

Seja **MUITO** bem-vind@  
**Doze semanas**  
**para mudar a nossa vida e...**

consequentemente,  
a vida das pessoas  
com quem convivemos.

9ª Semana

**A ARTE DO AUTODIÁLOGO:  
A MESA REDONDA DO "EU"**

2

No capítulo anterior,  
vimos a arte do diálogo,  
que representa  
o diálogo que devemos ter  
com as pessoas próximas.  
Agora, precisamos entender  
um outro tipo de diálogo,  
muito mais profundo:  
**o autodiálogo ou**  
**diálogo intrapsíquico.**

3

O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

- 1. Um debate lúcido, aberto e silencioso que o "Eu" faz com seu próprio ser.**



4

O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

- 2. Uma reunião com a nossa própria história.**



5

O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

- 3. Uma intervenção direta em nossos traumas, conflitos, dificuldades, temores.**



6

O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

- 4. Uma revisão de metas, uma reavaliação de postura de vida.**



7

O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

- 5. O exercício pleno da capacidade de decidir, questionar e dirigir a própria história.**



O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

- 6. Percorrer as trajetórias do próprio ser e tornar-se uma grande amiga ou um grande amigo de si mesm@.**



O Autodiálogo,  
que pode ser chamado de  
Mesa-Redonda do "Eu", é:

**7. Aquietar os pensamentos  
e apaziguar a emoção.**



**Essa lei da qualidade de vida  
é um dos exercícios intelectuais  
mais importantes  
do ser humano,  
mas um dos menos praticados.**

11

**O grau de sabedoria  
e maturidade de uma pessoa  
não é dado pelo quanto  
ela tem de cultura acadêmica,  
sucesso empresarial e social.**

12

**É dado, isto sim,  
pela capacidade e frequência  
de fazer uma mesa-redonda  
com seu próprio ser,  
de questionar  
seus pensamentos e emoções,  
de criticar suas verdades,  
de repensar sua vida,  
de refazer caminhos.**

13

**Você se reúne  
com seu próprio ser?  
Analisa seus caminhos?  
Devemos não apenas falar  
sobre nossos medos,  
mas com nossos medos.  
Devemos não apenas dialogar  
sobre nossos conflitos,  
mas com nossos conflitos,  
com nosso mau-humor,  
nossa intolerância, insegurança.**

**Cada pessoa deve ter  
seus momentos particulares  
consigo mesma. Deve exercitar  
ser seu grande amig@.  
Deve aprender a se interiorizar,  
caminhar nas trajetórias  
de seu ser e ter prazer  
de ter um autodiálogo aberto,  
uma conversa íntima,  
uma reflexão existencial .**

15

**Muitas pessoas não sabem ser  
companheiras de si mesmas.  
O desrespeito a essa  
lei da qualidade de vida tem sido  
uma das importantes causas  
do adoecimento coletivo  
das sociedades modernas, como,  
por exemplo, o estresse social,  
a SPA, a solidão, a crise do diálogo,  
a falta de proteção emocional.**

16

**A Mesa Redonda do "Eu"  
é um passo além da técnica  
do D.C.D.  
(**D**uvidar, **C**riticar, **D**eterminar).  
É mais profunda, serena,  
penetrante, prolongada.**

17

**A mais grave solidão  
não é aquela em que  
a sociedade nos abandona,  
mas aquela em que  
nós mesm@s nos abandonamos.  
Muitas pessoas passam anos  
sem dialogar de maneira aberta,  
sincera e agradável  
consigo mesmas.**

18

**UMA ESPÉCIE  
QUE NÃO SE RESPEITA**

19

**Que tipo de educação  
estamos propondo  
e que tipo de juventude  
estamos formando?  
Como prevenir depressão,  
farmacodependência e violência  
entre @s jovens se el@s  
não conhecem a si mesm@s?**

20

**Somente o aprendizado coletivo  
da Mesa Redonda do "Eu"  
pode evitar novos desastres.  
Somente um "Eu" crítico,  
que aprende a se questionar,  
se repensar, debater consigo  
mesmo pode não ser frágil  
nos momentos  
de tensão interna e social.**

