

Jovens Brilhantes,
Mentes Fascinantes

AUGUSTO CURY

Jovens Brilhantes, Mentes Fascinantes

*Um manual de sobrevivência
para adolescentes stressados*

Pergaminho

1.

Um Professor Supermaluco, Superstressado e Superinteligente

Olá, pessoal! Sabiam que nos dias de hoje um jovem de dez anos tem mais informações do que tinha um imperador romano, como Júlio César, que dominava o mundo do seu tempo? Que um jovem de quinze anos tem mais informações do que tinham Platão e Aristóteles, que influenciaram a História com as suas ideias? E um jovem de vinte anos, então? Tem mais informações do que possuía o génio Leonardo da Vinci. Devem concordar comigo: é muita coisa para uma só cabeça.

Mas... calma! Se os jovens de hoje têm tudo isto no cérebro, por que motivo não constroem grandes ideias como estas brilhantes personagens da História? Eis uma grande questão! Para construir uma coisa, não basta ter muitos tijolos e pedras num terreno, é necessário organizá-los, é necessário ser um engenheiro de construção civil. Do mesmo modo, para construir novos conhecimentos, é preciso ser um engenheiro de ideias.

O excesso de informação e de atividades pode, além de dificultar a construção do conhecimento, sujeitar o cérebro a stresse. Tu acordas cansado? És impaciente? Queres tudo no momento? Tens dores de cabeça? Detestas ouvir um não? Tens dificuldade em concentrar-te? Andas esquecido? A tua mente está agitada? Quando alguém te critica ou algo não dá certo, ficas muito irritado? Se tiveres alguns destes sintomas, e muitos outros que iremos discutir neste livro, estás stressado. E, se estás stressado, isso significa que és uma pessoa normal, pois o normal nos dias de hoje é ser stressado.

Na era da Internet, das redes sociais, dos videojogos, da televisão por cabo, do cinema, dos jornais, da escola, uma pessoa tem acesso a tanta informação e tantas atividades que é muito difícil não saturar o cérebro. E, por outro lado, é muito difícil dialogar com alguém que esteja com o cérebro agitado. Certamente os teus pais e professores sentem-se confusos, não sabem como te orientar ou como irás reagir! E por vezes até os psiquiatras e os psicólogos ficam sem saber o que dizer quando se dirigem aos jovens de hoje! A questão é que uma mente stressada frequentemente acha que percebe de tudo ou de quase tudo.

Sabendo disto, convidei um grande «amigo», um especialista nesta fase da vida para me ajudar a falar contigo e a escrever este livro. Ele é fantástico, muito inteligente e bastante engraçado... Umás vezes, levar-nos-á às lágrimas de tanto rir, outras levar-nos-á a pensar muito. Mas, cuidado! Ele também é uma pessoa muito stressada... Não tem papas na língua. Tu vais ver!

Quem é ele? É um tipo magnífico! Não é mais que o bisneto de EINSTEIN. Sim, Einstein! O grande génio da Física. Aquele que foi – e continua a ser – um dos maiores cientistas da humanidade. Este bisneto de Einstein é tão inteligente e divertido que gosta de ser chamado carinhosamente de Einstresse! Nome estranho, não te parece?

MAS, CUIDADO! COMO DISSE, O PROFESSOR EINSTRESSE NÃO DIZ AS COISAS POR INTERMÉDIO DE TERCEIROS. O QUE TEM A DIZER, DI-LO CARA A CARA... MESMO A TI.

Permitam-me que o apresente.

– Senhoras e senhores, convosco, o professor STRESSEEE!!!

De repente, entrou um professor muito agitado, apressado, a tropeçar em alguns objetos da sala e com aquele cabelo espalhafatoso, exatamente como o do seu bisavô Einstein. Mas desta vez não vinha com boa cara. E irritou-se comigo...

– Espere aí, Dr. Cury. STRESSEEE nãããooo!!! EINSTRESSEEE!!!

– Mas não é a mesma coisa, professor? – perguntei, curioso.

