Resumo do Livro Ansiedade, de Augusto Cury,

Nos dias atuais, tudo é pra ontem. Rápido e urgente.

Vivemos num mundo sob intenso estresse, competitividade acirrada, com excesso de informações que chegam até nós 24h, sete dias por semana. E elas vêm por todos os lados. Uma verdadeira loucura.

E haja energia para aguentar tudo isso…

Mas o que ocorre, com crianças e adultos, no mundo inteiro, é que essa energia não tem sido suficiente. E, sem ela, o corpo não funciona direito, com impactos negativos para a saúde e qualidade de vida. Tudo causado pela ansiedade.

Em seu livro Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século, o psiquiatra, professor e escritor Augusto Cury aborda esse problema que ele chama de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).

Você também pode fazer o download desse artigo em PDF, aqui ao lado.

Ou pode ouvir o microbook do 12min:

Ansiedade

Sobre o autor

Augusto Cury é psiquiatra, professor e escritor. É autor de vários livros e vem sendo apontado pela mídia como o autor brasileiro mais lido nos anos 2000, alcançando os 28 milhões de unidades vendidas.

Cury também é autor da Teoria da Inteligência Multifocal, que visa a explicar o funcionamento da mente humana e as como podemos exercer maior domínio sobre a nossa vida, por meio da inteligência e pensamento.

Em 2009, Cury levou pra casa o prêmio de melhor ficção do ano, concedido pela Academia Chinesa de Literatura, com "O Vendedor de Sonhos". Este livro foi adaptado para o cinema, em 2016, numa produção dirigida por Jayme Monjardim.

O livro ansiedade: onde mora o perigo

Os números sobre depressão são realmente alarmantes. Dados oficiais mostram que a doença atinge cerca de 20% da população mundial.

Por causa dessa alta incidência, a depressão foi batizada de "mal do século". Mas o que muita gente não sabe é que a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é ainda mais grave.

Isso é o que revela o livro Ansiedade de Augusto Cury. Segundo o autor, a SPA afeta 80% da população mundial, independentemente de origem, nível sócio-econômico ou formação acadêmica. Estão todos no mesmo barco.

E o que está fazendo esse barco afundar é o um estilo de vida focado em consumo e extremamente acelerado, desrespeitando o processo de construção do pensamento.

Sistema educacional doente

Cury afirma em seu livro Ansiedade que, apesar do ensino técnico de qualidade em muitas escolas pelo mundo afora, o sistema clássico educacional exclui do currículo questões importantes que mantêm a pessoa saudável para tocar sua vida pessoal e profissional.

Esses *gaps* incluem temas como resiliência, inteligência emocional, como filtrar estímulos ou proteger a emoção.

O livro Ansiedade aponta ainda outro engano que torna o problema mais sério. Trata-se da confusão que as pessoas fazem em relação à ansiedade e outros males.

Por exemplo, é comum diagnosticar os jovens agressivos ou irritados como sendo hiperativos. Nesses casos, os sintomas são parecidos, mas o tratamento é diferente. Assim, um diagnóstico errado, além de alterar as estatísticas, dificulta intervenções eficazes para a saúde e bem-estar das pessoas.

Daí a necessidade de conhecer mais sobre ansiedade e aprender como se livrar dela.

Parados no tempo

Nosso controle e maturidade mental, de acordo com o livro Ansiedade, estagnaram na idade das cavernas, se comparados com a higiene física.

Pense comigo: quantas vezes você escova os dentes? Provavelmente, a cada 4 horas, em média. Pense de novo: quantas vezes você dá uma paradinha para cuidar da saúde mental.

A maioria de nós nem se lembra disso e o que é pior, sequer sabe como fazer.

O livro Ansiedade explica que o nosso "Eu", aquele capaz de tomar decisões sensatas, deve nos proteger, como um advogado de defesa faz com o réu. O problema é que o nosso "advogado é lento e não consegue atuar com base nos impulsos".

Assim, quando as sensações angustiantes e as situações difíceis de serem resolvidas aparecem em nossas vidas – e elas aparecem mesmo – o nosso "Eu" não consegue reagir com a rapidez necessária. Nossa maturidade mental não evoluiu.

Cury compara o nosso “Eu” a um espectador na plateia de um teatro, assistindo uma peça na qual os nossos processos mentais automáticos são os protagonistas. O livro Ansiedade alerta que o desafio é inverter essa lógica, trazendo o “Eu” para o palco e para o controle dos demais atores.

Condenados a ser livres?

