Superação

Seja forte e resiliente
para vencer as dificuldades

AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Superação

Seja forte e resiliente para vencer as dificuldades

Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural
© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto
© Augusto Cury

Editora
Michele de Souza Barbosa

Preparação
Walter Sagardoy

Revisão
Fernanda R. Braga Simon

Produção editorial
Ciranda Cultural

Diagramação
Linea Editora

Design de capa
Ana Dobón

Imagens
ABCDstock/shutterstock.com

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

C982c Cury, Augusto

Superação: Seja forte e resiliente para vencer as dificuldades / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2022.
64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)

ISBN: 978-65-5552-731-5

1. Autoajuda. 2. Inteligência emocional. 3. Emoções. 4. Controle. 5. Autoconhecimento. 6. Comportamento. 7. Psicologia. I. Título. II. Série.

CDD 158.1
2022-0398 CDU 159.92

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.92

©2022 Dreamsellers Pictures Ltda.
www.augustocury.com.br

1ª edição em 2022
www.cirandacultural.com.br
Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Dedico este livro a alguém especial.

Que sua vida seja um canteiro de oportunidades.
E, quando você errar o caminho, não desista.
Saiba que ser feliz não é ser perfeito,
Mas usar suas lágrimas para irrigar a tolerância,
Usar seus erros para corrigir suas rotas,
Usar suas perdas para refinar sua paciência.
É criticar menos e apostar muito mais.
É dar sempre uma nova chance para si e para os outros.
Ser feliz é aplaudir a vida mesmo diante das vaias.

Sumário

1 Resiliência: a força da proteção emocional 10

2 Seis princípios para nutrir a resiliência 20

3 Um homem intensamente resiliente 30

4 Inteligência socioemocional: alicerçando a resiliência 36

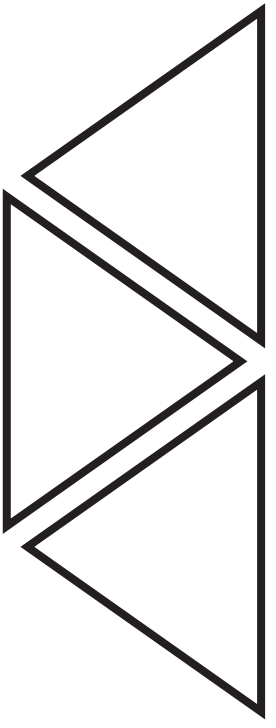
5 O desespero de Darwin 44

6 Compromissos inesquecíveis 52

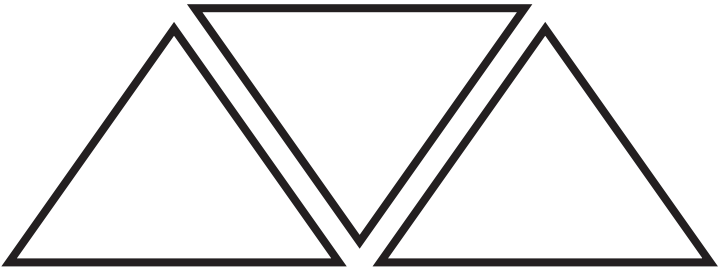
Referências 59

Sobre o autor 61

Capítulo 1



Resiliência: a força da proteção emocional



Sem resiliência, o ser humano não tem pele emocional, não tem proteção. Sua mente é terra de ninguém: qualquer estímulo estressante a invade, fere, encarcera e asfixia suas habilidades. Não se mede a segurança de um indivíduo por sua eloquência ou pelo dinheiro, poder político ou guarda-costas que tem. A segurança de cada um de nós é medida pela capacidade do Eu em ser resiliente.

Alguns multimilionários sentem-se protegidos por andar em carros blindados, ter inúmeros seguranças, morar em condomínios ultravigiados. Têm pavor de sequestros e de assaltos. O que não sabem é que já são assaltados, já são vítimas de sequestros. Como? São assaltados pelo medo, sequestrados pela ansiedade, confinados pelas preocupações. Sua desprotegida emoção facilmente é encarcerada.

Por isso nunca andei com seguranças, nem nas minhas conferências. Quando os organizadores colocam diversos seguranças para me proteger, eu os dispenso. Sou um simples ser humano que precisa do contato com as pessoas, que precisa proteger-se dos fantasmas mentais. Nossos maiores inimigos, nós os criamos.

Mas o que significa ser resiliente? Eis a grande questão. Muito se fala sobre a resiliência em todo o teatro social, mas poucos compreendem suas dimensões e complexidade.