– Nãããooo! Se você que é escritor não sabe a diferença entre Einstresse e Stresse, é melhor eu desaparecer já deste livro. Einstresse é o meu nome de guerra. É uma magnífica junção do nome do meu bisavô *Einstein* com a palavra *stresse*!

E virou as costas, preparando-se para sair...

– Calma, professor! Calma! Não precisa de ficar nervoso!

– Ouvir disparates deixa-me stressado... Até os psiquiatras como você me enervam!

Eu engoli em seco.

– Peço desculpa.

Mas logo a seguir ele parou, voltou-se e sentou-se numa cadeira a três metros de mim, a balançar as pernas. Em seguida, explicou:

– Sei que pessoas como você – e deu uma tossidela – têm dificuldade em pronunciar o belíssimo nome Einstresse. Por isso, pode chamar-me iStresse!

– iStresse? Como assim?

– Não tem *iPhone* ou *iPad*?

– Sim!

– Eu sou a mais alta tecnologia da inteligência. Sou o iStresse! Sou nervosão, agitadão, mas também sou bonitão, lindão, gostosão, inteligentão, sabidão, modernão...

– OK, OK, está certo, professor! Já se elogiou bastante... Pelos vistos, de baixa autoestima não vai morrer.

– Não vou mesmo! A baixa autoestima apanha essa juventude de cabeça oca, que se preocupa demasiado com a opinião dos outros, mas a mim não...

E deitou a língua de fora. Juntando a careta e o cabelo desalinhado, ele parecia de facto uma cópia da imagem de Einstein. Foi quando o professor se virou e disse:

– Antes de prosseguir com o nosso livro, quero que o leitor diga três vezes o meu nome sem se enganar: iStresse, iStresse, iStresse. E, se se tiver enganado, deverá começar de novo. É um desrespeito estar a falar comigo sem saber dizer o meu nome.

Quando pensei que o professor se tinha acalmado, ele voltou-se para mim e deu-me um choque emocional:

– Agarre-se bem, Dr. Cury, pois as coisas vão aquecer para o seu lado!

Espantado, respondi-lhe:

– O que é isso, professor iStresse?! Nós somos amigos!

– Sim, somos amigos. Mas você não quer falar com os rapazes e as raparigas dos muitos países onde é publicado?

– Sim!

– Quer ajudar a formar pensadores ou um bando de «maria-vai-com-as-outras»?

– Pensadores, claro! Jovens que pensem antes de agir e que tenham opinião própria!

– Então, meu amigo, como quer falar de coração aberto com eles se esconde que foi um dos jovens mais complicados do seu tempo? Mais até do que muitos deles. *Você...*

– Mas, professor...

– Não há aqui mas, nem meio mas. Se quer que eu participe neste livro, não controle o que eu digo! Vou falar dos seus disparates, sim. Você era complicado! Cheio de manias, e, ainda por cima, era um péssimo aluno antes de ganhar juízo...

– Espere aí, professor... Vá com calma. Os leitores vão assustar-se. Guarde isso para o fim do livro... – pedi, engolindo em seco.

– Vou pensar no seu caso.

– E, para dizer a verdade, o senhor também era complicado, professor iStresse!

– Complicado? Eu? Sim, assumo! Eu era bastante complicado! Ninguém tinha tanto a mania como eu, nem era tão baldas.

– E vai contar isso tudo?

– Claro! Não quero formar bananas! Quero formar rapazes e raparigas que se assumam, que se repensem!

E, de repente, voltou-se outra vez para ti e, num tom de voz mais calmo, disse:

– Ei, tu! Tu és calminho, equilibrado? Pensa na resposta e não digas disparates da boca para fora.

Uns segundos depois, ele próprio comentou:

– É difícil um jovem não ser stressado nos dias de hoje.

– Já falei sobre isso com eles – disse eu.

– Falou? Ótimo! Porque eu vou falar mais. Por acaso também já comentou que existe um tipo de stress saudável?

– Ainda não tive tempo, professor.

– Mas você é muito lento, Dr. Cury!

– Há um tipo de stress...