Imagine um presidiário, trancafiado numa cela, sem contato físico com o mundo exterior. Seu corpo está ali, preso, mas a mente se mantém livre para ir onde quiser. Ela extrapola as grades, dribla a segurança e ninguém tem o poder de segurá-la.

Essa é a síntese da Tese de Sartre, que o Livro Ansiedade joga por terra. De acordo com Cury, a memória registra tudo de forma automática, num processo conhecido como RAM – Registro Automático de Memória. Não escolhemos o que vai ser armazenado, apenas guardamos.

Portanto, se não conseguimos dominar o que pensamos, nem o que armazenamos, não podemos afirmar que o pensamento é livre.

No livro Ansiedade, Cury explica a matemática de construção do pensamento. E segundo ele, a regra é simples: corpo de informações disponível + estímulo recebido.

Esse corpo de informações é a nossa base de dados, na qual se apoiam as decisões racionais dos adultos.

Todo o nosso “histórico” fica armazenado: rejeições, frustrações, crenças, experiências do que “deu certo” antes etc. A partir daí, um novo estímulo aciona o banco de dados. O pensamento é a combinação entre os dois e a reação é reflexo do pensamento.

O livro Ansiedade lembra que culturas inteiras carregam o seu histórico e o comportamento das pessoas é influenciado, até certo ponto, por fatos que ocorreram no passado.

A complexidade do pensamento

Depois de muito estudo e experiências sobre o pensamento, Cury desenvolveu a Teoria da Inteligência Multifocal – TIM.

Investigar o pensamento permite-nos um conhecimento mais aprofundado sobre o ser humano e como ele reage. Entender os motivos de cada reação e com quais partes da nossa mente ele se relaciona, permite-nos combater o mal que acomete a nossa sociedade: o SPA.

Cury garante que as pessoas ainda não sabem lidar com os pensamentos. Estamos no apogeu da indústria do lazer, mas nunca convivemos com tanta depressão. Estamos na era do conhecimento, mas nunca produzimos tanta repetição.

O livro Ansiedade detalha os processos inter-relacionados pelos quais construímos os pensamentos, que são: o gatilho da memória, as janelas de memória e o autofluxo. Entenda cada um

deles.

O gatilho da memória

O gatilho da memória é o primeiro contato do externo com o interno. Ele acessa o que já vivemos, a partir de sensações e estímulos externos. Permite, dessa forma, a interpretação, a consciência de quem somos, onde estamos e o que estamos fazendo.

Esse gatilho é essencial, porque nos permite viver, aprender e nos relacionar. Mas também pode aprisionar o “Eu”, gerando experiências muito negativas, a partir de memórias similares.

Assim apesar de ser essencial, o gatilho da memória também é responsável por síndromes, vícios e outras patologias psicológicas.

As janelas de memória

As janelas de memória são áreas de leitura da memória em um certo momento da nossa existência. São arquivos acessadas pelos gatilhos, acionados por estímulos externos.

O fenômeno ocorre a partir da leitura e da construção de informações. Cada janela de memória é uma parte do total e tem características específicas.

Veja um exemplo de dependência de drogas, citado no livro Ansiedade. Depois de algum tempo, a dependência passa a ser secundária. O problema está nas janelas de memória construídas em relação direta com a droga.

Para se chegar à cura da dependência e evitar recaídas é imprescindível fechar todas essas janelas e não apenas uma ou parte delas.

Tipos de janelas de memória

O livro Ansiedade enumera três tipos de janelas:

1. Janelas neutras, que ocupam cerca de 90% da memória. Contêm informações corriqueiras, como datas, números e telefones.
2. Janelas *killer*, que correspondem às áreas da memória com conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo e compulsivo. Elas se chamam *killer* porque bloqueiam as várias outras janelas, transformando a pessoa em uma prisioneira em si mesma.
3. Janelas *light*, incluem o raciocínio complexo, empatia, criatividade, resiliência, proteção emocional e gerenciamento de pensamentos. É a luz, para onde devemos movimentar nossa psique.

O autofluxo

Trata-se de um processo de conexão das diversas janelas de memória com o gatilho, construindo cenários, interpretações,

linhas de ação e trajetos, desafiando o futuro e tentando prever o que vai acontecer.

No meio disso tudo, o “Eu” , que tem diversos papéis, fica paralisado, sem saber como agir. Entre esses papéis estão: autoconhecer, mapear mazelas psíquicas, ter consciência crítica, ser autônomo, gerenciar pensamentos, qualificar as imagens mentais, gerenciar emoções, criar pontes sociais, aprender a dialogar, reciclar a influência, reeditar as janelas killer, pensar antes de fazer, desenvolver resiliência, pensar como humanidade, gerenciar a SPA, aprender a não ser vítima do circuito fechado da memória etc.

