Você Sabe Quem é Augusto Cury? Descubra esse Escritor Fantástico

Sabe aquele tipo de pessoa que muda a vida dos outros? Esse é Augusto Cury. O médico psiquiatra, psicoterapeuta e pesquisador também é um escritor primoroso e seus livros trazem reflexões que alteram paradigmas.

Para você ter uma ideia, os livros de Augusto Cury estão entre os mais lidos da última década e já foram publicados em mais de 70 países. Ele já vendeu mais de 25 milhões de cópias e recebeu prêmio de melhor ficção do ano de 2009 da Academia Chinesa de Literatura.

No artigo de hoje, vamos explorar um pouco mais sobre quem é Augusto Cury, falar sobre seus livros e sua trajetória.

Quem é Augusto Cury – breve biografia

Augusto nasceu em Colina, cidade do interior de São Paulo. Ele é pesquisador da área de qualidade de vida e inteligência multifocal e além de ter escrito diversos livros também ministra palestras pelo Brasil.

Dentre seus trabalhos está o desenvolvimento da Teoria da Intenligência Multifocal, que explica o funcionamento da nossa mente e como podemos ter maior domínio sobre nossa inteligência e pensamento. Vamos falar mais sobre isso à frente.

Essa teoria é base para o Método Cury de ensino, aplicado em várias escolas no Brasil, como as pertencentes ao instituto Menthes. O método busca desenvolver emocionalmente crianças, adolescentes e adultos através de técnicas de ensino e tem como objetivo formar pensadores.

Continue lendo para saber mais sobre quem é Augusto Cury através de seus livros.

Livros de Augusto Cury (não-ficção)

A obra deste autor é bastante extensa. Selecionamos os principais livros, mas não deixe de buscar mais – com certeza você vai se identificar com algum dos títulos!

Inteligência Multifocal

Inteligência Multifocal

Este é o livro no qual Cury explica sua Teoria da Inteligência Multifocal. É uma obra de não-ficção e um dos mais famosos pelo mundo. O autor explica quais são os 30 elementos básicos que formam a nossa inteligência e traduz o processo de pensamento.

Não é preciso entender de Psicologia ou Neurologia antes de ler – e é isso que faz essa obra ser tão lida. Compreendendo a teoria, você pode se tornar mais capaz de gerir seu próprio "eu" e como você é visto pelo mundo. Vale a leitura.

Você também pode acessar o microbook aqui. Complemente a leitura com o livro "O Funcionamento da Mente", também de Augusto Cury.

Ansiedade

Este, sem dúvidas, é o mal do século. Cerca de 20% da população do planeta sofre de depressão. A síndrome do pensamento acelerado (SPA) chega a 80% das pessoas, em todos os tipos de pessoas, níveis sociais e formação acadêmica.

Se você sofre por antecipação, dorme pouco ou tem sono agitado, se irrita quando algo demora a acontecer e chega a ter dores físicas por causa da ansiedade, precisa encontrar um jeito de desacelerar seu pensamento. Um bom começo é lendo essa obra. Você vai saber como gerir melhor suas emoções e aumentar a qualidade de vida. Indispensável para o mundo moderno.

Veja ainda essa palestra do Dr. Augusto Cury em uma das escolas Menthes:

Leia o microbook Ansiedade aqui e leia nosso post de blog sobre ele aqui. Complemente a leitura com "Ansiedade – Como enfrentar o mal do século para filhos e alunos" e "Ansiedade 2 – Autocontrole", este último sendo um manual para gerenciar o estresse.

Seja Líder de Si Mesmo

Seja Líder de si Mesmo

Este livro é de não-ficção, mas não deixa de ser uma obra lúdica. Augusto Cury compara nossa mente com uma peça teatral e convida o leitor a sair da plateia e tomar frente no palco.

Para você que deseja conhecer ferramentas práticas para deixar de se prender nos próprios pensamentos e sentimentos, é a leitura perfeita. Aprenda a administrar suas angústias, medos e ansiedades para conseguir sucesso na vida profissional e pessoal.

Leia aqui o microbook Seja Líder de si Mesmo.

Nunca Desista de Seus Sonhos

Existem dois tipos de sonhos. O primeiro é aquele em que mergulhamos, quando vamos dormir. Esse livro fala do segundo tipo. São os sonhos diurnos que produzimos acordados e que

transformam o mundo. Os sonhos que nos inspiram a criar, nos animam a superar obstáculos e nos encorajam em nossas conquistas.

Augusto Cury nos ensina sobre este tipo de sonho por meio das trajetórias vitoriosas de grandes sonhadores da história, como Jesus Cristo, Abraham Lincoln e Martin Luther King. Estas grandes personalidades, entre muitas outras, mudaram a civilização porque tiveram grandes projetos. Estes grande projetos, por sua vez, só existiram porque nasceram primeiro como grandes sonhos.

Leia aqui o microbook de Nunca Desista de Seus Sonhos.

Livros de Augusto Cury (ficção)

Os livros de ficção também dizem muito sobre quem é Augusto Cury e nos ensinam muita coisa. Confira dois títulos imperdíveis:

O Homem Mais Inteligente da História

Este é um dos livros de autores brasileiros mais vendidos por aqui. O romance, lançado em outubro de 2016, conta a história do Dr. Marco Polo, responsável por desenvolver uma teoria sobre o funcionamento da mente e a gestão da emoção (soa familiar com a trajetória do próprio Augusto Cury?).

