AUGUSTO CURY

O AUTOR MAIS LIDO NESTE SÉCULO NO BRASIL
PUBLICADO EM MAIS DE 70 PAÍSES

ANSIEDADE 2

AUTOCONTROLE

Como controlar o estresse e manter o equilíbrio



Benvirá

Dedico este livro a

_____

Que você aprenda ferramentas para controlar seu estresse.
Sem controlá-lo, ricos mendigam o pão da alegria,
Profissionais competentes sabotam sua criatividade,
Casais asfixiam o amor e se separam no inferno dos atritos,
Crianças e adolescentes deixam de se aventurar e se reinventar,
Educadores esgotam sua paciência e sua capacidade de encantar,
Se não controlamos o estresse, nos tornamos carrascos de nós mesmos.

_____ __/__/__

ANSIEDADE 2

AUGUSTO CURY

ANSIEDADE 2

AUTOCONTROLE

Como controlar o estresse e manter o equilíbrio

Benvirá

ISBN 978-85-5717-043-8

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Cury, Augusto
Ansiedade 2 : autocontrole – Como controlar o estresse e manter o equilíbrio / Augusto Cury. – São Paulo : Benvirá, 2016.
192 p.

ISBN: 978-85-5717-043-8

1. Ansiedade 2. Estresse (Psicologia) I. Título

CDD 152.46
16-0532 CDU 616.89-008.441

Índices para catálogo sistemático:
1. Ansiedade

Copyright © Augusto Cury, 2016.

Todos os direitos reservados à Benvirá,
um selo da Saraiva Educação.

www.benvira.com.br

1ª edição, 2016
1ª tiragem, 2016
2ª tiragem, 2016

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Saraiva Educação. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

549.505.001.002

SOMOS EDUCAÇÃO | Editora Saraiva

Av. das Nações Unidas, 7221, 1º Andar, Setor B
Pinheiros – São Paulo – SP – CEP: 05425-902

SAC | 0800-0117875
De 2ª a 6ª, das 8h às 18h
www.editorasaraiva.com.br/contato

Vice-presidente	Claudio Lensing
Diretora editorial	Flávia Alves Bravin
Gerente editorial	Rogério Eduardo Alves
Editoras	Débora Guterman Ligia Maria Marques Paula Carvalho Tatiana Allegro
Produtores editoriais	Deborah Mattos Rosana Peroni Fazolari
Comunicação e produção digital	Mauricio Scervianinas de França Nathalia Setrini Luiz
Suporte editorial	Juliana Bojczuk
Produção gráfica	Liliane Cristina Gomes
Preparação	Augusto Iriarte
Revisão	Laila Guilherme Tulio Kawata
Diagramação	Caio Cardoso
Capa	Graziella Iacocca
Imagem de capa	Fotosearch/Stock Photos
Impressão e acabamento	

Agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas que têm viajado para dentro de si mesmas e utilizado as ferramentas para ser minimamente autoras de sua história.

Aproveito para agradecer a todos que assistirão ao filme *O vendedor de sonhos*, grande lançamento da Warner e da Fox, nas telas do cinema em 22 de dezembro de 2016. O protagonista de *O vendedor de sonhos* aprendeu, tal como você verá neste livro, que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a sabedoria, as crises para repensar a nossa história e as perdas para escrevermos os capítulos mais importantes de nossa vida quando o mundo desaba sobre nós.

A Somos Educação e eu agradecemos a todas as pessoas que se preocupam com o aquecimento global e com a formação de líderes na juventude mundial e que, por isso, estão divulgando e adotando os livros da série "Petrus Logus" (*Petrus Logus – O guardião do tempo* e *Petrus Logus – Os inimigos da humanidade*).

