

Radicalismo, teimosia, autoritarismo, individualismo, egocentrismo, autossuficiência, hipersensibilidade, necessidade neurótica de mudar o outro, alienação, crítica excessiva são formas de manifestação de uma falsa divindade na humanidade, manifestações de um Eu que não consegue mudar a sua própria história. Ele não cresce diante da dor, não amadurece com suas crises. Surge a aurora e finda o ocaso de cada dia e o Eu, como estudaremos, continua sendo marionete, manipulado pelas janelas traumáticas (que chamaremos de *killer*). Conhece pessoas imutáveis? E o quanto você é mutável?

A carência da inteligência socioemocional levou as sociedades modernas a se converterem numa usina de transtornos emocionais e numa fábrica de deuses. Nas famílias, nas empresas, nas escolas, inclusive nas religiões, há muito mais deuses do que imaginamos. Deuses adoecem a si e ao parceiro. Não poucas vezes começam a construção da relação diferentemente da origem do universo físico: iniciam-na no céu azul do amor, repleto de estrelas, e terminam-na no inferno dos atritos, numa grande explosão, no Big Bang emocional.

Quando as pessoas radicais e difíceis caem do céu para a terra e aprendem a não ter medo das suas lágrimas nem de esquadrihar suas falhas e loucuras, têm a grande oportunidade de fazer um ponto de inflexão na trajetória existencial, de reescrever sua história e de construir uma relação saudável. Os brutos também amam, mas sofrem e fazem sofrer quem está ao seu lado.

É muito mais confortável e gratificante ser flexível do que radical, doador do que egoísta, promover os outros do que diminuí-los, pedir desculpas do que dar desculpas, enfim reagir como um ser humano socioemocionalmente inteligente do que uma pessoa teimosa e autossuficiente.

CARRASCO DE TERNO E GRAVATA

Analise esta história. Um homem de 40 anos, executivo bem-sucedido, casado, com filhos generosos e espertos. Mas desconfia dia e noite de que sua esposa tem a possibilidade de traí-lo. Não permite que ela se aproxime de outro homem e tem a paranoia de que ele a está seduzindo e de que ela está flertando com o outro. Ele a acusa, pressiona e critica diariamente o comportamento dela, fundamentado nas suas

fantasias irracionais.

No fundo, por ser um neurótico e não um psicótico, enfim por ainda não ter perdido os parâmetros da realidade, ele sabe que seus pensamentos fixos e perturbadores são irreais, mas seu Eu não dá um basta neles, não os gerencia. À noite, na cama, o terror aumenta. Ele a pressiona a dizer quais homens ela paquerou. O assédio moral contra ela é tão grande que ela, para aliviar a tortura, conta coisas irreais. Ele esbraveja, mas se excita. E por fim tem relação sexual com a mulher que torturou.

É um deus-carrasco que usa terno e gravata. Perito em criticá-la, mas incapaz de criticar as próprias tolas atitudes e estúpidas ideias. Imagine o sofrimento que essa mulher vivencia. Infelizmente milhões de mulheres sofrem caladas. Deveriam procurar ajuda, mas vivem torturas silenciosas no mundo todo. Psicoterrorismos não ocorrem apenas em países violentos, mas em sociedades modernas e democráticas. Contudo, nos silenciemos sobre eles.

A intencionalidade não muda a personalidade. Desejos de mudanças são insuficientes para reciclar as matrizes da memória e mudar a base do que somos e sentimos. Quando o Eu, que representa a capacidade de escolha e autodeterminação, não reina sobre a psique, não treina todos os dias para dar um choque de lucidez em seus pensamentos perturbadores, a personalidade fica intocável. Grandes sofrimentos se instalam e se perpetuam.

Muitos nem sabem que existem ferramentas para gerenciar seus pensamentos. Por isso, defendo que, nas escolas do mundo todo, deveria haver um programa na grade curricular como o da *Escola da Inteligência* (que comentarei adiante) para prevenir a ansiedade e os transtornos emocionais e desenvolver amplamente as relações sociais.

Veja esta incoerente situação. Quando existe um novo vírus que infecta um, dois ou três indivíduos, isso causa pânico na OMS (Organização Mundial de Saúde), movimentando médicos do mundo todo para prevenir uma nova epidemia. Essa reação é importante? Não há dúvida! Mas há dezenas de milhões de crianças cuja infância está sendo assassinada com o excesso de informações, de atividades, uso de celulares e videogames e raramente alguém entra em pânico.

Certa vez dei uma conferência na Romênia para médicos, psicólogos, professores, a maioria meus leitores. Na Romênia há a famosa região da Transilvânia, onde há muitos séculos um homem empalava seus inimigos, o que fomentou a lenda do Drácula. Não existe, obviamente, vampiros fora de nós. Mas eles existem em nosso psiquismo?

Sim, há muitos vampiros. Fobias, ansiedade, impulsividade, timidez, preocupação excessiva com o que os outros pensam de nós, individualismo, o que

impede que tenhamos mente livre e emoção saudável. Domesticá-los e reeditá-los é a responsabilidade de todos os casais, pais, educadores e profissionais inteligentes.

Mas somos seres sensoriais, enxergamos aquilo que salta aos olhos. Não detectamos o intangível, os vampiros emocionais que sugam o melhor de nós e o que nosso parceiro ou parceira, filhos e alunos têm de melhor. Há pessoas agonizando perto de nós e não percebemos. E sequer perguntamos que monstros as asfixiam, que fantasmas as assombram. Desde que elas sorriam por fora, está tudo certo. Gostamos de disfarces.

A INTENCIONALIDADE NÃO MUDA A PERSONALIDADE

A primeira regra de ouro das relações saudáveis é conhecer a complexidade da mente humana e a segunda é conhecer a gritante limitação que temos para mudar quem somos. Como comentei, precisamos ter a convicção de que a intencionalidade não muda a essência intrínseca de como vemos e reagimos aos eventos da vida. Como o pensamento é de natureza virtual, as práxis comuns do Eu, como desejos, vontades e anseios para mudar as fobias, humor depressivo, impulsividade, timidez, irritabilidade, ciúme, não têm eficácia.

Quantas vezes você pensou que seria melhor ter mais paciência e em seguida se estressou? O que é virtual não muda o que é real. O pensamento, portanto, não muda as emoções que são concretas. Por isso, essa obra não é de autoajuda, mas de democratização de ferramentas psicológicas. Se elas forem encaradas como autoajuda, como motivação para mudar, isso será uma perda de tempo, não funcionará. Reitero: pensamentos, ideias, informações, motivações e movimentos de autoajuda têm baixo nível de materialidade na psique, são pouco eficientes porque produzem janelas solitárias no córtex cerebral que não subsidiam o Eu como autor de sua história.

O que são essas janelas da memória? São territórios de leitura num determinado momento existencial. Elas, como tenho dito, podem ser traumáticas (*killer*), saudáveis (*light*) ou neutras (contendo os dados destituídos de emoção). Pela leitura das janelas, em frações de segundo interpretamos, sentimos, reagimos e percebemos as pessoas e os estímulos do mundo físico, enfim, manifestamos nossa personalidade.

Nos computadores entramos nos arquivos que queremos. Na memória humana isso é impossível. Entramos pelas vielas das janelas. O desafio é abrir o máximo de janelas para dar respostas inteligentes. Se as janelas não se abrem num determinado foco de tensão, podemos falhar numa prova ainda que saibamos toda a matéria, podemos tropeçar nas palavras quando tensos ainda que sejamos eloquentes,

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "As regras de ouro dos casais saudáveis" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).