Ele fica intrigado com a seguinte pergunta: Jesus sabia gerenciar a própria mente? Ateu convicto, o doutor vai atrás de respostas investigando o assunto. Para quem tem interesse no tema “Ciência e Religião”, é a obra perfeita.

Só em 2018, esse primeiro volume sobre a inteligência de Jesus vendeu 43.194 exemplares.

O Homem Mais Feliz da História

Esse best-seller já vendeu mais 55 mil unidades. Da mesma série de O Homem Mais Inteligente da História, o livro retorna com o psiquiatra Marco Polo, tentando entender os códigos da felicidade inseridos no Sermão da Montanha.

“Para o complexo homem Jesus, ser feliz não era estar alegre sempre, mas se reinventar na dor; não era ficar imune aos vales das frustrações, mas gerenciar seus pensamentos; não era deixar de atravessar crises, mas escrever os capítulos mais importantes da vida nos momentos mais difíceis de sua história. O que você faz com suas dores e frustrações? A grande maioria das pessoas falhou em desvendar os códigos da felicidade…”

Neste livro, Marco Polo se convence de que bilhões de pessoas que admiram Jesus desconhecem as ferramentas de gestão da emoção que ele amplamente usou.

O Vendedor de Sonhos: O Chamado

Este é outro livro famoso e diz muito sobre quem é Augusto Cury. Foi a obra que concedeu a ele o prêmio da Academia Chinesa de Literatura e é mundialmente conhecido. Conta a história de um homem conhecido por “vendedor de sonhos” e nos convida a refletir sobre a importância dos bens materiais.

É uma sabedoria indispensável para a vida e que nos lembra a importância de valores como a honestidade, o amor e a paz. Complemente a leitura com os outros livros da série: “O Vendedor de Sonhos e a Revolução dos Anônimos” e “O Semeador de Ideias”.

Esta obra ainda rendeu um filme dirigido por Jayme Monjardim. Confira o trailer.

Frases do Augusto Cury

Algumas frases para você compreender ainda melhor quem é Augusto Cury:

Leia mais Augusto Cury

Se você quer construir mais sabedoria e saber melhor como gerir suas emoções, não deixe de ler Augusto Cury. Os livros do autor podem realmente mudar vidas e ajudar você a ter mais sucesso.

Encontre outros títulos, além dos mencionados, no app do 12min. Você pode fazer um trial e ler alguns microbooks gratuitamente. Em questão de minutos, você absorve os principais ensinamentos do Dr. Augusto e transforma alguma coisa em você. Acesse hoje mesmo!

Nós gostamos muito de ouvir a sua opinião. Não deixe de comentar o que você achou deste artigo! E happy reading

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.

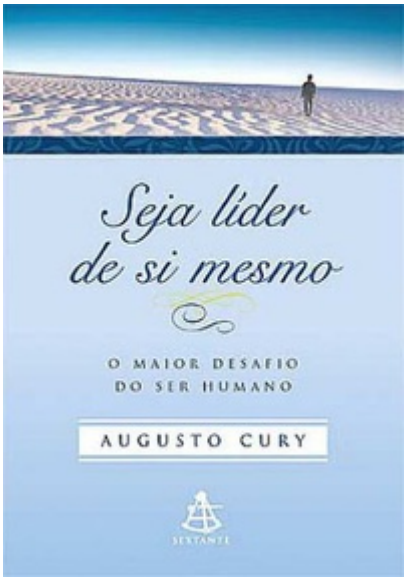
Essas informações sobre onde encontrar ajuda não estão no livro Ansiedade, mas nós achamos interessante abordar o assunto.

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.

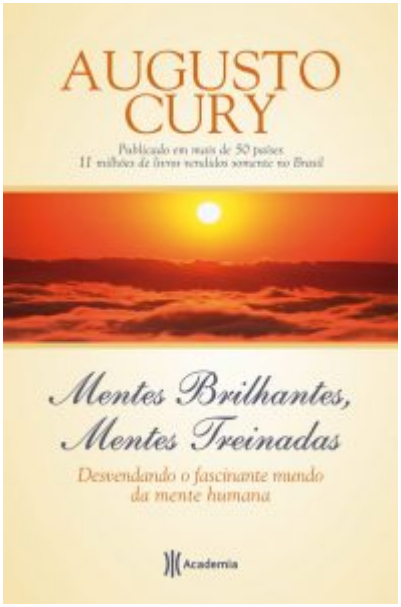
Livros de Augusto Cury

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

Inteligência Multifocal

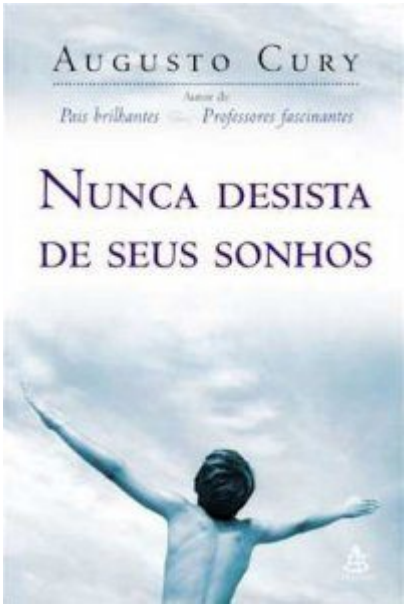


[Seja Líder de si Mesmo]



[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!