

HENRIK FEXEUS

A ARTE DE
CONQUISTAR
SUPER
PODERES
MENTAIS

O LIVRO
COMPLETO
DA ARTE
DE LER MENTES



VOZES
NOBILIS

HENRIK FEXEUS

**A ARTE DE
CONQUISTAR
SUPER
PODERES
MENTAIS**

Tradução de Jaime Bernardes





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Fexeus, Henrik

A arte de conquistar superpoderes mentais / Henrik Fexeus ; tradução de Jaime Bernardes. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2019.

Título original: How to get mental super powers

ISBN 978-85-326-6090-9 – Edição digital

1. Autoconhecimento (Psicologia) 2. Autotransformação – Técnicas 3.

Influências – Aspectos psicológicos 4. Persuasão (Psicologia)

I. Título.

18-16570

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento : Psicologia aplicada 158.1

Iolanda Rodrigues Biode – Bibliotecária – CRB-8/10014

© Henrik Fexeus, 2011. Por intermédio da Grand Agency, Suécia, e Vikings of Brazil Agência Literária e de Tradução Ltda., Brasil.

Título original sueco: *Konsten att få mentala superkrafter*
Traduzido a partir do inglês: *How to Get Mental Super Powers*

Direitos de publicação em língua portuguesa – Brasil:

2018, Editora Vozes Ltda.

Rua Frei Luís, 100

25689-900 Petrópolis, RJ

www.vozes.com.br

Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

CONSELHO EDITORIAL

Diretor

Gilberto Gonçalves Garcia

Editores

Aline dos Santos Carneiro

Edrian Josué Pasini

Marilac Loraine Oleniki

Welder Lancieri Marchini

Conselheiros

Francisco Morás

Ludovico Garmus

Teobaldo Heidemann

Volney J. Berkenbrock

Secretário executivo

João Batista Kreuch

Editoração: Leonardo A.R.T. dos Santos
Diagramação: Sheilandre Desenv. Gráfico

Revisão gráfica: Nilton Braz da Rocha / Nivaldo S. Menezes

Capa: Rafael Nicolaevsky

ISBN 978-85-326-6090-9 (Brasil – edição digital)

ISBN 978-91-72-32250-9 (Suécia – edição impressa)

Editado conforme o novo acordo ortográfico.

*Para Ingrid e Lars, minha mamãe e meu papai, que sempre
me deixaram seguir em novas direções.*

*A melhor oportunidade para plantar uma
árvore acontece vinte anos antes. A segunda
melhor é hoje.*

PROVÉRBIO CHINÊS

Sumário

Antes – O porquê deste livro?

Parte I – “Não sei se consigo”

Você é mais criativo do que pensa

O medo sufoca a sua criatividade

Encontre o seu fluxo

Acorde seu superpoder criativo

O peso da palavra certa

O seu meio ambiente criativo

Parte II – Tente refletir, tome decisões melhores, utilize o cérebro corretamente

Você acredita que é racional?

O cérebro reage antes de você

A tomada de suas decisões emocionais

O problema com dopamina

Sua tomada racional de decisões

Acorde o seu superpoder inteligente

Parte III – Mais alegria, se eu puder pedir

Campo de treinamento da felicidade

Componentes da felicidade

Reframing

Acorde a sua superforça feliz

Algumas palavras finais sobre felicidade

Parte IV – Sentado junto

Todos os outros

A pessoa socialmente programada

Confiar uns nos outros

Masculino e feminino

Acorde seu superpoder social

O que nós achamos de você?

Parte V – Virar a página

Não está na hora de você mudar de estilo?

Acorde o superpoder de seus pensamentos

Força especial I: esqueça-se das preocupações

Força especial II: motive-se e atinja suas metas

Força especial III: escape do seu estresse inútil

Programação prática do pensamento

Parte VI – “Como se chama mesmo?”

Jamais se esqueça de algo novamente

Do que você se lembra?

Quando você quase sabe

Acorde seu inesquecível superpoder

Agora torna-se avançado

Parte VII – Pense como se você já tivesse terminado

Tudo o que a gente quer é ter tempo de fazer

Como se abre um livro

Acorde o seu rápido superpoder

Parte VIII – Na realidade, como a situação está?

Poder ver através

Nossa aversão à ciência

A superstição embutida

Não pode ser pura sorte

O erro na medicina alternativa

O sobrenatural é transparente

Assim você se tornará um médium

Quando o absolutamente inacreditável acontece

Uma superforça importante

Depois – Obrigado pela companhia

Referências

ANTES

O porquê deste livro?

*Para cada problema complexo existe sempre uma
resposta simples. Mas errada.*

H.L. MENCKEN

BEM-VINDO DE VOLTA

A qui estamos de novo. Para você que leu os meus livros anteriores, quero dizer: Bem-vindo de volta! E você que, pela primeira vez, está abrindo um dos meus livros, na esperança de ler uma excitante história de um herói ou talvez deliciosos poemas heroicos, seja também muito bem-vindo, sem dúvida!

Este livro é uma continuação natural do que eu tenho escrito nos livros anteriores, principalmente em *A arte de ler mentes* e *Quando você faz o que eu quero*. Mas, naturalmente, será muito bom conhecer o conteúdo deste livro quer você tenha lido os outros ou não. Existe também uma diferença entre este livro e qualquer outra coisa que eu tenha escrito. Os outros livros concentraram-se em descrever como você poderia se integrar ao ambiente à sua volta, comunicar-se com as outras pessoas ou como todo mundo poderia se comunicar com você. Mas este livro trata da maneira como você poderá se comunicar consigo mesmo.

Durante muitos anos, eu pedi a você para se preocupar com os outros. Mas desta vez você vai se dedicar, completamente, a si mesmo. (Pelo menos, quase.) Portanto, aproveite a oportunidade. E diga ok. Aperte a mão de si mesmo. Vocês vão passar muito tempo juntos.

Sobre autoajuda

É melhor eu declarar desde já: este é um livro de autoajuda. Espero, é claro, que você diga, apenas, “fantástico!” Mas para mim não estava claro se era hora de eu escrever um livro desse gênero. Possivelmente, estou sendo apenas muito exigente, mas vou tentar explicar por quê.

Nas últimas décadas, a cultura de autoajuda cresceu em proporções quase inimagináveis. Às vezes, cheguei a me perguntar se ela virou uma espécie de religião do nosso tempo, como o futebol. Não me compreenda mal. Acho que é muito bom as pessoas se conscientizarem dos seus próprios mecanismos e do que se chama trabalhar consigo mesmo. É uma questão de honra e de coragem. E eu tenho muitos amigos *coaches* e autores de livros de autoajuda, mas nunca me considere um deles. Honra seja concedida àqueles que escrevem esse tipo de livros. Mas, para mim, esse sempre foi um oceano de teorias em que fica difícil saber em quem e no que confiar.

Nos últimos anos, porém, as pesquisas sobre a psicologia e a mente humana dirigiram a sua atenção para o assunto da autoajuda; verificou-se que o sistema estava sendo usado há séculos e teria contribuído para a melhoria da espécie humana. Pela primeira vez, cientificamente, nós pudemos começar a ver o que realmente funciona. E o que não funciona. Uma grande parte das novas pesquisas segue o pensamento da psicologia positiva.

Mas existe muito mais. É fácil interpretar a citação anterior de Mencken como a de que não existem soluções rápidas e aqueles que as oferecem ou não

entenderam o problema, ou, na pior das hipóteses, foram enganados. É evidente que existem vigaristas. Como sempre, aparecem quando dá para ganhar algum dinheiro. Mas também existe uma outra maneira de ler a citação. Muitos dos problemas que nós consideramos complexos, na realidade, são bastante simples – assim como as respectivas soluções. Embora estas possam ser, por vezes, contrárias àquilo que antes aprendemos.

Com os conhecimentos que as novas pesquisas da psicologia e da neuropsicologia nos deram, decidi, apesar das minhas anteriores reservas, escrever um livro atualizado sobre autoajuda. Queria escrever um livro que, de uma vez por todas, ilustrasse o que funciona e o que não funciona, a partir do que nós sabemos hoje a respeito dessas áreas. Existem técnicas já experimentadas que você poderá utilizar para aperfeiçoar a sua personalidade em relação a um número enorme de diferentes áreas mentais. Tudo, desde a criatividade e o treinamento de memorização, até a vivência de um sentimento de felicidade na tomada de decisões. E eu não quero simplesmente explicar como você deve se comportar. Quero também mostrar como e por que os métodos funcionam.

Quando assume o controle das suas capacidades mentais latentes, você consegue uma coisa que poderíamos denominar superpoderes mentais.

Essa designação não tem nada de exagerado. Uma das coisas que você precisa entender é como treinar sua memória. Quando demonstrei essas técnicas na televisão, acharam que eu tinha poderes sobrenaturais e que trabalhava em um circo. Mas, como você irá perceber, o treinamento da memória é uma das capacidades mais modestas que você poderá aprender neste livro, em se tratando do efeito que elas podem ter em você e na sua vida. De qualquer forma, eu reuni as melhores técnicas existentes para que você realmente possa aperfeiçoar os seus super-raciocínios.

A única coisa que você precisa fazer é ter paciência.

O ser humano mental

Hoje em dia, nós podemos nos comunicar com todo o planeta, a qualquer momento. Se alguma coisa acontece do outro lado do mundo, daí a três segundos já poderemos ler um texto a esse respeito em alguma página do Facebook. Quando não vemos também na televisão (uma apresentação filmada com telefone celular, depois enviada para alguma redação que, por sua vez, manda o arquivo para algum servidor global), ou na web e, ao mesmo tempo, fazemos comentários em diversos fóruns online. Nós vivemos no mundo do imediato, do tempo real, global e comunicativo. A nossa rede de telecomunicações transformou-se nos olhos e ouvidos da humanidade. E o que é comunicado nessa rede? Ideias. Os nossos próprios pensamentos são hoje as forças criativas dominantes no planeta. As nossas ideias são hoje mais potentes do que jamais foram e, se a tecnologia continuar a se desenvolver no mesmo ritmo de hoje, será difícil imaginar como tudo vai terminar. Já se discute o uso de lentes de contato *heads up display* – texto e gráficos que vêm do seu celular ou computador e que são enviadas para lentes especiais com a possibilidade de apresentar no ar, à sua frente, o que quiser. E quando este livro for para a gráfica, a televisão em três dimensões – 3DTV – já terá sido experimentada, mas ainda segurada pelo surgimento do futuro iPad.

A espécie humana não depende mais da sua força física, mas da sua inteligência e intuição. A falta de força física dos seres humanos (em comparação com muitos outros animais) contribuiu para que fôssemos buscar ajuda nas armas automáticas, nos caminhões e nos cortadores de queijo.

A nossa própria força nunca foi física; mas, sim, mental. Então, por que não tentar, finalmente, entender onde essa força, o seu verdadeiro supertalento, está e para que serve, assumindo assim o seu controle? Você vai dizer que já temos os testes de inteligência – testes de QI – há dezenas de

anos, mas grande parte da nossa inteligência ainda não foi devidamente considerada e não está coberta pelos mencionados testes.

Também as pesquisas psicológicas ainda não se interessaram por essas áreas. Na maioria das vezes esses aspectos não foram considerados, além de serem muito difíceis de mensurar e não científicos. Sentimentos, por exemplo.

O lugar onde os nossos sentimentos fazem parte da nossa vida mental foi incessantemente ignorado; a psicologia científica evitou esse assunto, tanto quanto possível. Mas o que se fez não foi proposital: tanto no mundo ocidental como no Japão, os livros de autoajuda são extremamente populares, o que demonstra que existe um grande desejo de mudar e melhorar a vida sentimental das pessoas.

Vontade de ser melhor

Por tradição, principalmente, as mulheres procuram a área do desenvolvimento pessoal. Isso se deve ao fato, entre outros, de as mulheres serem mais atentas à sua vida sentimental do que os homens (sim, é isso mesmo – falaremos mais sobre essa questão, mais adiante), o que faz com que essa área seja mais importante para elas. Por sua vez, essa característica feminina excitou a literatura de tal maneira que levou os literatos a escreverem, principalmente, para mulheres. E os homens foram afastados ainda mais. Em inglês, a expressão usada é “*touchy-feely*” para descrever tudo aquilo que os homens muitas vezes acham que é emocionalmente perigoso. Mas, na realidade, trata-se de algo que, raramente, foi descrito de uma maneira que tanto os homens como as mulheres possam entender. Este livro é uma tentativa de alcançar esse desiderato.

Muito do conhecimento que temos hoje está baseado na psicologia cognitiva. Essa foi a primeira orientação científica que compreendeu estarem os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos intimamente ligados. Poderá parecer óbvio para um leigo, mas em psicologia isso estava muito longe de ser claro. Os psicólogos cognitivos acham que, se você pensar que alguma coisa vai dar errado, então, você ficará mais preocupado e o seu comportamento passará a ser o de se defender, por exemplo, evitando qualquer situação que crie estresse. Se, em contrapartida, você pensa que vai dar tudo certo, então, se sente mais seguro e passa a se comportar com mais confiança no que faz e com isso passa a colher melhores resultados. Ao focalizar os nossos padrões de pensamento e as nossas convicções, os terapeutas cognitivos conseguiram criar muitos métodos para nos ajudar a modificar tanto sentimentos como comportamentos.

Nos métodos mais eficazes, no sentido de levar as pessoas a se modificarem, encontra-se o melhor de várias áreas diferentes. Em outras palavras, se faz muito pouco, como sempre se fez, apenas com mais eficiência. Nos últimos anos a terapia cognitiva integrou-se com ideias vindas do Oriente, tais como atenção plena e a meditação. O interesse também tem sido grande pela psicologia positiva, como eu já citei antes. Mas, é claro, os cientistas e os psicólogos seguem com firmeza esses princípios. No momento, não é muito o que você poderá pôr em prática, apenas o melhor de uma dezena de receitas divulgadas ao mesmo tempo. Por vezes, o resultado poderá ser de desapontamento, por muito boa que a receita pareça. E, por vezes, o resultado poderá ser fantástico. Através de pesquisas e de experiência prática com essas técnicas psicológicas, nós podemos aprender, passo a passo, sobre aquilo que é, realmente, eficiente – ou aquilo que é melhor deixar de lado.

A expectativa de se tornar um ser humano melhor e de aprender a se conhecer é uma profunda aspiração humana. Infelizmente, essas características dignas dos maiores elogios, por vezes, chegam lado a lado com

certas características negativas – por exemplo, desejos exageradamente fortes, ações para enganar a si próprio e uma confiança também exagerada em soluções rápidas que levam a pessoa a acreditar que se pode alcançar, sem muito esforço, aquilo que queremos alcançar. Por isso, ao mesmo tempo que apresento as técnicas de autoajuda, gostaria também de focalizar a nossa crença irracional em certas coisas, como, justamente, a religião da autoajuda, e explicar a razão por que tão facilmente acreditamos em superpoderes que, na realidade, não funcionam: por que razão acreditamos na homeopatia ou em pessoas que afirmam falar com os mortos, e por que razão não deixamos de ler a respeito do último tratamento de emagrecimento anunciado no último jornal da noite. A superstição não tem a ver apenas com locais e gnomos, mas também desempenha um papel importante na nossa maneira de pensar, desde os rituais em importantes negócios até a solução rápida de problemas por meio da autoajuda.

Aqueles que se dedicam a pesquisar sobre o que a qualidade de vida representa, chegam sempre à mesma verdade básica: aqueles que não descobrem ter controle sobre a sua vida, são menos progressistas, menos eficientes e se sentem pior do que aqueles que dominam esse controle. Por isso, a minha meta é dar tantas ferramentas quanto possível para atingir o controle das mais diferentes áreas da sua.

Se aprender a dominar uma ou várias das áreas apresentadas neste livro, você vai descobrir que não se trata apenas de um título pretensioso em termos de mercado, mas que, de fato, você tem superpoderes mentais. No entanto, serei pretensioso, sim, ao salientar que não se trata de uma filosofia. Não se trata também de uma ideologia. E, definitivamente, não se trata de uma religião. Isto aqui é “apenas” um conjunto de ferramentas para tornar a sua vida mais fácil. Quanto mais fáceis você conseguir tornar as coisas para a sua cabeça, mais fácil será a sua vida. Não apenas para você; mas, muitas vezes, até mesmo para aqueles que vivem à sua volta.

O seu cérebro está sempre ativo. Sempre se dirigindo para algum lugar. Ou você tenta dirigi-lo para aquela posição que você acha ser a mais conveniente, ou se arrisca a ficar preso numa vala funda. Em vez desse risco, é melhor assumir o controle dos seus pensamentos e sentimentos e da forma como você utiliza a capacidade do seu cérebro. Por que não simplesmente dar-se um descanso, sentir-se bem, e divertir-se o máximo possível?

O trabalho versus vida privada

Ao mesmo tempo que começamos a nos descobrir, escolhemos nos definir em outros termos que não os do nosso trabalho. Não nos descrevemos mais, principalmente, como guarda-florestal, costureira ou economista-chefe, mas sabemos que, ao exercer essas atividades, somos também pessoas com vidas que não têm nada a ver com o trabalho que fazemos. É uma descoberta relativamente nova a de dividir a vida em trabalho e horário pessoal, mas acompanhamos essa ideia com alegria e satisfação.

Avançou-se tanto que a maioria de nós já prevê a necessidade de um certo tipo de capacidade para resolver uma das situações (trabalho) e um outro tipo bem diferente de aperfeiçoamento para resolver a outra situação (a vida restante). Mas não é verdade. Por exemplo, o ser muito bom em resolver problemas estratégicos serve muito bem também para a área particular. O fato de poder atender a problemas emocionais de preocupação e estresse é uma capacidade-chave, não só na vida familiar como também no trabalho.

Se nos sentirmos deprimidos e infelizes, isso não só terá uma influência negativa na nossa capacidade de ordenar a nossa vida privada, mas também influenciará na eficiência com que agimos no local de trabalho. Caso você possa ser claro e correto em relação a si mesmo e aos outros, isso ajudará em todos os seus relacionamentos, independentemente de quem são e do aspecto

que possam ter. Porque, independentemente de como você se comporte no trabalho ou assuma o jardim da sua casa, é você mesmo que faz isso. Você é o responsável por tudo o que faz. A maneira como os seus superpoderes mentais estiverem, bem treinados ou não, torna-se, portanto, um fator decisivo para você se sentir, por um lado, mais ou menos bem e, por outro, no nível da sua *performance* no seu trabalho.

Isso poderá parecer uma situação normal. Mas se for à livraria local, você acabará descobrindo que a prateleira de psicologia com livros como *Mais Autoestima* e a prateleira com literatura de administração, com livros como *Como pessoas bem-sucedidas pensam* estão longe uma da outra. Esses gêneros de literatura parecem dirigidos a dois mundos completamente diferentes. Mas a viagem do escritório para casa não é assim tão longa. Pelo menos, não mentalmente. Mas você continua a precisar das mesmas ferramentas para se sentir bem, ser eficiente e perceber que o ambiente é significativo e importante, independentemente de qual seja desses dois mundos aquele em que se encontra. A divisão temática nas livrarias, como no caso da literatura infantil, é muito estereotipada em termos de sexo para facilitar as escolhas dos consumidores. As mulheres sabem como escolher nas prateleiras de psicologia e os homens, nas dos livros de negócios. Dessa forma, evitam-se os erros. Mas está na hora de parar de escolher pelas cores azul e rosa, ações e emoções. Essa maneira de pensar tem origem em estereótipos antigos e não ajudam em nada a ninguém. Agora, neste livro, as técnicas te ajudarão a desenvolver estratégias destinadas ao seu crescimento, independentemente de qual seja o mundo em que queira se desenvolver.

Os mitos cerebrais

Quando eu ainda estava no ensino médio, aconteceu uma campanha antidrogas na minha escola que me ensinou ser perigoso usar drogas e beber cerveja: nós temos um número limitado de células cerebrais que não são substituídas por outras novas, ao contrário de todas as outras células no nosso corpo. Nós paramos de produzir novas células cerebrais no final da puberdade (mais ou menos quando o esqueleto para de crescer) e as células que morrem, pelo uso de drogas, morrem para sempre.

Assim se dizia no início da década de 1980. Hoje, nós sabemos que não é assim. O nosso cérebro é plástico. Nós produzimos novas células cerebrais até morrer e a toda hora se fazem novas ligações no cérebro. Hoje é até possível ver as ligações de diferentes células cerebrais no microscópio. A cada vez que aprendemos algo novo, essas ligações se modificam e também a respectiva rede.

Isso significa que, quando você acabar de ler este livro, haverá modificações no seu cérebro. E por muito que eu queira, isso não é apenas consequência das minhas atividades literárias – embora eu, evidentemente, gostasse de assumir essa honra. Trata-se de uma consequência inevitável da sua construção biológica. Mas como, exatamente, as modificações afetarão o seu cérebro, isso vai depender do que estiver disposto a aprender com este livro. O cérebro é seu e dele você faz o uso que quiser.

Hoje também não se aceita mais a antiga concepção de que o cérebro “enrijece” à medida que ficamos mais velhos e a nossa atividade mental passa a ser mais lenta. O fato de começarmos a pensar mais lentamente quando ficamos mais velhos depende mais da ausência de estímulos do que da idade. Infelizmente, muitos idosos acabam indo parar em ambientes quase totalmente isentos de interesses sensoriais.

Imagino que, se os idosos pensam mais lentamente, isso é consequência do fato de o seu cérebro raramente receber informações importantes com que

trabalhar (paredes pintadas com arte de baixa qualidade, em cores fortes, em lares para idosos não são consideradas como sensações interessantes) e isso tem contribuído para fortalecer a conclusão errada de que existe uma ligação entre idade e enrijecimento do cérebro.

Se nós utilizarmos o cérebro e o desafiarmos, continuamente, isso terá um efeito dramático. Procure apenas alguns idosos que não tenham aceitado o mito a respeito do envelhecimento e da decadência na vida, não aceitando que ela ainda vá piorar com o decorrer dos anos. Idosos que resolveram continuar ativos e curiosos. Como o pai da minha namorada. Ele já passou dos noventa anos e está escrevendo ativamente o seu quarto romance histórico. Ele também está muito ativo no Facebook e envia mensagens tais quais aquela que ele encaminhou a um rapaz de vinte anos. Na realidade, está quase cego, mas isso não lhe impede nada. O computador dele está acoplado à sua televisão HD de quarenta e oito polegadas e o tamanho das letras foi aumentado em 1.500 pontos.

Aqueles que se mantêm ativos na vida têm, muitas vezes, uma visão quase perfeita das suas reminiscências. A sua capacidade de rapidamente aprender coisas novas e aumentar o seu saber (como o funcionamento do Facebook), às vezes, supera em rapidez a dos jovens, que são também muito entusiastas, mas têm o cérebro menos experiente e exercitado. As capacidades mentais não pioram, antes melhoram com o passar dos anos, desde que o cérebro seja constantemente provocado (e não seja atacado de demência).

Independentemente do estágio em que estiver o seu cérebro, ele será propenso a ter um futuro iluminado – se você escolher um caminho apropriado para alcançar o que deseja.

Condição mental e salutar

Imagine que você passou uma noite na cidade com alguns copos de cerveja a mais ou ficou em casa vendo um filme e comendo uma pizza, sorvete e *chips*. Raramente a integração entre a condição psíquica e a física se completam antes da manhã do dia seguinte. Você vai misturar sensações de agonia psíquica com mal-estar físico e ouvirá uma voz sentenciosa na cabeça que claramente lhe explicará que essa situação é uma espécie de castigo. Porém a relação entre a mente e o corpo, por sorte, não vale apenas quando nos comportamos mal, mas também quando fazemos as coisas corretas. Se você, por exemplo, costuma correr pela manhã, certamente, reconheceu, depois, como pensa mais claramente durante o resto do dia. Se melhorar a sua condição física, você vai ver que a sua condição mental também melhora. A saúde física deixou de ser uma coisa em que nós só pensamos quando adoecemos (ou depois de ingerir aquele pote de sorvete). Hoje, a maioria de nós já sabe que precisa manter o corpo continuamente em ordem para se sentir bem.^[1]

Esta filosofia de se manter em forma, que tem sido cultivada no nosso consciente nas últimas décadas, é uma boa, mesmo quando se trata de alguém cujos cabelos já começaram a branquear. Precisamente como no caso da saúde física, existe uma maneira específica para melhorar a saúde mental: equipamentos de treino com os quais você poderá tornar os seus sentidos e pensamentos mais fortes, mais rápidos e mais flexíveis, o que por sua vez poderá ajudá-lo a viver uma vida no topo das suas capacidades, além de defendê-lo contra o estresse que você inevitavelmente acabará por enfrentar.

Outro resultado dos métodos utilizados neste livro acaba por ser o de você se manter, no seu todo, em boa forma – e não apenas aquela parte de que toma conta na academia.

O livro em si

Como você já deve ter notado, a palavra “pesquisa” apareceu muitas vezes nas últimas páginas. Eu gosto de ciência. Uma parte daquilo que você vai ler, no entanto, parece mais com senso comum. Mas o tal de “senso comum” pode parecer, muitas vezes, tanto errado como correto, portanto, é preciso testá-lo, tal como nós testamos outras teorias psicológicas. Quando os psicólogos pesquisam algo que para nós parece claro, é porque eles já aprenderam que não se pode aceitar nada em definitivo a respeito de como realmente o ser humano funciona.

A teoria nos dá etiquetas que colocamos no que fazemos, de modo que possamos falar sobre diversos assuntos ao mesmo tempo. Isso nos dá uma ideia de como certas coisas estão ligadas umas às outras. O treino prático é importante, visto que a melhor forma de aprender consiste em ver e conviver com muita informação abstrata (aquilo que você lê em livros) e saber o que isso significa em termos de estabelecer e chegar à realidade concreta. E se essa realidade concreta coincidir com a sua própria vida, melhor ainda.

Independentemente de a sua meta ser se tornar mais criativo no trabalho ou apenas de se lembrar do nome de todos no curso de tratamento dos cachorros, o seu progresso vai ficar dependente da sua situação mental. Porque são os seus pensamentos interiores que formam o seu ambiente externo. São os seus juízos sentimentais que influenciam a maneira como você vai reagir em relação àquilo que está vivendo e às suas experiências. Uma das finalidades deste livro é ajudá-lo a gozar melhor a vida que você tem e a atingir o sucesso que você merece – dependendo de o que o sucesso representa para você. Quero mostrar como você poderá desenvolver as suas capacidades, os seus superpoderes mentais já existentes, de forma que você possa viver a sua vida da maneira que deseja.

Mas eu não vou dizer como você deve viver a sua vida. Isso fica para você resolver.

As técnicas que vou apresentar no capítulo seguinte vão ser, provavelmente, mais ou menos relevantes para você e o seu dia a dia, dependendo de quem você seja. Portanto, escolha você mesmo o que melhor serve aos seus interesses. Isto aqui é uma espécie de bufê e você será bem-vindo uma segunda ou terceira vez para que consiga utilizar os seus dentes, mordendo os assuntos em que você esperava se aprofundar desde o primeiro encontro. Isto porque a vida muda a toda hora. E com isso mudam também as suas necessidades.

Vamos lá...

Espero que você venha a considerar que esta é uma leitura interessante. Este livro está baseado em um dos mais completos estudos que se tem em relação ao cérebro humano, que sempre poderá melhorar a si mesmo. Eu mesmo escolhi as ideias e as técnicas para este livro porque elas são eficientes e podem ser de grande ajuda para você. Algumas delas talvez você já conheça, mas não as utiliza da maneira correta ou nem sequer as aplica. Nesse caso, espero dar a você um pequeno empurrão para que recomece a utilizá-las. O futuro é, segundo *O Exterminador do Futuro 2*, indeterminado. Pelo contrário, o futuro é um novo e excitante lugar. Você não precisa conter-se pelo passado, não importa como tenha sido.^[2]

O malvado cientista com planos para dominar o mundo que vive dentro de mim espera que você realmente venha a fazer o esforço necessário para obter os seus superpoderes mentais, visto que você, realisticamente, neste caso, virá a ser um dos poucos a alcançar esse estágio. Um motivo a mais para que os livros de autoajuda vendam tão bem está no fato de que, quando se acaba de ler um deles, logo se compra outro para treinar e checar o que estava

no primeiro. A eterna vaidade está na esperança de um dia vir a ser um ser humano melhor através somente da boa leitura.

Mas quando for um dos poucos que leu tudo direitinho, você não será apenas mais esperto, mais inteligente, mais eficiente, mais criativo e mais equilibrado o que a maioria dos outros. E nessa altura nós dois juntos poderemos dominar o mundo.

Ou, definitivamente, nos sentiremos descaradamente bem.

Que tal? Tudo em ordem? Muito bem. A contagem decrescente a caminho de um novo *você* já começou!

Superdicas

Algumas sugestões para quando começar a trabalhar com os superpoderes que você escolheu:

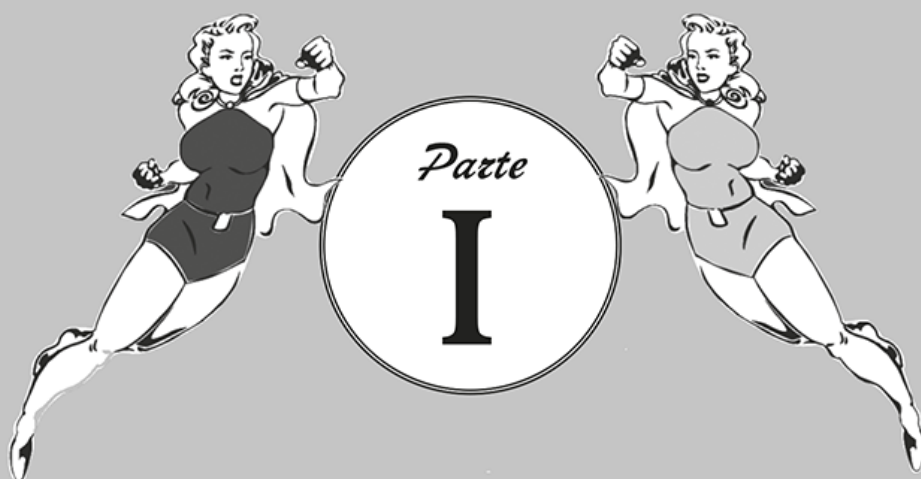
Esforce-se. Você deve treinar se efetivamente quiser utilizar os métodos e receber as informações dadas por este livro. Os métodos rápidos, sem esforço, são sempre, por princípio, um mito. Mesmo considerando que muitos dos métodos aqui levem pouco tempo para serem realizados, eles exigem, em contrapartida, um esforço maior da sua parte. Nem todos os métodos requerem um mesmo esforço, mas você vai enfrentar muitos que vão exigir-lhe uma participação mais engajada e uma disponibilidade de tempo para alcançar as suas metas de desenvolvimento mental. Simplesmente, *no pain no gain* – sem dor, sem ganho. No calendário, marque já o tempo para o treinamento necessário diante das suas pretensões ao superpoder mental.

Faça anotações com frequência. Fique à vontade para fazer anotações nas margens do livro, em um bloco de notas e, na falta disso, nas mãos. Registre seus pensamentos e suas experiências em relação aos exercícios realizados. Isso vai ser de muita ajuda quando você voltar atrás e, mais tarde, quiser consultá-los.

Sair do seu nível pessoal. A minha esperança é saber que este livro vai ajudá-lo a se desenvolver como ser humano. Mas todos que utilizam estas informações partem de vários níveis de conhecimento, têm pretensões diversificadas e fazem progressos no ritmo que melhor lhes serve. Por isso, é incrivelmente importante que você meça os seus novos resultados, unicamente, em relação aos seus resultados anteriores. Para o seu próprio desenvolvimento não é interessante saber aonde os outros conseguiram ou não conseguiram chegar.

[1]. Ainda que você melhore a sua condição mental pela prática de esportes, ou seja, a sua condição física, o mesmo não acontece no sentido contrário: treinar o seu cérebro não vai melhorar a sua forma puramente física. Você jamais vai ficar tão bem treinado como os atletas profissionais apenas pensando. Evidentemente, já foram feitas experiências mostrando que os empregados de limpeza que foram lembrados a respeito de quantas calorias queimam por dia de trabalho passaram a perder mais peso do que os seus colegas que não receberam essa informação. De qualquer forma, ao que parece, é bem difícil pensar que se vai ficar magro só por ouvir repetidamente mensagens desse tipo.

[2]. Uma palavra de aviso: em 1871, o ministério de educação dos Estados Unidos publicou um relatório com o título “Relação entre educação e insanidade”. Nesse relatório, foram estudados 1.741 casos de pessoas que ficaram loucas e chegou-se à conclusão de que o “exagero de estudos” foi a motivação de 205 dos casos. Outras pesquisas da época constataram que “não era raro a própria saúde ficar arruinada por serem os sentidos exageradamente estimulados”. Portanto, tenha cuidado: não leia mais de uma hora de cada vez. Em honra de todos os superpoderes. É que eu não quero ter muitas cabeças explodidas na minha consciência.



“NÃO SEI SE CONSIGO”

*Dê partida à sua
criatividade*

*Não existem coisas desinteressantes, apenas pessoas
desinteressadas.*

LORDE CHESTERTON

VOCÊ É MAIS CRIATIVO DO QUE PENSA

Dê início rápido à sua criatividade

Você está em uma reunião. Está com um problema pela frente e não conseguirá avançar se ele não for resolvido. Talvez até tenha convocado a reunião justamente para resolver esse problema. E, de repente, alguém exclama: “Agora, escutem: temos de pensar criativamente!” Mas o efeito foi o contrário: você sabe quando a cabeça fica vazia. Suas ideias, de repente, não funcionam mais. Agora, já não funciona nem qualquer das propostas feitas antes. Agora, já nem conta ter uma proposta aceitável. Agora, tem de ser criativa. E o que é que isso significa, afinal?

No filme *The Hudsucker Proxy* (*Na roda da fortuna*), o personagem Norville, de Tim Robbins, vai em frente e tenta vender uma ideia fantástica para todos os financistas que encontra pela frente. Mas assim que ele apresenta a sua ideia, eles recuam: a apresentação é apenas o desenho de um

círculo num pedaço de papel. Por fim, ele encontra um homem que entende qual foi a sua visão e o bambolê, do *rock*, nasceu. Uau! Vamos conversar sobre criatividade.

Mas como é que você pode prestar em uma situação dessas numa reunião? O fato é que você poderá ser criativo quando quiser. Este capítulo vai mostrar para você como.

A sua capacidade em ter pensamentos criativos escorre como um fio por todo este livro. Por isso eu escolhi focar na criatividade já no primeiro capítulo. Pensar criativamente não implica “deixar os pensamentos voarem livremente” e chegar, de repente, a ter aquela ideia fantástica. Pelo contrário, através de criatividade eficiente você assume o controle da formação das suas ideias no cérebro. E esse controle é decisivo para qualquer outro supertreino mental, independentemente de você querer melhorar a sua memória ou a sua vida. Controlar os processos mentais e desenvolvê-los até a condição de superpoderes é um exercício de pensamento criativo. Assim, qual seria o melhor lugar para começar senão este aqui?

Agora talvez você queira recuar um pouco e pensar que ainda não está pronto para quebrar uma noz tão grande logo de início. Que a questão da criatividade é muito difícil e indefinida, e será mesmo que dá para medi-la de maneira correta? Criatividade não será apenas uma coisa que alguns têm e outros não têm?

Não desista antes mesmo de ter começado. Incompreensões como essas, você compartilha com grande parte da população do mundo ocidental. Esta questão de criatividade, para além de todos os preconceitos contra artistas plásticos com cabelos pintados e autores de romances literários (ou ainda compositores de músicas de *rock*), não é tão intrincada como parece.

Sobre criatividade

A criatividade, então, o que significa? Ainda que todos tenham a sua própria opinião, nós estamos de acordo que, em geral, todos gostam da palavra criatividade. Em casa, na escola e no trabalho, a criatividade é uma expressão sempre recebida como positiva. Nós demonstramos tanto apreço por ela que até arranjamos uma maneira de premiar as pessoas criativas: Oscar, Grammy, Globo de Ouro são todos prêmios dados a pessoas criativas, demonstrando o nosso apreço por suas qualidades – para não falar do Prêmio Nobel conhecido no mundo inteiro! É fácil ficar com um pouco de inveja diante dos gênios e suspeita-se que uma tal capacidade criativa será inalcançável por qualquer mortal comum.

Mas assim é a vida. Todos os seres humanos são criativos na maneira de atuar ou de pensar. Tudo o que você vê à sua volta, desde o pequeno rolo de papel higiênico, é resultado de uma ação criativa. Ainda que a criatividade possa se apresentar como uma espécie mística de superpoder mental, que uma parte das pessoas detém como talento e uma outra parte, não detém, todos podem usar dessa força – e todos o fazem, mesmo quando afirmam que não são criativos.

Muitas pessoas confundem criatividade com qualidades artísticas ou espontaneidade. Ou acham que a criatividade existe quando se tem muita imaginação (o que em si é um conceito tão difícil de definir quanto o da criatividade). Mas a pessoa não precisa ser um artista. Você pode ser igualmente criativo diante do aplicativo Microsoft Excel.

É verdade que nem todos têm o mesmo potencial criativo. Alguns, simplesmente, têm mais facilidade em pensar novas ideias. Mas a maioria é mais criativa do que pensa. A tendência é a de que a gente se veja menos criativa do que na realidade é. Nas pesquisas realizadas, quando as pessoas

são convocadas a avaliar a sua própria criatividade, cerca de 60% dos questionados costumam dizer que estão abaixo da média.

O teste clássico da criatividade

Assim como nós tentamos medir a nossa inteligência, também já tentamos medir a nossa capacidade criativa. O método utilizado, muitas vezes, era o de dar a alguém uma missão, por exemplo, a de escrever numa folha de papel, durante alguns minutos, quantas utilidades a pessoa poderia imaginar para a mesma pedra preciosa. Por que não realizar uma prova? Faça uma pausa de dois minutos, afaste-se do livro e veja quantas variantes de utilidade para uma pedra preciosa surgem na sua cabeça! Conte mais tarde quantos exemplos a que você chegou e divida por dois. Aí você terá uma média por minuto. Em geral, a média é de quatro utilidades por minuto. Oito exemplos por minuto é um dado muito elevado, doze é inusitado e dezesseis só acontece com uma pessoa testada a cada mil.

Este tipo de teste há muito tempo é usado, por exemplo, em locais de trabalho quando alguém quer medir a capacidade criativa de um candidato. O problema está apenas – o que o guru da criatividade, Tony Buzan, apontou já há décadas – no fato de o teste estar errado. A única coisa que ele mede é o número de ideias a que você chega sob pressão do tempo, não o nível de criatividade que esses pensamentos alcançam. A criatividade não tem nada a ver, necessariamente, com quantidade. Na realidade, o teste mostra apenas quantas associações ou interpretações uma pessoa pode conceber a partir da palavra “utilidade”. Uma interpretação curta, mas correta da palavra “utilidade” quando tem em vista uma pedra preciosa é “moldar” ou “unir”. Com uma interpretação como essa, não é tão estranho assim saber que aparece apenas uma pequena quantidade de exemplos. Uma interpretação

mais alargada, vale dizer mais criativa, da palavra “utilidade” é “combinar com”. E, nessa altura, você poderá chegar a muitos mais exemplos.

Esse é o significado de criatividade, a de combinar duas ideias antes separadas e, a partir daí, criar algo novo. Como dissemos, o teste antes apresentado não mede a sua criatividade; mas, sim, quantas associações você terá com as palavras “utilidade” e “pedra preciosa”. Então, vamos fazer agora um teste realista da sua criatividade.