21

**Há uma bomba emocional  
por detrás da nossa  
aparente gentileza.  
Notem que muit@s perdem  
a paciência por coisas tolas.  
Você perde?**

22

**Essa bomba emocional implode,  
gerando sintomas  
psicossomáticos ou explode  
gerando transtornos sociais.  
A grande causa é que não temos  
vivido as leis fundamentais  
e universais  
da qualidade de vida,  
em particular o autodiálogo.  
Desarme sua bomba emocional.**

23

**VIAJANDO PARA  
NOSSO PRÓPRIO SER:  
HUMANIZANDO-NOS**

24

**Parece loucura  
dialogar consigo mesm@,  
mas loucura é a ausência  
de um autodiálogo inteligente.**

25

**Uma pessoa que pratica  
o autodiálogo não apenas  
tem mais condições de superar  
suas misérias psíquicas,  
mas também de se humanizar,  
ou seja, de se tornar tolerante,  
serena e humilde,  
pois reconhece suas limitações,  
suas fragilidades.**

26

**A Mesa Redonda do "Eu"  
nos tira do trono do orgulho,  
da auto-suficiência.  
Deixar de julgar,  
sofrer em demasia,  
parar de pensar nas pessoas  
que nos aborrecem,  
somente conseguimos  
quando aprendemos a fazer  
um autodiálogo.**

27

Essa prática nos faz interiorizar e compreender que nós também temos muitas falhas e limitações. Quando você entende sua pequenez é fácil entender a pequenez das outras pessoas. Quando nos colocamos num pedestal é fácil julgar e condenar.

28

A grandeza de uma pessoa está na sua capacidade de se fazer pequena para poder se colocar no lugar das outras e entender o que está por detrás das suas reações...

29

## COMO PRATICAR A MESA REDONDA DO "EU"

30

A Mesa Redonda do "Eu" não é simplesmente produzir pensamentos no silêncio da nossa mente, pois todos pensam muito. É pensar construindo um debate íntimo.

31

A Mesa Redonda do "Eu" constrói a sociedade intrapsíquica. Sociedade intrapsíquica é o exercício do "Eu" debatendo de maneira crítica com nossos bloqueios, frustrações, crises, projetos, perturbações, sonhos.

32

Nesse debate, fazemos silenciosamente uma bateria de perguntas: "Onde? Por quê? Como? Quando? Quais os fundamentos? Vale a pena? Esse é o caminho?"

33

Por exemplo, uma pessoa em um ataque de pânico, caracterizado pelo medo súbito de que vai morrer ou desmaiar. Ela pode ser controlada pelo pânico ou debater com ele.

34

Se fizer uma mesa redonda, ela critica-o, repensa-o, questiona-o com seriedade. Ela se pergunta: "Qual é a lógica do meu pânico? Quando começou? Por que começou? Por que sou escrava dele se estou ótima de saúde? Eu exijo ser livre!".

35

Essa lei da qualidade de vida não substitui um tratamento psiquiátrico com uso de medicamentos ou psicoterapêutico, mas é uma poderosa ferramenta complementar. Você não consegue imaginar a força que o "Eu" tem.

36

**A MESA REDONDA DO "EU"  
ATUA NAS  
JANELAS DA MEMÓRIA**

37

**A técnica do D.C.D.  
deve ser feita principalmente  
nos focos de tensão,  
quando estamos atravessando  
o calor da insegurança,  
da ansiedade, do desespero.**

38

**No foco de tensão,  
não dá para fazer  
grandes reflexões.  
É necessário atuar  
com pensamentos rápidos  
que duvidem e critiquem  
os pensamentos doentios,  
que determinem e até ordenem  
para a energia emocional  
ser alegre e tranquila.**

39

**A técnica da  
Mesa Redonda do "Eu",  
diferente da do D.C.D.,  
é feita principalmente  
fora dos focos de tensão,  
ou seja, antes ou depois  
de atravessarmos  
o vale do problema.**

40

**Nesse momento podemos atuar  
com calma, refletir, analisar  
e discutir nossas crises fóbicas,  
reações ansiosas, desafios,  
conflito de relacionamento.  
Uma técnica complementa  
a outra e, às vezes, se mesclam.  
O importante é fazer  
com espontaneidade.**