Sumário

Prefácio 13

1 | Mentes estressadas 17

Esquecendo-se de si 17
Observe seu nível de estresse. Escute-se! 20
Ansiedade saudável e ansiedade doentia 22
Diferença entre estresse e ansiedade 27

2 | Compreendendo os bastidores da mente humana: mecanismos normais e doentios 31

Gatilho da memória: copiloto da aeronave mental 31
O fenômeno do autofluxo: fonte de entretenimento 39
Janelas da memória: armazéns de informação 41

3 | O estresse causado pela aceleração do pensamento .. 47

Mentes agitadas 47
Assassinos da emoção 49

Cérebro estressado reage; cérebro tranquilo pensa 51
As causas da SPA 54

4 | Consequências graves da falta de controle do estresse 61

Erro de diagnóstico 71

5 | Ferramentas para controlar o estresse 77

Seja transparente no território da emoção 79
Uma mente estressada e desconcentrada: minha história 80
Minha ruína 83
Virando o jogo: o casamento do sonho com a disciplina.....84
Líderes são testados no estresse.....87

6 | Sonhos e desejos: as diferenças vitais..... 91

A emoção estável.....91
Quem nasce em berço de ouro tem desvantagem competitiva.....93
Formando sucessores: transmitir a biografia, eis a questão 95

7 | Eu: o grande gestor do estresse..... 99

Sem gestão da psique, não há metas claras 99
Estatísticas chocantes 100
Ganhos relevantes.....103
Paradoxos de um Eu imaturo 105
Vilões da saúde emocional.....107
O incrível sonho de Beethoven 109

8 | Drogas e fobias: combustíveis para o estresse 111
Drogas sabotam os sonhos 111
Fobias: um algoz estressante 116

9 | Todas as escolhas implicam perda 121
Um grande sonhador: o destino não é inevitável 124

10 | A dor nos destrói ou nos constrói..... 127
A dor se tornou minha notável mestra 127
Procure dentro de si o seu próprio endereço 130
Um passaporte para a mais fascinante viagem 133
No caos nascem os grandes sonhos..... 136
Todos têm sua genialidade..... 142

11 | Resiliência e o gerenciamento do estresse..... 145
Cuidado com a autopunição! 145
Prepare-se para as intempéries da vida 151

12 | O mestre dos mestres no gerenciamento do estresse 155
O mais excelente mestre da emoção..... 155

13 | A vida: um espetáculo de prazer ou de estresse.... 167
Viver é um contrato de risco..... 167
O drama e o lírico: exemplos de líderes que não se curvaram ao caos..... 169
Surdos para as súplicas de um cérebro estressado 172
Máquinas de pensar e trabalhar, acordai-vos! 176

Referências bibliográficas..... 181

Prefácio
O impacto do estresse

O livro *Ansiedade – Como enfrentar o mal do século* tornou-se um dos mais lidos deste século no país. As pessoas compreenderam que pensar é bom, mas pensar demais, sem gerenciamento, é uma bomba para a saúde emocional. A Síndrome do Pensamento Acelerado atinge crianças, adolescentes e adultos do mundo todo de forma "epidêmica".

Neste novo volume continuaremos a falar sobre os vários transtornos ligados à ansiedade, como fobias, ciúmes, esgotamento do planeta emoção, e falaremos também sobre autocontrole.

Hoje, crianças de sete anos têm mais informações do que imperadores romanos ou filósofos na Grécia Antiga, o que as leva a ter uma agitação mental sem precedentes,

que inclusive simula sintomas de hiperatividade e tem confundido profissionais no mundo todo, levando-os a receitar, erroneamente, drogas da obediência. É preciso ensiná-las a ter autocontole. Adolescentes correm o risco de não apenas se viciar em drogas, mas também nas redes sociais – ficar um dia sem acessar o celular leva-os a ter crises de ansiedade; além disso, têm baixo limiar para frustração, por isso precisam aprender a ter autocontrole. Adultos sofrem por antecipação ou ruminam perdas e mágoas. Eles também precisam aprender com urgência a trabalhar ferramentas para serem gestores de sua mente. Caso contrário, aprisionados pelo medo do futuro ou pelas decepções do passado, eles infectarão o presente, que é o único tempo em que se é possível ter uma mente livre, uma emoção saudável e ser verdadeiramente feliz e relaxado.

O pior escravo não é aquele algemado por fora, mas aquele que não é livre por dentro. O pior prisioneiro não é o que está encarcerado em presídios de segurança máxima, mas o que está encarcerado em sua própria mente. O pior miserável não é o que está endividado, mas o que mendiga o pão da alegria. A pessoa mais pressionada não é a que tem grandes metas no trabalho, mas a que é implacável consigo mesma, incapaz de relaxar e rir de sua estupidez, de sua incoerência e de suas fobias.