Superexercício

O TESTE CLÁSSICO DA CRIATIVIDADE – TIPO REDUX

Não sei a quantos exemplos você chegou, caso tenha feito o teste anterior, mas nem mesmo um caso em mil consegue as dezesseis propostas. Pessoalmente, estou convencido de que você nem mesmo suando muito poderá chegar a trinta maneiras criativas (ou seja, quase ao dobro) de utilidade para pedra preciosa, caso a questão seja a de combinar uma gema com um/uma...

nave espacial	caneca	lâmpada
tangerina	Itália	garrafa de vinho
espelho	cão	nuvem
sal	toalha	bolsa
férias	água	sapato
mulher	jornal	galinha
sol	brócolis	programa de TV
árvore	envelope	camiseta
ouvido	celular	carro
roda	baralho (cartas)	cadeira

Gaste dois minutos e reveja toda a lista. Prometo que você vai encontrar uma maneira de poder acoplar cada palavra da lista com pedra preciosa, ainda que, nas primeiras, isso pareça impossível. Será que você vai conseguir utilizar a pedra preciosa como uma ferramenta bem afiada? Derretê-la? Reformá-la? Utilizar vários milhares de pedras? Reveja a lista mesmo que você já tenha entendido o ponto a alcançar. Prometo que você vai se divertir ao fazê-lo.

Se agiu como eu espero e seguiu todo o caminho desde “nave espacial” até “cadeira” talvez você agora reconheça que a qualidade de muitas das suas propostas, afinal, não era assim tão boa. Algumas delas talvez pudessem ser consideradas inúteis. E é correto dizer que as ideias criativas, naturalmente, podem ser melhores ou piores para solucionar determinados problemas. Segundo a definição acadêmica, uma ideia tem de ser não só original, quer

dizer, algo que ninguém teria pensado antes, como também utilizável, para que possa ser chamada de criativa. Eu suspeito até que algumas das suas soluções no teste anterior sejam, na realidade, um pouco impraticáveis. (Por outro lado – deveria ver as minhas!) Mas não importa. Este teste foi construído para mostrar o que criatividade realmente é e que você, de fato, tem facilidade para pensar criativamente. Além disso, é importante lembrar que este teste não diz nada a respeito de como você é criativo em outras áreas, por exemplo, música ou economia. A única coisa que ele mostra é como você é bom em encontrar soluções criativas para o material de escritório.

Treinamento com ideias

Poder entrar em uma posição criativa sempre que você quiser, este é um superpoder mental poderosíssimo. Imagine todos os encontros e situações quando você, de repente, congela e nenhuma nova e boa ideia aparece na memória. Imagine depois como escapar dessa situação.

Mas, por vezes, a criatividade precisa de ajuda. Nós somos tão fantasticamente bons em pensar em tudo o que já existe que até esquecemos de nos treinar em pensar no que pode vir a seguir. Passamos tanto tempo andando em círculos analisando o que já existe que ficamos sem tempo para refletir sobre aquilo para o que nós também podemos contribuir com ideias novas. Muitos problemas não se resolvem apenas olhando como funcionaram e tentando retirar o que não funcionou, de modo que tudo corra melhor na tentativa seguinte. Muitas vezes é preciso inventar novos caminhos. Infelizmente, não tivemos uma boa educação nesse aspecto. Na idade de formação, na escola e com as regras da sociedade, as estruturas, as cifras e a lógica sempre vieram em primeiro lugar. Isso fez com que ficassemos muito

bons para julgar e tirar conclusões. Mas ficamos piores em pensar criativamente...

Muitos acreditam erradamente que as soluções e as ideias criativas caem como raios em céu claro. Mas a maioria dos conhecimentos criativos profundos surge depois de longo e duro trabalho dedicado a determinado problema, seguido de um período em que a pessoa não tenta ativamente resolvê-lo e deixa que o seu inconsciente continue a trabalhar na solução. Muitas das pessoas criativas sabem, mais ou menos, a meta que pretendem atingir, antes mesmo de começar a trabalhar no assunto. Podem até ter dificuldade em descrever qual é a meta (às vezes, até para si mesmas). Elas têm talvez apenas um senso intuitivo em relação ao resultado. Uma grande parte do trabalho criativo é dedicado a colocar palavras nesse senso intuitivo e a dissecar os detalhes práticos.

A criatividade não é, portanto, algo que só desponta nos seres humanos considerados excepcionalmente espertos e inteligentes, mas também nas pessoas que têm a capacidade de trabalhar duro. É justamente o resultado do trabalho duro, em combinação com uma intrínseca capacidade de ser original e de ter um pensamento prático. O fato é que a criatividade e o QI – o quociente de inteligência – combinam bem, porém não existe nenhuma prova de que um QI superior conduza a uma maior capacidade criativa.^[1]

Em vez disso, o que conduz a um bom nível criativo é treinar sua capacidade de pensar “desfocadamente”. Para conseguir combinar pensamentos de maneira nova e interessante, você precisa ter em mente, ao mesmo tempo, uma grande quantidade de imagens, pensamentos e reflexões, com a capacidade de saltarem de um lado para o outro e de se chocarem. Por princípio, todos os exercícios neste setor servem para ajudá-lo a encontrar justamente o seu estágio mental.

De uma perspectiva mental, as novas ideias são apenas um certo número de velhas ideias que acontecem, precisamente, ao mesmo tempo.

Uma cenoura podre

Uma maneira rápida de matar a criatividade dos seres humanos, principalmente nas crianças, é dar-lhes uma premiação. Parece estranho que uma premiação seja ruim, mas esse fenômeno já foi demonstrado mais de uma vez. Costuma ser assim. Dois grupos de crianças estão brincando com papel e lápis de cor. Um dos grupos vai saber que seus componentes vão receber uma bela medalha quando terminarem. O outro grupo não vai receber nada. Semanas mais tarde, quando as mesmas crianças são chamadas a repetir o teste de brincar com papel e lápis de cor, fica claro que as crianças que antes receberam as medalhas dedicam bastante menos tempo a se sentar e desenhar e, de uma maneira geral, não estão tão motivadas como as crianças que não receberam antes as medalhas. Os psicólogos acham que, na cabeça das crianças, a questão se põe da seguinte maneira: “Os adultos costumam me dar um prêmio quando eu faço uma coisa que normalmente eu não quero fazer. Visto que eu recebo um prêmio por desenhar, então, desenhar não é uma coisa que eu gosto de fazer e acho até que não tem graça nenhuma”. Para as crianças que antes não ganharam nada, a nova chance de serem premiadas tem um valor intrínseco.

Na realidade, não há nada de errado com as premiações. O errado está em dar às crianças premiações para elas fazerem tarefas desagradáveis. Isso faz com que nós não possamos mais premiar as tarefas divertidas (visto que, nessa altura, com a premiação, nós declaramos essas tarefas como desagradáveis). Como adultos, nós temos mais facilidade em entender isso, mas até nós podemos ficar presos às nossas programações da infância. Se

você começa a praticar um esporte, fará isso por achar que esporte em si é divertido, não é verdade? O motivo para você treinar *kung fu* é gostar do esporte e a meta a alcançar pelo seu treinamento deve ser poder praticar o esporte – não o de vencer com ele. Vencer uma competição poderá tornar-se um segundo resultado desejável, mas não foi para isso que você começou a treinar. No entanto, quantos atletas não cometeram o erro de colocar a conquista daquela medalha de ouro como a sua meta final, como se fosse isso o grande significado da vida? Apesar de a tendência ser essa, nas provas ciclismo ou de *slalom* paralelo na neve, por exemplo, vencer é o que tem valor – caso contrário, os atletas não teriam começado a fazer o que fazem.

As premiações não diminuem apenas as motivações e fazem as tarefas divertidas se tornarem desagradáveis. Infelizmente, elas atingem também as tarefas desagradáveis, no sentido (bastante estranho) de torná-las ainda piores na hora de serem realizadas. Isso em função do valor intrínseco que a tarefa teria tido antes. Esse valor serviria para amenizar o lado mais desagradável (p. ex., na hora de encontrar as suas coisas após o seu quarto ser limpo e arrumado) que, de repente, desaparece e fica só no nível anterior.

Não dar premiações (ou não dar de maneira correta) não é a mesma coisa que não dar a devida atenção e estímulo. Se você quer estimular a dedicação de alguém ou aumentar o investimento criativo de alguém, saliente o trabalho e o esforço dessa pessoa. Fale para essa pessoa como você acha extraordinária a dedicação dela ou como você fica mais feliz ao ver quanto tempo a pessoa se dedicou a esse trabalho. É uma forma de premiação que se torna significativamente mais construtiva para uma criatividade continuada e onde a dedicação é uma medalha de ouro. Além disso, brilha um pouco mais.

Errou? Hurra!

Stephen Covey, consultor motivacional, conta sempre como ele costumava esquiara em todos os invernos. Ele trabalhava a sério para esquiar melhor e soube que melhorava, pois caía cada vez menos. Para um consultor e ex-esquiador, isso poderá soar estranho, mas se você pertence àquele grupo de pessoas que já usou botas de esqui ou resolveu se prender a duas tábuas, você sabe que, se não cai, é porque não esquia nos seus limites. Covey parou de esquiar *slalom* nas encostas aos dezoito anos. Foi então que parou de assumir riscos. Não era mais tão importante ser muito bom e ele não queria cometer mais erros. Covey confessa que ainda é um esquiador razoável. Mas não melhorou nada desde os dezoito anos.

Esta história poderia ser a minha. Sou razoável tanto usando os esquis como no *snowboard*. Mas há muito tempo perdi a disposição de cair e rolar na neve. Estou velho e tenho mais medo. Daí só vou esquiar muito raramente. E, ao esquiar, faço-o com todo o conforto, ou seja, sem dúvida, pior do que quando eu tinha dezoito anos.

Espero que a explicação esteja clara: se você não está preparado para errar de vez em quando, então, você nunca irá melhorar. As pessoas, na sua maioria, evitam errar, ou porque estão com medo de parecerem fracassadas ou demasiado concentradas em parecerem bem. Mas, esperto como é, você sabe que o erro faz parte do processo de aprendizado e da vida.

Lembre-se de que um erro não tem valor negativo em si. É você quem vai escolher se ele será negativo ou não. Um “erro” é o resultado de uma linha de pensamento que você não tinha previsto. Em outras palavras, é uma experiência que você precisa viver para melhorar e afinar as suas ferramentas. Se é criativo, você vai para o campo testar o que faz? Por isso, é muito importante que se torne um *expert* em como aprender a partir dos seus erros, sabedoria que utiliza para assumir novas orientações. Quando você assume uma orientação que ninguém assumiu antes, os seus erros são os únicos que

podem ajudá-lo a melhorar. Quando você descobre um caminho que ninguém percorreu antes, serão os seus erros que poderão ajudá-lo a ficar melhor. Como o mordomo Alfred, de Bruce Wayne, explica em *Batman Begins*: “Por que nós caímos, senhor? É para que aprendamos a nos levantar”.

Superexercício

SOLUÇÃO CRIATIVA DE PROBLEMAS

Os caminhos criativos da mente são ótimos quando você precisa resolver um problema. Mas a solução criativa de problemas é um processo com vários estágios. Apenas por ser criativo, não quer dizer que você vá encontrar imediatamente uma solução. Siga os passos abaixo e verá que assim vai ajudar o seu cérebro a achar o caminho certo para solucionar um problema. Escolha um problema que esteja enfrentando agora ou escolha um outro apenas para se divertir. Siga os pontos e veja o que acontece.

Trate de ter esta lista de verificação no momento que for enfrentar o problema no dia a dia. Se encalhar em algum lugar, você poderá consultar a lista e verificar se pulou algum dos pontos.

- 1) Decida-se por um problema que você queira resolver. (E de preferência um que lhe interesse resolver.)
- 2) Escolha um ambiente sem distrações onde você possa estar à vontade e investigar o problema. É bom estar inspirado, mas também é bom saber a diferença entre aquilo que inspira você e aquilo que apenas lhe serve como distração, de modo que você não perca o foco.

3) Trabalhe no problema como costuma fazer, com aquele método a que está acostumado. Cuide de fazer isso durante um período de tempo sem ser interrompido. Escreva o resultado. Nesse momento, você teve o primeiro contato com a missão a cumprir.

4) Crie uma metáfora, uma imagem, uma visão ou uma impressão poética do seu problema, que vai representar aquilo que está na sua frente. Não passe por cima desse estágio. Se tiver uma compreensão mais intuitiva da sua missão, você poderá comunicar ideias consigo mesmo de uma maneira que, na realidade, é difícil.

5) Desenvolva aquelas capacidades exigidas no contexto atual do problema. Você precisa ser bom em alguma coisa? Exige-se que você seja bom em francês? Que você comece a se dedicar ao esporte? Aprender a tocar um instrumento?

6) Verifique se você tem o conhecimento exigido. Você não poderá resolver um problema matemático se não entender de matemática. Você precisa de um livro como referência. Vá assistir a palestras. Atenda um curso noturno.

7) Não aceite nada como coisa dada. Tente se aproximar do assunto como se você não soubesse de nada. Se não sabe nada sobre computadores, você aceita que aquilo que escreve em um editor de textos fica guardado sem que precise se preocupar com isso. É sempre assim quando você escreve. No entanto, levou tempo antes que essa função ficasse clara no programa do computador.

8) Questione sempre como as coisas funcionam. Por que as coisas funcionam de um jeito e não de outro? Por que certas coisas se fazem sempre da mesma maneira? Isso é assim por ser a melhor maneira de elas funcionarem? Ou porque se tornou um hábito?

9) Cuide-se para que você mesmo fique satisfeito com o resultado obtido, em vez de ficar preocupado em ser melhor do que os outros. Marque o nível a atingir conforme os seus próprios desejos e não a partir dos desejos dos outros.

10) Assuma os riscos quando tiver ideias e souber quais são as possíveis soluções. Ouse aceitar os pensamentos mais estranhos e veja para onde eles o levam.

11) Convença-se de que você poderá melhorar ainda mais as suas criativas realizações.

12) Quando você encalhar no caminho, escreva no papel as configurações do problema ou as soluções possíveis e tente combinar tudo de uma nova forma. Faça cortes, substitua, combine, mude, troque a ordem de uma ou várias coisas boas que caracterizam justo esse problema. E veja o que acontece.

13) Se você continuar encalhado, trabalhe da frente para trás na sua meta e divida tudo em metas menores, se é que já não o fez.

14) Ponha o problema de lado e vá fazer qualquer outra coisa. Ou vá para o cinema. Deixe o problema fermentar no seu subconsciente e volte a ele assim que sentir os seus pensamentos mais descansados.

15) Trabalhe na quantidade. Cuide para fazer muitas tentativas criativas. As suas soluções mais criativas vão surgir justo quando você estiver mais produtivo.

[1]. Uma coisa que muitos desconhecem é que os testes de QI em si não têm qualquer base científica. Foram formatados um pouco como uma maneira de medir aquilo que um bom aluno iria desenvolver na sala de aula. O teste clássico de QI não tem nenhuma teoria mais profunda por base, os dados colhidos

servem apenas para estimular “aquilo que as crianças fazem na escola”. Lembre-se disso e solte um sorriso condescendente sempre que alguém vier vangloriar-se a respeito do seu elevado QI. Isso significa apenas que ele ou ela são bons para solucionar os seus deveres escolares.

O MEDO SUFOCA A SUA CRIATIVIDADE

Os pensamentos que inibem

Medo e criatividade caminham juntos? Absolutamente. As duas palavras têm uma relação contrária: quando uma é forte, a outra fraca. Você se lembra de Norville e a sua folha de papel com o desenho do bambolê? Ele mostrava a sua ideia, sempre entusiasmado, para todos que encontrava. Na realidade, nós censuramos muitas vezes as nossas ideias criativas já antes de ousar colocá-las no papel. Evitamos sair pela frágil área mental onde somos criativos porque estamos com medo de não conseguir realizar nossos propósitos ou até ser malsucedidos. A relutância em ser malsucedido baseia-se no medo. Por que uma falha se baseia no medo? Porque um ato malsucedido seria uma coisa da qual se deva ter medo, no entanto, é ainda mais confuso de entender. Não sabemos se por esse caminho vamos gostar de nós mesmos. Mas é verdade que nós acabamos por gostar ainda menos de nós mesmos, caso não façamos nem uma tentativa de realização.

Se mesmo assim você se sente realmente com medo e fica nervoso, então, eu lhe proponho que vá falar com uma criança a respeito de ter medo e do que ela faz para dominar esse medo. As crianças, muitas vezes, aguentam bem os medos concretos como a morte, a guerra atômica e os monstros que moram nos recantos escuros. Eu não sei como é o seu caso, acho que não é correto admitir o medo de ser comido por um verdadeiro monstro. As crianças conseguem. Você também.

Neste momento, estou fazendo uma turnê com o meu show *SinnesCirkus*. É uma forma requintada de autotortura, já que isso significa que eu, todas as noites, fico sozinho em cena diante de 500 a 800 pessoas pagantes, durante duas horas e meia, sem realmente saber se tudo vai dar certo. Sinceramente, é horrível. Mas, ao mesmo tempo, extremamente divertido. Uma loucura. Mas, a cada sessão em que acontece algo não planejado, eu aprendo algo de novo. E sempre fico um pouco melhor para a próxima sessão. E embora eu, regularmente, me arrisque em perder o controle diante de muitas centenas de pessoas, isso continua a ser nada, comparado ao terror de ser engolido por algum nojento monstro.

Você vai objetar dizendo que tudo isso é fácil para mim. Eu não sei, obviamente, o que significa estar realmente com medo. Tudo bem. Aceito que dizer “é melhor mesmo assim fazer do que não fazer” pode ser uma típica simplificação de algum livro de autoajuda. Portanto, vamos avançar um pouco mais fundo. Em linha com a teoria de que uma pessoa não pode comprar o *spray* correto, enquanto não sabe quais insetos invadiram o lugar, é preciso primeiro saber exatamente do que está tendo medo, para poder neutralizar um medo com eficiência. Existem cinco diferentes tipos de medos que podem travá-lo antes mesmo de começar. Reuni-os aqui – junto com os remédios para cada um deles. Na realidade, o remédio é sempre o mesmo: coragem. Mas dependendo daquilo que lhe mete medo, você vai achar a coragem de diferentes maneiras.

Primeiro medo: que riam de você

Este é um dos nossos medos mais fundamentais e deixa suas marcas em nós já em tenra idade. O medo de ser ridicularizado nos leva a construir muros e nos mantém longe de testar coisas novas – com risco de nos fazer

perder a seriedade. A preocupação diante daquilo que os outros pensam nos arrasa em termos de energia e autorrespeito.

Se sofre com este tipo de medo, você deve tentar cercar-se de pessoas que pensem como você. Procure companheiros de trabalho que entendam do que você está procurando alcançar. Não precisam ser pessoas que ativamente trabalhem no problema com você. Basta que se encontrem ali para trocar pensamentos consigo e terem compreensão pelo que está fazendo. Quando o resto do mundo não entender, você sempre poderá voltar-se para eles para receber força, apoio e coragem.

Também é bom ter em mente que todos os gênios no início passaram pelas mesmas risadas e foram chamados de loucos. Olhe para Albert Einstein, Nikola Tesla ou Ingvar Kamprad (fundador da IKEA). Isso não significa que você seja um gênio só porque outros riram de você. Mas vai que esta é uma possibilidade...

Segundo medo: perder o que se tem

Este é o motivo por que nós preferimos sempre estar do lado seguro, achando que é melhor fazer como sempre fizemos ou que seria desnecessário criar ondas gigantes. Você não joga mais para ganhar, mas para não perder. Sempre com uma boa razão para não negociar agora ou avançar um passo justamente hoje. Mas o resultado é o de sempre, o que nos dá um bom motivo para alimentar a sensação de que deve existir algo mais. O fundador da Apple, Steve Jobs, foi convidado na primavera de 2010 para falar para as classes de formandos do MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts). Na ocasião, ele contou que todos os dias, pela manhã, perguntava à sua imagem no seu próprio espelho: “Se este fosse o meu último dia na vida, será que eu o iria viver do mesmo jeito?” Se ele reconhecesse ter respondido “não” durante

vários dias seguidos, isso seria um sinal de que teria terminado de ver outras possibilidades e que alguma coisa teria que ser mudada.

Você vai enfrentar, pura e simplesmente, esse medo inventando alguma coisa. Ponha-se em ação. Faça qualquer coisa. Não é necessário ser tão preciso. O importante é que você faça algo. Não fique parado. Se enfrentar esse seu medo por meio de uma ação, você vai descobrir, quase sempre, que a dificuldade não era tão intransponível como pensava. E quando, enfim, voltar a ter velocidade no que faz, aumentando, além disso, a energia de movimentos, você vai verificar que já passou por cima da barreira.

Exatamente quando dividir uma meta maior em várias metas menores (mais sobre este assunto na temática sobre motivação), você poderá quebrar um medo em pedaços. Tornar concretos esses medos menores. Afinal, o que você está com medo de perder? Verifique bem o que essas coisas na lista, realmente, significam. E aja de maneira a barrá-las, uma de cada vez. E enalteça-se a si próprio até mesmo pelos pequenos avanços.

Terceiro medo: ser ofendido

Mais um medo que coloca as suas garras negras em nós quando somos ainda crianças. Depois, ele cresce com os anos de escola, quando nós podemos ver nitidamente o que acontece com aqueles que são afastados pelos outros e vítimas de *bullying*. Na idade adulta, o medo de não poder acompanhar os outros se torna mais forte do que nunca. Bem dentro de nós, de fato, uma herança evolucionária diz que aquele que é ofendido raramente sobrevive. Por isso, em vez de dizer aquilo que achamos, nós esperamos que ninguém nos veja. Se ficarmos calados e fizermos aquilo que os outros dizem, então, ficará difícil entrar em choque com alguém e, assim, os outros vão continuar a gostar de nós. Ou, no mínimo, a nos aceitar. Esse medo conduz a

uma repugnante combinação de indolência e claustrofobia e, por fim, você acaba por não tentar fazer nada a não ser ficar invisível.

Se se sentir nessa situação, você deve reconhecer uma coisa: vai soar como um clichê, mas é uma verdade fundamental para os seres humanos. Leia agora não apenas a próxima frase e não diga apenas “eu sei, eu já sei” – tente verdadeiramente entender e sentir o que isso significa.

A sua maneira de agir e de pensar não é você.

É o resultado de seus desejos, da sua procura e da vontade de agir segundo eles, com as ferramentas que você possui. Quando as suas ideias não têm mais sucesso, isso não significa que você seja um malsucedido. Isso significa que alguma coisa no processo entre as suas ambições-conhecimentos-planos-ações precisa ser revista. Isso significa que você está num processo de aprendizado. E isso também os outros sabem, desde que você não assuma a culpa e convença todo mundo, no mundo inteiro, do quanto você é ruim, do quanto o seu erro é enorme e de que você jamais vai poder fazer algo certo. Explique, antes, que o resultado não foi o que esperava e que você vai indagar o por quê. Você vai notar que a sua posição não se enfraquece nem um pouco com uma ação como essa. Antes, se fortalece. Nós respeitamos aqueles que assumem as suas responsabilidades e analisam suas próprias ações. A maneira como essas ações ocorreram – exatamente como se queria ou não – isso já não é tão importante.

O importante é você voltar a agir. Não faz mal se recomeçar com cautela. No início não assuma grandes riscos. Apresente um orçamento, com uma boa margem. Planeje o futuro bem antes. Utilize ideias simples e claras. E encontre caminhos alternativos com antecipação – cartadas seguras, pura e simplesmente – caso alguma coisa não funcione como esperado. Dessa maneira você vai desenvolver mais coragem e confiança, de modo que logo

vai poder se arriscar a dar passos mais largos. Você jamais vai crescer se não tentar fazer qualquer coisa que ainda desconhece.

Quarto medo: o desconhecido

Muitos acham que precisam planejar cada passo em detalhes antes de se lançar na aventura da sua vida. Ou de uma conferência. O medo de que aconteça alguma coisa não planejada nos priva de segurança. O que, por sua vez, leva ao retardo no desenvolvimento das ações. É claro que seria mais confortável se nós recebêssemos uma detalhada sequência do esquema desde o início até o fim de tudo que vamos fazer. Mas a coisa não funciona desse jeito. A insegurança faz parte da vida – e é isso que faz a vida se tornar cheia de suspenses. Imagine você conhecer por antecipação exatamente como toda a sua vida iria decorrer. O exato momento em que você vai conhecer a sua parceira, aquele em que vocês vão brigar e tudo termina, onde vocês estarão e voltarão a se unir, qual casa vão comprar e qual programa estará na tela da televisão quando você morrer diante dela, por idade avançada. Um pesadelo, não é verdade? E, além disso, impossível de prever antecipadamente.

Você vive na insegurança, quer queira, quer não. Dê um abraço na insegurança em vez de dar uma bofetada. Confie na possibilidade de conseguir se adaptar e reagir positivamente nas situações que surgirem. É o que você faz normalmente quando nem sequer pensa no caso. É claro que as situações podem ser trabalhosas, tanto em casa como no trabalho. E em todos os outros meios sociais onde você está inserido. Mas isso é uma coisa contra a qual você não tem nada a fazer. Portanto, também não precisa dedicar muito tempo a pensar nessas situações – se são situações em que você não pôde fazer nada por antecipação, claro. Eu não quero insinuar, evidentemente, que você venha a virar as costas a tudo o que vier a acontecer no futuro próximo.

Mas todas as situações em que você poderá interferir são suas conhecidas ou, então, você tem boas razões para acreditar que, de qualquer modo, vão acontecer. Esse medo aqui trata das situações desconhecidas, das que você não pôde conhecer ou não pôde antecipar, mesmo que tentasse.

Quando as coisas começarem a dar errado, resta pensar como tudo se resolveu bem em situações anteriores (esqueça quando isso não aconteceu). Você se safou antes e, portanto, poderá se safar agora também.

Se tiver dificuldade em encontrar o caminho certo, isso se deve ao fato de você ter dificuldade em ver nitidamente a coisa. Tente vê-la por uma outra perspectiva. Pense em alguém que você considere muito. O que ele ou ela fariam na sua situação? Existe algum motivo para que você não possa fazer o mesmo? Muitas vezes esse tipo de artifício poderá dar a você uma imagem mais clara da situação.

Quinto medo: ser denunciado

Esta é uma das sensações mais paralisantes que existe, o pavor de que alguém chegue à conclusão de que você é apenas um blefe, de que você não é assim tão esperto ou criativo ou bonito ou rico ou corajoso ou decidido como parece. E você sabe o que é mais notável? Isso é algo que, precisamente, todos acabam sentindo de vez em quando. Eu conheço pelo menos um caso de um dos grandes nomes da sociedade que passou por terapia por causa disso. Trata-se de uma pessoa que durante longo tempo foi bem-sucedida como diretor executivo de uma das nossas maiores empresas; aliás, muito bem-sucedida, mas o seu medo era tão profundo que ela acabou por ser obrigada a procurar ajuda.

O motivo dessa situação está, em parte, no fato de nós acreditarmos que todos se preocupam mais conosco do que, na realidade, acontece (as pessoas,

geralmente, nem notam a nossa presença, não sabem o que podemos e não podemos fazer) e, em parte, porque nós, de vez em quando, somos atacados por surtos de baixa autoestima e passamos a duvidar da nossa própria capacidade em diversas situações. Essas dúvidas, combinadas com a crença de que todas as nossas ações são examinadas, podem evidentemente paralisar os melhores, por muito irracional que este convencimento possa ser.

A única coisa que você poderá fazer nessa situação é continuar a agir. Não ligue para aquela pequena voz que lhe diz ser desta vez que todos vão ver que tipo de fracasso e de idiota você é. É apenas uma voz. Com coragem, você vai continuar em frente apesar dela. E se agora a voz vier de outras pessoas, basta não ligar também para essas pessoas. Aquilo que elas expressam é simplesmente inveja e sentimento de ameaça, visto que você age, enquanto elas não têm coragem de fazê-lo.

Ao mesmo tempo, é bom você ousar ser enfático a respeito daquilo que você acha ser a sua área e daquilo que acha não ser a sua área. Se lhe pedirem para fazer uma coisa que está totalmente fora daquilo que você domina ou está interessado em dominar, é melhor ser claro a respeito do assunto, em vez de aceitar a proposta numa tentativa de ser agradável.

Volte um pouco no tempo. Quando você fez uma coisa que nunca acreditaria ser capaz de fazer e, de fato, acabou fazendo de maneira brilhante? Você pulou de alegria? Comeu uma refeição festiva e especial? Fez uma apresentação para todos os seus colegas ou companheiros da classe? De que forma você permitiu limitar-se? E de que forma faz isso agora?

E, além disso, o que será que de pior pode acontecer? Você precisa ver isso segundo uma perspectiva maior. Quero dizer, a sério. Se for um caso de falência total, você vai morrer? Claro que não. Pense bem sobre o assunto. Vai ganhar um emprego no Seven Eleven? Provavelmente. Na realidade, existem muito poucas situações na vida que podem levá-lo à ruína caso nada corra

como você pensou. Outras situações, no máximo, vão deixar você com as faces vermelhas de vergonha. O que, naturalmente, jamais é divertido, mas não deve permitir que você evite de fazer aquilo em que, de fato, é bom.

ENCONTRE O SEU FLUXO

A sensação agradável quando tudo flui

Em algumas línguas, a oração do Pai-nosso contém, as palavras: “Não nos submeta a provações”, ou “Não nos induzas à tentação”. Um pouco infeliz, acho eu, porque são justamente as provações que fazem com que a gente se desenvolva como seres humanos. É assim, com certo tipo de provação, em que o desafio está de acordo com a nossa capacidade de enfrentá-lo, de tal maneira e sem exageros, que a gente se sente em uma situação agradável chamada *flow*. O *flow* acontece quando nós somos totalmente engolidos por uma tarefa, estamos concentrados e depois ficamos cheios do que pode ser considerada uma grande felicidade pelo fato de termos terminado a tarefa em que estávamos empenhados.

Um mundo em que nós não somos submetidos a provações – o mundo do Pai-nosso – soa como um mundo totalmente monótono. Pura e simplesmente, você terá de testar se quer viver num mundo assim. Basta apenas obrigar-se a não fazer mais nada, a não ser comprar comida pronta e ver televisão.

O mundo sem provações não funciona por muito tempo. Nós queremos ter provações e desafios. Se o único estímulo que dá ao seu cérebro é a escolha da comida e do programa de televisão, você vai considerar isso uma provação, visto que o seu cérebro anseia tanto por desafios, que acaba por aceitar qualquer um. *MacGyver* passa ao mesmo tempo que *Scrubs*? Puxa, como eu vou solucionar isto?! Se nós não tivermos outros desafios, acabamos por criá-los.

Escolhi chamar a atenção para o *flow* [em inglês, fluxo, correnteza, fluência, desenrolar] já que a palavra se presta a ser vista como uma versão especial de criatividade. É uma situação extraordinariamente compensadora, mas são necessárias algumas coisas para chegar lá: você deve ser colocado diante de um desafio que exigirá de você, sob profunda concentração, a utilização das suas capacidades quase até ao limite. O desafio ou a tarefa devem ser, também, terminados. É preciso haver um destino claro. Todo o acompanhamento que fala de como você se move mais perto da meta ou mais longe dela deve estar disponível imediatamente. Você precisa saber a todo o momento, exatamente, onde se encontra em relação à meta. Você também deve ter a possibilidade de se concentrar profundamente, de modo que a sua compreensão do seu eu desapareça. Você se une à sua missão. O dançarino transforma-se em dança, o cantor em canto, o baixista em ritmo e o velejador em barco.

Quando estamos em *flow*, nós fazemos o que fazemos apenas por fazer. Ainda que desde o início houvesse uma outra meta externa (como ganhar uma medalha ou avançar contra um cara), a ação foi cancelada. Nós não só não analisamos aquilo que fazemos, como nem queremos saber se existe a possibilidade de fazer o mesmo de outra maneira. Nós apenas fazemos. Até mesmo o tempo decorre de maneira diferente – momentos rapidíssimos, como bater uma bola de tênis, podem ser vividos em câmera lenta, enquanto as horas podem correr e desaparecer em segundos quando você lê um bom livro. Você está numa situação de colaboração intuitiva e imediata com o ambiente à sua volta.

Você sabe que vai gostar

Biologicamente, o *flow* compreende a segregação pelo cérebro de uma quantidade extra de dopamina. Voltaremos a escrever sobre dopamina mais tarde, neste livro. Por ora, trata-se de uma substância química que facilita a nossa concentração em informações relevantes, assim como nos leva a pensar com mais clareza e mais rápido. Mas é também a nossa pequena droga de premiação. Quando vivemos uma sensação deliciosa por termos feito algo muito bem, isso acontece por termos recebido um choque extra de dopamina. Em outras palavras, temos elevado o nível de concentração e, assim, aumentada a segregação de dopamina. Isso, fisiologicamente, permite uma melhor prestação de serviços e evoca sensações positivas.

Flow é uma situação a que todos chegam de vez em quando (muitas vezes em variantes mais suaves e mais curtas, chamadas *microflow*), em especial, quando, como se disse, realizam alguma coisa como o máximo da capacidade ou fazem alguma coisa melhor do que antes. Um exemplo notório é a fusão da identidade de duas pessoas, o que acontece, como cantava Gyllene Tider na década de 1980, “quando nós dois formarmos um”. Assim como em outras atividades intensivas e de intensa emoção.

Flow representa alegria espontânea, até mesmo entusiasmo. E como *flow* nos faz sentir tão bem, pode ser considerado como uma premiação em si. Diferentemente da autocomplacência, essa sensação não compreende a necessidade de contarmos para os outros que nos sentimos satisfeitos conosco mesmos. É uma sensação completamente interna.

O interessante é sentir que, durante o *flow*, nós temos controle total. Mas, paradoxalmente, é durante o *flow* que nós soltamos justamente o controle, do mesmo jeito. Visto que *flow* apenas existe naquele momento especial, nós não temos controle em relação ao resultado – não sabemos aonde vamos parar. Mas também não é uma coisa sobre a qual nós refletimos nessa situação. Nesse momento, não existe futuro.

O *flow* poderá ser vivido em todo o tipo de atividades, mas normalmente apenas quando fazemos algo que nós mesmos escolhemos. Por exemplo, muitos bons professores preparam as lições para os seus alunos de maneira que estes venham a atingir o equilíbrio entre desafio e capacidade, mas como as lições são impostas e não escolhidas livremente, elas produzem raramente uma sensação de *flow*.

Outras atividades normais para jovens, como ver televisão ou andar com os amigos, também não podem criar o *flow*, visto não terem os critérios exigidos. Aqui nós temos, em outras palavras, um paradoxo: como é possível que, em geral, nos engajemos tão raramente em atividades que sabemos criar o *flow*, ao mesmo tempo que nós mesmos gostamos tanto de viver nesse estágio? Por que razão nós tomamos o caminho fácil em vez daquele cheio de desafios?

Uma explicação possível existe em um fenômeno que todos nós conhecemos: o chamado *flow* lixo ou falso *flow*. Aí estão incluídos os jogos de videogame, soltar bolhas de sabão e papos furados como exemplos ótimos.^[1] Nessas atividades se incluem certos elementos que podem dar *flow*, por exemplo, compromissos e absorções, mas não são especialmente desafiantes e nos deixam raramente, ou nunca, com uma sensação de sermos fortes e estarmos satisfeitos. Ser seduzido pela facilidade em poder viver o *flow* lixo é normal, só que isso poderá distraí-lo de metas mais difíceis de alcançar; mas, no final, muito mais compensadoras dos *flows* puros.

Flow é premiação para ousar

O *flow* conduz a uma situação em que nós passamos a não ser tão sensíveis perante aquilo que os outros acham e pensam sobre nós. Quando estamos completamente absorvidos por um acontecimento, é esse

acontecimento em si muito mais interessante do que o ponto de vista dos outros sobre aquilo que nós fazemos. Mais uma vez, nós estamos vivendo o *flow* quando existe um equilíbrio entre os desafios que enfrentamos e a nossa capacidade de enfrentá-los. Na realidade, porém, é mais certo dizer que estamos vivendo o *flow* quando existe um equilíbrio entre compreender um desafio e compreender a nossa capacidade de enfrentá-lo. Isso significa que, se você mudar essa compreensão, ou da sua capacidade, ou do desafio a enfrentar, você poderá alterar esse seu acontecimento e, com isso, atingir uma situação *flow*.

Talvez isso signifique que você jamais vai atingir o *flow* caso a sua posição seja de que “eu jamais vou conseguir isso”. Mas lembre-se de que se trata apenas de uma posição. Essa posição você poderá mudar a seu bel-prazer. Talvez seja verdade que a tarefa, no final, acabe por ser superior a você. Mas poderá sempre saber até onde pode chegar, não? A posição em *flow* deve ser “eu acho que eu consigo” – “parece que eu vou conseguir” – “neste momento, vou conseguir” – Isso é fantástico! (Não considerando que a essa hora, em *flow*, você vai estar ocupado e sem muito tempo para pensar em tais situações, claro!)

Decida-se a assumir pelo menos um novo risco todos os dias. O que isso significa para você depende justamente de quem você é. Encontrará várias propostas de exercícios neste livro. A motivação que vem de dentro o conduz a realizar as coisas de um jeito melhor. Você será mais persistente e mais criativo, além de aumentar sua autoestima e seu bem-estar. Quando você se lançar à procura de um desafio digno, lembre-se de que a melhor experiência costuma se encontrar precisamente nos limites das suas capacidades. Você sabe que achou isso ao reconhecer que, de repente, sente estar totalmente ocupado com o desafio. Mas não esmagado.

Assim o pesquisador de *flows*, Mihaly Csikszentmihalyi, se expressou sobre o assunto: “Uma pessoa feliz realiza pelo menos uma coisa difícil todos os dias”.

Superdicas

ENCONTRAR A FLUTUAÇÃO

Visto estar garantido que você já esteve antes em *flow* pelo menos uma vez, você sabe como isso é agradável e como você se sente cheio de força, naquela imagem que faz de si mesmo mais tarde. O *flow* é um estado positivo e, por isso, acho eu, você deverá tentar criar tantas possibilidades quanto puder de vivê-lo. Tente encontrar trabalhos que se adaptem à sua competência. Examine o seu ambiente de trabalho e tente encontrar o que impede o *flow* de se assumir nesse ambiente, como tarefas monótonas ou desafios demasiados fáceis ou difíceis. (Creia ou não nisso, mas tanto a Volvo como a polícia sueca fizeram uma revisão das suas rotinas de trabalho para facilitar o *flow* aos seus empregados.) Dedique-se ao esporte ou ao jogo de cartas ou ainda a outros jogos em que você possa tornar-se melhor e em que possa enfrentar resistências.

O *flow* é atingido muitas vezes em comportamentos ritualistas e é por isso frequente em religiões onde se realizam canções, danças e meditações. Você não precisa tornar-se religioso para viver o *flow* ritualizado: Frequente um curso noturno e desenvolva o seu talento através de dança, música, ritmo ou meditação. Seja o que for que você escolha, pratique isso diariamente.

Você poderá alcançar um *flow* mais intelectualizado desde que continue a ser curioso e a querer aprender cada vez mais. Quando desafiar a sua própria capacidade, você passará também a fortalecer a sua confiança no sentido de poder dominar os desafios que encontra pela frente. Isso facilitará para você ter novos pensamentos e novas ideias.

[1]. Antes de eu receber uma massa enorme de jogadores zangados comigo, penso que vale a pena chamar a atenção e rapidamente salientar que existem certos tipos de jogos de videogame que, de fato, produzem um estágio parecido com o de *flow*, e que esse estágio, inclusive, é um pré-requisito para poder obter vitórias nos jogos. Esses jogos pertencem à categoria chamada de *shmups* (*shoot 'em ups*) onde um plano de jogo reduzido e repetitivo é combinado com uma exigência de extrema rapidez de reconhecimento e de reação. Este é um tipo de jogo amado por alguns e odiado por muitos, mas que recebe grande respeito por todos.

