Resumo do Livro O Código da Inteligência, de Augusto Cury,

Como assumir o controle da nossa vida, superar medos, inseguranças e limitações? O médico psiquiatra, professor e escritor brasileiro, Augusto Cury, garante que existe um conjunto de habilidades que ajudam a soltar a criatividade e ter uma vida equilibrada. E tudo isso está no livro O Código da Inteligência, que já vendeu mais de um milhão de exemplares.

Além dos Códigos da Inteligência, o autor fala também sobre quatro armadilhas da mente que bloqueiam a inteligência e a saúde psíquica. Ou seja: o conformismo, o coitadismo, o medo de reconhecer os erros e o medo de correr riscos. Tudo isso numa linguagem simples e de fácil entendimento.

Então, você está preparado para seguir adiante? Você pode continuar lendo aqui o resumo do livro O Código da Inteligência ou baixar o PDF ao lado.

Sobre o autor

Augusto Cury é autor de uma lista enorme de livros, entre eles, o best-seller Teoria da Inteligência Multifocal. Suas obras foram publicadas em mais de 70 países, com 25 milhões de unidades vendidas, somente no Brasil.

Cury foi considerado o autor brasileiro mais lido da última década, pela revista ISTOÉ e pelo jornal Folha de S. Paulo. Além disso, ele recebeu o prêmio de melhor ficção de 2009, pela Academia Chinesa de Literatura, com o livro O Vendedor de Sonhos, que foi adaptado para o cinema em 2016.