41

**A técnica da  
Mesa Redonda do "Eu"  
não apenas reedita o filme  
do inconsciente, mas objetiva  
principalmente construir  
janelas paralelas na memória,  
melhorando a paisagem  
do inconsciente,  
criando novos espaços  
para o raciocínio lúcido.**

42

**Esses fenômenos  
estão entre os segredos  
mais importantes  
do funcionamento da mente.  
Se você entendê-los,  
reconstruirá seus caminhos.  
Vejam os:**

43

**JANELA DA MEMÓRIA**

**A memória humana  
abre-se por janelas, que são  
pequenos territórios de leitura.  
Cada janela possui  
um grupo de arquivos  
que contém milhares  
de informações agregadas.  
Temos milhões de janelas  
no córtex cerebral.**

44

**Algumas são belíssimas,  
geram prazer, coragem,  
respostas inteligentes.  
Outras são doentias,  
geram aflição, ódio, bloqueio.  
Às vezes, brota em nós  
uma alegria sem motivo  
ou uma tristeza sem causa.  
Por quê? Porque abrimos algumas  
janelas aleatórias durante o dia,  
que produziram reações  
completamente distintas.**

45

## **JANELAS KILLERS**

(Killer = assassino)

46

Há muitos tipos de janelas doentias da memória:

- ☛ janelas fóbicas (que geram claustrofobia, fobia social, ataques de pânico, etc.),
- ☛ janelas obsessivas (que geram ideias fixas),

47

- ☛ janelas antecipatórias (que geram os pensamentos sobre o amanhã),
- ☛ janelas da baixa autoestima e timidez (que geram transtorno de autoimagem e preocupações excessivas com a opinião das outras pessoas).

48

Dependendo do volume de tensão produzido por uma janela (raiva, ódio, ansiedade), ela pode se tornar killer, ou seja, tornar-se uma área que obstrui drasticamente a leitura das demais janelas, impedindo-nos de raciocinar naquele momento.

49

As janelas killers bloqueiam a inteligência, "assassinam" nossa lucidez, fazendo-nos reagir como animais, sob as raias instintivas.

50

Quantas vezes nós ferimos as pessoas que mais merecem nossa compreensão?  
Quantas vezes perdemos o controle das nossas reações e depois de baixar a temperatura da emoção percebemos que poderíamos ter tido atitudes mais brandas? Cuidado com as áreas killers de sua memória.

O volume de tensão impede que o "Eu" tenha acesso às demais janelas da memória bloqueando sua inteligência. Se as pessoas aprendessem a não ser vítimas das janelas killers através da técnica do D.C.D. e da Mesa Redonda do "Eu", não apenas doenças seriam resolvidas, mas conflitos sociais também.

52

Duvidar drasticamente das nossas reações agressivas, criticar nossa impulsividade e determinar ter autocontrole no ato das tensões é um ato de amor pela vida que poucos praticam. Devemos aprender a gritar dentro de nós sem dizer palavras.

53

É fundamental entender que é necessário fazer o resgate da liderança do "Eu" através das técnicas que temos aprendido neste curso. O "Eu" tem de entrar no palco e aprender a ser livre e líder...

54

**COMPREENDENDO  
OS SEGREDOS  
DA SUPERAÇÃO PSÍQUICA**

55

**Uma pessoa  
que possui claustrofobia  
(medo de lugar fechado)  
abre subitamente  
uma janela killer  
quando entra no elevador.  
Minutos atrás, ela estava  
no céu da tranquilidade;  
agora, está no inferno emocional.**

56

**Ao abrir a janela killer que contém  
a claustrofobia, ela experimenta  
um medo súbito e dramático que,  
transmitido para o córtex cerebral,  
irá produzir sintomas  
psicossomáticos, como taquicardia,  
aumento da pressão sanguínea,  
suor excessivo e aumento  
da frequência respiratória.  
Ela sente como se o ar fosse faltar,  
como se corresse risco de morrer.**

**Se ela fizer a técnica do D.C.D.,  
poderá deixar de ser escrava  
do seu medo, registrar novas  
experiências saudáveis  
e reeditar a janela killer, enfim,  
superar sua zona de conflito  
ou seu trauma. Se não conseguir  
fazer a técnica do D.C.D.,  
deverá fazer a técnica  
da Mesa Redonda do "Eu"  
após passar a crise fóbica.**