ACORDE SEU SUPERPODER CRIATIVO

Seja criativo precisamente quando você quiser

Agora você já sabe o que é criatividade e como contrariar o constante, embora humano, reflexo de deixar que o medo de coisas diversas venha a impedi-lo de alcançar grandes realizações. Está na hora de começar a polir a sua própria criatividade. Esta parte inclui métodos para otimizar o seu superpoder, agora, que você sabe que já tem um. Todos os métodos são eficientes, mas diferentes, de modo que poderá escolher os que são melhores para você. Se usá-los regularmente, novos pensamentos, excitantes, loucos e úteis, vão começar a surgir mais rápido do que o tempo que levará para acabar de ler este livro.

Não existe nenhuma resposta boa para o fato de querer saber até que nível de criatividade você vai chegar. Parece que acontece com a criatividade aquilo que acontece com todas as capacidades ou competências: todos temos condições diferentes. Poucos são aqueles de nós que, por exemplo, podem vir a ganhar medalhas olímpicas de ouro em tiro ao alvo. Mas todos nós, se treinarmos, podemos acertar no alvo muitas vezes e mais perto do centro do que podíamos antes.

Acerte sempre em boas ideias

Eu aposto que uma coisa acontece com você bastantes vezes, já que acontece comigo constantemente. Você está na fila da loja, escovando os

dentes pela manhã ou a caminho da cozinha e, de repente, lhe vem à cabeça uma nova ideia. Talvez seja também a solução para um problema, uma coisa que você terá de perguntar a um amigo ou uma ideia de como pendurar todos os seus quadros. Seja o que for, é sempre uma boa ideia. E aí você pensa: “Isso aí eu não posso esquecer!”

Superdicas

DEIXE OS OUTROS SEREM CRIATIVOS POR VOCÊ

Uma técnica boa e clássica de agir ao enfrentar inesperadas soluções criativas – ou porque ficou parado no trânsito ou por ser divertido – é pensar em como os outros teriam resolvido o problema.

O que Tom Cruise teria feito?

O que Gandhi teria feito?

O que Kermit, o sapo dos Muppets, teria feito?

O que Obama teria feito?

O que alguém que eu admiro teria feito?

O que alguém que é precisamente muito bom para resolver esta situação teria feito?

Como ele ou ela veriam o problema?

Como agiriam ele ou ela neste caso?

Que conselho ele ou ela dariam?

Todas as pessoas carregam consigo uma única personalidade e com isso um único ângulo para ver como a solução se apresentaria. Pessoalmente, costumo agir como Willy Wonka.

Mas se você estiver no meio de um projeto ou trabalhando intensivamente, poderá ter o mesmo pensamento várias vezes por dia. “Sim, sim, já sei, isso eu não posso esquecer!” No entanto, se você não tiver condições de imediatamente transformar a ideia em ação, ou seja, começar a trabalhar no problema, telefonar para o amigo ou ir procurar martelo e pregos, acontece uma de duas coisas: ou você continua fazendo o que estava fazendo e tenta manter todas as ideias que surgiram na cabeça até que chegue a hora de usá-las ou confia em que a ideia volte à sua cabeça novamente em uma situação ideal.

Se fizer contato com os indicados primeiramente, você vai estar logo com a cabeça cheia, visto que ainda deve se lembrar de um montão de outras coisas durante o dia: responder aquela ligação importante, passar por aquela loja de vídeos a caminho de casa e verificar aquelas batatas que estão cozinhando há quinze ou vinte minutos. Muitas vezes isso pode levá-lo a ficar preocupado, com receio de ter esquecido coisas que devia lembrar quando alguém pede a você para não se esquecer de mais uma coisa, você suspira e diz: “Agora, já é demais”.

Caso você resolva fazer de outra maneira, pensando que a ideia vai voltar por conta própria, nessa altura, você vai ficar, muitas vezes, justamente, naquela situação em que terá de usar a sua cabeça antes de tudo terminar daquele jeito: “Claro! Eu devia ter feito assim lá atrás. Tudo bem. Na próxima vez, vou me lembrar”. O que, presumivelmente, não vai fazer.

Existem muitas maneiras de deixar um montão de coisas na cabeça e, mesmo assim, não se esquecer de nenhuma. Por exemplo, você poderá escrever em pedaços de papel do tipo *post-it* e colá-los na geladeira ou usar mensagens coladas no teclado do seu computador ou no seu telefone. O problema é apenas que nem sempre você vai estar perto das suas mensagens anotadas ou do seu computador quando pretender se lembrar de alguma coisa. Além disso, você precisa documentar os seus pensamentos, rapidamente, antes de eles voarem e desaparecerem novamente (os pensamentos têm uma tendência de fazer isso, por vezes). A técnica, por vezes, também, nos impede de fazer isso eficientemente: você está pronto para anotar alguma coisa, mas fica preso por e-mails quando descobre que tem cinco mensagens por ler ou começa a corrigir todas as palavras mal-escritas. Durante esse tempo perdido, você acaba se esquecendo do que pretendia anotar. Por isso, proponho o seguinte: um método simples e pouco tecnológico. Eu mesmo costumo usá-lo – especialmente quando eu tenho ao mesmo tempo várias bolas no ar e os meus pensamentos passam a girar à volta de tudo e mais alguma coisa.

Visite uma loja que venda equipamentos para escritórios. Compre algumas canetas de ponta macia. O importante é encontrar uma caneta fácil de usar. Também é bom que a ponta seja um pouco mais larga, para que aquilo que você escreve apareça nítido. Compre também uma certa quantidade do que se chama ficha ou cartão de registro. É simplesmente um papel mais duro, ou com linhas ou sem linhas (eu prefiro sem linhas) que mede 10 por 15 centímetros.

Em todos os lugares onde você costuma estar, você vai deixar uma pequena porção desses papéis e uma caneta. É o trabalho. Em casa: na sala de estar, na cozinha, ao lado da cama, na mesa onde você escreve. Assim como no bolso ou na mala.

Independentemente do lugar onde se encontra, de repente, você tem uma ideia e poderá descrevê-la no papel. Não faz diferença se você estiver na cozinha, em pé, a preparar um molho branco, e, de repente, reconhecer que se esqueceu de preencher a ficha das férias de verão do filho, ou tentar lembrar de como deve fazer para bater o chefe em *God of War III*. Você tem um papel e uma caneta imediatamente ao seu alcance. Escreva logo o seu pensamento no papel e esqueça-o depois. Isso é o lado fino deste sistema – você não precisa manter a história na cabeça. Em vez de sobrecarregar a sua memória interna, você utiliza uma série de unidades de memória externa, para falar a língua *nerd*. Não caia na tentação de poupar os papéis com anotações, não os deixe na cozinha, visto que já deixou uma série deles na sala de estar a dois metros de distância dali. O risco é enorme, quando o molho branco terminar e a lasanha já estiver no forno, de você sair da cozinha e avançar de novo até a sala de estar, e quando chegar lá, já ter se esquecido do que estava pensando.

Como você entende, essa é também uma maneira maravilhosa de prender todos esses pensamentos esvoaçantes, todos aqueles “imagine se” e “talvez a gente devesse” que chegam e desaparecem antes de nós termos a chance de encará-los a sério. Além de você colocar os seus pensamentos no papel, é bom que ponha essas anotações imediatamente no bolso. Assim, vai descobrir que teve uma grande quantidade de boas ideias, ao mesmo tempo que andou fazendo compras de leite.

Todas as noites você vai fazer uma ronda no seu lar e reunir todas as papeletas onde escreveu alguma coisa. Essas anotações serão separadas por temas ou propósitos como, por exemplo, aquilo que você pretende realizar logo, aquilo que pode ficar para depois e ideias que precisam ser desenvolvidas. Ou categorias como “crianças”, “particular”, “trabalho”, e “planos futuros”. Independentemente da forma como vai sortear as papeletas,

você tem agora um montão com todas as ideias importantes do dia. E você não esqueceu nada.

Esse sistema me salvou mais de uma vez quando estive tratando de vários projetos ao mesmo tempo. Os meus pensamentos entravam muitas vezes em alta rotação e, de repente, surgia uma ideia que não tinha nada a ver com a atual situação. Mas havendo a possibilidade, então, de escrever de imediato no papel o pensamento, para pô-lo de lado, evitei esquentar demasiado a minha cabeça com tudo o que mais tarde eu precisaria me lembrar. É uma grande sensação de liberdade pensar que: “Eu não preciso pensar nisso agora. Existe um lugar onde ficará até eu precisar estudá-lo”. Eu recomendo a você que faça o mesmo.

Durma no caso ~ mas acorde primeiro

Você já teve alguma vez uma boa ideia, precisamente, antes de adormecer? E, então, você pensa: “Amanhã vou estudar o caso”. Com que frequência você se lembra do caso na manhã seguinte? Jamais...

Por isso, um lugar importante para ter anotações em papel é na mesinha de cabeceira, ao lado da cama. Muitas boas ideias chegam com frequência, precisamente, antes de as pessoas adormecerem. Ao ter papel e caneta a mão, você fica apto para anotá-las logo, diretamente, em vez de esperar que a manhã seguinte desponte. Nessa altura, você já se esqueceu de tudo. Não vai precisar nem de acender a lâmpada – às cegas, junta tudo, a não ser que você detenha recorde mundial em estilo ruim de escrita, bastam os seus rabiscos para relembrar o que você tentou escrever .

Existe mais um motivo para escrever o que acaba de pensar, precisamente, antes de adormecer: é nesse estágio que as suas ideias são mais criativas. Ao longo da história, muitos pensadores, meio adormecidos, já usavam essa

tática para obter novas e excitantes ideias. Tanto Salvador Dalí como Thomas Edison, segundo se conta, já utilizavam essa tática com bons resultados. Ambos trabalhavam mais ou menos do mesmo jeito: tiravam uma soneca em seus sofás favoritos, mas acordavam justo antes de adormecer. Edison usava bolas de aço que caíam com ruído em uma travessa de metal sempre que ele relaxava a mão o suficiente. Salvador Dalí equilibrava uma colher que caía e o acordava na hora que ele adormecesse. Quando acordavam pelo barulho produzido, eles anotavam, imediatamente, o que estavam pensando antes desse momento.

Quando você está perto de adormecer, o seu cérebro se fecha para as impressões externas e focaliza nos processos internos. Nesse meio torpor, entre o seu “ou durmo ou acordo”, você passa a não registrar quaisquer impressões externas, mas continua consciente dos seus pensamentos. Neste estágio, você já começa a ter alucinações. Você começa a sonhar embora sentindo como se estivesse acordado. Imagino que essa sensação seja conhecida.

Quando as referências externas desaparecem, isso também influencia as suas referências internas. Antes, porém, muitos pensamentos começam a se misturar uns com os outros e logo surgem novas coligações – um primeiro estágio para o processo criativo. Algumas dessas novas coligações são, talvez, aquilo de que você necessita para solucionar o seu problema.

Mas não é apenas a proximidade do país dos sonhos que ajuda você a ser criativo. Existem pesquisas que apontam para a noradrenalina, um daqueles produtos químicos que nós temos no cérebro, que tolhe os reflexos criativos. A noradrenalina ajuda a aumentar as pulsações e o fluxo do sangue no corpo. Quando estamos em pé nós produzimos mais noradrenalina, visto que precisamos fazer chegar o sangue até a parte inferior do corpo e, então, precisamos trabalhar mais para manter uma pressão sanguínea equilibrada e

conseguir levar o sangue de volta até o cérebro. Quando estamos deitados, o nosso corpo não precisa tanto contrariar o efeito da gravidade e assim produzimos uma quantidade menor de noradrenalina. Essa diminuição, em contrapartida, libera os processos mentais e criativos.

Deite-se na cama e faça um teste! Quem sabe, isso vai ajudá-lo a encontrar as ideias ou as soluções de que você busca.

Superexercício

FAÇA COMO UM PROFISSIONAL

Precisamente como Dali e Edison, você mesmo poderá utilizar este estágio alucinante de esperança cognitiva para produzir ideias interessantes. Faça desta maneira simples:

Não se esqueça de ter papel e caneta à disposição.

Deite-se ou sente-se confortavelmente.

Coloque o cotovelo em uma superfície plana, de modo que o seu braço aponte para cima. Descontraia a mão.

Pense em um problema que você quer resolver.

Permita-se começar a adormecer enquanto pensa no problema.

Ao se descontrair o suficiente, o seu braço cai e você acorda.

Descreva no papel os pensamentos criativos que você teve enquanto adormecia.

Se continuar meio tonto, você poderá repetir o sistema mais uma vez.

Criativo por fora exige criatividade por dentro

Você já esteve alguma vez dentro de uma sala perfeitamente mobiliada e limpa e tentou chegar a um pensamento inédito? Talvez tenha tido uma inspiração repentina no trabalho ao tentar chegar a novas orientações para apresentar à empresa na próxima reunião de diretoria. E assim você se sentou com parte dos seus familiares em casa, à mesa da cozinha, onde lhe pareceu estar como sempre esteve e onde sempre planejou as suas férias. Ou tentou desesperadamente inventar alguma coisa para fazer nesse ano, mas nada conseguiu, a não ser o normal de anos passados. Quem foi que descobriu serem as nossas próprias ideias as melhores, se não nos estimularmos com nada a não ser com os nossos próprios pensamentos? Isso é uma ideia idiota. E totalmente errada. Em vez disso, imagine que as ideias são como flocos de neve ou pingos de chuva. Para poder tomar forma, precisam primeiro de algo do que se formar. Um mito. Um centro. Uma semente. Se começar sem algumas ideias, você vai parar sem ideia nenhuma. Você precisa de impulso. Precisa de algo espontâneo, de inesperado, de informação caótica de imagens, de sons e de vivências. O melhor será se você conseguir isso de outros lugares distantes de onde você costuma procurar. Nós temos as nossas vias e rotinas normais a usar em que entramos quando precisamos ser criativos. Esses hábitos são bons. Mas por vezes nós acabamos presos nessas pistas. Saia delas:

- leia cinco adesivos nos postes da rua (e se houver um endereço web neles, você deve verificar também do que se trata);
- leia um título de trás para a frente;

- tire uma letra de todos os nomes de lojas que você vê até formar uma nova palavra;
- ligue a televisão por dez segundos e depois desligue-a. Ou mude de canal e mude de volta novamente;
- abra um livro ao acaso e leia uma página inteira;
- surfe na Wikipédia e clique em “Artigos em destaque”;
- acesse www.bleb.org/random, faça uma busca no Google – leia a primeira página escrita em uma língua que você conheça;
- compre um jornal que, normalmente, você jamais abriria e leia tudo;
- compre um jornal que normalmente você gostaria de ler, mas nunca tem tempo para isso, e leia um único artigo totalmente;
- leia a letra de uma canção e reflita sobre o que ela quer dizer;
- fale com alguém que você não conhece.

Independentemente daquilo que vier a escolher, você não deve se manter passivamente diante das informações colhidas. Por absurdas ou infundadas que sejam, você não deve passar por cima delas na busca por alguma coisa melhor. O risco está no fato de você, na realidade, inconscientemente, começar a procurar por algo que se encontra nas “trilhas mentais” a que já está habituado.

Em vez disso, você deve se obrigar a aceitar livremente as informações originais que recebeu. Isso o levará a pensar em quê? Use isso em relação ao projeto em que está trabalhando ou naquilo em que, atualmente, necessita se manter criativo. Não tenha medo se a única relação que você encontrar for ridícula. Pense nela mesmo assim. Porque ela poderá levar a algo que, por sua vez, pode levar a uma boa ideia.

OBSERVE MAIS

Uma maneira simples de colocar em funcionamento a sua atividade mental criativa está em questionar todo o seu ambiente. Não de maneira que alguém ouça, claro, nesse caso você fica impossibilitado de conviver com os outros e ficaria convivendo só consigo. Use um minuto ou dois e faça perguntas a si mesmo a respeito de tudo o que você vê – acabando por responder certo às suas perguntas.

- Por que ele usa aquelas roupas?
- Por que ela usa justo óculos vermelhos?
- Por que o asfalto é preto?
- Por que eles escolheram esse tipo de apostas?
- Onde é que eles vão?
- Por que os cachos dos cabelos negros são redondos e não quadrados?

Isto treina você em três direções: capacidade de observação; não aceitação de algo como garantido, vendo com atenção se não existem outras soluções; capacidade de rapidamente responder a perguntas inesperadas. Melhorar nesse setor vale ouro quando se trata de pensar criativamente e solucionar problemas.

(A última pergunta merece, aliás, uma resposta lógica e prática. Será que você chega lá?)



O PESO DA PALAVRA CERTA

O que você disser controla o que você pensa

Nós usamos quase sempre semelhanças, metáforas e analogias quando descrevemos coisas. Cada vez que descreve alguma coisa estabelecendo uma semelhança com outra, você está utilizando uma metáfora. Como quando nós dizemos que alguém está “com a cabeça nas nuvens” quando a pessoa está distraída. Ou quando Bush Filho declarou “guerra” contra o terrorismo. Nós podemos utilizar esse fenômeno discursivo para pensar mais criativamente e ver as coisas sob ângulos novos.

Uma maneira boa está em usar uma “mistura cognitiva”, ou seja, tirar elementos de uma ideia e usá-los em outra. Uma maneira simples de realizar essa intervenção é fazê-la por ordem de semelhança. Façamos uma comparação do que você está fazendo exatamente agora, que é ler, com alguma outra coisa que você muitas vezes tem no pensamento. Como sexo. (Um truque baixo, talvez, mas tanto você como eu, nós sabemos que você vai ler as páginas seguintes com muito mais atenção.)

A semelhança é, portanto, “ler” = “sexo”. Se continuarmos a usar elementos dessa comparação para pensarmos adiante, onde vamos parar? O que advém do órgão sexual? O que significa uma comparação com fecundação? Como será a nossa descendência? Esta é uma sugestão:

Ler	=	sexo
Cérebro	=	órgão sexual
Entender o que você lê	=	fecundação
Uma nova ideia	=	descendência

Você pode continuar o quanto quiser. Mas tem de entender o princípio. Através da utilização de uma específica “estrutura de ideia” (neste caso, sexo) e conforme uma outra maneira (leitura), você poderá acessar novas soluções criativas.

Nós podemos tomar um outro exemplo. Digamos que você está agora trabalhando em um projeto. Uma companhia produtiva, uma reorganização, ou um trabalho escolar. Você poderá comparar esse projeto com, por exemplo, uma saga:

O que ou quem no projeto é o herói?

Qual é a barreira que precisa ser ultrapassada?

O que ou quem é o dragão ou o malvado?

O que é preciso para chegar a um final feliz – e o que implica um final feliz?

Através da realização de uma tal comparação, você poderá levantar os olhos para uma coisa que nunca viu antes ou ver isso por uma nova luz. Você talvez não tenha reconhecido que alguém teve um papel preponderante no projeto antes de você começar a pensar nisso como uma saga. Ou talvez você, em vez disso, faça uma comparação do projeto com um parque de diversões.

O que corresponde à entrada?

Que atrações existem ali para atrair gente e gente com dinheiro?

Onde estão as bolas de futebol e os balões (ou seja, mais vendas)?

Quem coordena os carrosséis?

Quem rasga os bilhetes?

Como vocês vão organizar o parque para poder remontá-lo em outro lugar?

Certamente, você não pensou que o trabalho que lhe daria a nova organização ou campanha poderia se transformar num modelo de trabalho em geral e ser usado em outros projetos futuros. Não antes de você começar a repensar o projeto como um parque itinerante.

Agora, talvez você acredite que eu pensava haver duas possibilidades semelhantes de aproveitar um projeto. Eu não fiz isso. Eu segui as duas primeiras coisas que chegaram à minha cabeça. Uma parte das semelhanças veio natural e facilmente melhor e mais utilizável do que as outras. Mas se você quiser alimentar a sua criatividade deste jeito, é importante que não fique procurando por tempo demasiado por uma semelhança. Se fizer isso, vai decidir-se por uma coisa que, pela sua estrutura, é igualzinha à ideia que você já tem. O ponto está em utilizar qualquer outra coisa. Algo inesperado. Algo que possa liberá-lo para novas linhas criativas de pensamento. Por isso, uma certa medida de espontaneidade é importante no início. Passado algum tempo, você vai notar, no entanto, as semelhanças que o satisfazem e, então, não estará errado se decidir se manter fiel a elas.

Quando se decidir por uma semelhança, é importante que você esteja estruturado. Escreva num papel quais são as suas comparações, colocando-as numa tabela com as suas semelhanças do lado direito (como na tabela do sexo) e as partes correspondentes ao seu problema no lado esquerdo (tabela “ler”). Não desista quando você chegar a uma semelhança que não é a mais clara. Mas é justamente aí, quando você não sabe de imediato o que

representa, por exemplo, descendência, dragão, ou bola de futebol, que começa a pensar criativamente. É aí que tudo começa a ser divertido.

Cuidado com os valores escondidos

É importante também que você seja cuidadoso a respeito das semelhanças com as quais trabalha. As comparações formam-se, como foi dito, à medida que você se aproxima da sua ideia por meio de ramificações específicas do pensamento. Mas essas ramificações, dentro das semelhanças, são sempre subjetivas. Elas significam coisas diferentes para os ouvidos que as escutam. Anteriormente eu fiz uma analogia entre “ler” e “sexo”. Eu previ com isso que você se divertiria com o assunto, cheio de valorizações positivas. Mas talvez você tenha uma concepção totalmente diferente, com associações completamente diferentes. Para quem vive o sexo como um assunto problemático, talvez a lista baseada em que “ler” é igual a “sexo”, inclui palavras como estas:

dívida =

desconforto =

dor =

Nessa altura, não se trata de uma analogia especialmente construtiva para se trabalhar. Evite semelhanças que criem pensamentos negativos, visto que a tendência é você passar a levar esse padrão de pensamentos negativos para a sua ideia original – o que é tudo, menos criativo. Assim, enquanto há analogias, em parte, melhores para você, pode haver outras que lhe são diretamente nocivas.

Estou falando sério quando digo que as nossas semelhanças, de um jeito absolutamente concreto, formam os nossos pensamentos. Há dois mil e trezentos anos, Platão já pensava que o cérebro era como uma carruagem dirigida por dois cavalos: um sóbrio, lógico e racional (o preferido para guiar o veículo) e o impaciente, teimoso e selvagem (que era preciso conter). Mesmo que ele usasse uma semelhança, esta ficava dividida entre sentimentos e racionalidades, tais como as forças que o alçaram a um plano fundamental para a cultura ocidental. Isso provocou grandes pensadores, como Ovídio, Descartes, Bacon, Jefferson e Kant, até mesmo Freud, que dois mil e duzentos anos depois de Platão ter feito a sua comparação, ainda continuava a falar a respeito de cavalos. Com a única diferença de que foi ele que chamou os cavalos como o nosso “id”, isto é, os nossos impulsos emocionais, e o cavaleiro, o nosso ego, o nosso racional eu.

Não antes de o desenvolvimento técnico nos ter dado os computadores, as semelhanças de Platão foram substituídas: nessa altura, passamos a considerar o cérebro como um computador e os nossos pensamentos como um programa da nova máquina. Foi uma metáfora um pouco melhor que nos ajudou a pensar criativamente e a desenvolver a inteligência artificial. (Algo que a metáfora cavalo-e-carruagem jamais poderia fazer.) Mas também as semelhanças de computação traziam um grande problema: os computadores não tinham sentimentos. Assim, as partes relevantes das nossas decisões foram consideradas estritamente racionais, precisamente como num programa de computador. Os sentimentos, porém, continuaram impossíveis de introduzir nas unidades lógicas que compõem os códigos programáticos e por isso não conseguiram lugar.^[1]

Guerra, doença ou prevenção de preconceitos?

Em outras palavras, a infeliz semelhança levantada por Platão tem nos impedido há milhares de anos de descobrir por que a tomada de decisões pelos seres humanos, para funcionar, precisa de uma interação entre o chamado senso comum e as reações emocionais, uma capacidade tão importante que toda a parte seguinte deste livro vai ser dedicada ao problema.

Para comprovar o quanto as nossas associações nos conduzem e o quanto é importante a escolha das metáforas certas, quero dar um exemplo da área da política internacional. Depois dos ataques ao World Trade Center, em Nova York, e ao Pentágono, durante setembro de 2001, o Presidente Bush – e a sua administração – começou de imediato a usar uma retórica totalmente nova em relação ao terrorismo. Bush criou uma situação ao declarar “guerra ao terrorismo” e ao dizer que os ataques eram uma “declaração de guerra”. Essa metáfora de que a luta contra o terrorismo é uma guerra moldou a imagem dos americanos e modificou toda a sua política externa. Porque, se se trata de uma guerra, então, toda a segurança do país está ameaçada. Para ambos os lados, inclusive, visto que têm de existir dois lados numa guerra. No fim, tem de haver também um vencedor de um lado e um vencido do outro. Uma guerra exige também armas e soldados, e os combates que começaram no Afeganistão em 2001 e no Iraque em 2003 foram explicados por meio dessas semelhanças. Eram partes de “uma guerra contra o terrorismo”. Uma guerra exige unidade nacional – solidariedade. Pensamentos contrários são impatrióticos. (E essa foi a manifestação dos americanos republicanos no canal de televisão Fox News, para lembrar isso a toda a população.) Uma guerra é também uma ação militar que exige uma solução militar. Por isso, numa guerra, são dados à defesa compromissos maiores e alta prioridade. Até isso aconteceu nos Estados Unidos. Foram sancionadas ações que jamais seriam aceitas em tempos de paz, tais como métodos brutais de interrogatório e redução dos direitos de cidadania, que os Estados Unidos

utilizaram sistematicamente durante muitos anos e que o resto do mundo, chocado, testemunhou. De repente, não se tratava apenas de ações sancionadas, mas até necessárias para lavar a alma de pessoas, visto que se tratava de uma guerra.

Não bastava que a escolha de semelhanças de Bush conduzisse a uma situação como esta, a fim de combater o terrorismo; também a semelhança não foi especialmente boa. A guerra, de início, é feita entre países. Mas os Estados Unidos foram atacados não por um país, mas por uma organização, provavelmente a Al-Qaeda. Mesmo sabendo que a Al-Qaeda tinha uma base geográfica no Afeganistão, não era o Afeganistão que estava atacando. Ao mesmo tempo que Bush conduzia a sua guerra, o terrorismo tornou-se ainda mais inatacável, ao evoluir a partir das suas organizações (como a Al-Qaeda), para uma ideologia que se espalhou pelo mundo através da internet. O conceito de guerra, além disso, faz com que nós não sejamos entusiastas daquilo que leva bandos terroristas a atuar ou de tentar entender o sistema de fé e suas frustrações culturais. Pelo contrário, as metáforas ligadas à guerra conduzem a concepções estereotipadas dos bons contra os maus, dos ocidentais contra os árabes.

Clinton fez uso, no seu tempo, de uma outra semelhança. Ele não via o terrorismo como uma guerra, mas como um assunto a ser resolvido pela polícia. A polícia deve manter a ordem. E as Nações Unidas já tornaram ilegais os atos terroristas, na sua maioria. Os terroristas devem ser combatidos segundo a lei (o que é exatamente o que costuma acontecer) e os tribunais, concretamente, aceitam como crime a posse ilegal de armas, as ações contra representantes diplomáticos, e assim por diante. A vantagem deste sistema é focar nos agressores, individualmente, em vez de em algo maior, como um inimigo invisível. É também muito mais fácil conseguir colaboração internacional para criar leis internacionais do que para conduzir uma guerra. Deixar que a polícia mantenha a lei resulta também em um

número muito menor de vítimas civis do que o das bombas de uma guerra. (Se há alguma coisa que possa aumentar o ódio e dar combustível ao terrorismo são, naturalmente, as vítimas civis.)

Mas existem problemas até mesmo com este sistema. O terrorismo está baseado em ideologia, o que outras ofensas à lei normalmente não estão. Os criminosos normais costumam preocupar-se exclusivamente consigo. Em vez disso, os terroristas tentam mudar o mundo e, além disso, acreditam que estão fazendo algo que, no final, vai conduzir a uma vida melhor. Visto que os métodos para manter a lei não fazem nada para diminuir a motivação ideológica dos terroristas, os progressos com esses métodos têm vida curta.

Nixon e Reagan utilizaram ainda uma outra semelhança. Eles viam o terrorismo como uma doença e se aproximavam dele da mesma maneira como quem enfrenta uma epidemia de resfriados. A diferença estava apenas no fato de que essa doença era social em vez de biológica. Segundo essa metáfora, as ideias dos terroristas se espalham como uma espécie de vírus – elas infectam uma parte da população, psicologicamente disposta a aceitar essas ideias, dentro de um ambiente específico. Outra palavra mais atual para vírus pensante é o meme, e esta maneira de pensar conduz a uma série de perguntas interessantes. Como um meme se planta rapidamente? O que se exige para que alguém fique disposto a aceitá-lo? Como isso cola na psicologia do receptor? Como isso permanece na sua personalidade? Como se transmite dessa pessoa para a próxima? Quem corre o perigo maior de ser infectado? Como podemos limitar ou evitar a propagação?^[2] Terrorismo é, segundo este ponto de vista, uma complexa cooperação entre pessoas e ambientes, e isso nos deixa a possibilidade de pesquisar as forças psicológicas que entram em jogo. Aquilo que alimenta a “doença” é, nesse caso, uma ideologia apologista do terrorismo com a qual a gente se irrita, por exemplo, por exercer pressão com os seus princípios de religião ou cultura, ou contra alguém que é responsável por essa pressão e acredita que o terrorismo é moralmente

defensável e uma ferramenta eficiente para colocar tudo nos seus devidos lugares. Qualquer agitador pode mexer os botões e lançar um vigoroso movimento de grupo baseado em uma ideologia.

O problema com essa metáfora está no fato de todas as soluções sugeridas terem efeito a longo prazo. Ainda que seja interessante sob um ponto de vista psicológico, essa metáfora não oferece nenhuma ferramenta para conter, de imediato, qualquer ameaça ou perpetrador de violência.

Recentemente, foram propostas mais metáforas construtivas para combater o terrorismo. Outros pensadores (que não são presidentes americanos) têm sugerido que a melhor perspectiva é a do “tratamento de preconceitos”. Em vez de se concentrar unicamente nos atores individuais e suas ideologias, vê-se o terrorismo como uma expressão de tensões e de deteriorações entre certos grupos. Em outras palavras, é algo criado através do relacionamento entre nós e eles, em vez de algo que apenas existe nos outros. Várias iniciativas foram tomadas em países europeus para trabalhar de acordo com este ponto de vista. Parece que essa metáfora até aqui é a mais construtiva para diminuir a susceptibilidade diante de uma ideologia de promoção do terrorismo numa sociedade.

Eu sei que você agora se pergunta o que é que, afinal, o terrorismo tem a ver com criatividade, mas eu queria mostrar como a mudança de uma única palavra, muito usada para combater o terrorismo, tem consequências decisivas na maneira como um dos países mais poderosos do mundo se comporta.

Se você se sente inseguro em relação ao uso da metáfora certa na sua maneira de pensar criativamente, mude para outra e veja o que acontece! Você talvez, sem mesmo saber disso, está trabalhando a partir de uma metáfora de guerra, quando você, na realidade, precisava daquele parque de

diversões. Ou, então, é precisamente o contrário. Você precisa de guerra. O palhaço tem tendência a provocar estragos nos nervos de uma pessoa.

Na vida em geral

Num plano mais alargado, o raciocínio sobre metáforas também se torna mais emocional e mais filosófico em relação à vida. Mesmo que seja possível criar uma semelhança entre a sua vida e uma prisão, onde vai encontrar comparações sobre guardas e o tempo que você ainda tem de cumprir, talvez seja mais interessante criar uma situação mental mais equilibrada e considerá-la, em vez de tudo isso, uma festa. Exatamente como os Estados Unidos mudam a sua realidade por meio de linguagens diferenciadas, também você poderá criar a sua verdade a respeito da sua vida. Considerando que se trata de uma questão de interpretação, é você que decide se o copo está meio vazio ou meio cheio. A vida está difícil? Ou se trata de uma festa? A palavra tem um poder todo especial sobre os nossos pensamentos. E seja lá o que você escolher, tudo vai ser como é.

[1]. Ainda que, mais tarde, se tenham feito tentativas brilhantes de introduzir sentimentos em unidades lógicas como, entre outros, Marvin Minsky, grande pensador do MIT e pioneiro em termos de inteligência artificial.

[2]. Se você está mais interessado nos aspectos técnicos de como uma ideia ou um comportamento se espalha entre os nossos cérebros e dentro de determinada sociedade, eu recomendo a leitura do livro *The Life Cycle of Memes*. Ele foi lançado há alguns anos, de modo que certos termos talvez dão a impressão hoje de que não são mais novidades. Mas, por outro lado, é grátis e eu sou um dos autores incluídos. Apenas mais um detalhe: a obra épica está publicada no site <http://www.aleph.se/Trans/Cultural/Memetics/memecycle.html>

O SEU MEIO AMBIENTE CRIATIVO

Use tudo aquilo que você tem à sua volta

Você poderá ter todo o seu meio ambiente à sua disposição para ajudá-lo, quando quiser pensar criativamente. Já que ele está lá, você pode muito bem utilizá-lo e deixar que ele o inspire, e acabe situado num estado de espírito bom ou vendo-o de uma maneira nova para nascerem novos pensamentos. Os palpites que se seguem falam em como você vai conseguir isso.

Pense mais

Hoje em dia é mais popular do que nunca, recomendar a meditação como uma maneira de obter equilíbrio no seu ambiente. O aumento da popularidade do sistema depende muito do fato de que, pela primeira vez, com métodos devida e cientificamente aprovados, conseguiu-se medir os efeitos da meditação e ver como o sistema funciona. Aquilo que eu vou propor agora, no entanto, não é meditação – é antes o contrário. Eu menciono isto para que você não venha a misturar isso com este método. Os dois podem parecer um pouco iguais demais.

Por muito que a sua vida seja estressante, estou convencido que deve estar cheia de buracos vazios. Os tais cinco minutos que você tem de esperar pelo ônibus todas as manhãs. Aquele quarto de hora quando você vai de bicicleta para o trabalho. Aquele tempo que você usa para atravessar o túnel,

diariamente. A técnica moderna está nos ajudando a preencher esses buracos de tempo, de forma que a gente nem note. Usamos esses períodos para mandar mensagens, para falar ao telefone, jogar *Canabalt* ou ouvir música. Às vezes, acontece de a gente ler um livro ou um jornal. Na maior parte dos casos, são ações sem grande significado, mas é melhor do que não fazer nada. Você reconhece isso?

Superdicas

USE OS CUIDADOS MUSICAIS

Muitos gostam de trabalhar ao som de música. Inclusive eu. O melhor está em que não serve apenas para descontrair. Você poderá usar a música para disparar a sua ação criativa. Ou, no caso, qualquer outra situação mental em que você precisa estar presente. Faça o seguinte: decida a música que você quer usar para melhorar a sua criatividade. Não pegue o seu novo disco favorito. A música da sua escolha é apenas aquela que, daqui em diante, você escutará sempre quando quiser ser criativo. De preferência, escolha música instrumental. Quando você ouve canções ou discursos, ative o seu centro de frases no seu cérebro. E esse centro precisa estar à sua disposição para resolver problemas complexos. O que, aliás, é a explicação para o fato de que você desligue logo o seu iPod quando quer se lembrar de uma senha que, de repente, não lhe vem à memória. E também quando você desliga o seu rádio no carro ao precisar se lembrar do caminho a tomar para chegar ao lugar certo.

Refleta sobre o quanto de música você precisa. Uma lista com cinco horas de duração é certamente um exagero. A intenção é você ter música suficiente para um passe de criatividade. Mas cinco minutos também não é uma boa ideia. Certamente, é pouco tempo demais. Você não vai querer repetir as mesmas músicas muitas vezes. Uma vez que o seu cérebro está concentrado em ciclos de cerca de noventa minutos – mais a esse respeito à frente – eu sugiro uma lista de músicas mais ou menos desse tamanho. Grave as músicas no seu computador ou num gravador mp3 ou ainda num CD. Depois, é apenas deixar correr.

O passo seguinte é criar uma ligação mental entre a música e a situação a que você quer chegar. Digamos que você queira entrar rapidamente em uma situação de eficiente resolução de problemas. Nas primeiras ocasiões em que escuta a música, você faz isso enquanto volta para o problema a resolver, sabendo que tem de resolvê-lo. Talvez você já tenha uma ideia clara da solução e só precise executá-la. Através da escuta da sua música, nessas situações, você dá ao seu inconsciente uma “gravação” para facilitar o alcance dos seus propósitos (em contraste com aquelas situações em que você tentou resolver problemas difíceis e acabou desistindo).

Depois de ter feito isso algumas vezes, você poderá agora começar a usar a música da sua preferência e a considerá-la um fator de solução de problemas para alcançar aquele nível mental. Na próxima vez que você sentir que precisa trabalhar criativamente ou tiver pela frente uma noz que precisa abrir, escute a música para, rapidamente, acordar a sua rede de pensamentos, já habituada a resolver esses problemas.

Essas oportunidades são ótimas para encarar um problema qualquer. Com isto eu não quero dizer que você insista em pensar em coisas sobre as quais não se sente bem. (“O que ele queria dizer com isso, na realidade?”) Não esse tipo de problema. Também não quero que você fique sonhando acordado. Nesses momentos, você está desestruturado e não é nada construtivo. Mas aceite esses dez minutos nos quais você vai ter de ficar sentado no ônibus ou esperar por um amigo atrasado e utilize esses períodos para pensar construtivamente. Desligue o som e vire os seus pensamentos para dentro. Escolha determinado problema que precisa solucionar e estude-o para frente e para trás na cabeça. Veja se existem ângulos em que você não pensou antes. Agora, que você não está ocupado com nada. Seja disciplinado. Dirija os seus pensamentos e volte para a tarefa em vista, se notar que começa a sonhar acordado.

Eu mesmo acho muito agradável escutar um pouco de música e deixar os pensamentos apenas darem uma volta. Faço isso frequentemente quando estou andando de metrô. Mas sei também como é eficiente não fazer isso se tiver alguma coisa sobre a qual ainda devo refletir. Muitas vezes saio para passear ou utilizo justo o metrô para entrar nos meus pensamentos e focar em alguma ideia.

Nós nos deparamos o tempo todo com muitas impressões e muitas vezes temos de pensar em muitas coisas ao mesmo tempo. Por isso, passou a ser um luxo poder se concentrar em determinado assunto sem ser importunado. Mesmo quando temos de resolver um problema ou ser criativos, nós fazemos isso normalmente ao mesmo tempo, assim como fazemos um montão de outras coisas. Esses pequenos buracos no tempo, quando você não faz nada que não possa ser feito mais tarde valem ouro para meditar ou focar em qualquer assunto.

Pense no que está em volta

Eu escrevi^[1] em outro lugar a respeito de como a cor, a forma e o ambiente influenciam o seu estado de espírito e os caminhos para seus pensamentos (o que eu, inclusive, demonstrei no programa de televisão Hjärnstorm). Em vários estudos, alguns cientistas pesquisaram como diversos aspectos do ambiente ao seu redor têm desenvolvido ou atrasado os caminhos da evolução do pensamento criativo. O resultado tem sido o mesmo – o ambiente em que vive é importante para aquilo que você pensa.

Alguns exemplos das descobertas feitas: alunos que realizam uma prova em que os seus nomes estão escritos em cor verde, o que, segundo estudos clássicos sobre cores, tem associações criativas, construtivas e consentidas (não é à toa que nós às vezes recebemos “luz verde”) têm mais sucesso nas provas do que aqueles que têm os seus nomes escritos em cor vermelha, o que leva a produzir associações negativas, a não consentimentos e a ordens de parar imediatamente (“luz vermelha”).