Antes que eu pudesse completar a frase, o professor iStresse interrompeu-me e explicou:

– Há um tipo de stress saudável. É o stress que faz o coração bater com mais força na conquista de um namorado ou de uma namorada, quando estamos prestes a fazer um teste, quando enfrentamos um desafio ou lutamos por um sonho. Correto?

– Correto, professor. Mas, quando o stress é intenso, gera ansiedade, irritabilidade, bloqueia a memória e leva-nos a perder a cabeça. Já ficou superpreocupado alguma vez, professor iStresse? Já perdeu a paciência?

– Claro. Sou professor, mas também sou humano. E, como ser humano que sou, sou imperfeito. Ficar muito preocupado uma vez ou outra ainda vá, mas a todo o momento não é saudável. Perder a paciência em situações difíceis ainda é tolerável, mas perder a paciência por coisas tolas é inaceitável.

De repente, o professor voltou-se para ti e bombardeou-te:

– Tu ficas a martelar algumas coisas na tua cabeça? Dás respostas estúpidas às pessoas que gostas? De vez em quando

tens aquelas brancas, esqueces-te facilmente das coisas? Fazes o funeral antes do tempo?

– Fazer o funeral antes do tempo? O que é que está a perguntar aos nossos leitores?

– Fazer o funeral antes do tempo é sofrer por coisas que ainda não aconteceram. É sofrer por antecipação, sofrer por causa dos testes, por causa do futuro, por causa da crítica que ainda não chegou, por causa dos problemas que ainda nem aconteceram.

– Acho que este sintoma apanha a juventude em cheio, professor.

– Portanto, se tens estes sintomas, tens de ler e reler bem este livro. Porque não é fácil aguentares-te, podes ter a certeza! Podes ser inteligente e maravilhoso, mas quando estás a soltar fogo pela boca, é difícil não te queimares. Dr. Cury, você era stressado na idade deles?

– Sem dúvida!

– Até o meu bisavô Einstein era superstressado. Ele brincava com muita gente, deitava a língua de fora e tocava violino para destressar.

– Professor, o senhor sabia que há um stress muito comum que está a atingir 80 por cento dos rapazes e das raparigas?

– Não, que stress é esse?

– O stress da timidez e da insegurança. Há mais de um milhar de milhões de jovens tímidos e inseguros no mundo! Aliás, uma pesquisa levada a cabo pela famosa Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, revela que estamos perante a geração mais frágil. Timidez gera um stress intenso!

– Não preciso de Harvard para perceber isso! Basta olhar para os meus alunos. Eu adoro-os, mas muitos são como uma caixa de gelado: derretem facilmente. Não suportam ouvir um «não». Quando a namorada ou o namorado lhes dá uma tampa eles ficam roídos de raiva. Não sabem perder, refazer-se e recomeçar. E ainda por cima querem tudo naquele momento,

como se a vida fosse um hambúrguer do McDonald's. Aguentar estes jovens não é fácil.

– E por acaso era fácil aguentá-lo a si quando tinha a idade deles, professor iStresse?

– Não! Definitivamente, não. Deixei toda a gente praticamente maluca, tanto os meus pais como os meus professores. Mas vou contar isso ao longo do livro. Quero dizer aqui que, mesmo tendo sido um jovem difícil de lidar, no fundo eu era muito tímido.

– O professor era tímido? Não pode ser! Hoje fala mais que a própria boca!

– Pois é! Mas quando eu era jovem preocupava-me demasiado com a aprovação dos outros. Tinha medo de debater ideias, de trabalhar em equipa e de dizer o que pensava.

– Não acredito!

– A sério! Antes tinha a língua presa. Nunca dava a minha opinião. Tinha medo de dizer algo que não fosse adequado. Era um tolo. Hoje, ninguém me segura! – Foi então que o professor se virou para ti: – Ei, tu tens coragem de pôr a mão no ar para esclarecer as tuas dúvidas na aula? E quando o fazes, ficas vermelho? O coração acelera muito?