58

**Qual o objetivo de fazer  
a Mesa Redonda do "Eu" atuar  
depois da crise passar?  
Criar janelas paralelas  
que se vinculem  
com as janelas doentias.**

59

**Ao fazer uma  
bateria de perguntas para si,  
questionar seu medo,  
debater a insegurança,  
ela criará uma série  
de experiências no palco  
da sua mente,  
que serão registradas  
nos bastidores da memória,  
criando janelas paralelas.**

60

**As janelas killers  
podem transformar uma barata  
em um monstro (fobia simples),  
um elevador num cubículo  
"sem ar" (claustrofobia),  
uma reunião pública  
num tormento (fobia social).**

61

**A timidez,  
tão comum na atualidade,  
atinge mais da metade  
da população e tem de ser  
entendida à luz  
das janelas da memória.  
Existem diversos  
níveis de timidez.**

62

**A timidez é causada por  
um conjunto de experiências  
psíquicas que supervalorizam  
a opinião das outras pessoas.  
Essas experiências  
são arquivadas  
gerando janelas doentias,  
algumas killers.**

63

**As pessoas tímidas  
são ótimas para @s outr@s,  
mas não para si mesmas.  
Querem agradar a tod@s,  
mas não cuidam  
da sua qualidade de vida.  
Policiam suas palavras  
e dosam seus gestos,  
mas perdem sua espontaneidade.**

**Se fizerem a Mesa Redonda do "Eu"  
associada à técnica do D.C.D.  
por seis meses,  
com exercícios intelectuais diários  
que duvidem dos fundamentos  
da imagem doentia que têm  
da sociedade, que critiquem  
o sentimento de vergonha,  
que questionem a hipersensibilidade  
diante da opinião das outras pessoas,  
elas encontrarão a  
tão sonhada liberdade.**

**Algumas pessoas  
perpetuam suas misérias  
porque não sabem  
como reeditar  
o filme do inconsciente  
e nem construir  
janelas paralelas.**

## **O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA**



Mt 14.22-33  
Mt 15.1-20

Mc 7.1-16

**Jesus tinha um autodiálogo  
profundo e aberto consigo mesmo.  
Embora fosse rodeado pelas  
multidões e  
tivesse uma agenda saturada  
de compromissos, Ele tinha  
compromisso consigo mesmo.  
Sabia que somente uma pessoa  
que tem qualidade de vida  
pode gerar com segurança outras  
pessoas com qualidade de vida.**

**Ele, frequentemente, procurava  
se isolar à beira da praia,  
no Monte das Oliveiras,  
nos jardins,  
nas longas caminhadas  
que fazia de cidade em cidade.  
Deixava até mesmo  
o convívio com seus discípulos,  
se interiorizava e tinha  
agradáveis conversas com  
seu Pai e consigo mesmo.**

**Certa vez, próximo ao mar da  
Galileia, Ele pediu para que  
os seus discípulos pegassem  
um barco e fossem na frente.  
Ele seguiria depois.  
Os discípulos, apressados,  
pegaram o barco e foram.  
Enquanto navegavam mar adentro,  
Jesus navegava dentro  
de si mesmo, percorria  
as trajetórias do Seu espírito  
e da Sua alma. Estava orando.**

**Suas orações  
não eram engessadas,  
formatadas, programadas,  
mas organizadas através  
de um diálogo inteligentíssimo  
e livre, capaz de gerar  
uma explosão reflexiva  
e um resgate pleno  
da liderança do "Eu".**

## **UM MESTRE NA COMPREENSÃO E APLICAÇÃO DA MESA REDONDA DO "EU"**



Certa vez, um grupo de escribas e fariseus questionou Jesus sobre o fato de seus discípulos não lavarem as mãos antes de comer o pão. Os líderes de Israel tinham todo um ritual para fazer suas refeições.

73

Jesus dava importância à higiene e à saúde física, mas o foco da sua preocupação era a higiene mental, o lixo que se acumulava no palco da inteligência. Sua compreensão da psique era cristalina.