As pessoas que se encontram em uma sala onde existe um quadro abstrato com onze cruces verdes e uma amarela, divergem com mais facilidade de opiniões antecipadas quando mais tarde são chamadas a resolver uma tarefa do que aquelas que veem um quadro com doze cruces verdes. O motivo está no fato de a cruz amarela entre as verdes ser uma combinação mais criativa, o que nos leva, inconscientemente, a associar isso à escolha de caminhos próprios o bastante para influenciar as nossas ideias sobre a tarefa em questão.

Pode ser também divertido saber que as pessoas chamadas a pensar sobre delinquentes (em que o estereótipo é serem rebeldes e escolherem o seu próprio caminho) chegam a soluções mais criativas do que as pessoas

chamadas a pensar sobre engenheiros (em que o estereótipo é escreverem em papel quadriculado e seguirem manuais).

Até aqui falamos dos outros. Agora voltemos a você. Reflita sobre o seu ambiente. Nas paredes, o que você tem? Quais as cores com que você se rodeou? Que tipo de música você escuta? Todas as impressões dão associações diversas para o seu inconsciente. Você quer mais facilidade em pensar criativamente, verifique se aquilo que existe à sua volta está ajudando!

(Apenas um pequeno aviso: ao que parece, colocar fotos de ídolos como Albert Einstein ou Leonardo da Vinci poderá ter um efeito contrário. Quando as personagens são inatingíveis, nós vamos ficar por demais impressionados e fechamos os nossos pensamentos em vez de sermos criativos.)

Seja alegre e divirta-se

Você notou, certamente, que tem mais facilidade em encontrar soluções para os seus problemas, independentemente se são problemas particulares ou relativos ao trabalho, quando você está de bom humor. É certo que o bom humor aumenta a sua capacidade de pensar com flexibilidade e de maneira mais complexa. Quanto mais você se diverte, melhor funciona o seu cérebro. O riso e a boa disposição parecem nos ajudar a pensar mais claramente e associar ideias com mais liberdade. Na sequência, nós podemos encontrar ligações que, de outra maneira, nos passariam despercebidas. Isso é importante não apenas quando se trata de criatividade, mas também quando se trata de notar situações em relacionamentos complicados e poder prever as consequências de diversas ações. Uma forma de ajudar um amigo que precisa acelerar os pensamentos é, por isso, contar para ele uma piada. Uma boa gargalhada funciona melhor quando temos um problema que exige uma solução criativa. Durante uma pesquisa descobriu-se que as pessoas depois de

ver uma divertida filmagem ficavam em melhores condições de resolver um quebra-cabeça clássico do que as pessoas que não tinham se divertido antes. Por que não tentar pessoalmente? Aqui seguem os testes que os pesquisadores usaram.

Alguém dá a você uma vela, fósforos e uma caixa de tachas. A sua tarefa é a de prender a luz da vela num quadro de cortiça pendurado na parede, de modo que a vela continue acesa sem pingar cera para o chão. Como é que você vai fazer? Pense.

Superdicas

GRANDES BOLHAS, NENHUM INCÔMODO

Quando eu era ainda garoto, os meus pais achavam que a goma de mascar era a pior espécie de doce. “Ao mascar, você engana o estômago que fica na espera de receber mais comida, mas também desenvolve a acidez estomacal necessária para decompor a comida esperada. Entretanto, a comida não chega e os ácidos aumentam, ficam muito fortes. E você passa a ter dores no estômago”, explicou a minha mãe.^[2]

Não faço ideia se isso era realmente verdade, mas agora encontrei um motivo para voltar a mascar chiclete. Não é ainda absolutamente claro por que, mas parece que existe uma ligação entre o mascar e o aumento da capacidade e eficiência mental – acima de tudo, no que diz respeito à memória. Uma das explicações soa como se fosse um eco daquilo que a minha mãe uma vez me contou: os movimentos do mascar fazem com que se espalhe pelo corpo uma dose extra de

insulina à espera da chegada da comida que deverá ser decomposta. Isso, por sua vez, aumenta o consumo da glicose que possa existir no corpo. (P. ex., da goma de mascar e de qualquer outra coisa ingerida.) A glicose é, de fato, açúcar, portanto, uma espécie de combustível rápido e quanto mais glicose existe, mais fica à disposição do cérebro, que, com mais combustível, desenvolve as suas funções cognitivas.

Por outro lado, segundo uma outra explicação, o mascar chiclete, simplesmente, aumenta o nível de atividade do corpo, o que faz com que a pessoa fique um pouco mais alerta e, por isso, também um pouco mais ágil fisicamente.

Seja como for, você poderá dopar a si mesmo diante da próxima prova ou exame preliminar, simplesmente, mascarando chiclete. Se alguém fizer perguntas, você poderá indicar as pesquisas.



Como imagino que você não tem possibilidade de testar isso agora, a não ser que vá buscar os requisitos necessários, eu vou me antecipar a você ao

responder às duas mais normais propostas que surgem quando alguém recebe essa tarefa a cumprir.

Um. Não dá para segurar a vela contra a parede com tachas visto que assim a vela se apaga.

Dois. Também não dá para “colar” a vela na parede, derretendo um pouco da cera e tentando fixá-la na substância – a vela é pesada demais e cai.

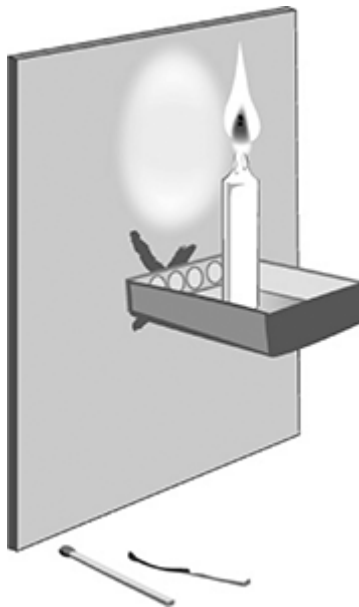
Então, o que é que você faz?

Se você não encontrar uma solução, deixe o livro de lado e vá surfar no YouTube. Veja um clipe divertido. Depois de você dar uma boa risada, volte aqui e pense no problema da vela novamente.

Como vai sair dessa agora?

Mesmo que você continue a não encontrar nenhuma solução, note que as ideias agora, provavelmente, são menos convencionais, um pouco loucas – simplesmente, um pouco mais criativas do que as ideias anteriores.

Para você que desistiu, há uma solução na página seguinte.



(Eu lamento, mas os meus fósforos não têm nada a ver com solução. Eles estavam junto apenas para confundir. E para acender a vela, claro.)

Não fique desapontado se você não conseguiu solucionar o problema. Como disse, trata-se de um quebra-cabeça que psicólogos usam há muito tempo para testar pensamentos criativos, justo porque é tão decepcionante. As pessoas, na sua maioria, diante desse problema, caem na armadilha chamada de fixação funcional, isto é, quando elas pensam em diversos objetos, recordam apenas como são usados normalmente. Elas, por assim dizer, estão fixadas na função normal desses objetos.

Mas para poder solucionar o problema exige-se que se pense “*out of the box*”, fora da caixa – ou com a caixa, neste caso! Na pesquisa que eu mencionei antes, descobriu-se que aqueles espectadores de uma história divertida, pouco antes, tiveram mais facilidade em encontrar usos alternativos (novas funções) para o objeto do que aqueles que viram um filme sobre matemática. Isso os levou a seguir para a solução correta (e, quem sabe, liberou também você que assumiu uma pausa para rir): a caixa foi fixada na parede. Colada com cera, a caixa funcionou como candelabro.

No entanto, por rir tanto, você não precisa cair da cadeira para influenciar a sua rede de pensamentos. É suficiente que você esteja de bom humor. Isso depende de recordações e da memória, diretamente ligadas ao seu estado de espírito: quando se sente mal, você vai se lembrar mais facilmente das más notícias, justo por se sentir mal. Quando está de bom humor, você terá mais facilidade em se lembrar de recordações positivas. Quando estiver pesando os prós e os contras em uma hora de felicidade, as recordações lhe darão um abraço bem dado para você entender as coisas através de uma luz mais favorável (em vez de só ver desvantagens), o que, por sua vez, o coloca mais disposto a arriscar-se um pouco mais.

Do mesmo modo, os seus pensamentos podem levá-lo numa direção negativa se você estiver de mau humor, o que aumenta o risco de tomar uma decisão mais cautelosa e tímida. Sentimentos negativos que continuam livres atrofiarão o seu intelecto e a sua criatividade.

Em outras palavras, para estimular a sua posição aventureira e não convencional, quando você precisar encontrar a solução para determinado problema, avive a sua criatividade como naquela cena no filme *Bruce Almighty* (*Todo-poderoso*), quando Jim Carrey conduz à distância o noticiário de Steve Carell em emissão direta, ou escute uma canção do *Flight of the Conchords*, ou deixe alguém fazer cócegas no seu corpo até você pedir por piedade. Procure o conselho de um homem muito bem considerado, Dalai Lama: “Uma posição que acho boa a ter é a de não levar as coisas muito a sério. Um pouco de alegria poderá fazer a diferença”.

Exatamente assim.

Mudar de hábitos

Esta é uma variante sistemática e mais extremada da frase “O que diz de tomarmos outro caminho para o trabalho e viver algo de novo”.

Faça uma lista dos seus comportamentos habituais. Em detalhes. Tente recordar como você faz as coisas, por exemplo, como você se veste todas as manhãs, que caminho toma para chegar ao trabalho, como você come e bebe, como saúda as pessoas conhecidas, o que faz primeiro quando chega em casa, o que faz antes de se deitar, e assim por diante. Poderá levar uns dois dias antes de você anotar todos os pequenos detalhes dos seus hábitos porque estes já estão há muito tempo enraizados. Mas ao anotá-los – mais realisticamente – você chega à conclusão de que, poderia também fazer uma dezena desses hábitos ao contrário.

Ao comer os pedaços de *sushi*, você sempre os come com abacate antes dos camarões? Sempre coloca o prato de salada à esquerda do prato do almoço? Experimente fazer o contrário. Coloque a salada à direita. Coma o abacate por último. Comece com a torta de framboesas na ponta larga em vez da ponta fina. Leia o jornal da parte da tarde em vez de pela manhã. E não comece por ler a página de cultura como de costume. Como se sente? Com desconforto?

O padrão de hábitos conduz fácil a uma maneira de estar no mundo completamente automática, sem precisar pensar naquilo que estamos fazendo. Ao mesmo tempo, esses hábitos nos dão uma sensação de confiança e de segurança. Os seus hábitos constituem uma sutil certeza de que o mundo continua a funcionar do mesmo jeito e em ordem, aquela que você acha que é a melhor. Por isso, estranha muito a mudança de uma parte desses hábitos, mesmo quando as alterações são pequenas. Você pode vivenciar a situação como se houvesse um tapete cuja existência você desconhecia e que se enrola, de repente, debaixo dos seus pés. Uma insegurança no mundo que se infiltra, sem se saber por quê. Se isso acontece quando você interrompe um dos seus hábitos, então, não mude nada (caso não seja um hábito ruim que pode ser prejudicial para você por outros motivos, claro).

Mas algumas das mudanças que acontecem quando você começa fazendo o contrário, como trocar a mão que segura o telefone, comprar um suco de outra marca ou dormir de costas na cama, isso poderá fazê-lo se sentir muitíssimo bem.

Por que razão você então vai se esforçar para realizar essas pequenas mudanças, aparentemente sem importância, no seu comportamento quando é atrás dos superpoderes que nós estamos? Sim, fazendo isso, você está contrariando a sua anterior forma de encarar o mundo, programando novas

rotinas. Assim, você habitua o seu cérebro a ser espontâneo e perguntador. O que é uma qualidade necessária para qualquer superpensador criativo.

Descanso ultraindiano

Nesta altura, você já leu bastante a respeito de como adotar diversos tipos de atitudes para ser mais criativo. Mas é também muito importante saber descansar. Isso mesmo, você leu corretamente.

Quando dormimos, nós temos um ciclo de sono de 90 a 110 minutos, em que nós alternamos períodos de sonos mais leves e sonos mais profundos. Quando estamos acordados, o corpo tem um ciclo semelhante e gira entre períodos em que precisa de mais ou de menos descanso. Imagino que você está à vontade nesse quesito. Sem conhecê-lo pessoalmente, suspeito que existam momentos durante o dia em que você perde a concentração. De repente, você talvez se sinta muito mais cansado do que antes. Ou então fica meio tonto e tem dificuldade de reunir os pensamentos. Talvez você comece a abrir a boca ou tenha de esticar o corpo e inspirar profundamente. Ou, então, você nota que está sentado e olha pela janela e os pensamentos já voaram para qualquer lugar, menos para aquele onde deviam estar. Você está no seu pequeno mundo. Se alguém, de repente, lhe diz alguma coisa, a resposta será: “Desculpe, o que você disse?” Porque não estava lá em espírito. Tudo isso é sinal de que o seu corpo está prestes a cumprir uma volta, o chamado descanso do ultraindiano. Se você observar seu comportamento durante um dia, vai descobrir que esse ciclo, conseqüentemente, repete-se, mais ou menos, a cada hora e meia.

Ignorar o ciclo do descanso é uma grande tolice. É claro que você pode tentar pôr de lado os sinais e apenas continuar a trabalhar duro, mas isso

conduz rapidamente a uma certa irritação. Você se sente desconfortável e talvez até depressivo. Precisamente como quando você dorme pouco.

Para poder utilizar os seus recursos por completo – tanto mental como fisicamente – é importante que você deixe o seu sistema fisiológico ter o descanso de que precisa. O que é entre cinco e quinze minutos, mais ou menos, a cada nonagésimo minuto. Exatamente o que funciona no seu caso, você vai notar pela escuta dos sinais do seu próprio corpo. A tradição nos locais de trabalho da Suécia chama-se de “*tiofika*”: almoço entre meio dia e uma hora e, depois, para terminar, um lanche perto das três horas da tarde, o que corresponde ao ciclo indiano. Eu não sei como essa tradição se manteve, mas ela é genial, visto que a criatividade e o tempo perdido em sonhar acordado, foram canalizados para encontros informais (e muitas vezes produtivos) na cantina. Infelizmente, este sistema está morrendo na nossa sociedade estressada, o que constitui um grande passo para trás em termos de criatividade no local de trabalho.

Superdicas

PENSE À SUA MANEIRA

Um método popular para ter ideias criativas é aquele conhecido como *brainstorming* (*chuva de ideias*). O conceito é reunir as pessoas em uma sala e jogar para fora tantas ideias quanto possível, sem criticar ou colocá-las em ordem. Só então a pessoa olha de novo para essas ideias e julga o quanto úteis elas são.

Hoje, tudo indica que as sessões de *brainstorming*, na realidade, produzem menos ideias criativas do que quando os participantes se

sentam e resolvem pensar cada um à sua maneira! Uma das explicações possíveis é a de que, quando as pessoas passam a trabalhar sozinhas, elas também passam a ser responsáveis pelo seu resultado. Diante de um bom resultado, elas recebem toda a honra, mas se o resultado for ruim passam vergonha. No entanto, assim que várias pessoas ficam associadas, a contribuição de cada uma enfraquece. Em parte, a honra própria parece não ser tão forte se a coisa corre bem, já que essa honra tem de ser dividida por todo o grupo. E, em parte, quando a coisa corre mal, a culpa também é dividida por todos, mas uns culpam os outros pelo insucesso.

As pesquisas feitas no mundo inteiro mostram que as pessoas se engajam mais, trabalham mais duro e são mais criativas quando fazem tudo sozinhas do que quando trabalham em grupo.

Isso não significa que é ruim trabalhar em grupo, mas o grupo deve se reunir apenas quando todos os participantes já tentaram resolver o problema. A saída para o grupo é considerar todas as ideias e pensamentos reunidos pelos vários participantes, por sua iniciativa. No grupo, essas ideias podem conduzir a novas ideias, caso ninguém já tenha encontrado uma boa solução.

Se você quer abrir caminho para os processos criativos, é especialmente importante fazer um momento de descontração, regularmente. Mas isso não significa que você precisa fazer um Robocop e fechar todas as suas funções todas as vezes que precisa fazer uma pausa. Pelo contrário, você poderá utilizar esse período de descanso com uma espécie de sonhos criativos.

Quando notar que os seus pensamentos ainda não estão em condições de serem colocados no papel, você deve colocá-los de lado e deixar que o seu

cérebro se solte por alguns minutos. Quando se sentir em condições de assumir as suas tarefas de novo, você deve tentar se lembrar do que se passou na sua cabeça durante a pausa. Analise o fato de que, no mínimo, uma das coisas em que pensou, embora já tenha pensando em outras coisas completamente diferentes, daria para aplicar na sua tarefa ou no problema que você tem pela frente. Não desista antes de ter uma possível solução. Lembre-se de que criatividade depende de combinar dois pensamentos completamente diferentes para chegar a um lugar novo onde você nunca esteve. Mesmo que essa solução a que você chegou se mostre irreal ou não ajude em nada, você teve de pensar no seu problema de uma forma completamente nova – o que é de valor inestimável. E isso foi alcançado apenas por admitir a si mesmo um momento de descanso para sonhar acordado um pouco, quando você precisou.

Não se mate pensando

Imagine participar de um jogo de adivinhação no qual você mantém uma pedra preta numa das mãos e uma pedra branca na outra. O adversário deve adivinhar em qual das mãos você tem a pedra branca. Se ele escolher certo, você lhe paga dez moedas. Se não, é ele que tem de pagar. O problema está apenas no fato de que ele é superinteligente e consegue sempre ler o que você está pensando. Se conscientemente você esconde a pedra branca na mão direita, ele vai indicar essa mão. Se concluir que ele sabe que você vai esconder a pedra na mão direita e, então, tentar enganá-lo, escondendo a pedra na mão esquerda, ele vai saber que você sabe e ele, então, resolve escolher a mão esquerda. Independentemente da mão que você escolhe para esconder a pedra branca, enquanto tenta pensar numa saída para o problema, ele vai sempre entender a manobra e escolher a mão certa.

Anos atrás, eu apresentava muitas vezes ao vivo um jogo parecido com esse, em que eu era o adversário que adivinhava tudo. Uma série de vezes seguidas, eu adivinharia em qual mão o espectador teria escondido uma moeda ou uma pedra colorida. A cada vez, apostávamos um determinado valor. A intenção era a de que eu conseguisse ficar com o meu dinheiro (o que acontecia com mais frequência, mas nem sempre, embora eu tentasse trapacear o máximo possível). Depois, nós invertíamos o jogo e era o espectador que tinha de adivinhar em que mão eu escondia o dinheiro ou a pedra. A minha tarefa era a de levar o espectador a adivinhar errado. Se adivinhasse certo, ficava com o dinheiro. Eu realizei este número centenas de vezes e ganhei bastante dinheiro no total. Mas eu, na ocasião, tinha também a possibilidade de controlar a situação de uma maneira que as pessoas raramente têm.

Se já participou de um jogo parecido e, por acaso, dirigiu-o, você deve ter acertado em 50% das apostas, visto ter uma chance em duas de acertar. Mas o motivo pelo qual muitos conseguem um resultado pior do que os 50%, quando jogam comigo é que, em geral, as pessoas pensam demais. Mais à frente neste livro, você vai poder ler sobre o sistema de premiação do cérebro e sobre a razão por que, por vezes, nós pensamos demais. Mas, por agora, basta reconhecer que, em certas situações, não ajuda nem basta ser muito criativo porque o resultado que você vai obter é regulado pelo acaso. O melhor que pode fazer é não planejar nada e não tentar “interferir” no acaso. Quando faz isso, na maioria das vezes, o resultado sai ainda pior. (É então que eu consigo ficar com o meu dinheiro.)

A atitude mais criativa nesse caso é deixar que o acaso assuma o leme – e dessa maneira maximizar a possibilidade de um bom resultado: ao jogar com as pedras coloridas (para citar um bom exemplo), a sua melhor estratégia é a de embaralhá-las nas duas mãos, de modo que nem você saiba qual pedra

ficou em cada mão. O fato é que em todas as situações com 50/50 de saída, se você jogar contra um adversário racional, a sua melhor estratégia é essa.

O mesmo ocorre para o seu adversário. O melhor que ele poderá fazer é lançar uma moeda para saber qual mão deve escolher. Você jamais poderá esperar um resultado melhor num jogo de um caso em dois, independentemente do lado em que estiver. Quando nós estivermos numa situação em que só podemos ter “certo ou errado”, temos também a tendência de nos superar e, então, o resultado, em geral, é pior do que contar com a sorte. Pode parecer irresponsável ou horrível deixar a decisão ao acaso; mas, assim, temos pelo menos o direito a acertar metade das vezes. E, em certas situações, essa ainda é uma boa hipótese.

Uma história repensada

No século XIX, o pesquisador e cientista Louis Agassiz, em determinada oportunidade, fez uma palestra em Londres durante a qual uma mulher lhe disse que ela nunca tivera a oportunidade de aprender qualquer coisa. Agassiz perguntou o que ela fazia e ela respondeu, dizendo que trabalhava na casa da irmã, que dirigia uma pensão. A tarefa da mulher era a de descascar batatas. Agassiz perguntou, então:

- Madame, onde você está sentada quando está realizando essa interessante função de todos os dias?
- No degrau mais baixo da escada – respondeu ela.
- Onde você apoia os seus pés?
- Em tijolos refratários.
- O que são tijolos refratários?

– Não sei.

– Há quanto tempo você ficou nessa posição?

– Quinze anos.

– Madame, aqui está o meu cartão de visitas. Por favor, escreva uma carta para mim a respeito do caráter desses tijolos refratários.

A mulher ouviu-o com o máximo de atenção. Consultou o dicionário e também leu vários artigos sobre o assunto. Aprendeu que os tijolos refratários eram fetos de silicato de alumínio cristalizado e endurecidos com caulinita. Como não sabia o que isso significava, ela voltou a procurar no dicionário, e visitou vários museus e estudou geologia. Visitou ainda uma fábrica de tijolos e aprendeu que existiam cento e vinte espécies de tijolos e de telhas. Depois, ela escreveu um estudo de vinte e seis páginas sobre tijolos refratários, tijolos e telhas que ela mandou para o Dr. Agassiz. Na sua resposta, ele se ofereceu para lhe pagar bem se ela o autorizasse a publicar um artigo sobre o assunto. Em seguida, ele perguntou: – O que havia por baixo desses tijolos?

– Formigas – respondeu ela.

– Conte-me tudo sobre formigas – reagiu ele.

E foi assim que ela começou a pesquisar sobre formigas. Quando completou o trabalho, mandou todas as folhas de papel sobre o assunto para Agassiz. Este lançou o texto como um livro. Com o dinheiro do livro, a mulher pôde viajar para lugares no mundo que sonhava um dia poder visitar.

Marion D. Hanks, um homem da Cristandade que viajou pelos Estados Unidos fazendo palestras sobre capacidades desperdiçadas nos seres humanos, costumava contar essa história, exatamente desta forma. Depois, terminava suas palestras perguntando aos seus ouvintes:

– Agora, que ouviram esta história, vocês não têm a sensação muito forte de que estamos todos sentados com os pés em cima de silicato de alumínio cristalizado e endurecido com caulinita, com formigas por baixo?

Eu não sei se esta história sobre Agassiz e a mulher é verdadeira ou não. Mas o seu conteúdo, definitivamente, é da máxima importância.

Em frente

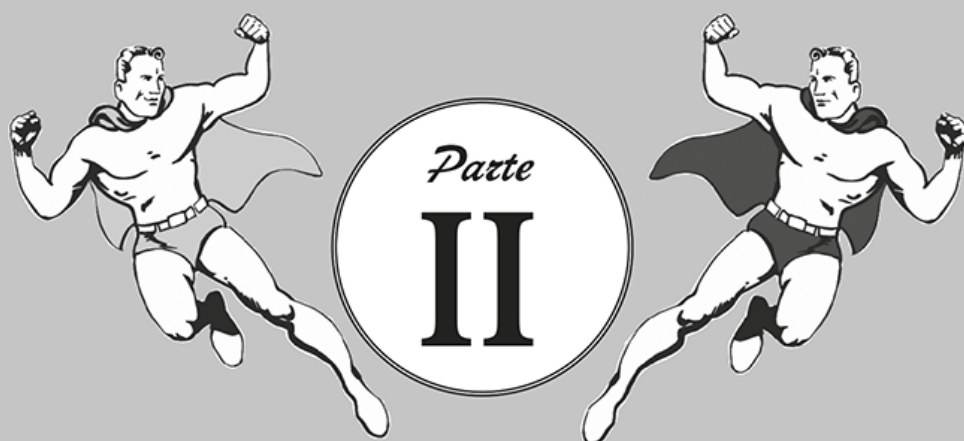
Se, até aqui, você já fez algum dos exercícios ou começou a seguir alguma das sugestões, então, já começou a arrumar, cuidadosamente, o seu cérebro. Se você tiver feito um teste mais de uma vez, também deve ter notado como mais fácil ficou o segundo – para não mencionar o terceiro. Pensar criativamente e inventar novas combinações de pensamentos, no início, poderá ser considerado difícil; mas, como você deve ter notado, basta apenas treinar.

O seu primeiro superpoder mental está no lugar. Espero que se sinta bem. E, a propósito, quando se pensa criativamente, muitas vezes, dá para sentir se uma ideia é boa ou ruim. Mas como é isso? Vamos confiar nos nossos sentimentos e instintos, apesar de eles não seguirem alguns raciocínios por nós entendidos, ou vamos nos concentrar em pensar apenas de forma racional e lógica para estarmos seguros de que agimos corretamente? A resposta é não e não. Ou é sim e sim. Dependendo da maneira como encaramos a coisa. A química do cérebro e as estratégias das sinapses influenciam, junto com o seu “suco gástrico”, os seus pensamentos de uma maneira que você nem sempre entende e, por vezes, você engana a si mesmo ao tomar decisões realmente ruins.

Vou esclarecer tudo no próximo capítulo.

[1]. Principalmente em *Quando você faz o que eu quero* – um livro sobre influência. Mas também em pequenos textos em papeletas que eu coleí pela cidade, e, uma vez, aparentemente muito bêbedo, coleí uma dessas papeletas na perna de Magnus Carlsson.

[2]. Por vezes, dá para sentir que no final da década de 1970 e no começo da década de 1980, a mídia apresentava uma longa série de rubricas de pânico a respeito de coisas perigosas para crianças. Outras coisas que eu tive de aprender foram: que as facas afiadas deviam ser sempre colocadas de ponta para baixo nas máquinas de lavar, isto porque um jovem nos Estados Unidos foi brincar com uma máquina e foi espetado por facas malcolocadas e morreu. E que a casca de ovos era incrivelmente perigosa. Tratava-se, por isso, de fazer com que a casca virasse farinha e de usar com extremo cuidado os ovos cozidos. Engolir um pedaço de casca era como engolir um pedaço de vidro. Eu acho que os meus pais eram mais tímidos do que outros, apenas porque durante anos tínhamos facilidade em engolir, sem críticas, “todo o tipo de informações na sociedade”, todas apresentadas pelos tabloides com boas intenções. Hoje em dia, estamos melhor lendo as matérias ligadas a escândalos de toda a ordem... Não é?



TENTE

*refletir, tome decisões
melhores, utilize o cérebro
corretamente*

Nós não somos nossos pensamentos, mas nada nos impede de observá-los. Reconhecemos que os nossos pensamentos não representam a realidade e, por isso, não precisamos aceitá-los como verdades.

ALAN CARR

VOCÊ ACREDITA QUE É RACIONAL?

O pensamento emocional

Como muitos outros antes, você se decidiu pela compra de uma casa. Talvez já more numa casa, mas precisa de outra maior. Ou talvez tenha morado em apartamento e esta vai ser a sua primeira casa. Independentemente das circunstâncias, já começou a fazer visitas. Acontece apenas que é extremamente difícil tomar a decisão certa, avaliar os prós e os contras. Considere apenas a casa para a qual você está olhando neste momento, aquela que você está pensando seriamente em comprar.

Para o lado contra está o fato de a casa ficar um pouco longe. Você vai ter de gastar uma hora a mais, todos os dias, para chegar ao trabalho. Para o lado pró, está o fato de a casa ter um enorme quarto para visitas. Os seus pais, os

sogros e os amigos que moram longe poderiam vir fazer visitas com mais frequência e ficar para dormir nesse quarto. Melhoria de conforto social *versus* caminho maior a percorrer todos os dias? Ulalá! Como avaliar? Você está bem seguro de que a possibilidade de ter um bom quarto para visitantes é mais importante. Isso pode significar um novo nível social na sua vida. Quando, depois, você nota que o sol da tarde enche a sala de estar, sente então que a escolha é fácil. Fecha o negócio, convencido de que fez uma escolha inteligente. Uma casa grande, ensolarada, com lugar para todos os amigos e parentes. Só poderá dar certo.

Agora, pule para frente um ano. Você se vê sentado no carro ou no ônibus num engarrafamento? Você solta um palavrão contra qualquer coisa? Pode ser contra, o fato de no último ano ter gastado trezentas e cinquenta horas da sua vida a mais para chegar ao trabalho do que precisava. E por quê? No ano que passou o quarto de visitantes foi usado três vezes: os sogros dormiram uma noite, os seus pais também uma noite e a sua irmã que mora na Austrália, ainda só uma noite. No total, o quarto foi usado cerca de quarenta horas. Quase um décimo do tempo extra que você foi obrigado a passar atrás do volante no mesmo período. Como é que isto foi acontecer? É justamente a você, que pensou *tanto* no caso?

Não é novidade que nós somos influenciados por uma quantidade enorme de fatores sempre que temos de fazer uma escolha. Mas, até agora, nós não sabíamos como isso realmente acontece. Só hoje, pela primeira vez, com a ajuda de técnicas modernas, podemos olhar para dentro do cérebro e ver o que acontece quando pensamos – e quando escolhemos. Está demonstrado que nós, ao contrário do que acreditávamos, não fomos criados para ser pessoas especialmente racionais. Os nossos pensamentos incluem uma confusão de diversas redes que não são especialmente racionais; mas, em vez disso, criam sentimentos.

Toda a vez que você tenta tomar uma decisão racional, o seu cérebro é invadido por sentimentos. Mesmo se você tentar ser analítico e contido, os impulsos sentimentais influenciarão o seu julgamento e o seu discernimento, sem que você saiba disso. Por vezes, esses sentimentos dirigem até os seus pensamentos por completo.

Um dos eternos paradoxos do cérebro humano é que este não conhece muito a respeito de si mesmo. Você sabe muito mais do que julga saber. O seu cérebro consciente não faz a menor ideia a respeito dos fundamentos de que é construído. Ele ignora toda a atividade que acontece fora dos lóbulos frontais – aquela parte onde temos os nossos sentimentos conscientes. É por isso que temos sentimentos; eles são uma janela para o nosso inconsciente. Eles são os representantes de todas essas informações com que nós trabalhamos, mas não entendemos.

Dado que os sentimentos e os pensamentos são tão próximos, além disso, junto com as nossas necessidades, muitas vezes chega a ser difícil saber o que é o quê. Nem sequer quando falamos, nós nos preocupamos em tentar diferenciá-los. Dizemos, por exemplo, que nos *sentimos* cansados ou esfomeados. Mas cansaço e fome não são sentimentos, são necessidades. Os sentimentos são uma reação química e corpórea que chega rápido e vai embora com a mesma rapidez. E que nos faz sentir, por exemplo, alegres, tristes, espantados, zangados ou medrosos. E as necessidades são coisas que precisam ser satisfeitas para podermos sobreviver. Por exemplo, nós precisamos de comida, de sono e de contatos.

Ou, então, falamos de um *pensamento jovial*. Mas pensamentos são palavras de comando que falam para o corpo como este deve se sentir e como a nossa realidade funciona. Não se trata de eventos emocionais em si – embora possam detonar sentimentos. Além de interagir com os sentimentos, o nosso cérebro interage com tudo o que o rodeia. Todas as nossas decisões

são tomadas em relação à maneira como o mundo se mostra em geral. O psicólogo, prêmio Nobel Herbert Simon comparou a atividade mental humana com uma tesoura. Uma das lâminas da tesoura é o cérebro. A outra é o meio em que o cérebro se encontra. Para entender como o cérebro funciona, você tem de olhar para as duas lâminas ao mesmo tempo. Tudo está junto: o mundo em volta, as nossas necessidades e os nossos sentimentos, todos nos influenciam por igual, ou mais do que a nossa razão, quando temos de tomar uma decisão.

Um superpoder inconsciente

Quando falamos sobre nossos pensamentos, estamos mencionando os de que temos consciência. Parece estranho, mas os nossos processos conscientes são apenas uma pequena parte de tudo o que o nosso cérebro faz. O pesquisador Joseph Le-Doux chama a consciência de uma escrava de tudo o que acontece com ela. Segundo ele, na realidade, são os nossos sentimentos que dirigem aquilo que pensamos. Os nossos sentimentos também não são uma sequência de acasos – eles são uma reação em relação às informações, às quais não podemos chegar, diretamente, com a nossa consciência, por exemplo, as nossas experiências. Se, por exemplo, uma experiente diretora de cinema não pudesse utilizar os seus sentimentos como um caminho mais curto para rever tudo o que aprendeu durante anos, ela seria obrigada, em cada cena filmada, a analisar conscientemente todas as alternativas possíveis para filmar a cena. Esse filme jamais ficaria pronto. A mesma coisa acontece com todos aqueles que devem cumprir tarefas que dependem de que eles apenas “saibam” como se faz.

O seu supercomputador entra em ação para preparar todas as informações relevantes e traduz tudo para fortes sinais emocionais que você,

depois, organiza. Quando sabe que tem de fazer algo para que isso “se sinta” correto, é então o seu inconsciente que assinala o resultado dos seus cálculos para o seu consciente. Está muitíssimo perto de uma clássica definição da palavra *intuição*: a sabedoria imediata sobre algo, sem consciente utilização do raciocínio. Saber sem saber como você sabe.^[1]

Este sistema não significa, infelizmente, que o nosso cérebro seja programado por antecipação para tomar sempre *boas* decisões. Apesar dos elogios de muitos livros de autoajuda, intuição não significa solução miraculosa que regula tudo. Um sentimento é um pouco como um carteiro que chega para entregar uma mensagem, do inconsciente para o consciente. Se a mensagem é importante, então, o sentimento é forte. Nessa altura, se você ignora as batidas, ele bate muito forte à sua porta. Se a mensagem é muito importante, a batida na porta é ainda mais forte. Até que você abre. Em seguida, o funcionário fala sobre a sua mensagem. Essa nova informação passa a fazer parte de você. Uma parte da sua atividade mental está agora mudada. Você pensa agora um pouco de maneira diferente a respeito de algo e a emoção fez o seu trabalho. Mas isso não significa que todos os sentimentos constituem perfeitos indicadores do caminho a seguir para as nossas ações e que jamais elas podem dar errado. Longe disso. Por vezes, os sentimentos podem levar-nos para caminhos errados e levar-nos a cometer erros que, frequentemente, poderiam ser evitados, caso fôssemos bons observadores. Essa parte do nosso cérebro onde o nosso pensamento racional trabalha e onde nós filtramos as mensagens dos nossos sentimentos, essa é a parte maior do nosso cérebro.

Há um motivo para isso.

As metáforas sobre supercomputadores e mensageiros só podem levar-nos até um certo ponto. Para poder tomar decisões, você precisa saber como isso funciona concretamente. Esta superforça acorda mais por compreensão

do que por treino. Quando estiver pronto, você poderá saltar por cima de buracos cognitivos muito perigosos e desviar-se de ataques intensivos de sentimentos, precisamente, como se você fosse Lara Croft ou Nathan Drake. Conseguirá, então, tomar as decisões corretas, independentemente de se tratar de escolher a ideia certa para apresentar na reunião criativa mencionada no início do livro ou de fazer o investimento em uma casa nova com um quarto extra. A tomada da decisão correta depende, acima de tudo, de um novo conhecimento sobre a maneira como você funciona. Por isso, nós começamos por dar uma nova olhada mais profunda nessa bola gorda que você carrega e com a qual passeia por aí: no seu cérebro.

[1]. Estou bem consciente dos preconceitos e do problema que uma palavra como *intuição* arrasta consigo. Mas todos têm intuição, segundo a definição acima. Acontece apenas que o homem prefere chamar isso de dor de barriga.

O CÉREBRO REAGE ANTES DE VOCÊ

Edificação do cérebro e por que os sentimentos são mais rápidos

O cérebro está dividido em várias partes que foram surgindo ao longo do tempo na evolução dos seres humanos. Essas partes são todas participantes dos seus processos de decisão, mas elas têm papéis um pouco diferentes. Para entender como você funciona quando tenta comprar uma casa, carro ou escolher entre os dois tabloides suecos mais importantes, *Aftonbladet* ou *Expressen*, é melhor a gente começar bem lá no início.

Sistema límbico

A parte mais primitiva do nosso cérebro é a sua base localizada bem no alto da nossa espinha dorsal. Essa parte nós dividimos com todos os animais que têm um pouco mais do que um sistema mínimo de nervos. Este “cérebro básico” regula as funções principais da vida, como respiração e metabolismo. Regula também certas reações e movimentos esquemáticos. Esse cérebro primitivo não pode formar pensamentos conscientes nem aprender nada – é uma bola com ajustes antecipadamente programados que vigiam como o corpo está funcionando, como deve funcionar, e reage de tal maneira que nos mantém com vida. (Um pouco como quando você coloca o seu bichinho virtual no piloto automático.) Esse cérebro primitivo era todo o necessário

quando os répteis reagiam e é aquilo que ainda hoje faz com que uma cobra chie para mostrar que vai atacar.

A partir dessa raiz primitiva cresceu aquilo a que se chama sistema límbico. Isso surgiu junto com o primeiro mamífero. O sistema límbico compreende várias camadas de anéis à volta da base cerebral. (“Límbico” vem do grego “*limbus*”, que significa anel.) Esse sistema é o centro dos nossos sentimentos. Amor, ódio, depressão e medo têm a sua origem aqui. Quando fica enamorado ou se põe a um canto, possosso, você se tornou presa desse sistema límbico. Compreendo que você não tenha, antes, pensado nas emoções em relação ao seu cérebro dessa maneira, mas se nós quisermos simplificar, podemos dizer que o sistema límbico é o coração do cérebro.

O novo cérebro pensante

Há centenas de milhões de anos (e mais ou menos um mês), o cérebro dos mamíferos sofreu um grande avanço. Por cima do sistema límbico existiram, desde muito cedo, duas camadas finas para planejar, entender impressões e coordenar movimentos. Por cima disso, apareceram várias camadas novas que promoveram uma insuspeitada vantagem intelectual.

Quando o primeiro *homo sapiens*, há mais de duzentos mil anos, surgiu com seu cérebro gigantesco, ele simplesmente mudou tudo. Pela primeira vez, havia um animal que podia pensar no que pensava. Os seres humanos de então podiam refletir sobre as suas emoções e usar palavras para pesquisar o universo. Podiam ver a realidade como uma longa linha de circunstâncias entre causas e efeitos e reunir sabedoria e analisar logisticamente problemas. Podiam contar mentiras estudadas e planejar o futuro.

Por vezes, podiam até seguir os seus planos.

A grande área de uma espécie de tecelagem dobrada que constitui a cobertura do cérebro humano é o que nos transforma em seres humanos. É lá que a nossa real maneira de pensar e a nossa capacidade racional funcionam. É lá que nós colocamos juntas as nossas impressões sensoriais e entendemos o que elas representam. Isso torna possível refletir sobre determinada sensação e sentir algo diante de coisas abstratas como arte, ideias e símbolos.