A educação tradicional não desenvolve o “Eu”, assim, na maioria dos casos, ele não assume nem 10% das suas funções.

Os seis principais tipos de “Eu”:

1. O gerente, que conhece e consegue gerenciar seus pensamentos em autofluxo.
2. O desconectado, que simplesmente se deixa levar pelo que for proposto pelos sistemas automáticos.
3. O flutuante, que não tem certeza sobre onde quer chegar e deixa outras pessoas tomarem as decisões.
4. O engessado ou robotizado, que defende seus pontos de vista de forma cega e, geralmente, está preso em crenças e modelos mentais.
5. O autossabotador, que não consegue parar de se cobrar, exige de si mais do que pode entregar.
6. O acelerado, que está entulhado de mais informações do que é capaz de absorver.

Um mesmo “Eu” pode ter várias interfaces, positivas e negativas, que se alternam ao longo do tempo. Mas o “Eu” pode ser gerenciado e trabalhado, porém, isso não é tarefa simples, que ocorre num piscar de olhos.

A Síndrome do Pensamento Acelerado – SPA

O problema do SPA não se resume ao conteúdo pessimista dos pensamentos. A velocidade deles tem impacto expressivo.

O livro Ansiedade afirma que a humanidade tomou o caminho errado, com uma série de consequências negativas para as pessoas. Entre elas, a Síndrome de Burnout, TOC e Síndrome do Pânico.

Mas a SPA é ainda mais abrangente e difícil de tratar. Gera ansiedade, mente inquieta, insatisfação, cansaço físico extremo, irritabilidade e flutuação emocional, dificuldade de desfrutar a rotina, dor de cabeça, dor muscular, déficit de concentração e memória.

A principais causa da SPA é o excesso. Excesso de informação, atividade, trabalho intelectual, preocupação, cobrança, uso de celulares e computadores. Isso inclui as crianças.

Os níveis de SPA

A SPA pode atingir níveis críticos, mas também é possível observar seu desenvolvimento desde o começo:

- Primeiro nível é apenas viver distraído, o que acontece com parte do maior grupo de pessoas vivendo com SPA.
- Segundo nível é quando começa a ficar difícil aproveitar a trajetória. Tudo passa a ser desagradável e chato.
- Terceiro é o culto ao tédio. Não apenas desinteressante, mas agora os problemas são ainda mais evidentes. Nesse estágio, dá-se mais atenção e foco aos problemas.
- Quarto nível é quando a paciência com pessoas mais lentas é escassa.
- Quinto nível é composto por aquelas pessoas que planejam as férias com muita antecedência. As férias anteriores não foram suficientes para descansar e elas começam a pensar já nas próximas.
- Sexto nível foca na aposentadoria. A pessoa pensa diariamente em quando vai parar de trabalhar, contando mês a mês.

Os impactos do SPA na saúde e qualidade de vida

Envelhecimento precoce da emoção é o primeiro impacto, caracterizado pela insatisfação crônica. Pessoas com SPA reclamam, são impacientes com quem pensa diferente, não curtem os momentos e não têm disciplina.

Em muitos casos, a idade biológica não combina com a idade mental e emocional. Por isso vemos adultos estacionados em asilos emocionais, jovens com idade emocional avançada, bem como idosos com idade emocional jovem…

Em um contexto de SPA, o “Eu” tem dificuldade de amadurecer. Essa imaturidade apresenta-se em forma de individualismo e

egocentrismo.

As pessoas têm dificuldade de assumir as suas vontades e enfrentar os seus desafios, as consequências são doenças psicossomáticas, comprometimento da criatividade, do desempenho intelectual, relações sociais deterioradas e dificuldade de trabalho em equipe.

Como gerenciar o SPA

O livro Ansiedade cita as oito principais técnicas para que esse gerenciamento seja efetivo.