Resiliência é uma ferramenta multifocal para:

1. Atravessar com dignidade os acidentes da vida

Muitos atravessam crises, perdas, dificuldades, mas não o fazem com dignidade. Revoltam-se, blasfemam, agridem, punem. A construção da resiliência, em primeiro lugar, passa pelo Eu, que representa nossa consciência crítica e nossa capacidade de escolha, de ter uma postura digna diante das adversidades. Sem tal postura, não elaboramos as experiências dolorosas. Sofrer torna-se inútil. Postura digna diante da dor significa: não deixar de sofrer, mas minimizar o sofrimento; não deixar de se estressar, mas gerenciar o estresse; nem muito menos deixar de se desesperar, mas domesticar o desespero para crescer.

2. Usar a dor para nos construir, e não para nos destruir

Resiliência é usar a dor para lapidar a paciência, usar a angústia para refinar a tolerância, usar a ansiedade para fomentar a esperança. Muitos registram janelas traumáticas diante das ofensas, perdas, calúnias, injustiças. É normal. Mas gravitar em torno dessas janelas é doentio. Chafurdar na lama do passado leva-nos a desenvolver a necessidade neurótica de remoer mágoas e frustrações. Acabamos por nos tornar reféns, e não autores, de nossa história.

3. Ter consciência de que a vida é um grande contrato de risco sem cláusulas definidas

A vida é um espetáculo imperdível, a maior de todas as aventuras do Universo, mas é também um grande contrato de risco. Estar vivo é submeter-se a curvas imprevisíveis e acidentes inevitáveis.

Por mais precavidos que sejamos, por mais dosados que nos comportemos, cedo ou tarde vivenciaremos contrariedades e crises que não foram causadas por nós. Desenvolver resiliência não é evitar chorar, mas usar as lágrimas para irrigar a sabedoria, a paciência. Não é desistir da vida, mas gritar no silêncio de que os melhores dias estão por vir.

4. Não culpar os outros pelas derrotas, mas desenvolver flexibilidade diante das adversidades

Quem culpa os outros por seus fracassos, perdas e falências não cresce nas adversidades. Quem se agride quando sofre asfixia sua capacidade de superação. Quem reage pelo sistema cartesiano, pelo fenômeno ação-reação, tornando-se agressor ou predador de quem ama quando atravessa suas crises, não desenvolve maturidade. Resiliência é abraçar mais e julgar menos, compreender mais e cobrar menos, perdoar-se mais e punir-se menos. É aprender a ser flexível. É rir das próprias falhas, debochar dos próprios medos, brincar mais na vida e com a vida.

5. Ser um vendedor de esperança: transformar o caos em oportunidade criativa

Ser emocionalmente protegido(a) é não ser escravo(a) da dor nem encarcerado(a) pelas crises ou algemado(a) pelos dias mais tristes. Certa vez, minha cunhada, seus dois filhos de cinco e sete anos e um amiguinho deles foram passear num clube. Pegaram uma estrada e, infelizmente, algo trágico aconteceu. No retorno, sofreram um acidente, e o carro pegou fogo. Todos fecharam os olhos para a vida. Eu amava essas crianças como se fossem meus

filhos. Meu irmão, pai deles, e toda a família ficamos sem oxigênio emocional para respirar. Ficou o trivial: dinheiro, status, profissão; perdemos o essencial: a vida. Atravessamos o mais penetrante caos.

A dor era tanta que levei todos os meus irmãos, meus pais e sobrinhos para minha casa. Durante um mês, deixei de chorar minhas próprias lágrimas para ajudá-los a chorar as deles. Todos os dias, eu dialogava com eles e irrigava a emoção deles. Tornei-me um vendedor de esperança. Independentemente de uma religião, passamos a enxergar a vida como um grande texto e a morte como uma vírgula, para que o texto continuasse a ser escrito na eternidade.

Por fim, superamos o caos com cicatrizes e muitas saudades, mas sem desespero. Depois da soturna e vampiresca noite, aguardamos o mais belo amanhecer. E o sol brilhante, com estrias douradas, despontou no horizonte emocional. A vida ganhou mais sabor…

Descobri, não apenas como pensador da Psicologia, mas também pela minha própria práxis, que ter um Eu resiliente é saber que, quando o mundo desaba sobre nós ou rui aos nossos pés, nós ainda devemos crer na vida… Vale a pena vivê-la, principalmente quando se aprende a vender sonhos numa sociedade que deixou de sonhar…

Resiliência: um termo da Física na Psicologia

Resiliência é um termo da Física que tomamos de empréstimo na Psicologia para falar de uma importantíssima característica da personalidade.

Do ponto de vista da Física, resiliência é a capacidade de um material suportar tensões, pressões, intempéries, adversidades e