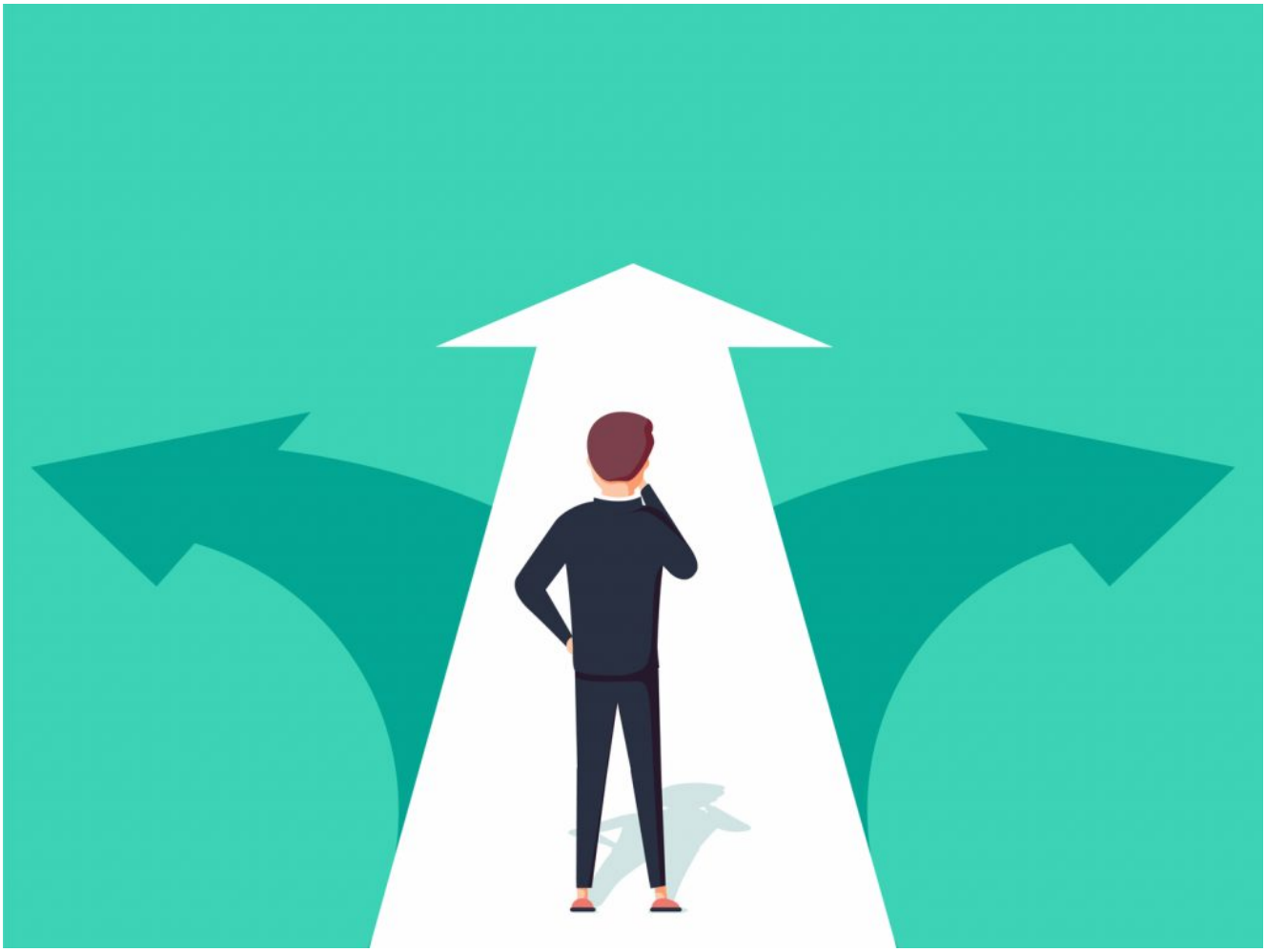
O Código da Inteligência

Augusto Cury diz que não se curvaria diante de nenhuma autoridade política, nem de nenhuma celebridade. No entanto, ele se curvaria diante de todos os professores e alunos do mundo. São a eles que o autor dedica a sua obra O Código da Inteligência.

Segundo o autor, esses códigos atuam em diversas áreas, por exemplo, educação, psicologia, sociologia, filosofia, psiquiatria. Mas, apesar de ter estudado mais de 50 deles, o livro destaca os nove considerados mais relevantes, na sociedade estressante em que vivemos.

Vamos conhecer, então, cada um deles e seus desdobramentos.

O Código da Inteligência # 1: Eu Como Gestor do Intelecto



Para ser um gestor inteligente e eficiente do intelecto, o autor recomenda:

1. Ter consciência da capacidade de escolha, autodeterminação e consciência crítica.
2. Treinar-se para administrar pensamentos, ideias, imagens mentais e fantasias.
3. Ter consciência de que tanto a qualidade quanto a quantidade dos pensamentos podem comprometer a saúde psíquica.
4. Estar atento à Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), pois, ela compromete uma série de códigos da inteligência, como o código da interiorização, concentração, observação, dedução, indução, bloqueando funções vitais do intelecto.
5. Questionar tudo o que o controla, todas as falsas crenças, os dogmas doentios, as verdades absolutas.
6. Criticar para reciclar as ideias pessimistas e todas as

imagens mentais perturbadoras.

7. Desacelerar os pensamentos, aliviando a SPA e estimulando o Eu a deixar de ser um espectador passivo do teatro psíquico.
8. Conversar com o seu “Eu” fora do foco de tensão, questionando assim as causas e consequências do seus medos, angústias, fantasias, inseguranças.
9. Conversar com o seu “Eu” dentro do foco de tensão, no exato momento da crise, do ataque de pânico, da reação fóbica, do sentimento de perda.
10. Filtrar estímulos estressantes, usando os procedimentos de 5 a 9.

O Código da Inteligência # 2: Autocrítica

Esse é o código que nos leva a pensar nas consequências dos nossos atos, por meio de uma autoavaliação. Assim, esse código

nos conduz da esfera do endeusamento para a da humanidade. Quem busca decifrá-lo, deve levar em conta:

1. Quem gasta compulsivamente no presente poderá se angustiar no futuro.
2. Quem acha que o sucesso é eterno poderá se deprimir ao descobri-lo mais efêmero do que se imagina.
3. Quem acha que sua saúde é de ferro poderá surpreender-se, quando seu corpo entrar em colapso.
4. Quem leva os estudos na brincadeira se surpreenderá ao descobrir que a sociedade exclui os que não levam a vida a sério.
5. Quem não cultiva o amor poderá se assustar, quando o parceiro perder o encanto.

O Código da Inteligência # 3: Resiliência

Resiliência é a capacidade de suportar tensões, pressões, adversidades. É a capacidade de se esticar, assumir formas e

contornos para manter sua integridade e sua essência. Enfim, é a capacidade de sobreviver às intempéries da existência.

Ganhos de quem decifra o Código da Resiliência:

1. Mais segurança e estabilidade emocional, ou seja, não se entrega diante da primeira derrota que aparece.
2. As dificuldades, crises, perdas e adversidades funcionam como oportunidades de crescimento em geral.
3. Tranquilidade, prazer de viver, compaixão, tolerância em uma dose maior.
4. Visão humanista e realista da vida, contribuindo assim para educar os pensadores.
5. Saúde psíquica desenvolvida.

O Código da Inteligência # 4: Altruísmo

Esse é o segredo da afetividade social, da capacidade de se doar, de cuidar e proteger quem nos cerca. É o código que

expressa a grandeza da alma, a generosidade, a bondade, a compaixão, a indulgência e o desprendimento.