Antes de uma empresa falir, seus executivos perdem a capacidade de se reinventar. Antes de a relação entre

casais, entre pais e filhos, entre líderes e liderados entrar em decadência, a gestão do estresse das partes foi à bancarrota. Antes de o corpo entrar em colapso, o cérebro grita seu esgotamento.

Um indivíduo pode gerir com eficiência uma empresa com milhares de colaboradores e, ao mesmo tempo, gerir desastrosamente sua mente, sendo refém do passado, sofrendo pelo futuro, cobrando excessivamente de si, supervalorizando os detalhes, sendo hipersensível a críticas, falatórios, rumores. Gerir a mente é, acima de tudo, protegê-la; entretanto, para protegê-la, é necessário colocar o controle do estresse nos patamares mais altos das prioridades.

Pesquisas internacionais revelam que, na atualidade, mais de 70% das pessoas estão estressadas, asfixiando sua saúde psíquica, sua inventividade, sua ousadia, sua flexibilidade, sua capacidade de dar respostas inteligentes sob tensão. Viver estressado, entrincheirado, em estado contínuo de alerta nos leva a reagir rápida e impensadamente.

Jamais se esqueça de que uma pessoa dosada tem mais capacidade de contribuir para formar mentes maduras. Uma pessoa bem resolvida e relaxada tem mais possibilidade de fazer os outros felizes e saudáveis. Por outro lado, uma pessoa ansiosa tem mais chances de deixar agitados todos os que a rodeiam. Uma pessoa emocionalmente estressada tem mais chances de estressar a quem ama. Educadores que não sabem lidar com a frustração adoecem

sua escola; pais agitados enfermam sua família; líderes impacientes asfixiam a sustentabilidade de sua empresa; jovens irritadiços sabotam seu futuro ao querer tudo rápido e pronto.

Augusto Cury,
maio de 2016

1

Mentes estressadas

Esquecendo-se de si

Você é dominado por uma mente agitada e hiperpensante? O que faz com seus pensamentos perturbadores? Como lida com a ruminação de mágoas ou culpas? Como reage diante dos fantasmas que assombram sua emoção, como fobias, ciúmes, preocupação excessiva com a opinião dos outros e com o futuro?

Em meu livro *Holocausto nunca mais*, descrevo os bastidores da Segunda Guerra Mundial, as necessidades neuróticas que controlavam Adolf Hitler e os horrores dos campos de concentração. Mas o que não percebemos é que na atualidade há um campo de concentração na mente humana, construído pelo sistema social e, em destaque, por nós mesmos, o qual nos encarcera, aterroriza e esgota. Você é verdadeiramente livre no território de sua emoção ou vive apreensivo, atolado na lama das preocupações? Para você,

> Não é possível controlar o estresse e encontrar o mínimo de equilíbrio emocional se você se abandona pelo caminho.

o futuro é um jardim de oportunidades ou um campo de estresse que o faz sofrer por antecipação? Não é possível controlar o estresse e encontrar o mínimo de equilíbrio emocional se você se abandona pelo caminho.

Excelentes médicos, psicólogos, professores, executivos, juristas e outros profissionais são ótimos em cuidar de suas instituições, mas podem ser péssimos em cuidar da própria saúde emocional. Nunca se preocuparam em proteger sua memória, administrar seus pensamentos, gerenciar sua emoção e seu estresse. Não entendem que, se a sociedade os abandonar, ferir ou caluniar, ainda será possível seguir em frente; mas, se eles mesmos se desampararem, não haverá solo onde pisar.

Vivemos comprimidos, espremidos entre dezenas, centenas, milhares de pessoas em escolas, empresas, congressos, feiras, reuniões e, no entanto, nunca fomos tão solitários. Estamos próximos, porém muito distantes uns dos outros. Abraçamos nossos filhos, alunos, parceiros, colaboradores, mas não nos interessamos em conhecer suas camadas mais profundas.

A maioria dos pais jamais conversou com os filhos sobre os bastidores de sua mente, os fantasmas que os assombram,

os medos que sequestram sua tranquilidade, as lágrimas que nunca tiveram coragem de chorar.

Inúmeros casais já prometeram, diante de um religioso, que se amariam para sempre, na saúde e na doença, na pobreza e na riqueza. Nada tão belo e ao mesmo tempo tão ingênuo. Esqueceram-se de prometer que cobrariam menos e abraçariam mais um ao outro, que criticariam menos e elogiariam mais. Não entenderam que o amor precisa ser inteligente para ter estabilidade. Amaram segundo a poesia de Vinicius de Moraes: "Que seja eterno enquanto dure", sem compreender que pautar um romance só na emoção significa ter um amor insustentável.