Dá para entender que o cérebro ofereceu ao *homo sapiens* vantagens enormes para sobreviver às adversidades, visto que agora poderia montar estratégias e planejar as sequências, o que aumentava as chances de que os nossos descendentes herdassem o mesmo cartão neural. Essas vantagens propiciavam oportunidades fantásticas. Mas eram, também, como foi dito, totalmente novas. Um dos resultados disso é essa parte do cérebro que faz todo o possível para resolver o mesmo problema, com todas as novas técnicas que existem em softwares. O cérebro humano é pequeno como o primeiro iPhone ou Windows Vista – um produto que foi lançado no mercado muito antes de, na realidade, estar pronto, só para satisfazer os impacientes usuários.

Esse é o motivo pelo qual uma calculadora barata sempre conseguiu calcular mais rápido do que um professor de matemática. Isso ocasionou que um computador também poderá vencer um mestre mundial de xadrez e é também motivo para nós, muitas vezes, misturarmos causa da ação com algo que apenas tem uma ligação ocasional.^[1] Quando se trata das partes mais novas do cérebro, a evolução, ao que parece, ainda não conseguiu tempo para encontrar as ligações.

Velho é mais rápido

O cérebro emocional tornou-se lento, mas certamente mais afinado durante os últimos quinhentos milhões de anos. Foi testado e mudado, uma vez atrás da outra, a fim de poder tomar decisões instantâneas, baseadas em informações superconcisas. Esse foi o resultado de um estudo norte-americano em que pesquisadores de cérebros observaram todos os processos mentais, envolvendo a batida de uma bola de beisebol. Se começarmos por aqui, na realidade, a contagem é impossível. Numa jogada normal, a bola atirada demora 0,3 segundos para sair do arremessador e chegar ao bateador. O mesmo tempo ocorre em média entre duas batidas de coração. Infelizmente, para o bateador, ele gasta um total de 0,25 segundos para os seus músculos iniciarem a batida, o que significa restarem vinte partes de um segundo, ou 0,05 segundos, para o seu cérebro decidir como ele vai bater. Mas se fosse assim, esta seria uma boa batida. Na realidade, demora alguns milésimos de segundo para a informação prestada pelos olhos chegar da córnea até a parte visual do cérebro. Portanto, o bateador, na realidade, terá menos do que *0,05 segundos* para olhar a bola que vem do arremessador, analisar o arremesso e decidir se vai bater na bola ou não.

Infelizmente, não podemos pensar tão rápido. Demora cerca de vinte milésimos de segundo para o cérebro compreender uma impressão – e isso seguindo-se circunstâncias perfeitas num laboratório. Assim, como é possível aos jogadores de beisebol conseguirem acertar na bola, se não viajarem no futuro, com intervalos constantes, para ver todas as batidas e onde foram parar.

A resposta está em que o cérebro começa reunindo informações sobre o arremesso muito antes de a bola sair da mão do arremessador. Assim que tem uma visão do arremessador, o bateador começa a notar coisas que podem ajudá-lo a prever aonde a bola vai seguir: como o arremessador parece ser forte, a forma do seu braço e da sua mão, e como ele se movimenta. O bateador, naturalmente, não está consciente ao fazer essas análises. Ele não

poderia explicar para você por que ele acabou por selecionar uma determinada batida e não outra. E, no entanto, todas as suas ações estão baseadas nestas informações.

O mesmo processo foi estudado com os tenistas, jogadores de críquete e goleiros de futebol. Eles devem prever onde a bola vai cair até antes de ela ser jogada, o que os obriga a confiar em pistas sutis e inconscientes. Uma pesquisa feita com jogadores profissionais de críquete demonstrou que era suficiente ver *um segundo* de um filme que mostrava quando um arremessador se preparava para lançar a bola, para que os jogadores pudessem julgar corretamente a velocidade da bola e onde a bola iria cair.

Nós tomamos esta capacidade automática como certa, justamente por ela funcionar tão bem. Quando a evolução construiu o nosso cérebro, não se preocupou também em substituir todos os processos emocionais que funcionavam bem por novos que dava para controlar. O resultado é que as partes humanas em cima, no apartamento de cobertura do nosso cérebro, dependem do cérebro primitivo no porão da casa. Os processos dos pensamentos exigem reações emocionais. Por isso, são os nossos sentimentos que nos permitem compreender todas as informações que não podemos ou não temos tempo para entender direito. Como e onde vai cair uma bola. Ou como filmar uma cena da melhor maneira.

Se nossos reflexos racionais e nossos reflexos emocionais fossem iguais, isso viria apenas para nossa vantagem se pudéssemos usar ambos. Mas a paixão e os sentimentos sobrepujam o intelecto, repetidamente, em nós, seres humanos. Isso depende mais uma vez de como o nosso cérebro foi construído. A evolução equipou-nos com os meios biológicos que regulam a nossa vida emocional, segundo os que funcionaram melhor nas últimas gerações de seres humanos. E, neste caso, não estou falando das últimas cinco ou cinquenta gerações. A evolução é lenta. Trata-se das últimas *cinquenta mil*

gerações. E antes disso a evolução dedicou milhões de anos para formar aquilo que viria a se tornar as nossas emoções. Nos últimos dez mil anos, a explosão da cultura humana não deixou nenhuma grande impressão na nossa biológica programação emocional.

Como você viverá a situação ao se encontrar com outra pessoa e como você vai responder a ela, não depende apenas do seu juízo racional e de suas recordações, mas também do passado mais afastado que você herdou, o que, por sua vez, interfere demais nos nossos dilemas pós-modernos, com registros emocionais mais adequados para um caçador de mamutes.

[1]. É quando nós tentamos encontrar o tema causa e efeito onde, na realidade, apenas se encontra aparente ligação e onde nascem teorias de conspiração. Você sabia, p. ex., que o número de representantes republicanos no senado americano durante quarenta anos foi igual ao número de manchas solares no sol? Isso mesmo. Existem cifras para isso. Deve significar alguma coisa, não é verdade? A questão é saber o quê...

A TOMADA DE SUAS DECISÕES EMOCIONAIS

☺ lado desconhecido de suas decisões

O pensamento racional é a forma de entendimento em que você normalmente está consciente: quando você está pensativo, medita e reflete. Mas, ao lado disso, existe uma outra maneira de pensar: a impulsiva, a excitante e, às vezes, ilógica. Esta é de responsabilidade do seu cérebro sentimental. Estas duas maneiras cooperam juntas para criar o seu ambiente mental.

A divisão em racional e emocional corresponde à divisão mais popular de coração e cabeça. Quando dizemos “sentir que algo está certo aqui dentro” e seguramos o nosso peito, essa é uma forma mais profunda de convencimento do que pensar que está certo apenas racionalmente. O pensamento emocional também pode, como já mencionei antes, bater e jogar para longe o racional: quanto mais forte uma emoção for, mais ineficiente se torna o pensamento racional. Isto é uma coisa que já vem conosco quando a gente nasce e parece vir da vantagem evolucionária envolvendo a possibilidade de podermos deixar as emoções e a intuição nos guiar em situações de perigo, nas quais devemos reagir instantaneamente, situações em que uma pausa no pensar pode nos custar a pele. O ser humano moderno, no entanto, pode acabar não se encontrando muitas vezes em tais situações. A vida diária de agora não consiste na constante preocupação em evitar um encontro com um urso arrasador. Trata-se de comprar um leite com baixo conteúdo de gordura; mas, como disse, a evolução ainda não começou a se preocupar com os últimos milhares de anos.

Ao contrário, os pensamentos racionais podem se sobrepor aos emocionais, desde que sejam mais bem justificados, mas isso, em contrapartida, não é algo que nasça com cada um. Mas é uma capacidade importante a de fazer crescer uma sociedade moderna, e é por isso que uma coisa em você precisa ser treinada a fim de evitar ficar nas mãos da violência dos pensamentos emocionais.

A pesquisa demonstrou que, durante os primeiros milésimos de segundo, quando nós notamos alguma coisa, não entendemos apenas, inconscientemente, o que é; nós nos decidimos, também, se gostamos daquilo ou não. Quando o sinal atinge o nosso consciente, nós já temos uma opinião a esse respeito. Os nossos pensamentos nem sempre gostam do nosso eu racional. O cérebro emocional é extremamente sensível, basta apenas um fragmento de uma impressão que, por sua vez, apenas faz lembrar uma recordação herdada, para logo isso pôr em andamento um alarme, na crença de que estamos diante de um perigo ameaçador das nossas vidas. Por vezes, está tudo bem, como quando a gente sente medo vendo um filme no cinema. Mas, na vida real, essas rápidas reações emocionais podem constituir um problema – especialmente, quando nós temos maneiras não modernas de enfrentá-las.

A amígdala da frase

Uma parte do nosso cérebro emocional, que desempenha o papel principal quando se trata de tomar uma decisão, chama-se *amígdala*. Trata-se de uma crosta com formato de amígdala com estruturas celulares acopladas que se equilibram por cima da raiz do cérebro (perto da base do anel límbico) e compreende duas partes, uma de cada lado do cérebro. A amígdala funciona como um armazém para as nossas recordações emocionais. Dessa forma, o

armazém engloba também o conteúdo e o significado, visto que nós criamos significados com a ajuda de associações emocionais.

Pode-se dizer que a amígdala é bastante importante para nós.

Devido à constituição do cérebro, a amígdala também é uma guardiã emocional que pode sequestrar o resto do cérebro quando acha que deve fazer. Sinais captados pelos nossos olhos e ouvidos são levados primeiro através do cérebro para o tálamo (um centro nervoso no meio do cérebro) que por sua vez envia em frente dois sinais: um para a amígdala e outro para o lado pensante do nosso cérebro. Mas o caminho para o cérebro consciente é maior do que para a amígdala, o que dá à amígdala a possibilidade de começar a responder ao sinal já antes de nós termos a possibilidade de conscientemente pensar no assunto e concluir como devemos reagir. Isto é o que acontece quando fazemos coisas “sem pensar”, como cair na água para salvar alguém ou, de repente, frear a bicicleta diante de um carro que se aproxima rápido demais, antes de reconhecermos ser isso que vamos fazer.

Essa ligação entre a amígdala e o tálamo faz com que o nosso sistema emocional possa agir independentemente de nossos pensamentos conscientes. As recordações emocionais podem ser formadas sem qualquer colaboração consciente. E essas recordações ou reações, arquivadas na amígdala, podem dirigir as nossas ações sem que saibamos por que fazemos o que fazemos, visto que os sinais jamais vão alcançar o lado pensante do cérebro. Essa conexão de passagem permite à amígdala transformar-se em um arquivo para impressões emocionais e recordações de que nós jamais estivemos conscientes e de que também jamais *vamos ter* consciência. Ao reagirmos com a amígdala (como no caso do carro que chega perto demais), nós reagimos como animais primitivos graças à amígdala fazer parte do sistema límbico.

Isso é tão bom quanto mau.

Bom porque, como já disse, tudo evolui mais rápido. Mau porque sentimentos errados podem ser associados a acontecimentos, sem que nós possamos reconhecer isso. A única coisa que notamos é que reagimos de forma estranha. Como no caso do homem que se perguntava por que razão ficava agitado sempre quando via uma determinada espécie de flor. A amígdala poupou a recordação traumática que ele teve quando fez um ano de idade e a sua mãe deixou o pai mandando para ele um buquê de tais flores. Embora ele não tivesse uma recordação consciente do acontecido, a sua amígdala sentia e ainda se lembrava, precisamente, do que aconteceu.

Mas recordações sem sentimentos, uma vida sem amígdala, é uma vida sem significância. Não se trata apenas de acontecimentos positivos ou negativos, acoplados à amígdala, mas de todas as sensações que nos levam, acima de tudo, a querer fazer algo. Os animais que tiveram a sua amígdala ferida e operada ou retirada, a eles faltam o medo e a raiva. Perdem instintos com que lutar ou colaborar e não têm nenhuma compreensão a respeito do seu lugar na ordem social do bando. Os seus sentimentos ficam psicologicamente perturbados ou desaparecem.

Se a ligação entre a amígdala e os lóbulos frontais é ferida, a pessoa fica extremamente deficiente para tomar decisões, de tal maneira que se torna difícil para ela tomar conta de si mesma. Pessoas com esse tipo de deficiência podem não ter um QI pior ou capacidades cognitivas piores, mesmo assim fazerem escolhas catastróficas, tanto nos negócios como na sua vida pessoal. Podem ainda dedicar várias horas a uma tarefa aparentemente tão simples como a de definir uma data para uma reunião. Tornaram-se más tomadoras de decisões porque perderam o acesso ao seu aprendizado emocional. O caminho entre os lóbulos frontais e a amígdala é o lugar onde os nossos pensamentos e sentimentos se encontram. Sem isso nós não encontramos o caminho de volta para aquilo que, durante a nossa vida, aprendemos a gostar e a não gostar.

Quando o pensar racional está refletindo sobre algumas coisas, ele solta, normalmente, reações emocionais que antes eram associadas com essas reflexões. Mas se a ligação com as lembranças emocionais na amígdala se corrompe, a associação não é ativada – em vez disso, tudo fica emocionalmente neutro e cinzento. Um animal favorito de casa ou parente odiado não manifestam mais atração ou desprezo. As pessoas com este tipo de ferida “esqueceram” tudo o que aprenderam ao nível emocional, além de não terem mais acesso ao acervo de emoções da amígdala.

E então fica impossível decidir uma hora para a reunião seguinte. Pois, como eu posso estabelecer um esquema e priorizar entre diversas coisas quando tudo se torna, precisamente, tão importante – ou sem importância? Quando não existe nenhuma diferença entre tirar os pratos da máquina de lavar ou viajar para as Bahamas daqui a um ano?

A descoberta da ligação entre a amígdala e os lóbulos frontais levou os pesquisadores à conclusão de que as emoções, apesar das suas influências irracionais, são essenciais para tomar decisões racionais. Quando o mundo nos apresenta uma grande possibilidade de escolhas (onde devo morar, com quem devo casar, onde devo investir o meu dinheiro agora, quando eles refizeram os fundos de pensão, e será que devo tomar uma taça com sorvete de chocolate e menta ou de framboesas?), ele envia uma sabedoria emocional recebida através de nossos sinais de experiência que dão forma à decisão, eliminando certas alternativas e acentuando outras já desde o início. As emoções apontam para nós a direção correta, a fim de que possamos achar um lugar onde a lógica seca se imponha como a melhor. Desta forma, o cérebro emocional é tão comprometido no raciocínio quanto o cérebro pensante. Portanto, a conclusão, por estranho que pareça, é a seguinte:

Para poder ser racional você precisa ser sentimental.



ESCUTE-SE A SI MESMO

Os sinais emocionais do cérebro são vividos de maneiras diferentes por pessoas diferentes e você precisa aprender a identificar como a sua “voz intuitiva” fala consigo, caso queira treinar como escutá-la. Se continuar achando a palavra “intuição” um pouco trabalhosa, você vai receber um outro termo, mais científico que poderá usar. António Damásio que foi o primeiro a encontrar os lóbulos frontais que se ligavam com emoções, escolhas e comportamentos sociais, chamava estes sinais emotivos de marcadores do corpo. Segundo ele, cada escolha que fazemos deve receber um “marcador”, o qual, depois, se reflete em nossas emoções pela escolha específica. É este reflexo que você vive como a sua “dor de barriga” ou “intuição”. A mesma coisa, em outras palavras. Aqui estão alguns exemplos para os quais você deve estar alerta:

- Você tem uma emoção especial?
- Ou uma repentina convicção?
- É como se alguma coisa o “puxasse” para a direção certa?
- Sente isso como se alguma coisa não quisesse deixar você em paz?
- Onde no corpo você está vivendo isso?

Lembre-se de que a sua intuição ou o seu marcador corporal, não é nenhum tipo de oráculo. A sua intuição poderá continuar a estar errada. Mas sempre vale a pena ouvi-la.

Conheça as suas emoções

Não são apenas os sinais da amígdala que podem ter efeito sem que nós saibamos disso. Nós podemos entrar numa situação da qual não estamos conscientes, mas que influencia as nossas decisões. São sentimentos que se escondem, precisamente, abaixo do horizonte consciente e que, por isso, nós ainda não sabemos que temos, mas que nos influenciam bem fortemente e influenciam as nossas decisões de como viver e reagir, o que pode ser um problema. Pense em alguma oportunidade anterior em que você ficou irritado com outra pessoa, bem cedo pela manhã. Alguém que foi desagradável para você sem motivos. E não apenas você ficou rabugento na maior parte do dia, as pessoas acharam que você ficou ofendido quando elas não fizeram nada demais, e que ficou chateado sem razão. É também bastante possível que você não faça ideia da maneira como se comportou. Mas se alguém chamasse a sua atenção para isso, você teria condições de analisar o seu comportamento com o cérebro racional. Você chegaria à conclusão de que eles tinham razão, e que você poderia ter mudado o seu humor ao decidir que o que aconteceu cedo no dia tinha sido uma coisa ruim – e é possível que várias das decisões que você tomou durante o dia acabassem sendo consideradas de uma maneira completamente diferente.

Analisar as suas próprias situações emocionais é uma ação decisiva para alcançar uma capacidade importante: a arte de poder sacudir para longe o mau humor e se recuperar rapidamente de adversidades ou irritações.

Isso não significa, claro, que nós devemos evitar as emoções. Nós usamos sempre imagens emocionantes e fantasias quando pensamos. Independentemente de termos de resolver um problema geométrico, planejar um belo passeio em volta de um lago ou mudar de estilo de penteado, nós

devemos imaginar coisas que na realidade ainda não existem. A nossa fantasia é diretamente necessária para cada problema que surge à nossa frente. Os nossos sentimentos nos ajudam a criar cenários que não existem, o que é uma capacidade importantíssima ao tomar decisões: apenas quando puder mudar o jeito de como algo parece ser, você poderá começar pensando como determinada coisa é.

Superdicas

DEIXE O INCONSCIENTE FAZER O TRABALHO

Caso você precise tomar uma decisão importante, particular ou profissional, e queira ter a certeza de fazê-lo da melhor maneira possível, faça assim: Esteja certo de que reuniu todos os fatos relevantes a respeito do caso e que você considerou as várias alternativas. A esta altura, você já chegou a uma decisão racional ou, então, ainda continua sem saber ao certo o que deve fazer. Em ambos os casos, poderá ser bom você dar a si mesmo cinco minutos de repouso sem ser perturbado. Mantenha o problema na cabeça, sem tentar resolvê-lo. Esteja apenas consciente de que o problema está lá na cabeça, que está nadando às voltas no seu cérebro. Não *pense* demasiado nele, fique antes consciente de que está a *senti-lo* – quais os sentimentos, as imagens ou sensações que emergem. De vez em quando, você tem a sensação clara sobre o que tem de fazer: Então, só resta buzinar e partir em frente. O seu “eu-sensitivo” concorda com o seu “eu-racional”.

Mas, de vez em quando, sentimos que a coisa não vai bem. Se for o seu caso, isso é sinal de que você deve procurar, primeiro, mais fatos. A sua amígdala, por algum motivo, associou o seu atual processo de decisão com algo negativo e você necessita saber por quê.

Quando encontro o que me parece ser a melhor solução racional de determinado problema, por exemplo: como eu vou solucionar um número no meu *show* em cena – eu me sento e reflito sobre a solução, antes de começar trabalhando em cima da obra. Nessa altura, às vezes, tenho a sensação de que, na realidade, existe ainda uma solução melhor. O problema é que a minha amígdala não vai falar para mim de que solução se trata. Talvez nem saiba qual é. Sabe apenas que a atual solução não é a melhor.

Quando isso acontece, eu sei que necessito estimular o meu cérebro mais um pouco para poder encontrar uma solução melhor. Então, embora sabendo que estou no mau caminho, eu continuo de acordo com a minha primeira ideia. Às vezes, chego até mesmo a representar a ideia para o público, mas mais cedo ou mais tarde o meu cérebro se cansa com as minhas besteiras e apresenta para mim a melhor solução.

Pelo fato de não parar de trabalhar em direção a uma solução – embora sabendo que estou trabalhando com a solução errada – o meu cérebro continua a pensar nas trilhas de uma nova solução do problema. Ele tenta novas ideias e por fim surge uma solução que é muito melhor do que as anteriores. Eu sei que é uma solução melhor quando desaparece a sensação, em mim, de que, se não continuar no anterior caminho, eu me perderei por completo.

Menciono isso para explicar que nem sempre é suficiente ter uma sensação de estar ou não está no caminho certo. Você deve continuar a

ter o seu cérebro racional ativo caso queira encontrar um novo caminho. Mas as sensações vão continuar a empurrá-lo na direção certa enquanto você não deixar de escutá-las.

O PROBLEMA COM DOPAMINA

As químicas de recompensa do corpo ajudam você a ir em frente

Como eu já mencionei anteriormente, há uma noção popular de que os nossos pensamentos e os nossos sentimentos estão separados, que existem em mundos diferentes. Nós separamos coração e cérebro. (E acreditamos que a metade do lado direito do nosso cérebro acende incensos e anda de sandálias, enquanto a metade do lado esquerdo é de um fascismo ultra-arraigado.) Nada disso corresponde à verdade. São mais sentimentos de um outro *tipo* de pensamentos e estes se combinam sempre com os seus correspondentes racionais.

Francamente, acho que as pessoas mencionam, na realidade, duas coisas diferentes quando falam que a nossa tomada de decisões poderá e deverá ser influenciada por nossos sentimentos. Uma delas é que o sentimento inconsciente, como a raiva, influenciar o seu comportamento e a sua decisão antes mesmo de você saber que está vendo o ambiente à sua volta através de um filtro “zangado”. A outra coisa é que você pode ter um “sentimento” do que é certo ou errado, baseado numa análise inconsciente de uma quantidade de dados, das quais não tem conhecimento consciente. Mas são duas maneiras diferentes de utilizar a concepção de sentimento.

A primeira variante, aquela com sentimentos inconscientes, trata do registro clássico de sentimentos: ódio, alegria, tristeza, e assim por diante.

A segunda variante trata de um sentimento puramente binário: sente-se bem ou não. Nós queremos continuar ou parar. O responsável por nós podermos receber um sentimento do tipo “vaia ou acariciar”, sem misturar outras emoções, é um pequeno produto químico chamado dopamina.

Eis como funciona: o cérebro aprende através da anotação das circunstâncias em que erramos e nos premia quando acertamos, até conseguir funcionar tão eficientemente quanto possível. As células cerebrais controlam quando as nossas metas não condizem com o resultado e utilizam o aprendido com os nossos inevitáveis insucessos para melhorar o nosso comportamento. A recompensa que recebemos quando acertamos faz com que queiramos fazer a mesma coisa de novo, em vez de continuarmos a fazer o errado, é uma dose extra de dopamina. A dopamina é uma molécula química no cérebro que faz com que nós nos sintamos bem e satisfeitos. A afirmação seguinte pode soar triste e não especialmente agradável, mas dá para falar que a dopamina é a fonte de toda a alegria. Quando os ratos recebem uma dose extra de dopamina, eles se deitam e morrem – de pura felicidade. Toda a motivação para fazer algo diferente do que apenas ficar deitado e feliz desaparece. A dopamina é a explicação para nós gostarmos de fazer sexo, de várias espécies de estímulos e de música alta. Essa molécula ajuda-nos a regular as nossas emoções, desde o amor até a aversão. A dopamina é a moeda corrente, própria do cérebro.

Agora talvez você diga que está muito longe de se sentir bem e estar feliz todas as vezes que faz sucesso em vez de algo errado, mas a verdade é que você fica mesmo feliz, só que nada sabe sobre isso. Não está absolutamente seguro que o efeito da dopamina deixe você tão forte que acabe tomando consciência dele. Basta que o seu *corpo* se sinta um pouco mais positivo a ponto de poder dirigir as suas ações. Uma experiência clássica mostra claramente como isso funciona: um participante-jogador recebeu quatro jogos de cartas, dois negros e dois vermelhos, e dois mil dólares. (Em dinheiro

de brincadeira. Os pesquisadores, raramente, têm essa grana.) A cada lance, o jogador saberia se estava ganhando ou perdendo dinheiro. As instruções para os jogadores eram virar as primeiras cartas dos quatro baralhos e ganhar tanto dinheiro quanto possível. Mas o jogo estava corrompido: a distribuição das cartas em cada montão e não era feita por acaso. Dois dos baralhos estavam cheios de cartas de alto risco. Os jogadores tinham os maiores ganhos (cem dólares), mas também extremas perdas (mil, duzentos e cinquenta dólares). Os outros dois baralhos, comparativamente, eram conservadores, tinham ganhos muito mais baixos (cinquenta dólares); mas, por outro lado, quase nunca castigavam o jogador. Se o jogador tirasse cartas apenas desses montes, iria terminar garantidamente como vencedor. Com uma boa margem.

De início, a escolha das cartas era totalmente por acaso. Não havia nenhum motivo para o jogador preferir um baralho ao outro. Por isso, aqueles que faziam parte da experiência, na sua maior parte, tiravam uma carta de todos os baralhos e procuravam saber quais as cartas mais valiosas. A maioria precisou virar em média cinquenta cartas antes de começar a se dedicar, exclusivamente, a tirar cartas dos baralhos conservadores, mas mais lucrativos.

Mas foi preciso em média oitenta cartas, ou seja, trinta apostas a mais, para que eles “descobrissem” o jogo, antes que os participantes pudessem *explicar* por que razão eles preferiram certos baralhos.

A nossa lógica pensante é lenta. Mas as nossas emoções são rápidas. Enquanto os jogadores participaram do jogo de cartas, eles ficaram ligados a uma máquina que mediu a condutibilidade da pele. (É uma maneira normal de medir os níveis de estresse. Altos níveis de ansiedade e estresse levam a uma pele algo mais úmida e, por isso, com maior condutividade.) O que os pesquisadores descobriram foi que depois de dez cartas, as mãos dos

jogadores ficavam “nervosas” quando se moviam na direção dos baralhos de alto risco. Apesar de ainda não terem nenhuma ideia de qual seria o melhor baralho, eles desenvolveram um sentimento mensurável, mas inconsciente de medo. Os sentimentos dos jogadores fizeram uma lista dos baralhos que eram perigosos, muito antes do que a lógica o fizesse.

Os jogadores que sofriam o tipo de contusões no cérebro, descritas por mim antes, e que, por isso, estavam impedidos de viver as suas emoções, *jamais* listavam o baralho que era o melhor. A maioria dos participantes ganhou, por fim, grandes somas de dinheiro durante a experiência, mas aqueles sem emoções, totalmente racionais, acabaram muitas vezes na bancarrota e precisaram pedir dinheiro “emprestado” aos pesquisadores para poder continuar. Como estes jogadores eram incapazes de associar os baralhos ruins com emoções negativas – suas mãos jamais ficaram nervosas – eles continuaram a retirar cartas de todos os quatro baralhos.

Se o cérebro não recebe uma bofetada emocional por perder, ele jamais aprende o que deve fazer para ganhar.

Como os sentimentos podem ser tão exatos? A resposta está nessa tal de dopamina, a fonte molecular para as nossas emoções. As nossas células cerebrais estão programadas para criar previsões sobre o que vai acontecer e depois medir a diferença entre o que foi previsto e o que, de fato, aconteceu. Quando uma previsão se mostrou errada – como quando os jogadores escolhiam o baralho errado – as células paravam imediatamente de enviar dopamina. O jogador sentia então uma sensação negativa (não era tão divertido como antes) e aprendia a não mais tirar carta desse baralho. Mas se a previsão desse certo – caso o jogador tirasse uma carta boa – ele sentia sensações de prazer e a ligação com o baralho correto se fortalecia ainda mais. O resultado foi o de as células cerebrais aprenderem rapidamente como

poderiam ganhar dinheiro. Elas achavam o segredo para ganhar no jogo muito antes que o jogador pudesse entender e explicar a solução.

Superdicas

TREINAR RECOMPENSAS QUÍMICAS

Infelizmente, nós não recebemos de mão beijada da mensagem das nossas células receptoras de dopamina. Estas precisam ser constantemente treinadas, de novo e outra vez, para que possam continuar a fazer previsões corretas. As células precisam o tempo todo de novas entradas. Por isso, você precisa estar atento às suas emoções e treiná-las, caso queira acreditar nelas. Você treina as suas células de dopamina quando, regularmente, toma decisões dentro da mesma área, e recebe retorno se as suas decisões foram corretas ou erradas. Em outras palavras, é difícil treinar a dopamina para ajudá-lo a votar no parlamento, em parte porque aí você só vota de quatro em quatro anos e em parte (e acima de tudo) porque, muitas vezes, é difícil saber se você votou corretamente ou não.

Em contrapartida, é mais fácil receber ajuda da dopamina em situações de tomada de decisões como aquelas com que você se depara no trabalho, em casa ou na escola. Desde que você possa, o tempo todo, atualizar as informações que as suas células de dopamina recebem, por meio de saber se os resultados das suas decisões correspondem às suas estimativas (se o orçamento estava correto ou se você respondeu certo na prova), as suas células de dopamina vão

ajudá-lo a pensar corretamente com muito mais facilidade e rapidez. Finalmente, você pode confiar que está correto quando se sente bem.

Essa é uma aptidão decisiva. As células receptoras de dopamina descobrem automaticamente os padrões sutis que nós, sem elas, iríamos perder, elas assimilam todas as informações que nós, conscientemente, não podemos entender. Quando elas, a partir daí, chegam a um número detalhado de previsões a respeito de como o mundo funciona, elas traduzem as previsões como boas ou erradas experiências emocionais. E nós sentimos dores de barriga.

Nó plano mais ambicioso

Uma coisa que faz com que tudo isso seja um pouco desconcertante é que a dopamina não faz distinção para aquilo que aprendemos a gostar. A dopamina é um sistema de expectativas e recompensas que estimula o preenchimento de todos os desejos que, tudo considerado, nós possamos imaginar. Nós estamos programados para querer sempre o melhor que existe – e isso agora. Isso significa, por estranho que pareça, que por vezes nós somos levados a agir contra todo o senso comum. É por isso que é tão importante poder coordenar os seus impulsos. Se nós não nos controlarmos, este sistema poderá nos levar a fazer quase tudo para conseguir aquilo que queremos. Seja o que for.

O exagero na caçada para satisfazer os nossos desejos pode ser visto numa partida de Monopoly. Nós sabemos que se trata apenas de um jogo. Como é que ele termina não é nem um pouco importante. O mais importante, naturalmente, é saber que o jogo preenche uma função social, visto que uma

partida de Monopoly pode tomar várias horas: nós nos divertimos e convivemos uns com os outros. Mesmo assim nós não podemos evitar de ficar bem irritados quando perdemos e desproporcionalmente felizes quando ganhamos. Quando ficamos idosos, aprendemos a não demonstrar as nossas reações, mas sentimos ainda a amargura da derrota. O motivo para isso não é o de sermos infantilizados, mas sim o fato de nós, inconscientemente, termos visto na nossa frente a vitória, pois esta é a meta do jogo. Quando a vitória não é alcançada, a dopamina fica decepcionada e nos pune.

O nosso mecanismo de expectativas não nos pede que tiremos nenhuma *vantagem* ao ser bem-sucedido naquilo que fazemos – se houvesse essa exigência, ninguém se preocuparia em tentar reunir todas as estrelas *Super Mario*; se simplesmente existir algo com que ser bem-sucedido, já dá para ficar feliz.

O autocontrole emocional – poder retardar as próprias recompensas e conter os impulsos – está por trás, embora soe um pouco sem graça, de todos os feitos que acabaram por ser realizados. A minha avó usava muitas vezes a expressão “mantendo a ordem, dinheiro na sexta” quando eu era bem pequenino. Eu jamais entendi o que ela queria dizer com isso. Mas ela estava certa. Se quisermos realizar alguma coisa, devemos aceitar a força atrativa da dopamina e simplesmente continuar trabalhando, já que a recompensa chega bem mais tarde.

Está correto, mas com erros

Existe uma outra razão para justificar por que é bom não cumprir todos os desejos da dopamina. É comum dizer que “é com erros que a gente aprende”. Achei durante muito tempo que isso era uma postura de gente bem-sucedida ou uma tentativa de explicar um desempenho ruim. Mas precisamente como

em outros exemplos, que surgiram durante a escrita deste livro, tudo é de fato verdade em um nível celular. O físico Niels Bohr disse uma vez que um *expert* era aquele que teria cometido todos os erros que poderia cometer em um curto espaço de tempo. O cérebro concorda. A *expertise* é simplesmente o conhecimento que chega quando as previsões da dopamina no cérebro erram e o cérebro é obrigado a revê-las. Por isso, não se deve evitar os erros. Antes, pelo contrário, nós devemos mostrar que é permitido cometer erros, até mesmo estimulá-los, para mais tarde estudar acuradamente esses erros quando são cometidos, para que possamos aprender com eles.

Nessa área, por exemplo, a escola tem muito a aprender. Hoje, os alunos são incentivados a acertar. Por exemplo, são incentivados a ter o maior número de acertos em uma prova. Nessa altura, o aluno é inteligente. O errar não é incentivado do mesmo jeito. Por isso, o aluno não se esforça. Mas está claro que os alunos aplaudidos pela sua inteligência, por fim, não ousam avançar para desafios mais difíceis, visto que isso significa se arriscar a errar – e com isso não serem mais considerados inteligentes. Os alunos que são elogiados pelo seu trabalho, independentemente dos resultados alcançados, estão mais inclinados a avançar no sentido de enfrentar desafios maiores.

O problema das pessoas elogiadas por uma capacidade embutida (como inteligência) quando elas tentam aprender ou progredir, é não representar como nós aprendemos. Isso nos encoraja a *evitar* a atividade mais útil na maneira de aprender, qual seja a de aprender com os seus erros.

Eu tenho um amigo que decididamente mantém que a melhor maneira de aprender deve ser a de fazer o *correto* em vez do errado, visto que a pessoa se sente bem ao fazer o correto. E é muito mais divertido quando a pessoa se sente bem do que quando se sente mal. Por isso, é preferível continuar a fazer o correto. Mas ele mistura duas coisas. Quando se sente bem ao fazer o correto, você é motivado pela dopamina a fazer a mesma coisa de novo. Mas é

apenas a repetição de uma ação anterior. E a repetição não é a mesma coisa que aprender. Para poder aprender, você deve também saber *por que* faz o que você faz, e o que acontecerá se você fizer isso de outra maneira – e talvez encontre uma maneira ainda melhor de fazer o que fez. Se você não ousar viver o desconforto de errar, o seu cérebro jamais vai mudar os seus modelos. Antes de as suas células cerebrais serem bem-sucedidas, elas devem ser malsucedidas, muitas e muitas vezes. Precisamente como você aprendeu a andar de *snowboard*. Ou andar de bicicleta. Você ficou melhor, sucessivamente. Não *apesar* de ter caído por terra constantemente, mas justamente *porque* você caía. Quando você parou de cair, isso dependeu do fato de ter começado a repetir a mesma ação como da vez anterior em que não caiu. Talvez fosse o suficiente para a sua meta. Mas você terminou, ao mesmo tempo, por melhorar. Se você não praticou *snowboard* durante dez anos, mas decidiu fazê-lo agora, posso quase garantir uma coisa: vai voltar a cair por terra. Várias vezes. Ao mesmo tempo você começa também a melhorar novamente.

Como diz a Tia Barbro, não existem atalhos.

SUA TOMADA RACIONAL DE DECISÕES

Quando os lóbulos frontais passam a decidir

Nossas sensações constituem uma ferramenta importante, mas não podem nos ajudar sempre. Existem certas situações que, conseqüentemente, dão um curto-circuito no cérebro sensorial e que nos levam, se continuarmos escutando essas sensações, a adotar decisões ruins. Os melhores dirigentes chamados a tomar decisões são, por isso, aqueles que sabem quando está hora de *não* ouvir o que dizem as reações intuitivas.

Quando as sensações entram em curto-circuito

Nós já constatamos que as nossas células receptoras de dopamina são incrivelmente úteis quando se trata de antecipar os acontecimentos. Mas isso implica dizer que os acontecimentos podem ser previstos. As células receptoras de dopamina colocam-se para funcionar e tentam prever coisas de que não se sabe nada antecipadamente. Por exemplo, a sorte.

Durante uma experiência foi colocado um rato num labirinto em formato de “T”. (Eu acho que um “T” é um labirinto chato, mas o rato, pelo visto, se divertiu.) Alguns pedaços de comida foram colocados longe, no corredor da direita e, depois, longe no corredor da esquerda. A colocação da comida foi feita ao acaso, mas as probabilidades eram controladas: em 60% dos corredores a comida foi colocada no lado esquerdo. Para entender o que eu quero dizer, você poderá pensar que a colocação da comida foi decidida pelo

lançamento de um dado de dez lados. Em quatro dos lados escreveu-se “direito” e em seis dos lados, “esquerdo”. O acaso determina qual é o lado a tomar quando o dado é lançado, mas as maiores probabilidades são para o lado esquerdo.

Como correu a coisa para o rato? Bom, o bicho logo aprendeu rapidamente que o lado esquerdo dava prêmios com mais frequência do que o lado direito. O resultado foi que o bicho sempre virava para esquerda no cruzamento, o que fazia com que ele ganhasse comida em 60% dos casos. O rato não tentava obter um resultado perfeito a cada tentativa. O bicho não tentava encontrar “a teoria compreensiva” por trás da “distribuição mística da comida”. O bicho aceitou a inerente insegurança que a premiação continha e aprendeu a ir para a escolha que mais vezes dava o melhor resultado.

Mas depois a experiência foi repetida com estudantes do curso médio em vez de com roedores (e sem labirintos, pelo que sei). Ao contrário dos bichos, os estudantes procuraram com a sua complicada rede de células de dopamina, insistentemente, pelos elusivos padrões que eles acreditavam serem os lugares onde estavam as premiações. Eles faziam as previsões e tentavam aprender com elas. O problema era apenas o fato de que não havia nada a prever: aquilo que parecia ser acaso era, de fato, um acaso. Mas como os estudantes se recusavam a ficar satisfeitos com o resultado de 60% das ratazanas, eles conseguiram apenas ficar com 52%. Praticamente, todos os alunos ficaram convencidos de que tinham feito progressos e que em breve iriam conseguir bater os roedores. Na realidade, foram suplantados por um roedor.

Acontecimentos ocasionais põem em ação um defeito em nosso cérebro emocional. As células de dopamina vivem um fascínio muito agradável ao ver um jogador de basquete colocar duas bolas em seguida na cesta ou ganhar uns trocados de uma máquina automática de frutas (ou adivinhar corretamente onde a comida se encontrava), de tal maneira que o nosso

cérebro entendeu totalmente mal o que estava acontecendo. Nós confiamos em nossas emoções, que por sua vez querem ver o padrão, porque sem padrão não dá para antecipar o resultado e sem previsões não existe recompensa.

O nosso cérebro está programado ainda num segundo plano para encontrar padrões no seu ambiente. É uma capacidade que ocorre mais uma vez em tudo, desde como nós interpretamos a impressão visual até a nossa compreensão diante de causa e efeito. E graças à dopamina nós precisamos de padrões até mesmo ao nível molecular. Mas os padrões nem sempre existem – às vezes somos nós mesmos que os encontramos, na nossa persistência em predizer o futuro.

Esse defeito no cérebro, quando vemos padrões que não existem, tem sérias consequências. Vejamos, por exemplo, o mercado de ações que é, aliás, um clássico exemplo de um sistema aleatório. A definição do acaso nesta conexão é que a informação de como uma ação se portou antes não pode ser usada para prever como a ação vai se portar no futuro. Sei que essa afirmação vai perturbar uma parte daqueles que estão sentados em casa e negociam, mas o acaso embutido no mercado de ações foi mapeado já no início da década de 1960 pelo economista Eugene Fama. E ele tinha uma boa base de estudo. Fama foi olhar várias décadas de dados de mercado de ações e chegou à conclusão de que nenhuma quantidade de conhecimento ou de análise racional poderia ajudar alguém a listar o que viria a acontecer a seguir. Hoje temos, claro, computadores infinitamente mais poderosos que podem trabalhar com muito mais informações do que as ferramentas usadas por Fama na década de 1960, mas os resultados obtidos pelas ferramentas de análise de hoje parecem antes fortalecer as análises de Fama do que derrubá-las. (Existem, claro, os que não concordam. Mas são quase sempre aqueles que vendem programas caríssimos para computadores que afirmam prever o

comportamento do mercado. Não é estranho ver que eles não concordam: se Fama está certo, eles vão ficar sem negócios a fazer.)