Para decifrar esse código, o autor sugere refletir sobre os itens abaixo:

1. Se você ama o poder, não é digno dele.
2. Se você controla as pessoas que lidera, não é digno de ser um líder.
3. Os poderes político, científico e social, devem ser usados para promover os outros e não para subjugá-los ou silenciá-los.
4. Os olhos físicos enxergam comportamentos visíveis; os olhos altruístas enxergam o que está por trás deles.
5. Doar-se e contribuir com a sociedade não deve ser um sacrifício, nem uma forma de autopromoção, mas um prazer que não deve ser propagandeado.
6. Apostar no ser humano e acreditar na vida, mesmo que tudo e todos ao redor nos levem a pensar o contrário.
7. Ser rápido em agradecer e lento em reclamar.

O Código da Inteligência # 5: Debate de Ideias

Aqui está a base do processo de formação de pensadores. É o código que habilita o trabalho em equipe, a interação, a troca de experiências e que rompe o cerco da insegurança.

Para decifrar o Código do Debate de Ideias, entre outras coisas, é necessário:

1. Expressar seus pensamentos.
2. Questionar o conhecimento transmitido.
3. Indagar o processo de produção do conhecimento.
4. Ter intimidade com a arte da dúvida.
5. Expor e não impor suas ideias.
6. Jamais considerar seus paradigmas, conceitos, opiniões e ideias como verdades absolutas.
7. Trabalhar em equipe, estimulando todos os participantes a expressarem suas ideias.

O Código da Inteligência # 6:

Carisma

É o código da capacidade de encantar, envolver, surpreender, admirar os outros e a si mesmo. Ou seja, ele é o segredo da paixão pela vida.

Para decifrar o Código do Carisma, você deve:

1. Elogiar as pessoas com as quais você convive.
2. Agradecer as pessoas, inclusive, aquelas com funções simples mas fundamentais, como por exemplo, garçons, porteiros, seguranças etc.
3. Ficar feliz com o sucesso dos outros.
4. Não agir por interesse e ter prazer em fazer isso.
5. Curtir a vida e fugir do tédio
6. Abandonar o ciúme oculto, a inveja sutil.
7. Valorizar o que se tem, e não o que não tem.

O Código da Inteligência # 7: Intuição Criativa

Esse é o código que alicerça o processo de observação, dedução, indução e o raciocínio esquemático. Ele solta a imaginação, expandindo a nossa capacidade de inventar, gera novos conhecimentos e refina o olhar multifocal, para que possamos enxergar os fenômenos físicos, psíquicos e sociais, em diferentes perspectivas.

Para decifrar o Código da Intuição criativa você deve:

1. Abrir o máximo de janelas da memória, diante dos seus focos de tensão.
2. Expandir o uso do pensamento multiangular, tanto ou mais do que o do pensamento dialético.
3. Fugir dos paradigmas rígidos, das soluções prontas e das respostas fechadas.
4. Praticar a resiliência.
5. Ter coragem para percorrer caminhos inexplorados.

6. Não ter medo de pensar diferente.

O Código da Inteligência # 8: Eu Como Gestor da Emoção

Trata-se do código que nos posiciona como administrador dos sentimentos em geral, como por exemplo, a insegurança, temores, medos, angústias, tristeza, ciúme, agonia, aflição etc.

Para decifrar esse código é necessário:

1. Entender todas as emoções que nos controlam, anulam e nos confundem.
2. Não exigir o que os outros não podem dar.
3. Doar sem esperar algo de volta.
4. Entender que, por trás de uma pessoa que fere, há uma pessoa ferida.
5. Não gravitar na órbita do que os outros pensam e falam de você, mas ter órbita própria.
6. Desenvolver a consciência de que o território emocional é um espaço particular e inviolável, e não uma terra de ninguém.
7. Ser autodeterminado, ter foco, consciência da sua identidade e capacidade, mesmo que o mundo desabe sobre você.
8. Ser seletivo e não se prender a picuinhas, nem barganhar a tranquilidade por coisa alguma.
9. Administrar a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).
10. Aprender a fazer uma coisa de cada vez, além de valorizar e desfrutar da trajetória, tanto quanto do ponto de chegada.

O Código da Inteligência # 9: Prazer de Viver

Esse é o motor da motivação. Sem o código do prazer, perde-se o ânimo, a garra, a força e a coragem.

Assim, os principais ganhos para quem decifra o Código do Prazer de Viver são:

1. Bom-humor, flexibilidade e generosidade.
2. Paciência e tolerância.
3. Torna-se uma pessoa agradável, inspiradora, sonhadora e cativante, que atrai quem está por perto.