A gestão da emoção e o gerenciamento do estresse clamam por outra tese, mais penetrante e profunda: "Que o amor seja eterno enquanto se cultive". Dialogar sem medo e barreira, promover, inspirar, ser bem-humorado, não ter a necessidade neurótica de mudar o outro são formas inteligentes de cultivar o amor. Sem admiração mútua, mesmo o romance mais ardente se torna uma fonte de estresse, e não de prazer. E o mais importante: um ser humano não deve se relacionar com outro para ser feliz; ele precisa ser feliz e bem resolvido primeiro, para depois irrigar a saúde psíquica e a relação com quem ama.

Mas a mais insidiosa solidão é aquela em que nos calamos sobre nós mesmos. Analise se você se questiona, se

penetra a essência de sua personalidade ou se, ao contrário, vive na superfície de seu planeta psíquico.

> Sem admiração mútua, mesmo o romance mais ardente se torna uma fonte de estresse, e não de prazer.

Observe seu nível de estresse. Escute-se!

Não admitimos uma torneira pingando, ficamos incomodados com paredes trincadas; se nosso carro apresenta um simples barulho, logo arrumamos tempo para levá-lo ao mecânico. Somos ótimos em reparar em defeitos externos, porém lentos e irresponsáveis em reparar em defeitos internos, nos meandros de nossa mente. Não percebemos os gritos dramáticos que são sintomas psicossomáticos de uma mente estressada. Tardamos em nos mapear.

Durante anos, nosso corpo grita através da fadiga excessiva, da insônia, da compulsão por comida, das dores musculares e de cabeça, mas nos mantemos indiferentes, não nos preocupamos em gerenciar nosso estresse. Colocamo-nos no último lugar em nossa lista de prioridades. Algumas pessoas só escutam a voz dos sintomas quando dão entrada num hospital, quando enfartam, quando já se

tornaram vítimas de um câncer, de um colapso nervoso ou de um transtorno emocional.

Milhões de pessoas só percebem as consequências de terem sido jovens emocionalmente inquietos depois que se tornam adultos frustrados, irritadiços, com baixa capacidade para suportar contrariedades e lutar por seus sonhos. Casais só conseguem perceber a falência da relação quando já perderam o respeito, o bom humor e a capacidade de admirar um ao outro. Profissionais só constatam as consequências da ansiedade crônica depois que já se tornaram ultrapassados, perderam a capacidade de se aventurar, de se reinventar e de pensar em novas possibilidades, enfim, quando já foram sequestrados pelo medo do futuro.

Por falar em sequestro, no teatro social, as pessoas mais passíveis de serem sequestradas são as abastadas, ricas, famosas. No entanto, no teatro psíquico, todo ser humano, seja rico ou miserável, celebridade ou anônimo, intelectual ou iletrado, é passível de ser sequestrado – sequestrado pelo estresse, pelas fobias, pelo humor depressivo, pela impulsividade, pelo sentimento de culpa, pela autocobrança, pela necessidade neurótica de se preocupar com os outros.

Você se permite ser sequestrado por seus pensamentos? Seja inteligente: respeite-se, opte pela vida! Mas não se puna se até hoje você foi ótimo para os outros e péssimo para si. Reinvente-se.

Ansiedade saudável e ansiedade doentia

Ansiedade é um estado de tensão que nos impele, motiva, anima, provoca reações. Portanto, a ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio. Não teríamos a curiosidade, o prazer de explorar, de correr riscos, de construir novas relações.

Quando, então, a ansiedade se torna doentia? Quando assume sintomas psíquicos negativos contínuos e intensos, como irritabilidade, humor depressivo, angústia, baixo limiar para frustrações, fobias, preocupações crônicas, apreensão contínua, obsessão, velocidade exacerbada dos pensamentos.

Existem vários tipos de ansiedade: fobias, síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), síndrome de burnout (estresse profissional), síndrome do pensamento acelerado (SPA), síndrome do padrão inalcançável de beleza (PIB) etc.

> “A ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio.”