A bolsa de valores é como uma máquina automática: as suas oscilações irregulares *parecem* ser previsíveis, pelos menos no curto prazo. É aí que está o perigo. As nossas células receptoras de dopamina fazem todo o possível para solucionar o mistério; mas, na maioria dos casos, não existe nada para solucionar. Eu já ouvi, mais de uma vez, de um satisfeito corretor de ações, que está convencido de que inventou um sistema que sempre ou, em todo caso, quase sempre, tipo muitas vezes, de modo geral, funciona bem. Ele conseguiu prever como o mercado funciona. Eu costumo perguntar por que é importante para ele achar um sistema de funcionamento na bolsa, além de ganhar dinheiro. E se é necessário demonstrar para si mesmo que ele tem controle sobre um sistema tão complexo como o da bolsa. Assim, será que ele tem também, num plano simbólico, o controle do seu mundo? (Ele é, de fato, uma figura.) E ele concorda sempre com isso.

Em outras palavras: trata-se de controle. Com controle, nós podemos seguramente prever o nosso futuro. E então podemos ser recompensados com emoções positivas, visto nós sabermos como devemos agir. Como você vai poder ler no capítulo sobre felicidade, é justamente o controle do ambiente um dos fatores absolutamente básicos para a pessoa se sentir bem.

Portanto, a partir da nossa vontade de entender o mundo, nós utilizamos as nossas células cerebrais e moléculas químicas contra aquilo que não dá para antecipar. Em vez de entender que aquilo que vemos é puro acaso, nós vamos chegar ao engenhoso sistema em que vemos tendências significativas, onde existem apenas oportunidades sem conteúdo. O pesquisador de cérebros Read Montagne diz que nós gostamos de jogar no mercado de ações e no cassino pelo mesmo motivo que vemos animais e pessoas nuas nas formações de nuvens nos céus. Quando fica exposto a algo por acaso, como

uma máquina automática ou uma formação de nuvens, o cérebro obriga ao surgimento automático de um padrão a partir do rugido da tempestade. Mas aquelas patas brancas não são de Mickey Mouse ou de Angelina Jolie sem roupa. E você ainda não viu o padrão que secretamente orienta todo o mercado de ações.^[1]

A erudição prática aqui, para você e a sua carteira, está em que você paga caro para que alguém tome conta dos seus investimentos no mercado de ações. Você segue apenas servilmente o seu sistema. Mas nem você, nem eles, em cujo portfólio você investiu, têm células receptoras de dopamina, feitas para equilibrar as contas na bolsa. Essa é a razão por que uma montagem de um completo portfólio ao acaso, ao longo do tempo, sempre vai ser mais barato que os caros peritos com os seus programas computadorizados. Precisamente como o rato e os estudantes universitários, esse também é o motivo para a maioria dos que poupam, estar pior, em média, do que os investidores na bolsa. Até mesmo com os que conseguem melhor resultado do que a bolsa, isso acontece em curto prazo e o seu sucesso é esporádico. As pesquisas confirmam, conseqüentemente, que o investimento que não produz nada para o seu portfólio tem sucesso quase 10% melhor do que o investidor ativo.

Superdicas

ESQUIVE-SE DO CÉREBRO EMOCIONAL

Todas as emoções vêm junto com a possibilidade de se tornarem conscientes da sua existência. Mesmo as emoções que de início estão inconscientes, você poderá notar ao verificar o que se passa com

o seu próprio comportamento. Quando estiver consciente do que você sente, você terá também a possibilidade de refletir sobre a razão de se sentir assim. Se a emoção não se mostrar razoável – se a sua amígdala, por exemplo, reagiu diante de uma percepção errônea – você poderá ignorá-la. Você continuará a senti-la, mas não precisará deixar que essa emoção guie o seu comportamento. Sendo uma emoção negativa, você só precisa esperar que ela se vá antes de você assumir uma decisão. Se estiver zangado, é melhor refletir porque a raiva, muitas vezes, pode desaparecer quando nós reconhecemos que estamos zangados quanto à coisa errada. O nosso cérebro pensante pode escolher ignorá-la deliberadamente ou pelo menos esquivar-se ao nosso cérebro emocional.

Eu reconheço que quando se trata de emoções fortes é difícil tentar desligá-las com a força da vontade. Se não tivemos a oportunidade de contrariá-las antes de terem crescido e ficado fortes (através, p. ex., do reconhecimento de que estamos irritados pelo motivo errado) não dá para ignorá-las quando elas já floriram. O que você pode fazer nesse caso é apenas esperar. Se você entende que está irritado pelo motivo errado, mas ainda assim se sente zangado, o conselho é não dizer nem fazer nada antes de a emoção passar. Aquilo que você disser ou fizer, provavelmente, será colorido por seu estado de espírito e vai ser, seguramente, algo que de outra maneira você não teria feito e acabará por lamentar quando a emoção tiver passado. Nós fazemos bastantes patetices mesmo assim, quando estamos convencidos de que estamos com a razão do nosso lado.

Há alguns anos, gravei uma experiência para a televisão para a qual convidei um certo número de participantes e prometi pagar-lhes uma soma

em dinheiro se eles pudessem fazer uma lista das razões que faziam a sua equipe ganhar muitos pontos no torneio. Na sua vontade de encontrar a estrutura escondida, em combinação com a tendência humana em acreditar que tudo o que a gente vê à nossa volta é resultado dos nossos próprios comportamentos, a equipe passou toda a competição tentando encontrar os padrões que explicavam como é que o seu comportamento dava (ou não dava) pontos. Apesar de que a única coisa que eles precisavam fazer para vencer era a de parar por alguns segundos e reconhecer que a obtenção de pontos nada tinha a ver com as suas ações: eram produto do acaso. O mundo é mais feito de acasos do que a gente possa reconhecer e as nossas emoções recusam-se a aceitar esses termos.

Administração racional de emoções

Se todos temos uma amígdala ativa que nos conduz desta maneira, por que razão não nos comportamos todos da mesma forma? Por que nós não agimos sempre de acordo com o sistema de expectativas, como os meus participantes no experimento realizado fizeram? É aqui que a parte pensante do cérebro entra na história. No meu experimento, foi difícil para os jogadores pensar à sua maneira. Eles estavam estressados e numa situação de competitividade. As propostas, na sua maioria, apontaram como o grupo pensava. Mas, em situações normais, nós temos a possibilidade de utilizar todo o cérebro sem estar sob pressão semelhante. E então nós podemos encarar os atrativos da dopamina. As pessoas que são racionais não são menos emocionais. Elas conduzem apenas melhor as emoções. Você já entendeu como se faz: através de pensar nelas. Você sabe quando está irritado. Você sabe quando está feliz. Se você pensar bem.

Aristóteles disse em uma citação famosa: “Qualquer um pode ficar zangado. É fácil. Mas ficar zangado com a pessoa certa, na medida certa, na motivação correta, no momento certo, isso não é fácil”. Numa expressão um pouco mais simples, ele queria dizer que uma das funções mais importantes do seu pensamento racional era ver que as suas emoções seriam usadas de uma maneira inteligente. Essa verdade ainda vale até hoje.^[2]

Quando os pensamentos entram em curto-circuito

Não devia ser estranho para você ler a respeito de o cérebro racional segurando o emocional. Apesar de tudo, nós conseguimos aprender desde crianças que precisamos estar atentos e não ser tão espontâneos. Sócrates teve a mesma expressão, um pouco mais suave, ao dizer: “A vida não examinada não vale a pena ser vivida”; mas, na realidade, trata do mesmo. Que os pensamentos conscientes devem controlar o resto do que acontece conosco.

Superexercício

UM RÁPIDO LEILÃO

Este exercício pode parecer um pouco estranho. Mas tente não pensar demais na tarefa. Não existe nada aqui para o seu cérebro racional analisar. Responda apenas rápido às questões. E eu vou explicar mais tarde do que se trata.

O cenário é o seguinte. É um leilão de um Apple MacBook, com um ano de uso. Existem duas pessoas com ofertas para o computador. Eu não vou contar nada a respeito do sexo, da idade e nem das condições econômicas dessas duas pessoas. A única coisa de que penso falar é dos quatro últimos dígitos de sua carteira de identidade.

Uma das pessoas tem xxxxx-8768.

A outra xxxxx-0125.

O preço apontado para o computador é de cinco mil coroas suecas, mas está avaliado em oito mil. Quero que você decida em alguns segundos qual será a maior oferta que ambos os compradores estão dispostos a pagar pelo computador. Sei que você não tem nada a seguir para basear o seu julgamento, mas faça apenas como eu digo. Aliás, os seus segundos já se foram, por isso, pegue uma caneta e escreva abaixo a maior oferta de cada uma das pessoas.

xxxxx-8768 está pronto a pagar _____ como maior oferta

xxxxx-0125 está pronto a pagar _____ como maior oferta

Se apenas o acaso imperar, o xxxxx-0125 vai fazer a maior oferta em metade de todas as vezes que alguém fizer este teste. O xxxxx-8768 vai oferecer o maior valor na outra metade das vezes. (Considerando ser a chance de 50% para ambos conseguirem se tornar quem faz a maior oferta.) Apesar disso, eu vou ousar ler seus pensamentos: eu estou seguro, não 100%, mas definitivamente mais de 50%, que você deixou que xxxxx-8768 fizesse a maior oferta.

Tudo bem!

O acaso, de fato, não imperou aqui. De qualquer forma, não por completo. A chance, prestes a acontecer, é a de que quase a maioria dos que fazem este teste decidam-se por ser xxxxx-8768 quem faz a maior oferta. Muito poucos dos que participaram da experiência apontaram xxxxx-0125 como aquele que ofereceu mais. O que é muitíssimo estranho, não? O número de identidade de qualquer pessoa não tem nada a ver com economia, certo? A explicação vem a seguir.

Porém, o problema não é assim tão simples. Existem situações, de fato, em que os pensamentos racionais não só não servem para tomar boas decisões (como nos casos da diretora de cinema e do jogador de basquete mencionados antes) como mesmo nos encaminham para decisões erradas que nós escutamos, em vez de escutar as nossas emoções. O psicólogo Timothy Wilson demonstrou isso, nitidamente, numa série de experiências famosas. Numa delas, ele mostrou um montão de cartazes para certo número de estudantes e perguntou a eles, individualmente, quais eram os de que eles mais gostavam. O cartaz mais votado, cada um levou para casa. Alguns dos estudantes tiveram de explicar por que preferiram uma imagem diante das outras. Algumas semanas mais tarde, num encontro seguinte, ficou demonstrado que aqueles que foram obrigados a explicar suas escolhas estavam agora muito menos satisfeitos com os seus cartazes do que aqueles que saíram tendo ficado apenas com o seu sentimento interior como critério. A razão era a de que aqueles que foram obrigados a repensar sobre o assunto tinham começado a fazer uma análise racional das suas escolhas. E coisas que antes não tinham representado nenhum papel (como a qualidade da impressão ou se o autor era conhecido) se tornaram, de repente, decisivas para cada imagem que eles escolhessem. Em vez de seguir imediatamente a impressão de qual imagem criava emoções mais positivas neles, os estudantes mudavam suas preferências para aquelas imagens que melhor se adaptassem

às suas maneiras complicadas e lógicas de pensar a respeito daquelas que *deveriam* preferir. Mas tal revisão acontece apenas na superfície. As primeiras preferências, aquelas de que, na realidade, gostavam, continuavam a estar lá. Nós podemos rebaixar essas preferências temporariamente, tal como os estudantes fizeram, mas não demorou muito para que elas voltassem à superfície. E afinal o que estamos fazendo aqui...

Estou convencido de que, se você ficar pensando por muito tempo em algo que, na realidade, seria uma fácil e boa escolha, talvez mais tarde você vá ter um sentimento cada vez mais forte de que a escolha teria sido errada. Para parafrasear a mim mesmo: não é porque você pensou obstinadamente que é verdade. Existe um perigo no fato de sempre confiar no cérebro racional. Em certas situações, nós podemos, simplesmente, analisar demasiado. Quando “pensa demais” na oportunidade errada, você corta em si aquela sabedoria que existe nas suas emoções. Demasiada autoanálise resulta nesses casos não em mais, mas em *menos* autoconhecimento. E então, de repente, você terá aquele cartaz de filme pendurado na parede, apenas porque ele tinha a melhor reprodução das cores.

A grande limitação da racionalidade

Infelizmente, não fica mais fácil pensar racionalmente apenas porque a decisão é importante. Nós cometemos o mesmo erro quando compramos casa ou carro. Enganamos a nós mesmos, visto que não podemos ver aquilo que é mais importante para nós.

Algumas páginas antes, você comprou uma casa nova que tinha um quarto extra. O fato de o percurso para o trabalho demorar uma hora a mais não parecia ser nada incômodo. O seu erro, que muitos outros compradores de residência também cometem, foi não pensar se valeria a pena ter por ano

trezentas horas extras de viagem entre a casa e o trabalho, coisa que poderia ser “trocada” por uma cama extra colocada na sala de estar quando a sogra vem visitá-los.^[3]

Acredite ou não, nós funcionamos exatamente da mesma maneira quando compramos casa como quando escolhemos cartazes. Os proprietários de casa mais felizes são aqueles que se decidem nos primeiros cinco minutos. Antes de se convencerem de que o vão da janela, algo em que nunca tinham pensado a respeito, teria um papel crucial no que diz respeito a quão felizes vão ser.

A fragilidade do cérebro racional é o fato de que precisamos manter informações desnecessárias longe de nós. O problema está em vivermos numa cultura que nos sufoca completamente com informações: Google, BBC World, Wikipédia, Twitter e Facebook não facilitam a coisa. E nós queremos, de fato, *ter* tudo. Sem um motor de buscas no bolso, nós ficamos imaginando se sabemos o suficiente para poder tomar uma decisão. Mas essas ondas de informações excessivas têm um preço. O nosso cérebro não foi construído para tais volumes de dados. Nós passamos o tempo todo nos limites dessa capacidade. Damos ao cérebro mais dados do que ele pode administrar. Por fim, exatamente como no caso da experiência aqui feita com cartazes, fica impossível para nós diferenciar entre o que é relevante e aquilo que não tem a menor importância no contexto.

Torna-se superproblemático ter tanta coisa na cabeça, visto que as nossas decisões são influenciadas pelos nossos últimos pensamentos – independentemente de eles terem a ver com a situação ou não. Se você for convocado para pensar nos últimos dígitos do seu próprio (ou de alguém) número de identidade, precisamente antes da sua participação no leilão e os seus dígitos são os mais elevados, você vai fazer uma oferta mais alta do que teria feito se tivesse pensado em um número mais baixo. Seu lance não tem

nada a ver, evidentemente, com um Apple MacBook. Mas o seu cérebro está preguiçoso demais para aguentar se mexer muito além do seu último pensamento. Se esse pensamento era formado de cifras elevadas, o cérebro vai continuar mencionando cifras elevadas no contexto seguinte. E assim você vai pagar muito, demais, pelo computador. Ou deixa que o xxxxx-8768 faça o lance mais alto.

Na realidade, este é um pensamento bastante controverso. Normalmente, achamos que, apesar de tudo, quanto mais informações nós tivermos antes de nos decidirmos, melhor. Mas, por vezes, a coisa sai ao contrário. O cérebro racional pode apenas guardar uma quantidade limitada de informações de cada vez. Por isso, quando você enche o cérebro com coisas demais para pensar e, depois, tenta tomar uma decisão baseada naquilo que lhe parece importante, você dá um tiro no seu próprio pé. Importante é saber como os nossos lobulos frontais são sensíveis a excessos de informações, de forma que você não vá soterrar as suas próprias decisões, na vontade de considerar tantos mais fatores quanto possível de uma única vez.

Superdicas

RACIONALIDADE TERMINA AOS SETE

As pensadas escolhas de cartazes, de compra de casa e de novos carros têm uma coisa em comum: você é obrigado a considerar uma grande quantidade de fatores quando tiver de tomar decisões. Você não pode considerar tantas informações – e muito menos mensurar uma grande quantidade de fatores, antes de definir a decisão. Nós não podemos considerar tantas informações – e muito

menos comparar os vários fatores uns contra os outros. (Como você compara pouco espaço para as pernas com relação a uma rápida aceleração?) O nosso cérebro não está equipado para isso. Quando se trata de situações nas quais existem mais de sete variáveis a considerar, parece que nós não conseguimos mais tomar decisões conscientes e racionais.

É muito interessante aquilo que você mais tarde vai ler, a respeito de quantas informações nós podemos guardar na nossa memória ao mesmo tempo. Não parece ser uma conclusão muito rebuscada. A quantidade de bolas que a nossa memória racional e pensante consegue manter no ar ao mesmo tempo, provavelmente é limitada pela nossa capacidade de memória. Se isso é verdade, você já tem aqui um motivo para ler a respeito do treinamento da memória lá mais para o final do livro. Com uma memória bem treinada, você vai conseguir, certamente, também, maiores possibilidades de produzir pensamentos racionalmente corretos.

O limite mágico para o nosso racional pensante parece estar, justamente, situado naquelas sete coisas que a nossa memória de trabalho pode lembrar ao mesmo tempo (leia mais em *“Como se chama mesmo?”*, p. 0169). Um grupo de compradores de carros que se dignou comparar diversos modelos, a partir de quatro categorias, com quatro “pedaços de informação” em cada categoria, tomou uma decisão melhor quando eles puderam raciocinar até a sua escolha e não quando tiveram de agir pelo coração, visto que as quatro categorias estavam localizadas na área em que o cérebro racional pode agir. Mas os compradores de carros que conseguiram comparar os mesmos modelos a partir de doze categorias – total de quarenta e oito pedaços de informação (quatro em cada categoria), o que é uma situação completamente

exagerada para o pobre cérebro pensante – fizeram escolhas muito melhores quando estas dependiam das emoções do que quando tentaram discutir e chegar a soluções.

É sempre a mesma coisa, não importando o que você vai comprar. A comparação é fácil – um descascador de batatas contra outro –, você poderá refletir quanto quiser sobre qual dos dois quer ter. Assim, deixará de se arrepender mais tarde. Mas a comparação pode ser mais complicada como acontece quando você quer comprar móveis. Então, o cérebro racional começa suas tentativas de tratar todas as informações a fim de simplificar o mundo em demasia. Nessa altura, você corre o risco de começar a focalizar em uma ou duas variáveis que nem sequer precisam ser relevantes para a compra (olhe, o sofá combina com as cortinas lá em casa!). Quanto mais tempo você permanece na loja e escolhe, mais vai ficar insatisfeito mais tarde diante das suas escolhas. Independentemente das escolhas que fizer. Quando você fecha as suas emoções, fecha também um extraordinário e importante canal de informações.

Placebo: não apenas uma banda de rock!

O efeito placebo é um bom exemplo de um mecanismo que faz com que nós possamos racionalmente convencer-nos a escolher aquilo que na realidade não queremos ter. Imagino que você já sabe o que é o efeito placebo: a nossa capacidade de poder ser mais saudáveis (p. ex., durante o tratamento dos resfriados) por meio de remédios que, na realidade, são ineficientes, servem apenas porque nós acreditamos que eles nos fazem bem. O efeito placebo é, portanto, um inconsciente controle mental sobre funções corporais (o pensamento de que você mesmo poderá ficar mais saudável) em combinação com a sua crença de que, na realidade, a situação é causada por

algo de fora – por exemplo, um comprimido. É muito forte: entre 35 e 75% de todos os pacientes que visitam um médico ficam mais saudáveis depois de receberem remédios falsos, sem eficiência comprovada. (O que, muitas vezes, é uma cifra melhor do que as alcançadas depois da aplicação dos remédios reais e oficiais.) O efeito placebo é o exemplo de uma chamada profecia autorrealizada: nós ficamos melhores porque esperamos ficar melhores.

Isso mostra notadamente como o poder do cérebro racional consegue mudar até mesmo os mais básicos sinais corporais. Não se trata apenas de quando estamos doentes, mas também de quando temos de suportar as nossas dores. As pessoas que, experimentalmente, recebem choques (isso mesmo, elas se apresentam voluntariamente) reportam que sofrem menos dos choques – e o seu cérebro também registra, realmente, menos dores – quando recebem um creme para passar nas mãos que alivia a dor (mas, na realidade, sem qualquer efeito real antes).

O que vemos, então, é a convicção de que um creme ou uma pílula funcionam e podem controlar o modo como vamos reagir diante de uma situação constrangedora. Como isso tem a ver com a má escolha dos cartazes de filmes? Sim, a área no cérebro responsável pelo fechamento de sinais de dores também pode nos levar a ignorar as nossas emoções quando precisamos mais delas e com isso nos conduzir erradamente nas nossas decisões diárias.

O cérebro preguiçoso

É tanta coisa que temos que acompanhar, que nosso cérebro lento, defeituoso e racional não tem tempo para analisar todos os problemas de forma especialmente profunda. Em vez disso, ele percorre uma série de atalhos baseados em experiências anteriores. Como os seus lóbulos frontais

apenas conseguem encarar por volta de sete coisas por vez, eles tentam compensar isso, reunindo as complexidades da vida em partes maiores, mais fáceis de manobrar. Mas as generalizações mentais são, por definição, uma simplificação da realidade, o que não é muito bom. A gente já enfrenta uma imagem do mundo exageradamente simplificada.

Um exemplo disso vem diretamente da sua loja local que vende doces: por fim, esses eternos pesquisadores ficaram com a consciência pesada pelo que fizeram a todos os pobres estudantes no mundo inteiro, isto porque um dia deixaram uma concha cheia de doces e uma colher num corredor onde passavam muitos estudantes. Foi muito fácil prever o que aconteceu. No dia seguinte, os pesquisadores encheram de novo a concha, trocaram a colher por outra maior. Ficou demonstrado que com a colher maior o pessoal apanhou 66% mais doces. Não foi por causa da colher maior que os estudantes ficaram com mais fome de doces: eles poderiam apanhar a mesma quantidade de doces no primeiro dia com a colher menor, apenas usando-a mais vezes. Mas a maioria deles não contava o número de doces comidos. Nós não temos tempo com tarefas tão detalhadas e contar rápido qualquer coisa é muito trabalhoso. Os estudantes usaram outro caminho: em média, eles comeram uma colher de doces cada um. Eles não refletiram sobre o tamanho da colher – logo, quando o tamanho aumentou, eles comeram mais. A mesma coisa acontece quando recebemos uma porção de comida. Nós temos uma tendência para comer toda a porção até esta terminar, independentemente do tamanho que a porção tinha no início. Nós esquecemos de ouvir o que nos diz o nosso sentimento de medida e em vez disso usamos o caminho mais fácil “uma porção = uma refeição”. Se o prato for o dobro maior – e no país das quantidades, os Estados Unidos, as porções nos restaurantes aumentaram em 40% nos últimos vinte e cinco anos – nós vamos comer tudo, do mesmo jeito. Ficou demonstrado algo preocupante numa experiência em que os participantes comeram um prato de sopa. Eles não sabiam que a sopa entrava

em certos pratos por um tubo sem que eles notassem. Nestes pratos a sopa não terminava. Então, os participantes dos pratos reabastecidos comeram 70% mais sopa do que a porção normal dos outros participantes, antes de todos dizerem que estavam satisfeitos.

Se você perguntar por que razão os sacos dos mercados suecos Ica e Hemmakväll, de repente, passaram a ter espaço para cinco quilos, então, eu suspeito que foi pela mesma razão. Os fabricantes de doces e caramelos, provavelmente, reconheceram que nós, consumidores, usamos um outro caminho: nós calculamos a quantidade de doces que compramos pelo tamanho que cabe no saco. Aumentando o tamanho dos sacos, as lojas vendem mais – e nós comemos mais um produto que não é nada saudável. Nós, porém, continuamos a comprar só pela metade do saco, ou seja, uma quantidade parecida com a anterior. Confiamos nos caminhos que nos conduzem erradamente, porque nos falta um processador forte para pensar de maneira diferente. Quando os caminhos do cérebro racional não mais correspondem à realidade, é melhor escutarmos o cérebro emocional. O problema está no fato de que nós já compramos usando o piloto automático. Então, como fazer? Será que dá para ter, realmente, uma decisão sábia? Não se preocupe – existe uma saída.

[1]. Para histórias moralizantes a respeito de quando nós começamos a ver padrões em tudo, veja-se o filme de estreia de Darren Aronovsky, *Pi*. Ou leia-se o brilhante livro de Umberto Eco, *O pêndulo de Foucault*. Ambos levantam o problema que surge quando outras pessoas também se convencem de que determinado padrão existe – e depois fazem tudo para silenciar o personagem principal que achou o padrão de início (e que, na realidade, apenas sofre de uma célula receptora de dopamina erradamente ativada).

[2]. Há uma interessante coisa a acrescentar aqui. Nós que temos uma idade acima dos vinte anos, achamos que os adolescentes se comportam muitas vezes irresponsável e pateticamente. Hoje a pesquisa ligada ao cérebro mostra que não é apenas uma chiadeira dos mais velhos, que não entenderam a questão. Quando o cérebro cresce e se desenvolve nas crianças, ele faz isso na mesma ordem como ele cresceu durante a sua evolução (embora, por sorte, de uma maneira muito mais rápida). Primeiro, desenvolve-se o cérebro básico

e depois o sistema límbico que funciona por completo quando atingimos a puberdade. Mas os acréscimos ao cérebro, os racionais lóbulos frontais, desenvolvem-se por último e não crescem até chegarmos aos vinte anos de idade. Isso significa que, na adolescência, as reações emocionais funcionam com total capacidade (além disso, estimuladas pelos hormônios da puberdade), enquanto os músculos mentais que vão controlá-las continuam na sua construção. A resistência contra a ideia de obter recompensas imediatas continua sendo fraca. Por isso, não se trata apenas de um surto de chiadeira de quem fuma cachimbo e usa agasalhos com cotovelos reforçados com couro. Na realidade, trata-se de uma verdade neurológica: os adolescentes adotam, às vezes, decisões irresponsáveis porque eles, para falar francamente, não são tão racionais como os adultos.

[3]. Dá para medir também a relação tempo x dinheiro. Alguém calculou certa vez que, se nós viajarmos uma hora a mais em ambas as direções de ida e volta de casa para o trabalho, nós precisaremos ganhar 40% a mais para nos sentirmos tão satisfeitos na vida como nos sentíamos antes. Está bem claro o valor daquela antiga lenda: “tempo é o que de mais caro existe na vida”. (Na realidade, são os relacionamentos o mais caro, mas disso voltaremos a tratar mais tarde.)

ACORDE O SEU SUPERPODER INTELIGENTE

Equilibre os vários sistemas de decisão

Sei que tem havido muita teoria nesta parte do livro, mas eu queria que você entendesse que tipo de floresta o seu cérebro vai ter de enfrentar todas as vezes que tiver de se decidir por alguma coisa. Seria simples dizer que você deve escutar os seus sentidos. Mas, como você sabe, por vezes, os sentidos saem de órbita. Por outro lado, você também não pode confiar cegamente no seu senso comum. O nosso cérebro racional coloca-nos por vezes em outros caminhos. Como você também já sabe.

Você se lembra de que, no início, eu disse que, justamente, este superpoder, em grande parte, depende de compreensão, mais do que de treinamento? Não foi talvez uma verdade completa. Você se deparou, apesar de tudo, com algumas coisas que precisou treinar durante a leitura. Mas o conhecimento que tem agora de forças e fraquezas no seu cérebro emocional e também no seu cérebro racional dá-lhe um jeito novo de poder utilizar as capacidades racionais. Muitas vezes a vida se comporta não como o descascador de batatas, de modo que você vai precisar tomar decisões em situações muitíssimo complicadas. Ao contrário do que você aprendeu antes na vida, é provavelmente um erro tentar pensar conscientemente em todas as alternativas, visto que isso inunda o cérebro racional com uma quantidade enorme de informações. A sua decisão não vai ser melhor por essa razão. E apenas vai tomar muito mais tempo.

Em vez disso, o pensamento racional poderá ajudá-lo onde não houver variáveis demais e você poderá manter tudo na cabeça. Além disso, uma escolha mais simples nem sempre tem uma forte ligação emocional. Portanto, nessas situações, você também pode utilizar o seu pensamento racional para controlar que as suas emoções não disparem com você nas direções erradas, por falta de informações. Quando se trata de situações mais difíceis, nos casos em que nós *queremos* realmente pensar melhor, nessa altura, precisamos confiar mais nas nossas conclusões emocionais (visto que você sabe como está treinando as suas células receptoras de dopamina) e quando sentir a hora certa, siga o conselho da deusa grega Nike: – Just do it (apenas faça)!

Supertreino

UM MÉTODO PARA TOMAR DECISÕES EMOCIONAIS

Quando for tomar decisão, você deve utilizar o seu consciente para reunir todas as informações de que precisa. Mas não tente analisar as informações conscientemente. Em vez disso, tire umas pequenas férias para pensar conscientemente (p. ex., fazendo alguns dos treinamentos apresentados neste livro) e deixe o seu inconsciente digerir todas as informações. Seja como for que a sua barriga se porte, a sua intuição, o seu marcador corporal, ou seja lá o que for, depois conte tudo para si mesmo. Essa vai ser, com toda segurança, a melhor alternativa.

Todos aqueles que têm de tomar decisões o tempo todo, de chefes em grandes empresas até jogadores de pôquer, podem ganhar mais usando um processo pensante mais emocional. Desde que tenham bastante experiência na área em que serão chamados a tomar decisões, ou seja, que as suas células receptoras de dopamina tenham sido bem treinadas. Você, mesmo assim, não deve gastar muito tempo para, conscientemente, avaliar os prós e os contras. As decisões mais difíceis são aquelas que exigem mais emoção.

Pode ser um pouco difícil aceitar esse pensamento. Nós costumamos prever o contrário. Você confia nas sensações de sua barriga para decidir o que deve comer no almoço, mas não para decidir qual carro deve comprar. Mas o julgamento popular decidiu pelo contrário. São os problemas mais fáceis os considerados mais próprios para o cérebro racional. O fato é que esses problemas são tão leves que podem ser decididos mais facilmente por cérebros racionais que ainda não sabem como fazer quando é preciso comprar e comparar preços. Em contrapartida, os problemas mais complicados precisam dos superprocessadores dos cérebros emocionais.

Isso não significa que você necessita apenas de um piscar de olhos e logo sabe o que tem de fazer. Até mesmo o inconsciente precisa aprender a tratar as informações recebidas. Mas os seus sentidos muitas vezes sabem mais do que você. Ou, pelo contrário, dependendo da situação. Você precisa encontrar o seu próprio equilíbrio mental onde utiliza um sistema para melhorar outro.

Um trio desnecessário

O foco atual no pensamento racional e nos “dados concretos” que levaram a uma opressão das nossas sensações emocionais. Mas eu espero ter-lhe

mostrado que o pensamento emocional é, precisamente, tão importante quanto o racional. E que não é mais estranho nem mais difícil de entender do que aquela parte dos nossos processos de pensar da qual nós estamos conscientes.

Agora que você já sabe como nós funcionamos, você vai passar a evitar cometer os seguintes três erros normais. De fato, são três as situações em que, normalmente, a gente toma decisões que depois nos causam aborrecimentos, graças à nossa vontade de aplicar as nossas emoções na ponta dos dedos e tentar ser completamente racionais. Na realidade, você já as entendeu. Por isso, eu vou explicá-las resumidamente. E, depois, você nunca mais vai repeti-las.

Falsa economia – Tendência a ver apenas os aspectos econômicos e ignorar os aspectos de vivência.

Durante uma pesquisa, os participantes tiveram de escolher entre um pequeno pedaço de chocolate com formato de coração por cinco coroas suecas ou um pedaço de chocolate muito maior com formato de uma barata por vinte coroas suecas. A maioria escolheu o pedaço de chocolate maior, com formato de barata, segundo o lema “mais chocolate pelo dinheiro”. Isso apesar de eles, respondendo a uma pergunta anterior sobre o que gostariam de comer, terem deixado as emoções falarem e dito que preferiam comer o pedaço com formato de coração.

Mais tarde, alguns poucos participantes disseram que o pedaço com formato de barata estava especialmente gostoso. Se você alguma vez comprou uma enorme quantidade de sorvete de qualidade pior do que aquela que, na realidade, queria comprar, porque recebeu dois litros de sorvete em vez de meio litro pelo mesmo preço, aqui venceu a barata de chocolate. (E como três quartos dos dois litros de sorvete ficaram na geladeira, intocados por muito tempo, você acabou por ter de jogar fora o que não comeu.)

Falsa ciência – Tendência a ver apenas o lado objetivo, atributos “concretos” que são simples de medir, e ignorar o lado subjetivo, de atributos “menos rigorosos” quando se vai fazer uma escolha.

Quando se pediu a algumas pessoas para comprar um par de alto-falantes e existiam duas variantes que custavam o mesmo, a maioria escolheu os alto-falantes que tinham um efeito mais alto (um atributo “concreto” que dá para medir em watts), isto apesar de elas antes terem dito que preferiram os outros alto-falantes por causa do seu som mais quente. O raciocínio parecia ser o de que as suas emoções poderiam estar erradas, mas as cifras nunca mentem. Loucura. Se investiu em uma cama ou uma poltrona que, na realidade, não era aquela que você achou a mais bonita, mas como você comprou depois que foi seduzido por diagramas demonstrativos de como os móveis em questão eram fantasticamente construídos, foi fácil manobrar a sua decisão. E foi assim que você se sentiu vítima. E disso você se lembra sempre que um dos seus convidados prefere se sentar no chão.

Falso funcionalismo – Tendência a focar na meta principal com uma decisão e ignorar outros aspectos que, no entanto, são importantes para toda a experiência.

Este exemplo não vem de nenhuma pesquisa, mas diretamente do meu dia a dia. Ontem mesmo, à noite, eu tive uma discussão com uma amiga que estava zangada. Ela achava que as suas colegas, na ânsia de fazer um bom negócio econômico, pressionaram o preço de maneira dura demais contra um fornecedor cujos serviços queriam comprar. As colegas, por sua vez, achavam que a minha amiga estava errada ao criticá-las. “Trata-se apenas de um negócio”, como elas disseram. Elas não viram o que ela viu: as pressões delas contra o preço também assinalavam um valor baixíssimo para os serviços do fornecedor, e que isso feria uma relação pessoal que precisavam ter no futuro e que criava um mau ambiente geral. Tornou-se uma experiência ruim para

todas. Uma experiência que, ao longo do tempo, vai custar para a empresa muitíssimo mais do que as coroas suecas que ganharam com a sua dura atitude.

Você deve ter uma meta o mais concreta que se possa imaginar, mas não poderá fazer nada a não ser vivê-la quando a alcançar. E, além disso, pode tentar fazer uma boa viagem até alcançá-la. Cuide-se para que até mesmo a viagem seja significativa, caso contrário nem a meta o será. E então pode-se perguntar por que razão você se preocupou em tentar alcançá-la desde o primeiro momento.

Dois casos especiais

Existem dois casos especiais em que a nossa tomada de decisão consegue ser ludibriada por mais que nós achemos que estamos decidindo com base no pensamento racional e emocional, justo quando se trata de números e lógica. O motivo é o mesmo em ambos os casos: números e lógica são ferramentas mentais, boas para usar em muitas circunstâncias, mas nem sempre elas espelham a realidade. Elas são sistemas que nós mesmos, seres humanos, encontramos e o nosso cérebro não está ainda evolucionariamente preparado para fazer, nelas, adaptações. É importante ter uma compreensão básica de como os números e a lógica funcionam para que a vida não fique demasiado complicada. Mas nem sempre é uma boa ideia basear as nossas decisões nelas – visto que nem nós realmente as compreendemos.

Caso especial 1: números

Muitas das decisões que tomamos, estão baseadas, em primeira mão, nos números. Mas, infelizmente, o nosso cérebro não é bom nisso. Nem um pouco. Na evolução do cérebro, não havia de fato nenhum número – não

antes do momento em que nós os descobrimos. Manobrar com números e valores não é uma coisa com a qual nós nascemos. Isso é uma descoberta cultural que se alimenta da nossa capacidade de apreender o que são unidades. E trata-se de uma difícil descoberta – certas culturas nunca chegaram além do número 3. Ao número 0, só conseguimos chegar e desvendar relativamente há pouco tempo (mais ou menos há dois mil e trezentos anos), que comparado com os outros números é uma descoberta recente.

Superexercício

CONTAS DE CABEÇA

Primeira tarefa

Multiplicar os números seguintes entre si durante cinco segundos. É importante que você termine quando o tempo terminar. Mesmo que você não consiga chegar ao número final, faça um cálculo estimado onde o resultado deveria ficar. Anote num papel o seu resultado. Se tiver possibilidade, convide alguns amigos para fazer a mesma coisa antes de prosseguir.

Vai:

$$9 \times 8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1$$

Segunda tarefa

Multiplique os novos números seguintes entre si durante cinco segundos. É importante que você termine quando o tempo terminar. Mesmo que você não consiga chegar ao número final, faça precisamente como antes um cálculo estimado de onde o resultado deveria ficar. Anote num papel o seu resultado. Se tiver a possibilidade, convide alguns amigos para fazer a mesma coisa antes de prosseguir.

Vai:

$$1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8 \times 9$$

Comentário

Como você tem agora ambos os cálculos feitos na sua frente, dê uma olhada para eles e compare-os. Você vê que são iguais? No seu livro de matemática, já se encontra, nos primeiros estágios, que a ordem dos fatores não altera o produto nas multiplicações. Olhe para os resultados que você escreveu. Não deveriam ser iguais? Anote eventual diferença e ria-se do embaraço.

Com a maior probabilidade, você anotou resultados diferentes. Nesse caso, isso depende do fato de você ter sido influenciado pela ordem da apresentação dos números. Você (e seus amigos, caso tenha mostrado os números para eles) encontrou, certamente, uma resposta mais baixa na segunda lista de números a multiplicar do que na primeira lista. E as duas respostas, certamente, foram muito mais baixas do que a resposta correta: 362.880 (!).

Acontecem coisas engraçadas com os números quando eles se encaixam na nossa cabeça. Com números baixos como 3 e 5 nós não temos nenhum problema. Sabemos o que elas significam porque nós temos uma relação

direta com elas. Nós sabemos quantas pedras três pedras são. Mas o que significa 128.456? Quantas pedras são? Para poder imaginar números maiores, temos de saber contar e para saber contar temos de treinar. Os nossos problemas com números são melhor notados se você pedir ao povo para controlar números muito maiores, muito menores ou probabilidades. Sempre existem preferências escondidas na maneira como nós pensamos que influenciam as pessoas, que sugam os nossos pensamentos para a sua área e influenciam os nossos julgamentos. Influenciam até como pensamos a respeito de números – especialmente se você não estiver atento em relação ao que está fazendo.