As quatro armadilhas da mente

Agora que você já conhece os nove Códigos da Inteligência de Augusto Cury, vamos dar uma passada rápida pelas armadilhas que bloqueiam a nossa capacidade de decifrar esses códigos. Afinal, somos seres imperfeitos, numa sociedade imperfeita. E por isso somos pegos por essas “emboscadas” em nossas

trajetórias, que são:

Conformismo

É quando nos acomodamos, aceitamos passivamente as dificuldades psíquicas, sociais e físicas. Ou seja, é a não reação que nos amordaça e nos impede de lutar e seguir adiante. Uma pessoa conformista está presa no seu passado e a tempestade o amedronta. Elas são especialistas em arranjar desculpas para não agir.

Coitadismo

Essa é a arte de ter pena de si mesmo. Ou seja, o coitadista apela para o sentimento de incapacidade. Não se envergonha de dizer coisas do tipo “sou um derrotado”, “nada do que faço dá certo”, “ninguém gosta de mim” etc. Adotam uma postura dramática e autodestrutiva.

Medo de Reconhecer os Erros

Trata-se exatamente do medo de assumir as próprias imperfeições, defeitos, fragilidades, incoerências etc. Ou seja, todos nós aprendemos cedo que errar é humano, mas aceitar isso na prática é outra coisa. Afinal, temos necessidade de ser perfeitos e temos a tendência a complicar nossas vidas.

Medo de correr riscos

Esse é um sentimento que limita a nossa criatividade, nossa capacidade de inventar, nossa liberdade e ousadia. Diferentemente dos conformistas e dos coitadistas, a pessoa que tem medo de correr riscos sonha ir atrás de suas metas, mas não ousa ultrapassar fronteiras. Ela reconhece seus pontos fracos e limitações.

Frases do livro o Código da Inteligência, Augusto Cury

"… estou convicto de que realmente existem no psiquismo humano ferramentas ou códigos intelectuais que transcendem a cultura, religião, povo, sexo. Descobri-las e utilizá-las, metodológica ou intuitivamente, pode determinar onde uma pessoa vai chegar em suas atividades sociais, profissionais e afetivas. Eles são capazes de propiciar tranquilidade nas tormentas, transformar uma pessoa tímida em intrépida, impulsiva em ponderada, individualista em altruísta, alienada em interativa."

"Será que não temos zonas de conflitos que nos têm levado a colocar pessoas importantes no rodapé de nossa história, ainda que não admitamos?"

"O Homo Sapiens aprendeu a atuar no teatro social com brilho, mas não no teatro psíquico para filtrar estímulos estressantes, gerir seus pensamentos, proteger sua emoção. Somos tímidos espectadores onde deveríamos ser ágeis atores."

"Todos fecham seu olhos quando morrem, mas nem todos enxergam quando estão vivos."

"Quem não é herói em alguns momentos e vilão em outros? Quem não é maduro em determinadas funções da inteligência e infantil em outras? Que psicólogo, pedagogo, sociólogo ou filósofo não tem reações incoerentes e tolas, quando atingido por determinados tipos de estresses?"

Aprendizado constante

Enfim, somos seres humanos frágeis e imperfeitos, mas segundo o livro O Código da Inteligência é isso que nos encanta e faz encantar. Decifrar os nove códigos acima e fugir das armadilhas da mente podem fazer de nós pessoas mais felizes e capazes de transformar o ambiente ao nosso lado.

Então, você curtiu a resenha do livro O Código da Inteligência, pdf? E se você também é fã de Augusto Cury, vai aqui uma boa notícia. O 12min tem outros microbooks (ou audiobooks, se você preferir) do autor. Anote aí!

- Inteligência Multifocal
- Ansiedade
- Seja Líder de Si Mesmo
- Mentes Brilhantes. Mentes Treinadas
- Nunca Desista de Seus Sonhos

Todos os microbooks podem ser lidos em até 12 minutos. Assim, essa é uma excelente opção para quem quer se manter em dia com as informações, mas não tem muito tempo.

Outra dica de leitura

Além das obras de Augusto Cury, sugerimos pra você outro livro que certamente será relevante para o seu crescimento pessoal e profissional. Pegue aí.

Propósito, a Coragem de Ser Quem Somos – Sri Prem Baba

Você já se questionou sobre o que veio fazer no mundo? Com esse livro, você vai aprender a pensar sobre esse assunto e sobre os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.

Propósito foi escrito pelo mestre espiritual brasileiro, Sri Prem Baba. Segundo ele, toda criança nasce sabendo qual é o seu propósito e continua com ele até a juventude. No entanto, aos poucos, porém, passamos a acreditar nas vozes externas que insistem em colocar dúvidas em nossos sonhos. Imperdível.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

As informações acima foram relevantes para você? Deixe aqui os seus comentários e lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!