– Caramba, professor, o senhor mudou bastante! Eu também era muito inseguro quando era miúdo. Mas deixe-me falar de outro problema que têm os jovens de hoje, que os stressa muito. Mais de 90 por cento deles reagem de forma agressiva.

– Eu sei disso! Os meus alunos num momento estão calmos como as nuvens; e, de repente, quando são contrariados, rugem como trovões.

– Professor, o senhor fazia parte desse grupo?

– Eu sempre fiz parte desse grupo. Era tímido, mas, ao mesmo tempo, não permitia insolências. Não sabia que os fortes abraçam e os frágeis criam atritos. Era um cavalo que, quando contrariado, atropelava toda a gente. Hoje estou a

aprender a gerir o meu stresse e a pôr-me no lugar dos outros. Mas o que me deixa triste é o facto de a grande maioria dos jovens desconhecer essa capacidade. Não têm estrutura emocional.

– Isso também me deixa bastante triste – afirmei para com o professor. – Quando alguém os ofende, eles deixam-se abater. Quando alguém os critica, o mundo desaba sobre eles.

– Muitos são rijos como o gelo, mas derretem com facilidade. São uns fracos!

– Espere aí, professor. Eles não são fracos, só não têm resiliência, ou seja, capacidade para suportar dificuldades.

Porém, o professor, que não tem papas na língua, continuou:

– Para mim, é o mesmo. A mínima coisa desequilibra estes jovens, stressa-os!

Eu cocei a cabeça e pensei: «É o jeito brincalhão do professor de falar com os seus alunos. É por isso que são fascinados por ele.»

E, enquanto eu conversava comigo próprio, o professor falou diretamente convosco:

– Aqui farás uma espécie de ESCOLA ou ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA. Numa academia de ginástica, tu trabalhas o teu corpo para fortalecer a tua musculatura; numa academia de inteligência, educas a tua emoção e exercitas a tua mente para fortalecer a tua capacidade intelectual. Deves ser «IN», deves ser inteligente, deves ser o autor da tua história. Caso contrário, serás uma eterna criança!

– Eterna criança?

– Sim? Crianças com vinte, trinta, quarenta anos que sabem matemática, física, química, biologia e terão competências técnicas mas não saberão proteger a sua emoção, *expor* e não *impor* as suas ideias, filtrar o seu stresse. Crianças com diplomas nas mãos mas que nunca perceberão que ninguém é digno do pódio se não utilizar os seus fracassos para o conquistar.

Em seguida, perguntou:

– Qual é a tua idade emocional? Há rapazes de dezoito anos que pensam com uma cabeça de treze. Não cresceram. Não sabem lidar com a frustração, chorar, passar por crises, perdas. Amam um céu sem tempestade, mas ele não existe.

– De facto, não existe. A vida é um contrato de risco. Errar é humano, mas persistir no erro é desumano. O fundamental não é dar-se mal, e sim o que fazer com o acidente. Os frágeis lamentam-no, os fortes começam tudo de novo.

Em seguida, o professor confessou:

– Eu também fui um rapaz imaturo, Dr. Cury. Demorei a crescer. Era eu que mandava! O meu pai? Era meu empregado, tinha de ganhar dinheiro para gastar comigo. Não sabia elogiar, e muito menos agradecer. Pensava que era dono do mundo! Santa estupidez! Mas um dia um comboio atropelou-me...

– Um comboio, professor?

– Não era um comboio a sério. Foi um problema pelo qual passei; aliás, uma série de problemas. Falarei sobre isso depois. O pior louco é aquele que não reconhece as suas loucuras. Você reconhece? – perguntou-me ele.

– Claro, professor. As loucuras só se tornam sabedoria quando as reconhecemos e as transformamos.

Nesse momento, o professor iStresse tenta chocar mais uma vez os seus leitores:

– Por acaso gostas de livros de vampiros, de lobisomens, de bruxas e de romances melosos? Agarra-te à cadeira que a coisa também vai ficar feia para ti! No capítulo seguinte vais ler uma história de terror... E prepaaaaaa-te...! Serás a personagem principal dessa história!

Quando ouvi isto, pensei para comigo: «O professor vai fazer das dele...»