1. Capacitar o "Eu" para ser protagonista. Apesar de não sermos 100% livres, é possível fortalecer o "Eu". É importante ser livre para pensar, mas não ser escravo do pensamento.
2. Ter métodos para escapar dos pensamentos negativos.
3. Evitar sofrer pelo que ainda não aconteceu.
4. Higienizar a mente com o método DCD – Duvidar, Criticar e Decidir. A dúvida é a origem de todo o conhecimento, a crítica permite modificar nosso pensamento e decidir de forma estratégica.
5. Identificar o que acreditamos não ser mais verdade e se desfazer de imediato dessas crenças.
6. Evitar ser uma máquina de trabalhar.
7. Não ser uma máquina de absorver informações. O que importa é a qualidade e não a quantidade de informações.
8. Não menosprezar a importância da qualidade de vida. Dormir bem, conversar com outras pessoas etc.

Se precisar de ajuda, onde encontrar?

A identificação da ansiedade e da depressão é bem simples, até porque, em tese, quase todos nós sofremos desse mal, em algum nível. Entretanto, o tratamento é gradual e demorado, mas vale a pena começar.

O que ocorre é que muita gente não consegue sair desse barco sozinho. Se esse é o seu caso, não hesite e nem tenha vergonha de procurar apoio. Você pode começar com sessões de terapia, coordenadas por psicólogo profissional. Os resultados, geralmente, são positivos.

No entanto, algumas pessoas precisam de medicamentos para controlar a ansiedade e a depressão. O seu médico certamente vai ajudá-lo a encontrar o profissional adequado para você. Uma boa indicação pode ser o psicoterapeuta, por exemplo.

No entanto, uma coisa é certa: automedicação, nem pensar. Se fizer isso, poderá complicar ainda mais a sua vida, ao invés de melhorá-la.

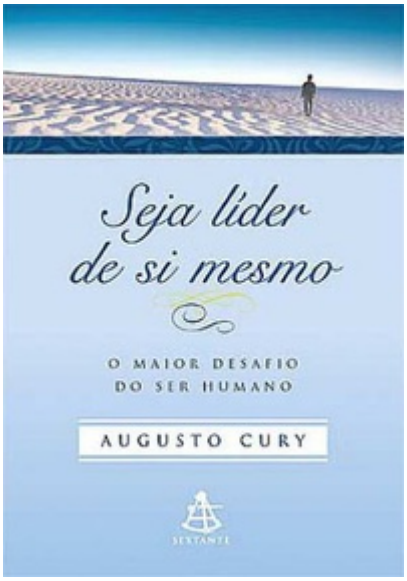
Essas informações sobre onde encontrar ajuda não estão no livro Ansiedade, mas nós achamos interessante abordar o assunto.

Então, você curtiu as informações acima de como enfrentar a ansiedade? Se você quer se aprofundar um pouco mais no assunto, o resumo do Livro Ansiedade está no 12min.

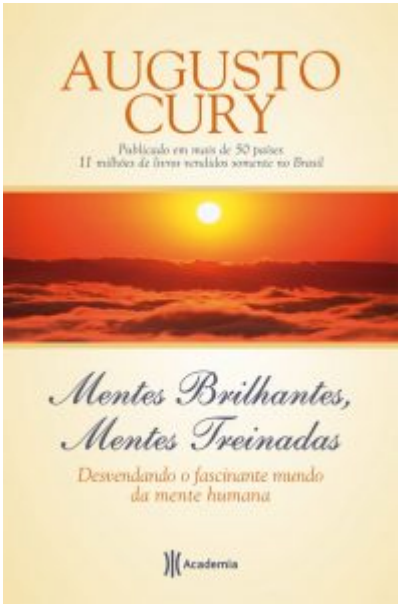
Livros de Augusto Cury

E nós temos, também, outros livros de Augusto Cury, esperando por você. Veja:

Inteligência Multifocal

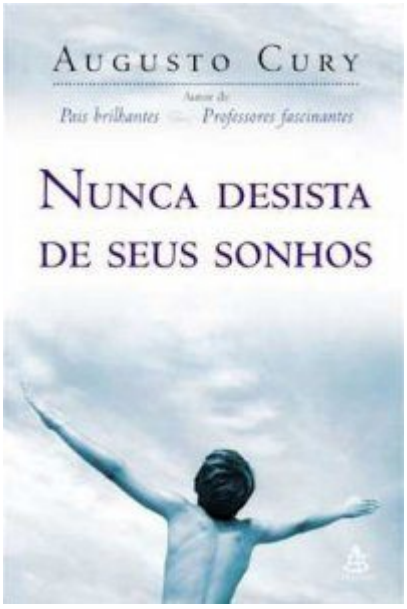


[Seja Líder de si Mesmo]



[Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas]

[O Código da Inteligência]



Nunca Desista de seus Sonhos

Lembre-se que cada microbook pode ser lido em, aproximadamente, 12min.

Enjoy it!