Quando vamos avaliar números e números, a maioria começa com um número fácil de conservar na cabeça. Esse número se transforma mais tarde em uma “base” para os outros pensamentos que se ajustam para cima ou para baixo, a partir dessa base. A partir de um valor matemático, esse número base, muitas vezes, é o primeiro número a que você chega. Existem dois problemas a esse respeito. O primeiro é que nós não podemos ajustar o suficiente a partir da nossa adivinhação inicial para chegar à solução correta. Tal como você não chegou nem próximo da resposta certa no exercício. O segundo problema é que a sua adivinhação foi influenciada pelas circunstâncias à sua volta. A circunstância inicial na tarefa de contagem acima era o primeiro número. Como tinha tempo extremamente curto para completar a tarefa, você foi obrigado a fazer uma nova adivinhação. Quando somos obrigados a fazer isso, o que acontece muitas vezes, costumamos escolher uma base numérica mais alta ou mais baixa da qual partir, dependendo do primeiro número ao qual chegamos (produto de 1×2 , respectivamente, 9×8) é alto ou baixo. O que influencia o nosso resultado mais do que deveria.

Ao receber o dado agora, você começou a contar na cabeça tão rápido quanto podia, da esquerda para a direita e, quando o tempo terminou, você

passou a adivinhar o resto. E é a partir dessa adivinhação, influenciada pelo primeiro número, que você chegou ao seu resultado – e até mesmo no primeiro valor da sequência. Nós raramente chegamos especialmente longe do nosso número básico inconsciente.

Quando as mesmas séries de números que você usou foram utilizadas em uma experiência, o resultado médio na contagem anterior ficou em 4.200, e 500, na mais baixa. A resposta foi influenciada pela ordem em que os números foram apresentados e pela maneira como estava baseada no seu “número básico”, o que significa que, quando os avaliados foram obrigados a adivinhar o resto, eles não foram bem-sucedidos no ajuste dos resultados superiormente elevados. Precisamente como você.

Infelizmente, o caso não termina aqui. Como viu no exercício anterior com números pessoais e leilão de computadores, os nossos pensamentos podem estar ancorados em circunstâncias que não têm nada a ver com a coisa. Por isso mesmo, nós temos dificuldade em entender números cuja facilidade acaba nos enganando. Uma instituição de caridade pede a você uma doação de 200 coroas, 175 coroas, 150 coroas suecas ou uma soma que você mesmo vai escolher. Você pensa ser um pouco esperto e decide escrever uma soma que você mesmo escolhe. Mas eu prometo que essa soma não ficará muito longe dos valores propostos. Estas dão a você uma ideia que combina com os seus pensamentos de que são propostas para ligar você às suas escolhas. Então, você dá uma nota de 100 coroas. Mas nem sequer pensa em que pode dar 28 coroas. Ou 1,2 libras egípcias.^[1]

A moral da história: é melhor evitar se comunicar com números, caso não precise. Na maioria dos casos, apenas piora. Todas as vezes em que você ficar em uma situação ilustrada por números e valores, tente transformá-los em algo prático e concreto que dê para entender. Olhe o espaço que ocupam três

pedras na minha mão. E quanto a 128.456 pedras? Bem, você está vendo aquele contêiner lá fora?

Não se deixe convencer por argumentos que são baseados apenas em números. Números são apenas uma representação abstrata de uma situação real. É muito melhor saber o que as cifras realmente representam e deixar que *isso* sirva de base para a sua decisão.

Caso especial 2: lógica abstrata

Não me surpreende se você ainda imagine, por vezes, que é um pensador lógico muito bom e que consegue realizar raciocínios estritos. Eu me sinto precisamente do mesmo jeito. As diversas formas de conclusão e de raciocínio que nós utilizamos diariamente parecem tão simples e tão básicas que dá facilmente para acreditar que o nosso cérebro está pré-programado para elas. Quer dizer, eu descrevo o tempo todo o “poder de processamento” do seu cérebro e eu mal sou o primeiro a comparar o cérebro com um supercomputador. Portanto, quão difícil pode ser um pequeno pensamento lógico? Bem, teste este exercício seguinte.

Cada uma das cartas abaixo tem uma letra de um lado e um número do outro. Pode existir, eventualmente, também, uma regra dizendo que uma carta com uma vogal na frente deve ter um número par no lado traseiro. Quais as cartas que você precisa virar para ver se a regra está certa ou é falsa?



Se fez como a maioria, você escolheu virar as cartas A e 2. Parece lógico, não? Mas não é. Virar a carta A vai dizer para você, certamente, que uma parte da regra é verdadeira: você vai descobrir se a carta com vogal tem um número par atrás ou não. Mas virar a carta 2 não vai dar para você mais informações das que você já tem. Não faz diferença nenhuma se 2 tem um K ou um A atrás. A regra não diz nada a respeito de qual letra os números pares devem ter atrás. A regra diz apenas o que uma *vogal* deve ter atrás. (Eu espero que você esteja me acompanhando até aqui.) Além do A, você deve virar, também, a carta 7. Se a carta 7 tiver um A atrás, isso demonstra que a regra é falsa, independentemente do que houver no lado traseiro do A, visto que as vogais *devem* ter números pares do outro lado. E 7 não é um número par. A solução correta é, portanto, duas cartas, mas não A e 2 e sim A e 7.

Não fique desapontado se você ainda não entendeu. São poucos os que conseguiram solucionar este quebra-cabeças na primeira tentativa. Se você é um deles, meus sinceros parabéns. O que isto demonstra é que ainda não temos regras inatas em que basear decisões abstratas. Precisamos pensar assim, como loucos, a fim de solucionar tais problemas. E o risco continua grande de que possa sair errado.

Mas, de qualquer maneira, nós conseguimos nos aguentar na vida real. Até mesmo em situações onde seria bom conhecer tais regras lógicas. Teste esta variante a seguir. As cartas abaixo representam um bar.

Como você sabe, existe uma lei que diz ser preciso ter mais de dezoito anos para beber cerveja no bar. Quais as bebidas e quais as idades você precisa virar para ver se justo este bar se mantém dentro da lei ou não?



Além de virar a carta da cerveja para ver se nenhum menor estava escondido no lado detrás, eu presumi que você também acharia que estava bem claro que não valia a pena verificar o que hoje os rapazes e as meninas de dezoito anos de idade bebem. No caso delas, por exemplo, estão numa idade em que não faz nenhuma diferença se bebem refrigerante ou cerveja. É muito mais interessante ver o que os jovens de dezesseis anos estão bebendo. Coisa que você reconheceu em apenas alguns segundos.

No entanto, isto é *exatamente* o mesmo problema, como no caso anterior! A única diferença é que, em vez das letras e das cifras, agora se trata de bebidas e idades. A carta 2, no primeiro exercício, é a mesma coisa que os jovens de dezoito anos e a carta 7 é a mesma coisa que os jovens de dezesseis anos.

Por que ficou tão mais fácil agora? O que você acha?

Nós solucionamos problemas lógicos com muito mais facilidade quando eles se expressam como situações reais (beber cerveja *versus* a lei) do que quando eles se apresentam como problemas abstratos (vogais *versus* números). Isso ocorre por haver duas espécies diferentes de lógica. (Fazendo uma contagem completa, existem, na realidade, muitas mais, mas para este raciocínio bastam duas das espécies.) Primeiro, você tem a lógica “pura”. A lógica pura é abstrata, se expressa em termos de “se A é igual a B” e é descrita em sinais diversos. Depois, existe a lógica deontológica que trata das regras, permissões e compromissos que a gente enfrenta na vida real. Este tipo de

lógica nos ajuda a resolver problemas do dia a dia através do desenvolvimento de estratégias para nós pensarmos em termos práticos.

Talvez não seja tão surpreendente que a nossa capacidade esteja ligada a situações reais e focalizada em analisar a complexa rede de permissões (de beber cerveja) e de limites (não poder beber cerveja) que enfrentamos na vida real. Temos uma utilidade para isso. Uma capacidade inata para a lógica “pura” que tem um valor em termos de sobrevivência muito baixo, se comparado com o saber como se chega a um bar.

Não é totalmente absurdo acreditar que a lógica deontológica se desenvolveu ao longo da evolução. Nesse caso, todos nós somos nascidos com uma capacidade mental de entender logicamente os custos, os ganhos, e as ligações sociais que a nossa própria existência entre outros seres humanos traz consigo. Mas a capacidade lógica desaparece rápido assim que você descrever uma situação em termos abstratos em vez de ancorá-la na realidade. Para manter o seu pensar lógico você precisa concretizar as informações que tem. Em outras palavras: *Evite raciocínios abstratos se você tem uma decisão a tomar.* A mesma coisa serve se você tiver de dar informações para outros que, por sua vez, precisam permanecer com elas ou basear-se nelas para suas próprias decisões. Nós temos dificuldade em entender abstrações ou pensamos muitas vezes erradamente. Não fale de A e 2, em vez de se esforçar para encontrar um exemplo prático. “Se A então B, mas não C” pode estar possivelmente certo, mas “Se Agnes atacar Björn, Björn fica zangado, mas Caesar não se importa com isso” é muito mais fácil de entender. Fica muito mais fácil para todos – e muito mais frequentemente certo.

Adiante

Existe uma quantidade enorme de bons livros que tratam de estratégias para vários tipos de decisões a tomar. Mas nenhuma dessas estratégias tem qualquer significado se você não tiver primeiro controle sobre o seu pensar racional e o seu pensar emocional. Você deve treinar os dois, o racional através de não tentar analisar muitas variáveis demais, de evitar generalizações confortáveis, mas ruins, de saber quando deve e não deve bloquear os impulsos emocionais e de não priorizar unidades métricas em vez de valores baseados em vivências. Você deve treinar as emoções de modo que venha a saber quando deve escutar ou não o que elas lhe dizem e deve assegurar-se de que sempre receberá retorno das suas ações, baseadas nas suas emoções, se foram corretas. Quando você encontrar um equilíbrio funcional entre essas duas maneiras de pensar e souber como sempre concretizar coisas que são difíceis de entender, assim você terá encontrado, também, a força para poder realizar superdecisões.

No próximo capítulo, está na hora de enfrentar uma das maiores caixas da indústria de autoajuda em todos os tempos, ou seja, a nossa própria *felicidade*. O grande fluxo de produção de livros e artigos sobre o assunto é uma coisa a ter em conta. Nós todos queremos, desesperadamente, ser mais felizes do que somos hoje. Mas onde existe um rio, forma-se, infelizmente, também, um pântano. Está na hora, para você e para mim, de atravessarmos o pântano da felicidade. Existem realmente muitas coisas boas a buscar lá, caso estejamos dispostos a passar e molhar um pouco os pés. É preferível que eu diga logo: o seu próximo superpoder não vai tratar de se tornar feliz por encomenda. Mas ele vai dar a você a capacidade de entrar em situações emotivas fortes, positivas e construtivas, de forma precisa, quando quiser. Você vai saber também sobre aquilo que lhe dá mais significado na sua vida e a espécie de meta na qual, por isso, você deve investir. Este é o superpoder que vai dar a você a possibilidade de passar tão bem o quanto e quando quiser. E que ainda vai dar a você um fulgor especial no olhar.

Portanto, é a hora de calçar as botas de borracha.

[1]. Uma pequena observação. Quando eu apresento neste livro tais exemplos, eles são baseados em pesquisas estatísticas. Poderá ser bom lembrar que 83% de todas as estatísticas, na verdade, não estão de acordo com a realidade e, portanto, são falsas. [Você aceitou? Ou comprou apenas a afirmação sem refletir sobre o assunto? Dizer que 83% de todas as estatísticas são falsas é em si uma afirmação estatística. A se confirmar isso, então, existem 83% de chances de que a afirmação seja também falsa... E, por isso, *não* confirmada. Nesse caso, isso faz com que, na realidade, seja *verdadeira*, embora seja provavelmente falso que seja falsa. Oooohhh!... Números, como dito.]



MAIS ALEGRIA, SE EU PUDER PEDIR

*Encontrar a alegria,
conteúdos expressivos e uma
palavra começando com “l”*

*Há uma semana a minha esposa recebeu um alerta do médico:
Ela teria apenas trinta e quatro anos mais para viver.
Portanto, nós precisávamos, claro, pensar sobre o assunto. Eu
deixei de trabalhar para cuidar dela e vamos passar o tempo
que nos resta fazendo as coisas que queremos fazer. Por isso,
vamos nos mudar para a Disneylândia.*

ARMANDO IANNUCI

CAMPO DE TREINAMENTO DA FELICIDADE

Nossa luta para ficarmos contentes

O superpoder mental de que este capítulo do livro trata, na realidade, é o pré-requisito necessário para todos os outros superpoderes. Considere isso como se você treinasse o seu cérebro para um jogo de futebol mental. Claro que você pode ser muito bom na hora de driblar e cabecear, mas isso poderá não ser tão útil se você não aguentar correr com a bola.

A capacidade de dominar as suas emoções e de manter uma situação positiva, essas são sua condição básica mental. O que você vai fazer com o seu

treino de memória ou com o estímulo da criatividade, se não se sente bem? Seja bem-vindo ao campo de treino das condições físicas!

Você talvez ache que eu deveria ter começado o livro por aqui, se a questão da felicidade agora é uma condição básica para o resto das suas capacidades. Você pode ter razão. Mas eu estava com medo de que não me levasse a sério, se eu, já na primeira página, afirmasse que você poderia controlar exatamente o seu bem-estar. E que não seria muito difícil saber, inclusive, o que é mais importante na vida. Se você me seguiu de tão longe até aqui, então, espero que agora possa contar com a sua confiança. Isso porque a felicidade ainda está muito longe de ser algo tão divertido, iluminado e perfumado como você acredita que pode ser.

Superexercício

ANAGRAMÁTICO

Antes de você ler adiante, eu quero que faça primeiro este rápido exercício de criatividade, composto de três anagramas, isto é, palavras que podem se tornar outras palavras se você mudar a ordem das letras. Olhe para cada um dos anagramas por no máximo meio minuto. Não precisará de mais tempo. Mesmo que você não esteja habituado com anagramas, acho que se sairá bem. Vamos voltar a eles adiante e, então, eu virei também explicar como o treino vai prosseguir. Mas primeiro os anagramas:

continua

invocado

É positivo com psicologia

O motivo para o assunto da felicidade ter surgido justo agora, está no fato de, as pesquisas em psicologia, pela primeira vez, nos últimos dez anos, terem começado a olhar para o que nos leva a nos sentirmos bem. Parece espantoso que tenha demorado tanto tempo para chegar aqui, mas existe uma simples explicação. Antes da industrialização, os seres humanos, em muitos casos, eram mais uma função do que um indivíduo. As pessoas trabalhavam duro e precisavam colocar comida na mesa. Não havia espaço para autorreflexões. Com o fato de a industrialização ter liberado tempo (pelo menos para alguns), nós tivemos a possibilidade de começar a descobrir a nós mesmos e a notar as diferenças em nossas diferentes personalidades.

Bem depressa, descobrimos que havia muita gente que se comportava de forma estranha. Isso em si não era nenhuma novidade: idiotas citadinos, velhos rabugentos, e velhotas neuróticas sempre tivemos; mas, no momento, começamos, pela primeira vez, a refletir por quê. Ao mesmo tempo, tornou-se cada vez mais difícil confiar no sobrenatural (leia-se Igreja) e na privilegiada hierarquia na sociedade. As pessoas foram obrigadas a procurar pelos seus valores em outros lugares e muitas começaram a olhar para dentro de si. Aí, nasceu a psicologia.

A bíblia da psicologia, *The Principles of Psychology* (“Os princípios da psicologia”), de William James, saiu em 1890, o que faz da moderna psicologia, comparativamente, uma ciência jovem. Depois, passaram-se quase cem anos de Freud e de outros que tentaram estabelecer o que é que nos faz, por vezes, perder a cabeça. Até chegarmos ao ponto lógico seguinte: partimos

da ideia de que as pessoas, no fundo, podem estar bem e, por isso, passamos a nos interessar por aquilo que nos levava, justamente, a nos sentir bem, a estar bem – e como nós poderíamos utilizar esses conhecimentos para ficar ainda melhor.

A biologia da sorte

A pergunta básica é, naturalmente, porque nós achamos que é assim tão importante a pessoa se sentir bem. Nós precisamos, realmente, de nos sentir bem? A psicologia positiva responde a isso ao enfatizar o papel da sorte no nosso desenvolvimento. A pesquisa em torno da felicidade trata não apenas do que faz a vida ficar divertida, mas também do que faz a vida possível.

Para sobreviver, os nossos avós precisavam comer, multiplicar-se e criar os seus descendentes. Não é por acaso que essas atividades também nos dão prazer e satisfação. Visto ser divertido comer e fazer sexo, passa a ser mais crível que os nossos antepassados se dedicassem a isso mais do que a outras coisas para ter uma satisfação no momento, ao mesmo tempo que essas ações, a longo prazo, fizessem com que nós sobrevivêssemos e florescêssemos como indivíduos e como parentes.

A evolução, simplesmente, fez com que nós vivêssemos profunda satisfação ao conseguir espalhar, de forma específica, a nossa linha genética. Não se trata apenas de comida, de carícias e de abraçar os filhos, o que cria a felicidade, mas até mesmo o fato de estar perto dos seus membros da família, o de desenvolver profundas amizades com um grupo menor de pessoas e de conservar a vontade de cooperar com um grupo maior, o de viver num ambiente de segurança e frutífero, o de dedicar-se a um treinamento físico, o de desenvolver e de utilizar suas especiais qualidades e não apenas aquelas de

quem gosta de comer boa comida. Tudo isso cria uma sensação de alegria – e de tudo isso contribui para a nossa sobrevivência.

Nós nascemos não apenas com uma vontade de sobreviver, mas também de *viver*. Faz parte da base das ferramentas do cérebro que você possa sentir a excitação da esperada alegria, o prazer do êxtase e o calor agradável da empatia. Essa espécie de alegria da vida não tem nada a ver com a idade, o sexo, a inteligência ou a educação, mas está incluída no nosso sistema operativo. E mesmo que as circunstâncias influenciem o bem-estar geral, a influência é menor do que nós achamos. Como seres humanos estamos programados para ser felizes quase em qualquer situação.

Os sentidos de prazer são ativados logo que vivenciamos alguma coisa que pode ser boa para nós. Nós ficamos alegres ao encontrar os nossos amigos. Salivamos ou nos dá água na boca quando sentimos o cheiro de boa comida. Sentimos formigamento no corpo antes de irmos encontrar alguém especial. Essas vivências positivas são reações automáticas no corpo e um dos princípios mais básicos da natureza. Até mesmo um ser tão simples como uma abelha desenvolveu tais capacidades: as abelhas têm uma célula cerebral que as faz se aproximar das flores com muito néctar pelo fato de se sentirem bem ao pousar na flor certa – precisamente como você, ao receber uma dose extra de dopamina, quando faz algo bem.

Isso não significa que as emoções positivas são apenas consequência da biologia. Os nossos corpos físicos se desenvolvem, mas também a nossa cultura. O homem e a mulher, no fundo, são seres sociais. Nós somos membros de uma sociedade intelectual que se estende de geração em geração através do convívio conjugal. Diversão, alegria, felicidade e todas as outras variantes de vivências positivas são, em grande parte, do que é feito o ser humano, embora haja uma mão cheia de pessoas que não conseguem viver essas variantes e aí recebem uma etiqueta especial – são chamadas

anedônicas. Os pesquisadores em psicologia querem muito saber o que há de errado com essas pessoas.

Comprar a felicidade

De fato, o interesse naquilo que nos torna felizes começou com o economista americano Robert Easterlin. Ele descobriu, já na década de 1970, que apesar de o americano médio ter sido bem-sucedido em duplicar o seu salário (e até um pouco mais), nos últimos vinte e oito anos, a sua qualidade de vida ficou totalmente imutável. Permaneceu tão boa ou tão má como antes. Naturalmente, os colegas economistas de Easterlin ficaram bem zangados, visto que isso foi contra a ideia de que o crescimento econômico promove a melhoria de vida dos seres humanos (ou seja, de que nós podemos comprar a felicidade). A questão incômoda que todos foram obrigados a reconhecer que não tinham resposta, naturalmente, só podia ser uma: Se não é dinheiro, o que é, *então*, que nos faz felizes? E a questão foi em frente.

A “sabedoria oriental” há muito tempo considera a felicidade como uma coisa que vem apenas de dentro das pessoas. Nós que crescemos e vivemos no Ocidente materialista, acreditamos em quase o contrário: é muito mais fácil se sentir feliz se o ambiente em volta não passa fome e quanto melhor se está, mais divertido fica. A pesquisa sobre a felicidade, no entanto, diz que estamos errados. Precisamente como Easterlin concluiu, o bem-estar não aumenta com a elevação do nível de vida. Um dos mais conhecidos pesquisadores que investigam a felicidade dos povos esteve em cento e trinta países em todo o mundo (cerca de 96% da população da Terra) e comparou o “nível de felicidade” das gentes com a economia dos seus respectivos países. A conclusão a que se chegou passou a ser citada em todos os livros sobre felicidade.

A investigação verificou que, nos países em desenvolvimento, mas ainda pobres (como República da Moldova), a luta diária era para conseguir comida na mesa e onde a vida mais podia ser comparada ao trabalho desgraçado de Sísifo, que rolava uma grande pedra pela encosta de uma montanha e, ao chegar ao topo, a pedra rolava para baixo novamente. Nesses países, o nível de felicidade era muitíssimo baixo, verdadeiro recorde negativo. A felicidade é muito rara, quando falta tudo o que é necessário para a sobrevivência. Mas assim que a economia do país melhora apenas um pouco, logo surgem as exigências de ter teto acima da cabeça, comida na mesa, a possibilidade de curar doenças e a visão de um futuro estável pela frente. A curva da felicidade atingiu um novo nível, mas ficou por aí. Independentemente de, quanto o nível de vida depois aumentou, o nível de felicidade estagnou. Muitos viram nisso uma prova de que não existe qualquer ligação entre prosperidade e conforto (desde que as nossas necessidades básicas estejam sendo satisfeitas), o que criou uma das “verdades fundamentais” que levantou os gurus da felicidade nos últimos anos: nós não podemos comprar a nossa felicidade.

A questão é que isso não é verdade.

É verdade que o nível de felicidade não aumenta tanto, depois de ter atingido um certo nível de bem-estar. Mas se esse nível representa apenas “necessidades básicas como comida, moradia e roupa” (que é como o resultado das investigações muitas vezes é referido), isto é uma questão de interpretação. Eu acho que a felicidade e o bem-estar funcionam juntos mais do que o movimento da felicidade quer reconhecer. Dá para fazer a compra de pelo menos um certo montante de felicidade – em todo caso, enquanto você tiver um salário razoável. Eu proponho, apesar de tudo, que você faça como eles indicam no Oriente e se volte para dentro para encontrar a felicidade. Porque é lá dentro que ela existe, de verdade, independentemente do seu salário.

O seu ferreiro bem-sucedido

Abraham Lincoln disse uma vez que a maioria é tão feliz quanto decide ser. As pesquisas mostram que ele, no fundo, tinha razão. Assim, você não precisa invejar as pessoas que parecem estar felizes, enquanto você não está. A felicidade – precisamente como o amor – não é reservado para pessoas uma sorte incomensurável. Uma outra palavra que soa em sueco quase como *lycka* [felicidade, em suéco] é *lucky* [sorte] em inglês, mas trata-se de duas coisas diferentes. As duas palavras podem parecer estar juntas, vistas de fora: “que sorte você teve ao encontrar alguém como ele, assim tão feliz jamais eu vou ficar”, mas a feliz sabe que, na realidade, não se trata de sorte, mas é o resultado de duro trabalho que incluiu considerações bem precisas e desconfortáveis negociações. Como ir em frente e falar com uma pessoa fantástica, excitante, num café, embora, na realidade, a gente não ousasse ir tão longe.

Uma outra coisa que pode nos desorientar, quando nós tentamos encontrar a felicidade, é o fato de termos satisfação em comparar a nossa felicidade com a dos outros. Isso é totalmente absurdo, visto que a minha felicidade, criada dentro de mim mesmo, não necessariamente é igual à sua felicidade, criada dentro de si. Eu não preciso ser feliz do seu jeito, nem mesmo chegar a ser feliz com aquilo que faz você feliz. No entanto, muitas vezes, a gente pensa assim: “Oh, elas parecem se divertir de maneira fantástica ao praticar vôlei de praia de biquíni, então, eu vou também praticar esse jogo”. Pode acontecer. Mas se você tiver um mau senso de bola ou, como eu, não fica bem de biquíni, então, não é mais verdade. Se você ainda não aprendeu e ensinou ao seu cérebro a gostar de ópera, você jamais vai gostar que o seu vizinho vá levá-la para o teatro da cidade. Cada um deve procurar saber o que é que solta as suas emoções próprias positivas. Não existe nenhuma norma objetiva para se estar feliz. Ou não estar.

TALVEZ ESTA SEJA A COISA MAIS IMPORTANTE QUE VOCÊ VAI LER SOBRE FELICIDADE

Parece que as emoções positivas fazem com que você tenha vários pensamentos e realize várias ações a mais do que antes. A sua capacidade mental, simplesmente, vai aumentar. Um aumento da sua atividade mental muda também a sua estrutura mental para sempre, visto que você poderá zerar as suas novas ideias. Dessa forma, criam-se recursos em você, o que conduz a uma imagem sua muito melhor e ainda mais condições mentalmente positivas. Essa ideia recebeu muito apoio dentro da pesquisa nos últimos anos e é fácil de controlar: num estudo, os participantes puderam ver vários filmes curtos nos quais eram expostos sentimentos positivos, negativos e neutros. Após cada filme curto, os participantes foram convocados a escrever uma lista com ideias que lhes vieram à cabeça e que eles gostariam de repetir na vida real, dentre as coisas que foram mostradas no filme. Os sentimentos positivos não só conduziram a listas significativamente maiores, como também a propostas muito mais criativas.

Os ganhos com o alargamento das suas ideias através dos sentimentos positivos foram conseguidos, não só para agora, como também para o futuro, quando você começar a fazer tudo aquilo que pensou quando estava feliz e alegre. Existem também os ganhos diretos – por exemplo, você aprende novas coisas com mais rapidez quando está alegre do que quando está triste (ou neutro). Portanto, trabalhe

para ficar alegre se você tem muita coisa para estudar. Assim, os estudos ficam na cabeça com mais facilidade.

Sentimentos positivos desencadeiam uma série de qualidades cognitivas e comportamentais, todas boas para nós: melhor atenção, maior capacidade de memória, melhor capacidade verbal e aumento da curiosidade. Se você se perguntou por que razão poder seguir e ser positivo o tempo todo seria uma superforça, agora teve a resposta. A positividade dá ao seu cérebro recursos importantes, a que antes não tinha acesso. E você fica mais esperto e mais criativo, o que por sua vez faz com que utilize todos os outros superpoderes muito melhor. Além disso, é sempre o máximo poder sentir-se bem no momento certo.

Mas lembre-se de uma coisa: A felicidade, como a moderna psicologia a vê, não é algo para desprezar. Não acontece por acaso enquanto você trabalha com outras coisas. Já os antigos gregos sabiam que a felicidade não chega de fora como uma dádiva de Deus, mas vem para aquele que otimiza o uso dos seus recursos e suas possibilidades. Aristóteles disse de forma direta: alegria e satisfação chegam quando “se faz o melhor das suas aptidões”. Ninguém fica feliz por acaso. É sempre resultado de posição consciente e de ações para alcançar metas. A capacidade de se sentir feliz é um superpoder mental que poderá mudar toda a sua existência quando começar a usá-lo, mas exige a mesma quantidade de treinamento como todos os outros superpoderes – senão mais.

COMPONENTES DA FELICIDADE

O que é preciso para se sentir bem

Não é ruim ter emoções negativas. Acontece que as emoções positivas nos levam a ver várias possibilidades de escolha, enquanto ocorre o contrário com as negativas: estas nos levam a focar numa coisa específica, de modo que a gente poderá, rápida e efetivamente, resolver o problema. Por isso, os sentimentos negativos, historicamente, nos ajudaram a sobreviver. Mas o mundo hoje se mostra de maneira diferente em relação ao que foi há cinquenta mil anos. É raro, hoje, as pessoas enfrentarem situações em que as suas vidas estejam em sério risco. Daí os sentimentos negativos não serem tão necessários em dimensões tão grandes como antes.

Infelizmente, o mundo muda muito mais rápido do que as pessoas e, por isso, nós vivemos com uma capacidade maior de sentir ódio, medo e inveja do que o necessário para uma sociedade moderna. Esta pequena, mas desagradável herança de emoções está no caminho das nossas possibilidades de viver a felicidade.

Os avanços, acima de tudo, da terapia cognitiva e comportamental nos dão pela primeira vez os métodos efetivos para administrar as nossas pré-históricas emoções negativas, de modo que estas não fiquem no caminho dos nossos esforços na procura de vida mais positiva. Muitos dos exercícios neste livro estão baseados ou foram inspirados em visões cognitivas no nosso cérebro. Quando fizer os exercícios, você vai programar como pensa, como se comporta e como administra as suas relações.

Mas é uma coisa se conversar em termos amplos e leves a respeito de ser feliz. Outra coisa é saber o que isso na prática significa. Para começo de conversa, existe uma quantidade de pontos principais que precisam ser cumpridos para que você se sinta bem:

- autonomia (ninguém controla ou obriga você a agir);
- controle sobre o ambiente próximo;
- esperança quanto ao futuro;
- mais emoções positivas do que negativas;
- evolução pessoal;
- autoaceitação;
- meta na vida;
- conseguir fazer aquilo que gosta e ser bom no que faz;
- relações positivas com outros e uma associação social.

Parecem ser muitas exigências para que a gente consiga ser feliz, não é? Não seja pessimista. Vários pontos da lista se sobrepõem uns aos outros e a maioria é uma parte natural de como nós queremos viver a nossa vida. No entanto, isso não significa que nós não precisamos nos esforçar e que tudo isso é sempre fácil de cumprir. Nas páginas seguintes eu vou explicar quais desses pontos, realmente, são exigidos e como você deve fazer para cumpri-los. Ficar feliz não é tão difícil como parece. Basta saber como.

Autonomia e controle sobre o ambiente próximo: base para alcançar a felicidade

Uma amiga minha tem uma vizinha que toca violoncelo. Ela escuta o som tão bem como se o instrumento estivesse na sua sala de estar. Todas as noites, a partir de quinze para as sete, a vizinha começa a tocar durante meia hora. Por sorte, a vizinha toca bem e, na maioria das vezes, toca apenas a sua meia hora habitual. Esses concertos noturnos bem tocados não constituem um problema para a minha amiga.

Mas, durante um período, a tocadora de violoncelo ensaiou para um curso. De repente, o som do violoncelo podia começar a qualquer hora. Às três da tarde ou às nove e quarenta e cinco da noite. E, especialmente, durante várias horas nos feriados. Ou apenas durante dez minutos. E sempre exercitando os mesmos quatro ou oito temas musicais, repetidamente, e, em especial, um tema mais difícil. Mas a pobre ouvinte que se nutria da virtuosidade da vizinha passou a considerar que era um ato de terror a escuta desses ensaios. A qualquer hora podia começar o ensaio e não havia nada que indicasse quando iria terminar. Eu pude ver de perto como isso estressava a minha amiga. Os últimos dias antes do concurso foram descritos para mim em termos de tortura. Palavras como “guerra mental” foram usadas.

A notória agonia da minha amiga não era consequência de ser obrigada a escutar os mesmos passos repetidamente, embora isso fosse também cansativo. A agonia dependia mais do fato de não poder controlar, nem mesmo saber quando o ensaio iria começar. Eu estou convencido de que se a minha amiga tivesse um botão que pudesse apertar para dar começo aos ensaios, não teria problema, poderia até apertar várias vezes ao dia para ajudar a vizinha a ganhar a parada. Assim, ela estaria escolhendo os horários e estaria no controle da situação. Mas não havia esse botão. E, assim, nada de controle.^[1]

Prioridade número um para se sentir bem é saber que a pessoa tem o controle sobre a sua própria vida. Estar exposto a situações que a pessoa não

pode controlar poderá ser completamente devastador. Na realidade, não faz diferença nenhuma se nós escolhemos seguir a vontade de alguém ou a nossa vontade – o importante é sermos nós a escolher. Viver sabendo que não se tem a nossa vida sob controle significa sempre um estresse que, por sua vez, influencia o bem-estar e prejudica a saúde.

O exemplo da violoncelista demonstra a nossa necessidade de controle em todos os momentos. Se você acha que eu exagero, que apenas tenho uma amiga complicada que não gosta do compositor checo Dvorák, e que a sensação de controle, evidentemente, deve tratar de coisas maiores, mais importantes na vida, então, você deve pensar no seguinte: segundo uma pesquisa, os moradores de um lar para idosos foram aconselhados a controlar os seus dias úteis mais do que faziam antes. Eles passaram a estar presentes nas reuniões e a estipular qual comida queriam, em vez de, simplesmente, comer o que serviam. Também passaram a escolher quais os lugares que queriam visitar, a pôr água nas suas flores, a decidir como os seus quartos deviam ser mobiliados. Estas pequenas mudanças de todos os dias estimularam outros avanços: os idosos começaram a assumir a sua própria responsabilidade até em outras situações, como conviver mais uns com os outros. Ficaram mais espertos e explicaram que agora se sentiam muito mais felizes em suas vidas. E talvez o mais dramático, a mortalidade diminuiu pela *metade*. A sensação de ter controle, de poder estar uns com os outros e decidir o que vai acontecer na vida, nas pequenas e nas grandes questões, tem consequências de longo prazo para a nossa saúde física e mental.

Se a pessoa não tem controle e, portanto, está sem poderes, isso poderá criar estresse, o que leva a prejuízo direto para a saúde. A ação do estresse significa que nós vamos perder o controle da nossa própria vida. Isso é uma herança evolucionária muito antiga e existe não apenas entre os seres humanos, mas também entre outros primatas. Esta reação é necessária para que nós queiramos recuperar esse controle que perdemos (ou assumir o

controle pela primeira vez, se nunca o tivemos antes), mas a reação é menos construtiva quando nós não podemos recuperar nosso controle.

Infelizmente, nós teremos a mesma reação, independentemente de a situação poder ser solucionada ou não. Estou escrevendo esta anotação, sentado no aeroporto de Gardemoen, a caminho de casa e depois de ter várias entrevistas em Oslo para jornais noruegueses. Na semana passada aconteceu uma explosão vulcânica na Islândia. Isso causou uma gigantesca nuvem de cinzas que fechou o tráfego aéreo sobre toda a Europa por vários dias. Pela manhã, eles começaram, cuidadosamente, a levantar a proibição de voos. Pelo menos, consegui viajar para a Noruega. Mas, agora à noite, as cinzas do vulcão voltaram a aumentar e voos após voos foram sendo cancelados no aeroporto em que estou sentado. À minha volta, as pessoas vivem, precisamente, esse estresse imponderável de que falei antes, quando os horários das saídas, um atrás do outro, foram aparecendo no enorme quadro como sendo remarcados. O estresse delas não é construtivo, visto que nenhum de nós pode influenciar as saídas do aeroporto, nem o vulcão na Islândia. Estamos em uma situação em que não faz sentido ficar estressado, diante da nossa falta de controle. No entanto, eu suspeito de vários viajantes ao meu lado estão tendo o estômago atacado por reações intensas, pela necessidade de voltar para casa, e não tentar ir para o aeroporto de Kastrup, na Dinamarca, que também está fechado.

Superdicas

AS DECISÕES DE TODOS OS DIAS

isto que todos os dias existem formas de impotência como: não conseguir decidir o que comer no almoço, ter um chefe demasiado mandão, ou não passar em um exame, depois de tantas tentativas, tudo isso pode ter um efeito negativo no sentir-se bem e na saúde, mas é importante que você fique consciente de quantas áreas, apesar de tudo, você ainda *tem* controle. O seu ambiente mais próximo é um bom exemplo. Não deixe que o acaso dirija como você deve se comportar durante o dia: decida, conscientemente, como você quer que as suas coisas fiquem na sua biblioteca, não ligue o rádio de qualquer maneira, mas procure a música que prefere ouvir, esteja consciente de como gosta de se sentar para trabalhar e decida ainda onde quer que o seu olhar se fixe, enquanto sonha acordado. Às vezes, também não é errado fazer coisas que você nem sequer precisa fazer, apenas para lembrar que ainda sabe fazê-las.

Compre um saco de uvas-passas só porque as acha divertidas. Eu reconheço que talvez seja um pouco estranho micro-orientar o seu dia dessa maneira, mas trata-se de encontrar uma forma de lembrar de que é você quem tem o controle sobre a sua vida e que você está livre para fazer a escolha que quer. Todas as vezes que faz essa rotina, você também vive um pouco da alegria de todos os dias. E você sabe o que diz o ditado: muitas coisas pequenas juntas fazem um montão.

Um exemplo clássico de quando a necessidade de autonomia cai em conflito com autoridade é a bem conhecida revolta dos jovens, aquela em que nós escrevemos para os nossos pais que eles eram idiotas e batemos a porta nas nossas costas (visto que, apesar de tudo, ainda continuávamos a morar na casa deles). Assim como todos faziam quando nós tínhamos dezesseis ou

dezoito anos. Ou você não se reconhece? Não é assim tão estranho, nesse caso. Pesquisas confiáveis demonstraram que a turbulenta revolta juvenil, em grande parte, é um mito. Claro que alguns vivem uma juventude difícil, cheia de conflitos com os pais. Mas são minoria. A maioria passa a juventude com um bem conservado respeito e amor para com os seus pais, temperado com certas divisões de opinião. Os conflitos que, mesmo assim, aparecem, são resolvidos, em geral, através de conversas e trocas de argumentos, em vez de gritos e alterações, como mitologicamente querem nos convencer.

E já que estamos pensando em mitos... Mais ou menos vinte anos depois da declarada revolta da juventude, nós começamos a reconhecer quão pequeno é o controle que, na realidade, temos sobre a nossa própria situação. Nós imaginamos, cheios de pânico, como é que *isso* podia ter acontecido e fazemos alguma espécie de tentativa para recuperar aquilo que acreditamos ter perdido: nós compramos uma moto, aceitamos uma amante e pedimos ao cabeleireiro que refaça os nossos cabelos como quando tínhamos vinte anos. Seja bem-vindo à crise da meia-idade.

Aquilo que mais acontece quando chegamos por volta dos quarenta anos, na realidade, é ficarmos mais introspectivos e reavaliarmos o nosso papel na família e no trabalho. Para os homens, isso pode conter uma mudança naquilo que valorizamos. Começa-se a colocar a família à frente do trabalho. Para as mulheres, pode acontecer o contrário, o trabalho passa a ficar à frente da família. Mas é raro que essas mudanças conduzam a uma crise na vida.

O fato de esses mitos ainda existirem é interessante. Naturalmente, há aqueles que sofrem uma juventude trabalhosa com os seus pais e é claro que alguns passam por crises de vida ao chegar aos quarenta anos. Mas nós generalizamos esses fenômenos no sentido de que todos devemos estar alertas, dependendo apenas de uma coisa: nós ficamos com muito medo de perder o controle sobre a nossa existência. Com tanto medo que até achamos

bom ler as histórias sobre o assunto. Isso porque sabemos que, se perdemos a nossa possibilidade de fazer as nossas escolhas e de poder influenciar à nossa volta, nessa altura, perdemos também a possibilidade de sermos felizes.

Superexercício

ANAGRAMÁTICA: A VOLTA

Você se lembra do exercício com anagramas que você fez no início do capítulo? Aqui vai um novo exercício. Sei que o anterior era um pouco difícil, mas mesmo não tendo corrido tão bem, agora gostaria que você fizesse este novo. Independentemente de como correu o exercício anterior, isso não diz nada a respeito de como vai correr o atual. Os três anagramas de agora foram criados segundo um outro princípio diferente. Eles continuam sendo anagramas, mas testam outra capacidade em você. Por favor, escreva quais as palavras que podem servir:

cama

carro

olhar

Lembre-se de quantos anagramas você resolveu. A explicação vem logo a seguir!