Em todos os tipos de ansiedade, existe a participação de fenômenos inconscientes que constroem pensamentos; esses fenômenos são os engenheiros dos vários tipos de ansiedade. Infelizmente, eles não foram estudados sistematicamente pelos grandes pensadores da psicologia, da sociologia, da pedagogia e da filosofia, como Piaget, Freud, Jung, Vygotsky, Fromm, Skinner, Sartre, Hegel, Kant.

No entanto, tais fenômenos foram estudados ao longo de mais de trinta anos, dentro da Teoria da Inteligência Multifocal (TIM). Uma das dificuldades mais complexas da psicologia é entender que a construção de pensamentos é um processo multifocal, e não unifocal. De acordo com a Teoria da Inteligência Multifocal, não construímos pensamentos apenas porque queremos, como uma decisão do Eu (que representa nossa capacidade de escolha e a consciência crítica); existe também uma rica produção de pensamentos promovida por fenômenos inconscientes: o gatilho da memória, o autofluxo e as janelas da memória.

Se o Eu tivesse plena liberdade para pilotar o veículo mental, não seria um masoquista, não sofreria por antecipação, não ficaria pensando em seus desafetos, não gravitaria na órbita das preocupações. Entretanto, o Eu não está sozinho na aeronave mental. Há copilotos que o ajudam a dirigi-la. E, sem os copilotos, não seríamos uma espécie pensante, complexa, imaginativa; por outro lado, por causa

deles, somos uma espécie sujeita a muitos cárceres, mais numerosos do que os presídios construídos na sociedade.

Por exemplo, sem o gatilho da memória e as janelas da memória, você não entenderia uma palavra deste livro. A cada passada de olhos, o gatilho dispara no córtex cerebral inúmeras janelas ou arquivos, que se abrem e checam milhões de dados para que você entenda cada verbo, substantivo, pronome. Não é o Eu, o piloto, que realiza essa magna e fina tarefa, mas os copilotos.

Todavia, se o gatilho encontra uma janela killer ou traumática, que contém fobias, ele fecha o circuito da memória, levando o ser humano a entrar em crise, por exemplo, ao falar em público (fobia social), ao sair de casa (agorafobia), ao se ver em lugares fechados (claustrofobia) ou diante de novas tecnologias (tecnofobia). A construção multifocal de pensamentos torna o *Homo sapiens* mentalmente sofisticado, inclusive para construir presídios mentais de segurança máxima.

Se o Eu não produzir pensamentos numa direção lógica, os demais fenômenos poderão fazê-lo, provocando diversos níveis e tipos de ansiedade, dependendo da qualidade ou da velocidade dos pensamentos produzidos. Apesar de depender dos atores coadjuvantes, o Eu é, ou deveria ser, o gestor global de nossa mente. O grande desafio do Eu é educar-se para gerenciar a ansiedade, iniciada pelos fenômenos inconscientes que nutrem preocupações, obsessões, tristeza, pessimismo, pensamento acelerado. Sua grande meta é sair

> O grande desafio do Eu é educar-se para gerenciar a ansiedade, iniciada pelos fenômenos inconscientes que nutrem preocupações, obsessões, tristeza, pessimismo, pensamento acelerado.

da plateia, da condição de espectador passivo, e subir ao palco para dirigir seu *script*, ter autocontrole, pensar antes de reagir, abrir as janelas para dar respostas inteligentes.

A ansiedade doentia se manifesta em quatro grandes áreas:

1. Genética/metabólica: neurotransmissores e outras substâncias, incluindo drogas psicotrópicas, alteram o metabolismo cerebral, excitando o território da emoção e gerando agitação mental (hiperatividade), tensão, irritabilidade ou, em alguns casos, lentidão, letargia, alienação. Esse tipo de ansiedade, por ser metabólica, é o único que não tem origem direta ou indireta na atuação do Eu ou dos fenômenos inconscientes que leem a memória e constroem pensamentos e emoções.
2. Personalidade: privações, abusos, fobias, perdas, frustrações, traições, inveja, ciúme, timidez, sentimento de incapacidade. Todos esses fenômenos têm a

participação do Eu e dos fenômenos inconscientes. Por exemplo, uma traição, registrada pelo fenômeno do Registro Automático da Memória (RAM), forma uma janela traumática; essa janela será, no futuro imediato, acessada pelo fenômeno do gatilho da memória, fixada pela âncora da memória, retroalimentada pelo autofluxo e provavelmente nutrida pelo Eu.