74

Para Ele, as pessoas procuravam se livrar da sujeira exterior, mas não da invisível depositada no secreto da psique. Preocupavam-se corretamente com a alimentação física, mas não com a qualidade das ideias e emoções que nutriam sua personalidade.

75

Diante disso, Jesus fitou os escribas e fariseus e, sem meias palavras, comentou que muitos dos que se aproximavam dEle e O honravam com a boca tinham um coração longe dEle.

76

Após chocar os fariseus com essas palavras, Ele voltou-se subitamente para o público para lhe dar uma importante lição. Levantou a voz e bradou para a multidão: "Ouvi e entendei: não é o que entra pela boca o que contamina o homem, mas o que sai da boca, isto, sim, contamina o homem".<sup>77</sup>

77

Os fariseus, mais uma vez, ficaram abalados. Então, acercando-se dEle, Seus discípulos disseram-Lhe: "Sabes que os fariseus, ouvindo a Tua palavra, se escandalizaram?" Eles estavam preocupados com a opinião dos outros, com a embalagem social; Jesus estava preocupado com o conteúdo.

78

Pedro, como o mais intrépido dos discípulos (talvez o que mais se pareça conosco), se adiantou e disse: "Explica-nos essa parábola!" Jesus não havia dito uma parábola. Ele deu uma explicação crua e direta sobre o teatro da mente humana, sobre nossa incapacidade de investigar e dar um diagnóstico correto dos nossos problemas.

Jesus falava pouco, mas ensinava e questionava muito. Era habilíssimo no uso da arte da pergunta. Suas perguntas estimulavam os discípulos a duvidar da sua rigidez, a criticar, sua maneira estreita de ser e a fazer escolhas com maturidade.

80

Desse modo, levava Seus discípulos, sem que percebessem, a praticar a técnica da arte de duvidar, criticar e determinar (D.C.D.). Jesus formava pensador@s.

81

Nessa mesma passagem, após essa pergunta, discursou com exímia lucidez as consequências das atitudes humanas em relação aos papéis da memória. Disse: **"Mas o que sai da boca procede do coração e é isso que contamina o homem".**

82

Expressou que a raiva, as reações impulsivas, a discriminação, a simulação e o medo saem do coração psíquico, conquistam o palco da mente das pessoas, gerando experiências perturbadoras.

83

Indicou que essas experiências não apenas ferem as pessoas no ato em que são encenadas, mas trazem consequências futuras, contaminam a personalidade, pois serão registradas automaticamente pelo fenômeno RAM nos solos da memória.

84

Jesus tinha plena consciência que o que sai do nosso interior é o que pode nos destruir e destruir as outras pessoas. Jesus quis dizer que nossa incapacidade de gerenciar nossos pensamentos e governar nossas emoções têm sido a fonte de todas as chagas da humanidade.

85

Jesus explicou que é do coração psíquico que procedem os maus pensamentos (pessimistas, destrutivos, agressivos, fixos, insensíveis), mortes (física e emocional), adultério (traição de quem ama, traição da própria consciência), furtos (de objetos, do direito dos outros, da liberdade alheia, da qualidade de vida), falsos testemunhos (injustiças, distorções, corrupção, interesses escusos).

86

Com o avanço da medicina, hoje, combatemos com facilidade a grande maioria das infecções. Mas como combater a contaminação da memória?

87

Felizmente, não estamos de mãos atadas. Podemos usar duas ferramentas psicológicas preciosas: a técnica do D.C.D. e da Mesa Redonda do "Eu".

88

Pratique-as durante toda a sua vida, mesmo não tendo uma doença psíquica. Faça com espontaneidade, do seu jeito e de acordo com sua capacidade intelectual. Invista na sua vida. Afinal de contas, a vida é um show imperdível...

89

Este material foi elaborado a partir do livro

**12 Semanas**

**para Mudar uma Vida,**

de autoria de **Augusto Cury**

e compilado por Klaus Dieter Wirth

(NoemeKlaus@luteranos.com.br),

pastor na **Igreja Luterana**

[www.luteranos.com.br/lestesp](http://www.luteranos.com.br/lestesp)

Próximo encontro:

**Ser Empreendedor/a:**

**Trabalhar Perdas e Frustrações**



90