3. Socioprofissional: excesso de trabalho, pressões, cobranças, metas inalcançáveis, ofensas, medo do futuro, crise política, dificuldades financeiras, pressão nas provas escolares. Vivemos frequentemente em famílias ansiosas, empresas ansiosas, escolas ansiosas.
4. Estilo de vida moderno: trabalho intelectual intenso, excesso de informações, tempo prolongado diante da TV, excesso de preocupação, excesso de uso de *smartphones* e de internet, consumismo, necessidade neurótica de poder, de evidência social, de se preocupar com a estética. Não é necessário que tenhamos vivenciado traumas na infância para desenvolver conflitos quando adultos. O próprio estilo de vida moderno é altamente ansioso e estressante.

Mas em que universidade os alunos treinam seu Eu para dirigir o veículo mental? Formamos médicos, engenheiros, advogados, mas não formamos gestores da psique.

Mesmo que você nunca tenha atuado num palco de teatro, pode e deve atuar no palco de sua mente. No entanto, no teatro da mente, não se admitem amadores. Embora, infelizmente, bilhões de seres humanos o sejam. Por isso, não é surpreendente que estudos apontem que metade da população mundial desenvolverá, em algum momento da vida, um transtorno psiquiátrico. Um número espantoso.

Diferença entre estresse e ansiedade

A ansiedade é um estado de tensão psíquico; o estresse é um estado de tensão cerebral. Um causa o outro, e vice-versa. Na ansiedade, o pensamento está, em muitos casos, acelerado ou agitado; no estresse, essa agitação mental se traduz em fadiga excessiva. A fadiga excessiva, por sua vez, acelera o pensamento e não nos permite descansar da forma correta. Na ansiedade, existe baixo limiar para suportar frustrações, gerando irritabilidade. No estresse, essa irritabilidade pode se manifestar na forma de dores de cabeça ou musculares; dores de cabeça ou cefaleias diminuem mais ainda o limiar de frustração.

> “O estresse é um mecanismo fundamental de preservação da existência.”

Assim como existe a ansiedade saudável, há o estresse vital e saudável. Ele é definido como um estado de ansiedade canalizado para o metabolismo cerebral, capaz de gerar reações psicossomáticas (manifestações físicas de origem emocional) que preparam o indivíduo para lutar ou para fugir da situação de risco. Aumento da pressão sanguínea, da frequência cardíaca, da ventilação pulmonar e da produção de uma série de substâncias metabólicas faz parte do grupo de elementos que prepararam o ser humano para preservar a vida diante de ameaças.

Portanto, o estresse é um mecanismo fundamental de preservação da existência. Sob ameaça, o organismo contra-ataca ou se esconde. Quanto mais sofisticado for o organismo, mais complexos serão os mecanismos estressantes.

As reações de estresse estão presentes quando, por exemplo, um africano se encontra diante de uma fera ou quando um índio amazônico se encontra diante de uma serpente. Porém, se um africano ou um índio tivesse de enfrentar feras ou serpentes a todo momento, as reações estressantes esgotariam seu cérebro, pois elas gastam uma grande quantidade de energia.

Quando o estresse é considerado doentio? Quando produz sintomas frequentes e intensos. É o que está acontecendo nas civilizações digitais, na era do *smartphone*, da internet, da competição predatória. O ser humano não precisa ter um predador natural em seu encalço para se

> O ser humano intelectualizado, mas cujo Eu não é um bom gestor da própria mente, cria feras e produz serpentes em seu imaginário.

perturbar; o homem é tão criativo em seu psiquismo que cria esse predador – por exemplo, quando sofre constantemente pelo futuro; sofrer de vez em quando pelo que ainda não aconteceu é suportável, mas sofrer todos os dias é intolerável. O ser humano intelectualizado, mas cujo Eu não é um bom gestor da própria mente, cria feras e produz serpentes em seu imaginário.

Acionamos perigosamente os mecanismos estressantes de preservação da vida várias vezes por dia, esgotando o planeta cérebro, espoliando-o de seus recursos naturais. Por isso, dores de cabeça, dores musculares, queda de cabelo, hipertensão arterial, fadiga ao acordar fazem parte de nosso cardápio existencial. O homem moderno se transformou em seu próprio predador. Você escapou de ser seu maior algoz?