Precisamente como aprendemos a ser felizes, nós podemos também aprender a ser infelizes. Certas pessoas até treinam duro para isso, até várias vezes por semana. O quanto é fácil ou difícil para você entrar em estado negativo como depressão e melancolia, na realidade, não depende tanto de que tipo de situações você enfrenta, mas de como você aprendeu bem a ser infeliz. Isto, a depressão de todos os dias, é um dos maiores males. Mas por sorte nós podemos aprender coisas novas.

Um dos grandes vilões do drama é aquilo a que se dá o nome de “desamparo aprendido”, o sentimento de que você não consegue mudar uma situação desagradável. O desamparo aprendido é o contrário direto do controle que nós achamos ser tão importante na nossa vida. O motivo que leva ao desamparo e nos faz ficar em depressão está no fato de que nós, simplesmente, desistimos. Se esse estado de espírito se prolonga por bastante tempo, ele conduz à depressão.

O psicólogo Martin Seligman descobriu a ligação entre desamparo aprendido e depressão quando ele colocou cachorros num teste bastante desagradável. Os cachorros foram colocados em duas gaiolas. O chão foi eletrizado e dava nos animais choques elétricos desagradáveis. Na primeira gaiola, o cachorro, no entanto, foi ensinado a parar os choques abaixando uma alavanca. Na outra gaiola, o cachorro não tinha nenhum poder sobre a sua situação. Quando os cachorros de ambas as gaiolas foram colocados em uma nova gaiola, num ambiente desagradável e de novo ficaram expostos a choques elétricos passíveis de serem desligados, o animal da primeira gaiola fez a mesma coisa: procurou a alavanca e desligou o sistema. Mas o cachorro que antes não pôde influenciar o seu ambiente, parecia apenas continuar a sofrer e a não sair da sua situação de aguentar os choques como antes. Não tentou evitar os choques. E continuou a sofrer.

Independentemente do fato de gostarmos ou não desse teste, a discussão que queremos passar é sobre como aprendemos a ser pessoas desamparadas. Uma situação anterior nos ensinou que não existe nenhuma ideia se a gente parar de tentar. Por que tentar agora, se o teste não correu bem antes? Os cachorros de Seligman, desamparados, mostravam também todos os sintomas de depressão e de ação paralisada. Eles passaram a comer menos, deixaram de copular e de brincar com outros cachorros. O interesse pelas bases de uma boa vida – comida, sexo e sociabilidade – desapareceram.

O mesmo efeito ficou demonstrado num teste com seres humanos. Mas estes, no entanto, não passaram por choques elétricos. Sofreram, sim, um terrível choque de som, acima de cem decibéis. Um grupo podia desligar o som, enquanto o outro grupo não tinha essa chance e estava sem outra saída senão aguentar. Depois, os participantes foram levados, um de cada vez, para outra sala, com o som muito alto que dava para desligar.

Exatamente como com os cachorros, as pessoas que antes puderam controlar a situação e desligar o som, o fizeram. As pessoas do outro grupo se juntavam e apenas aceitavam o seu destino. Nem sequer experimentavam ou tentavam saber para que servia a alavanca que desligava o som. Mais tarde, ficaram sentadas em um canto. Quando lhes pediram para participar de um jogo, não se esforçaram nem um pouco. Não conseguiam nem decifrar palavras cruzadas.

No dia a dia, esse desamparo aprendido não acontece com tanta dramaticidade como nas experiências anteriores. Por sorte. Mas as variantes de todos os dias podem ser também devastadoras para nós. Sem que soubesse disso, você mesmo acaba de experimentar os seus efeitos. Você se lembra do primeiro teste de anagramas? Como correu? Eu suspeito que não correu tão bem. E essa foi a intenção. Os primeiros dois anagramas eram impossíveis de resolver. Foram montados com palavras que não serviam para fazer

anagramas. O terceiro era um anagrama realmente solucionável. Mas provavelmente você também não conseguiu resolvê-lo.

Depois, você teve de fazer um teste igual na p. 0421. Nessa tentativa, acho que você se deu muito melhor. Neste caso, os dois primeiros anagramas ficaram fáceis. Cama = maca. Carro = corra = corar. Olhar = rolha. O terceiro, foi um pouco mais difícil, mas este também não deve ter sido um problema para você. Provavelmente, você deve ter resolvido os três anagramas.

Aqui está o gancho.

O terceiro anagrama, em ambos os testes, foi exatamente o mesmo. (Os exercícios foram expostos entre grandes espaços no livro para que você não se lembrasse mais das palavras.) A sua capacidade ou incapacidade de solucionar a terceira palavra permaneceu influenciada pelas duas palavras anteriores com as quais você ficou trabalhando: enquanto as duas primeiras eram fáceis de resolver. Isso levou você a acreditar que detinha o controle e dominava a situação. Os anagramas eram coisas que você também dominava. Com essa posição mental, você encarou o terceiro teste, um pouco mais difícil de resolver, com um anagrama um pouco mais difícil que você também superou. Mas quando, nos exercícios anteriores, apareceram duas palavras insolúveis, você aprendeu a duvidar de si mesmo, da sua própria capacidade, e reconheceu que você não estava mais no controle. Essa posição foi assumida por você e, por isso, não conseguiu também solucionar o terceiro anagrama. Um problema que você, apenas encarando de maneira diferente a situação, não teria nenhuma dificuldade em solucionar momentos depois. Durante uma entrevista para a televisão sueca, na série “Caça à Felicidade”, deixei a líder do programa tentar a solução do mesmo anagrama, e ela foi um exemplo escolar de como nós nos influenciamos fortemente pela nossa crença ou descrença a respeito das nossas capacidades. A primeira vez que ela enfrentou a palavra “bifogar”, depois de ter passado por cima de dois anagramas

insolúveis, ela gastou meio minuto dizendo “diabos, diabos, diabos, isto nunca vou resolver, neste caso não sirvo para nada”. E, muito corretamente, não conseguiu nada. De repente, ela soltou uma grande quantidade de propostas (o que não aconteceu da primeira vez). E depois ela também não conseguiu nada. Mas quando enfrentou a mesma palavra uma segunda vez, depois de ter ficado superfeliz por ter resolvido os dois primeiros anagramas, a reação, de repente, soou de maneira diferente: “Eu vou conseguir, eu vou conseguir!” Ela soltou, então, uma grande quantidade de propostas (o que não aconteceu da primeira vez) e, quando o tempo estava para terminar, ela conseguiu resolver o anagrama.^[2] O aprendizado foi este: nunca acredite que não pode ou que não vale a pena insistir, apenas porque foi assim que aconteceu na primeira vez. Essa posição não é apenas perigosa na situação a considerar. Ela influencia também a sua compreensão do resto da sua existência.

O nosso prazer na vida não depende de como, realmente, a situação se apresenta, mas de como nós a consideramos.

Superdicas

APRENDA A EVITAR DIZER QUE NÃO VAI DAR CERTO

Vamos repetir mais uma vez: você jamais deve antecipar que algo não vai dar certo ou que você não consegue alguma coisa apenas pelo fato de que não conseguiu antes.

Cada nova oportunidade compreende novas possibilidades.

Sem esse conhecimento, você vai cair em situações muito mais importantes do que brincadeiras com letras. Antecipar que está no controle faz com que você detenha um ponto de vista otimista. Em vez disso, o desamparo aprendido conduz ao pessimismo, estado de espírito baixo e, na pior das hipóteses, depressão.

Esperança e otimismo: quando você sabe que pode

Esperança

A esperança compreende uma atitude positiva acerca de que tudo vai se ajustar. Aqueles que pesquisam a psicologia positiva começaram a ver que a esperança faz mais do que “apenas” dar consolo e alívio quando sofremos. Essa atitude desempenha um papel surpreendentemente enorme na nossa vida e nos dá vantagens em tudo, desde como as coisas correm para nós na escola até como realizar um trabalho pesado. E esse é uma das peças essenciais do quebra-cabeças para ser feliz. Segundo os psicólogos, quando você tem esperança, você se convence de que ainda tem vontade e ferramentas para alcançar as suas metas, quaisquer que sejam.

Algumas pessoas sentem mais esperança do que outras. Algumas se consideram como mestres em sair de situações confusas e preveem que sempre poderão encontrar soluções para os problemas que tenham de enfrentar, enquanto outras consideram que não têm mais energia, capacidade ou meios para alcançar suas metas. As pessoas que demonstram mais esperança compartilham certas qualidades, dentre as quais a capacidade de poder se motivar. Elas sentem que são suficientemente engenhosas para conseguir alcançar o que pretendem, em se acalmar quando estiverem em

apertos e em se convencer de que vão melhorar. Elas são bastante flexíveis para achar várias maneiras de alcançar as suas metas – ou mudar a meta se ela se tornar impossível de ser alcançada – e têm como enfrentar um grande desafio ou frações menores, mais fáceis de manobrar.

Para certas pessoas, esse estado mental é claro. Para outras, parece quase inalcançável. Mas precisamente como acontece com todas as forças mentais, a esperança é uma capacidade, um ajustamento em relação a si mesmo e em relação à vida que você terá de aperfeiçoar. No entanto, eu não vou dar a você nenhum treino específico em matéria de esperança. A questão é que você precisa treinar as qualidades que eu mencionei há pouco (e que criam em você esse estágio esperançoso), uma de cada vez. Através do fortalecimento dos seus superpoderes mentais, em geral, você vai saber, também, que, precisamente como a definição de esperança diz, você não apenas tem a vontade como também as ferramentas para fazer o que quer. A esperança é uma capacidade que você recebe quando os outros pedaços na sua vida caíram. É também uma prima próxima da situação mental chamada otimismo.

Otimismo

Precisamente como no caso de esperança, o otimismo compreende uma forte sensação de que tudo vai correr bem na vida, apesar de adversidades e frustrações. O futuro pode ser sempre mudado. O otimismo é um estado mental que defende as pessoas de ficarem apáticas, deprimidas ou desesperadas quando a vida é dura. Isso faz com que a sua vida contenha emoções mais positivas do que negativas, apesar das adversidades que todos nós enfrentamos. E, precisamente como no caso de esperança, um ajustamento otimista sempre dá dividendos. (Desde que se trate de um otimismo realista – o otimismo construído em cima de um comportamento

ingênuo poderá ser devastador. Caso se queira ver tudo brilhante a qualquer preço, isso poderá levar na pior das hipóteses a perder a noção da realidade.)

O psicólogo Martin Seligman, aquele dos cachorros indefesos, é um dos fundadores da psicologia positiva. Ele define o otimismo em termos de como as pessoas explicam seus progressos e insucessos para si mesmas. As pessoas otimizistas consideram um inesperado insucesso como algo que pode ser um sucesso na próxima tentativa. Em outras palavras, tal como você aprendeu antes no livro: cometer um erro é a mesma coisa que aprender algo mais. As pessoas otimizistas consideram uma inesperada adversidade como algo que pode ser modificado. As pessoas pessimistas culpam a adversidade contra si e acham que o seu insucesso depende de algo na sua personalidade que é impossível modificar.

Superdicas

COMO CRIAR ESPERANÇA

A esperança é uma convicção de que se pode encarar e resolver problemas futuros. Se a maneira de resolver é apelar para Deus, isso exige, evidentemente, preparação e planejamento. Aqui estão quatro pontos que, pelo menos, na aparência, ajudam você a criar esperança.

Em cada situação, você precisa...

- formular metas óbvias;
- preparar um número de alternativas para alcançar essas metas;
- seguir por esses caminhos com decisão;

- reformular as barreiras que você encontra pela frente de modo que se transformem em desafios que é preciso vencer.

Pode parecer simples. Mas, na realidade, nós muitas vezes caímos nos pontos dois ou três. E, para ser honestos, muitas vezes, quando perdemos a esperança, é porque nós nem sequer aceitamos a sério o primeiro ponto.

Essas diferentes maneiras de explicar o mundo para si mesmo têm enormes consequências sobre como você vive a sua vida. Digamos que ficou decepcionado por não conseguir um trabalho que procurou. Se estiver vivendo uma atitude otimista, você tenderá, apesar da decepção, a reagir ativa e esperançosamente através da formulação de um novo plano de ação – você considera a adversidade como algo em que se pode dar um jeito. Mas se for pessimista – você reage diante do desapontamento, aceitando que não existe nada que possa ser feito para que a próxima tentativa saia melhor e, por isso, decide não fazer nada quanto ao problema. Acredita que a adversidade depende de uma fraqueza pessoal que vai se arrastar com você para sempre. No entanto, mesmo assim, você ainda criaria um plano de ação, talvez porque leu num bom livro que devia realizar isso. Mas logo você vai sentir que não existe nenhum caminho a seguir, o que apenas vai fortalecer a sensação de que você estava certo desde o início – não dá para fazer nada na situação.

Um otimista olha para o futuro como se fosse algo que poderá ser diferente do passado, enquanto o pessimista olha o futuro como uma repetição daquilo que aconteceu antes. Por que isso? A resposta está naquilo que agora você já sabe sobre estados mentais positivos. Quando somos otimistas e esperamos que algo de bom aconteça, o cérebro começa a secretar dopamina, o que nos leva a nos sentirmos bem e a viver emoções de prazer.

Através de expectativas positivas, nós criamos vivências positivas. (É também um caminho mais seguro e mais legal de se viver um prazer provocado quimicamente, o que é melhor do que encontrar pela frente, na esquina, aquilo que um traficante pode nos oferecer.) E vivências positivas nos conduzem a pontos de vista positivos, o que faz com que você pense em novos destinos e procure por possibilidades em lugares inesperados, diferentemente dos pontos de vista negativos que desviam você dos pensamentos e caminhos criativos e tornam quase impossível que você tenha uma boa ideia.

A palavra “otimista” é usada, por vezes, em função negativa para descrever alguém que vê tudo por um prisma iluminado quando não devia. Mas um otimista não é nenhum romântico musical. Ser otimista compreende um jeito de procurar soluções, de ser flexível e persistente – especialmente quando, na oportunidade, as coisas não vão tão bem.

De fato, o otimismo pode também influenciar a saúde física. Foram feitos vários estudos que acompanharam as pessoas durante longos períodos e nos quais, entre outras coisas, foi possível ver que as pessoas com atitudes otimistas em relação à vida, quando ainda tinham por volta de vinte anos, estavam mais inclinados a continuar com boa saúde décadas mais tarde.

Há mais de quarenta anos, oitocentos pacientes americanos foram entrevistados por seus médicos sobre se eles consideravam ter uma visão otimista ou pessimista do ambiente à sua volta. Ao olhar para essas entrevistas hoje, verifica-se que aqueles considerados otimistas viveram em média 19% mais tempo do que aqueles com posições negativas. Isto é, os pacientes que, há quarenta anos, reportaram uma visão otimista da vida, prolongaram as suas vidas por mais um quinto de anos em relação aos pessimistas.

Existem ainda outros ganhos de saúde em conexão com uma visão otimista da vida. Por exemplo, as atitudes de cento e vinte e dois homens que tinham acabado de ter o seu primeiro ataque de coração foram classificadas em escalas de otimismo e pessimismo. Oito anos mais tarde, vinte e um dos vinte e cinco homens mais pessimistas já tinham morrido (foi verificado que o pessimismo deles não dependia do fato de já saberem, oito anos antes, que estavam para morrer) enquanto apenas seis dos vinte e cinco homens mais otimistas tinham morrido. A atitude mental dos pacientes demonstrou com maior nitidez do que todas as clássicas medições medicinais (como quanto o coração ficara danificado depois do primeiro ataque, o bloqueio das artérias, o nível de colesterol ou pressão arterial) se eles iriam sobreviver ou não.

Aqui alguns últimos números antes de nós deixarmos de lado essa explicação um pouco mórbida sobre o fato de o otimismo ser importante: daqueles que morrem cedo demais por doença 31% são otimistas e 69%, pessimistas. Se você tem uma doença grave com potencial de morte, a hipótese de sucumbir é mais do que o dobro se você é pessimista em comparação com o caso de você ter uma visão da vida em que tem a possibilidade de mudar o futuro. Nessa altura, por sorte, as atitudes mentais, se nós somos pessimistas ou otimistas, estão em condições de ser mudadas.

Superexercício

**ROMPA COM O PADRÃO NEGATIVO E
TREINE O SEU OTIMISMO**

Aqui está um método potente com cinco estágios para derrubar os pensamentos pessimistas e substituí-los por visões mais otimistas. Utilize-o sempre que você notar que começa a reclamar de si mesmo e da sua capacidade. O método vai ajudá-lo a ver a sua situação de outra forma e de uma maneira mais construtiva.

Estágio um – Todas as vezes em que enfrenta uma adversidade que você suspeita derivar de uma característica negativa existente dentro de si mesmo, identifique primeiro do que a adversidade é composta, do que o seu lado pessimista se compõe e como você fica de mau humor em função disso.

Estágio dois – Distraia-se da adversidade e do pensamento persistente por intermédio do método de escolha livre para acabar com o padrão: diga “*stop!*” em voz alta para si mesmo, coloque um elástico no pulso que você possa estilingar quando notar que começa a focar conscientemente em algo diferente.

Estágio três – Distancie-se da sua visão pessimista sobre si mesmo e de sua (in)capacidade, reconhecendo que existem outras explicações que não têm nada a ver com você.

Estágio quatro – Questione a sua fé pessimista através de um exame das próprias justificativas e compare com uma explicação alternativa otimista, em que você menciona os motivos relativos específicos e ocasionais. (Você vai receber métodos concretos para este estágio e os estágios anteriores quando treinar revisões, um pouco adiante, no livro.)

Estágio cinco – Observe como os estágios da identificação, distração, distanciamento e questionamento criam uma mudança nos seus sensores e no seu humor, uma mudança que dá a você mais energia e uma visão mais construtiva da sua situação.

Otimismo em genes

O que é que, então, cria a nossa visão do ambiente e nos faz ser otimistas ou pessimistas? Teremos nós alguma coisa a dizer a respeito disso? Ou tudo acontece sem a nossa participação. A resposta é sim. Para ambas as perguntas. Segundo pesquisas atuais, o lado esquerdo do nosso cérebro é responsável por emoções positivas, enquanto o lado direito é responsável pelas negativas.^[3]

Uma forma de constatar isso é pesquisando danos no cérebro. Viu-se que os danos na metade do cérebro do lado esquerdo resultavam em depressão, medo e pessimismo, o que significa que o centro das emoções positivas deve ter sofrido danos, também, visto que as emoções negativas prevaleceram. Os danos na metade do cérebro do lado direito criaram, por sua vez, um envolvimento passivo (provavelmente por causa de excesso de dopamina) e até mesmo de intoxicação, o que devia depender do centro para emoções positivas ter sido danificado, visto que as negativas sobressaíram. Os danos na metade direita do cérebro criaram passividade provavelmente por causa de excesso de dopamina e até mesmo de intoxicação por felicidade, o que devia derivar do fato de as emoções negativas terem sido expulsas e as positivas ficarem fortes demais. Em uma interessante pesquisa, os participantes foram instruídos a pegar idênticos objetos uma vez com a mão direita e outra vez com a mão esquerda e relatar depois qual a sensação que tiveram num caso e no outro. Quando o objeto ficou seguro na mão direita (cujos nervos ligam-se, portanto, com o cérebro alegre, quer dizer, a metade esquerda do cérebro) as descrições foram feitas com palavras mais positivas do que quando o objeto foi seguro com a mão esquerda. Apesar de o objeto ser o mesmo.

Até o meu filho mais velho fazer seis anos, ele insistia em andar sempre do meu lado esquerdo, de modo que pudesse segurar a minha mão esquerda com a sua mão direita. Ele ficava muito irritado quando não podia andar desse

lado. Nesse caso, preferia nem segurar a minha mão. É até muito possível que a sua reação fosse a mesma dos participantes do teste com o objeto: provavelmente, ele se sentia muito melhor segurando a minha “mão alegre”. Na sua mão esquerda, o papai não era nem um pouco tão agradável e, então, era melhor nem segurar mão alguma dele. Em vez de ser uma criança irracional com uma ideia fixa, ele se apresentava totalmente racional ao maximizar a sua vivência de emoções positivas, usando a mão certa. Uma outra conclusão possível de tudo isso é você estar de encontro marcado com alguém e vocês andarem de mãos dadas. Então, um de vocês sente-se mais feliz do que o outro. (Um palpite: faça com que seja o outro. Você pode realizar isso agora que já sabe o motivo.)

Não só as nossas vivências positivas e negativas parecem divididas entre os lóbulos frontais das duas metades do cérebro. Além deles, nascemos com uma inclinação para reagir mais com uma metade do que com a outra. Mais ou menos, um terço de nós tem a tendência de agir mais positivamente porque usa mais a metade esquerda do cérebro, um terço, mais negativamente, porque usa mais o cérebro irritado do lado direito. E o outro terço de nós encontra-se em algum lugar no meio.

O domínio de uma das metades do cérebro influencia não apenas como nós vivenciamos as coisas, mas também como nós formamos a nossa personalidade. O lóbulo da esquerda (o do cérebro alegre) tem uma confiança em si mesmo maior, é mais otimista e equilibrado. Com isso, pessoas com esse predomínio têm mais facilidade em conviver com os outros e têm a capacidade de ver a vida desse lado bom. Já as pessoas do lóbulo direito (o do cérebro zangado) têm um controle pior sobre as suas emoções negativas, são muitas vezes introvertidas e pessimistas. São desconfiadas. Tornam-se também, de uma maneira geral, infelizes, e consideram todos os acidentes como potenciais catástrofes, o que influencia a sua posição diante do resto do mundo. O pessoal do lóbulo direito acha que as vivências ruins são mais

negativas do que aquelas geradas pelo pessoal do lóbulo esquerdo. Por outro lado, o pessoal do lóbulo esquerdo acha que as vivências positivas são mais fortes do que aquelas originadas pelas pessoas do lóbulo direito. É a nossa disposição cerebral que faz com que o mundo esteja permanentemente em mudança, de reluzentes situações a choros kafkianos. Até mesmo a saúde física fica influenciada: as pessoas cuja metade cerebral esquerda domina têm uma marcante imunidade defensiva.

Ainda que você tenha muito mais facilidade em achar que tudo é cinzento e triste se o seu cérebro direito dominar, isso não precisa ser assim. Nem tudo está perdido se você for um daqueles que reagem com o lóbulo frontal direito. Muito se acreditou que a programação genética controla metade da nossa atitude mental. Mas as últimas observações apontam que a contribuição genética para o nosso humor se limita a 30%, portanto, quase um terço do total. Quanto a isso você não pode fazer muita coisa, mas quanto ao resto você poderá dar a forma que quiser. E quanto à parte aprendida do seu estado mental, ela se sobrepõe à parte genética muito mais do que até agora se acreditava. Um total de 70% da visão otimista ou pessimista da vida foi você que conduziu, completamente, sozinho. Você vai ter de trabalhar um pouco mais duro se a terça parte genética for também pessimista. Uma parte do que você precisa treinar vai chegar intuitivamente e você vai se sentir totalmente estranho, visto que você está programado para preferir outros caminhos de pensamento e outras emoções. (Diferentemente das pessoas com sorte, geneticamente predispostas a utilizar o lado esquerdo do seu cérebro, que apenas precisam fortalecer um temperamento a que já dão preferência para serem felizes.) Mas se você que teve um pouco de azar na loteria de programação genética trabalhe bastante, que você vai, com certeza, se sentir muito bem com base no seu cérebro de esquerda.

Estas não são apenas palavras bonitas – eu tenho provas.

Cerca de 30% da população mundial tem a predisposição genética de ser voltada ao lóbulo direito. Mas quando se pergunta, cerca de 80% da população mundial diz que é feliz ou razoavelmente feliz. Isso significa que, mesmo se *todos* os voltados ao lóbulo da esquerda e *todos* os neutros do planeta fossem incluídos nos 80% que são felizes, haveria ainda apenas 66% dos 80% (um terço da população mundial, mais outro terço). Os últimos 14% *devem* ser considerados como voltados ao lóbulo da direita. Portanto, mesmo que nós admitamos, o que é caso extremo, que precisamente todos com domínio pela esquerda, mais todos os neutros, se sentem felizes, então, quase a metade de todos voltados ao lóbulo da direita também acham que são felizes.

Eu imagino que a segunda metade escolheu “aceitar o seu destino” e que, verdadeiramente, todos acham estar condenados a uma vida na tristeza. (Estas são provavelmente as mesmas pessoas que você já sabe por antecipação que não vão chegar para a festa de aniversário para a qual foram convidadas e que também não vão para a Indonésia por terem ouvido dizer que há muitos mosquitos por lá.)

A sua capacidade genética natural não é, portanto, uma desculpa para não viver feliz. Mas se acha que tem mais dificuldade do que outros, você vai saber por quê: pode depender de como você está programado. Por sorte, dá para reescrever o programa.

Superdicas

VIRE-SE PARA FORA

Pessoas introvertidas e extrovertidas foram convocadas para, detalhadamente, escrever diários durante três semanas, mencionando todas as suas atividades e estados de espírito. Ficou demonstrado que tanto as pessoas introvertidas como as extrovertidas se tornaram mais felizes quando realizaram ações extrovertidas. Todos os que se voltaram para fora se sentiram bem, independentemente de suas inclinações. Não se trata de saber qual é aquilo de que você é capaz, mas o que realmente faz.

Qual a metade do cérebro que é dominante não vale em termos estatísticos. O psicólogo Richard Davidson mediu o domínio dos lóbulos em um certo número de recém-nascidos. Dez anos mais tarde, ele pesquisou as mesmas crianças e, então, em um certo número daquelas que ele tinha pesquisado antes pela primeira vez, os seus domínios tinham desaparecido ou mudado. Muitas crianças que mostravam ter tido um lóbulo frontal dominado pela direita, demonstravam agora que a atividade era de esquerda. Para outras crianças, a situação era invertida. A mudança havia dependido do formato das suas vivências, mais do que da programação existente desde o início. Esta reprogramação dá para ocorrer até mesmo nos adultos. As novas impressões podem mudar o tempo todo e modificar a nossa maneira de encarar as coisas. E, por vezes, o cérebro programa a si mesmo, sem qualquer ajuda externa. Mas nem todas as emoções são tão fáceis de alcançar por todas as pessoas. Algumas emoções podem ser controladas simplesmente ligando o nosso iPod. Mas, em outros casos, temos mais facilidade em conhecer certas emoções antes de outras (p. ex., constrangimento diante do orgulho) por causa do nosso ambiente e do nosso crescimento.

Eu quero salientar que, na realidade, não há nada de errado em ser menos positivo. Você não precisa ser um exuberante apologista da vida positiva. Mas

podemos ter uma vida agradável apenas ficando longe de todos os que nos chateiam, sorrindo com mais frequência ou nos divertindo mais. Lembre-se de que procurar ser “feliz” e que você pode chegar lá ainda que não se comporte como um saltitante epilético ao andar na calçada. Em contrapartida, não existe nenhum motivo para não gozar as coisas agradáveis que a vida, de fato, nos oferece.

Existem também muitos motivos para cultivar uma mentalidade otimista, visto que isso poderá ajudá-lo a alcançar o que quer na vida.

Independentemente do temperamento com que nasceu, você pode aprender a ser otimista e a ter esperança – assim como pode aprender a sentir-se desamparado e a ficar desesperado. O fator que está por trás desta situação é uma visão que você tem de si mesmo que os psicólogos chamam de autossuficiência, quer dizer, uma fé própria em que nós conseguimos administrar aquilo que acontece nas nossas vidas e podemos enfrentar os desafios quando eles surgem.

Soa um pouco como esperança, não é? É possível dizer que a boa autossuficiência está na base da confiança em si mesmo. Se a pessoa se torna competente em alguma coisa, seja o que for, a sensação de autossuficiência se fortalece, ela fica mais disposta a assumir riscos e passa a procurar desafios mais exigentes. Por sua vez, vencer esses desafios aumenta ainda mais a sensação de autossuficiência. Essa atitude torna provável que a pessoa passe a utilizar ainda mais suas habilidades naquilo em que é competente e capaz. Ou que faça o possível por desenvolver mais as suas capacidades.

Albert Bandura, psicólogo que está por trás de muitas pesquisas sobre autossuficiência, resume tudo de maneira certa: “A confiança ou desconfiança das pessoas a respeito das suas capacidades têm um efeito profundo nessas mesmas capacidades. As pessoas com boa autossuficiência recuam do

fracasso; depois, aproximam-se com foco em como esse fracasso deverá ser resolvido, mas não se preocupam demais diante do que pode dar errado”.

Dizer para você apenas para se recompor, no entanto, não faz sentido. Seria como lhe dar um disco de Bobby McFerrin e um murro nas costas. É por isso que prefiro dar a você tantos exercícios neste livro. Eles servem para que você possa transformar todos os bons conselhos em ações concretas, de modo a criar o seu próprio ambiente positivo. No que toca a desenvolver a autossuficiência, trata-se, principalmente, de duas coisas: que você conheça tão bem a sua própria competência a ponto de confiar nela e que você desenvolva a sua autoestima. Isso está próximo do componente seguinte, necessário para criar felicidade: desenvolvimento pessoal e autoaceitação.

Autoaceitação: você é quem você acredita que é ~ Mas quem é você?

A nossa autocompreensão depende de como nós nos avaliamos a partir das nossas ações e talentos, das nossas conquistas e qualidades, além da percepção de como os outros nos avaliam. É uma combinação de autoconfiança (isso vem de como os outros nos entendem) e de autoestima (o conhecimento de nossas forças, independentemente daquilo que os outros acham). Muitos dos pedaços no quebra-cabeças da felicidade, por exemplo, esperança, otimismo, controle e autonomia, estão juntos com uma forte autoestima e uma boa autoconfiança. As pessoas com forte autoconfiança, mas com autoestima mais fraca têm um autoentendimento que faz com que a maioria se preocupe em melhorar a imagem que os outros têm delas e procuram as chances para atingir a excelência e se sobressair. Se falharem em algum ponto, desistem logo e procuram algo em que sabem que são bons.

As pessoas que têm uma autoconfiança baixa e uma autoestima também baixa, estão mais interessadas em se defender e evitar fracassos, humilhações e expulsões. Se forem vistas fracassando em uma tarefa, elas continuam tentando até conseguirem ser bem-sucedidas. Mas se pudessem escolher, não teriam sequer assumido a tarefa.

Uma forte autoestima é a mesma coisa que uma forte autopercepção. Isso significa que você vê as suas forças e fraquezas sob uma forma tanto positiva quanto realista. Você sabe também que a sua imagem é verdadeira, independentemente de como os outros avaliam conforme olham para você, visto que só você, realmente, pode saber o seu próprio valor. Uma autoestima baixa pode ser devastadora e é o maior motivo para que as pessoas recorram à terapia.

Portanto, o que deve ser feito para ter uma boa autocompreensão, autoconfiança ou autoestima? Para aqueles com forte autoconfiança e para você, ninguém assume quaisquer riscos ou experimenta quaisquer outras coisas a não ser aquelas em que já sabe que é o melhor. Se for parar em uma nova situação, você a abandona rápido, se ela não lhe der a possibilidade de brilhar.^[4] Com uma autoestima baixa demais, você vai resolver, certamente, a nova situação, mas apenas porque o preço para não fazer a coisa era alto demais: a sua avaliação de si mesmo está em jogo. Por isso, os riscos são enormes e as novas situações, muito possivelmente, podem levar a mais um fracasso.

Uma posição melhor é aquela em que você já conhece e acredita na sua capacidade, em sintonia com uma humildade bastante elevada para que você continue a querer aprender coisas novas e a dominar novas áreas. Naturalmente, todos nós queremos nos destacar e ser apreciados pelos outros, mas se você está tranquilo e consciente daquilo que faz bem e sabe

que precisa aprender mais, você vai descobrir que os outros vão valorizá-lo, mesmo que você não se saia bem na primeira tentativa.

Superexercício

DUAS NOVAS PERSPECTIVAS

Quando escrever listas de agradecimento (p. 0366) e resolver reavaliar os seus pensamentos negativos (p. 0381), você terá ajuda para encontrar os seus valores positivos que podem fortalecer a sua autoestima. Aqui estão mais duas boas instruções para usar quando quiser ficar mais seguro:

Boa escala

É normal que se veja a competência como se ela fosse antagônica: ou você é bom ou ruim. Joga xadrez? Não, nisso eu sou muito ruim. Mas eu sou bom em Go.

Em vez de categorizar aquilo que você pode e sabe em uma caixa de coisas boas ou ruins, será muito mais construtivo e mentalmente estimulante utilizar uma escala gradual entre menos bom e muito bom. Talvez pareça apenas um jogo de palavras, mas como você sabe não é preciso muito mais do que isso para mudarmos as nossas posições e o nosso comportamento diante de algo. Em vez de pensar que você é ruim para pintar quadros a óleo, é muito melhor partir da hipótese de que você é sempre bom nisso, restando apenas definir o quanto. Se você não é tão bom e precisa de um curso de introdução para aprender como abrir os tubos de tinta ou sobre imaginação, você deve visitar um museu, talvez o Moma, em

Nova York. Se perdeu o torneio de xadrez, talvez você não seja tão bom em xadrez, em comparação com outros jogadores. Mas é importante lembrar que você já está situado *em algum lugar* na escala dos bons. Você sempre terá o valor de bom. Chamá-lo de não tão bom em vez de ruim, evidentemente, não vai fazer você melhorar no jogo de xadrez. Mas isso é muito mais construtivo como ponto de vista, já que vai motivá-lo a melhorar a sua capacidade no jogo. E, quem sabe, um dia terá os seus quadros expostos numa galeria.

Você não pode se comparar com ninguém a não ser com você mesmo

Nós podemos olhar para os outros procurando inspiração. Quando comparamos aquilo que fazemos com aquilo que os outros fazem, de repente, nós começamos a competir com eles. Em geral, tais competições não levam a nada a não ser a uma piora da autoestima: é muito raro haver uma medalha e uma taça no final. Naturalmente, é difícil, talvez impossível, não se comparar com outros. Por que razão eles acham as ideias de alguém inteligentes e não as minhas? E olha bem para os cabelos pretos e fartos desse alguém, enquanto eu estou quase careca. Não admira que gostem mais dele.

Essa comparação não vai poder ajudá-lo de jeito nenhum. Portanto, tente deixá-la de lado. Seja magnânimo para dar aos outros o reconhecimento que eles merecem, em vez de se sentir ameaçado por eles. A única comparação que você deve fazer é interna e agir segundo o seu eu passado. Só então a comparação se torna significativa: O que você pode hoje que não podia um mês atrás? Você mudou de posição, agora, em relação àquela que parecia tão séria ontem?

Quando se compara com outros, você diminui (ou talvez ainda pior, exagera) a sua personalidade. Mas quando compara o seu novo eu com o

antigo, você reconhece a sua própria capacidade e o seu desenvolvimento.

Autorretrato

O seu autorretrato é aquele que você imagina ser. Mas mesmo que seja apenas um retrato fantasiado, ele exerce um grande poder sobre a sua pessoa. O seu comportamento, a princípio, jamais se distancia dessa concepção mental que você tem de si mesmo. Funciona como uma espécie de profecia autorrealizável: ela fala como você terá de se comportar ou agir para ser coerente com aquela pessoa que você acha que é. Apesar de sermos conduzidos profundamente pelo retrato que temos de nós próprios – ou talvez por isso mesmo – para muitas pessoas, a ideia de que isso influencie suas ações é apenas uma fantasia pessoal.

Este autorretrato não é algo que você tenha criado pessoalmente. Pelo menos, não completamente. Ele é composto de partes que vieram de fora. Como, por exemplo, o seu nome. Quantas vezes você pensa em si mesmo usando o seu próprio nome? No entanto, são poucos aqueles que tiveram a oportunidade e a competência para decidir a escolha do seu nome. (Ainda que existam alguns, como o meu filho mais velho, por exemplo, que trocou de nome aos seis anos de idade para um outro que “parecia melhor”.)

A sua identidade advém principalmente da maneira como você se relaciona com os outros e como os outros se relacionam com você. Aqui valem todos os aspectos mais profundos da sua autopercepção: você se vê como atraente, normal ou feio? Você se sente seguro, controlado, espontâneo, nervoso ou sofrido? Você se considera bem-sucedido ou fracassado? Essas maneiras de considerar a si mesmo são ideias formadas, principalmente, a partir do modo como os outros o têm tratado. Nós tendemos a nos ver pelos olhos dos outros.

E isso que existe nos olhos dos outros é resultado muitas vezes de como eles viram você agir antes ou acham que vai agir no futuro, tudo filtrado segundo as aspirações e opiniões preconcebidas deles mesmos. A opinião deles a seu respeito está influenciada, também, pela maneira como você pensa a seu próprio respeito. O seu “eu” é um pensamento, uma ideia, que você tem sobre si mesmo. Se oferecer essa sua ideia aos outros, eles vão ter a mesma ideia a seu respeito como você tem.

Você realiza diariamente pequenos rituais que espalham um certo retrato de quem você é, e isso faz com que os outros o aceitem. Isso é inevitável e não há com que se preocupar quando você tem um retrato positivo. Mas torna-se um problema se o retrato for negativo. Já que uma grande parte do que as pessoas comunicam acontece inconscientemente, eles reagem à sua volta segundo a linguagem do seu corpo, o tom da sua voz e os sinais emocionais que você emite, independentemente de você saber da existência desses sinais ou não. Mesmo quando você fala sobre algum assunto com palavras positivas, você poderá estar enviando uma mensagem diferente mediante a sua linguagem corporal. O ponto está no fato de você falar o tempo todo para os outros a respeito da maneira como eles devem tratá-lo, mediante o jeito com que você se trata a si mesmo.^[5]

Autorretratos ruins tornaram-se uma espécie de doença popular. Uma pesquisa norte-americana mostra que aos catorze anos de idade, 98% dos norte-americanos têm um autorretrato negativo. E vai ficando pior com o passar dos anos. Não existe nenhuma razão para acreditar que seria muito melhor na Suécia. Um método normal para esconder a situação que se apresenta, no caso de se ter um autorretrato ruim, é simplesmente fingir que não existe. Nós somos todos suficientemente espertos para evitar a verdade apresentando um autorretrato falso durante algum tempo. Mas a cada vez que nos apresentamos com um autorretrato falso, nós enfraquecemos a nossa crença em nós mesmos ainda mais. Quando essa crença desaparece, reduz-se

também a nossa capacidade de confiar e de respeitar a nós mesmos. Quando você tenta esconder o seu autorretrato negativo por trás de uma fachada, você está apenas perdendo o tempo e a energia que poderia aplicar em coisas melhores – como modificar o seu retrato e viver aquela vida que no seu íntimo queria ter.

Comece por dar uma olhada no espelho para ver quem, na realidade, você acha que é. Pode ser uma vivência revolucionária descobrir o seu próprio autorretrato. Nem sempre o espelho mostra quem você sente que quer ser. A questão que precisa colocar a si mesmo é se você, realmente, *deve* ser essa pessoa que se comporta dessa maneira. Ou se não há problema em mudar para um novo retrato. Naturalmente, tudo corre muitíssimo bem.

Claro que, por vezes, pode ser difícil a pessoa mudar o seu aspecto quando sente que está presa a um tipo de comportamento. Se a pessoa faz alguma coisa por muito tempo, isso se torna um hábito. E os hábitos têm uma capacidade de se instalar no lugar. Mas o comportamento que criou esse hábito, independentemente do fato de o hábito ser fumar demais ou cantar muito karaokê, tem a sua origem no seu autorretrato. Então, na realidade, é o autorretrato aquilo a que você está apegado. O hábito é apenas uma expressão disso. Todas as tentativas de mudar de comportamento são, por isso, inúteis, se você, ao mesmo tempo, não desenhar um novo autorretrato. Como viu ao ler o trecho a respeito de metáforas, é substancialmente importante a maneira como você se descreve. Essa imagem compõe todo o seu ambiente. Portanto, desenhe o seu retrato com lápis de cor.

Talvez você não vá resolver todos os problemas ao criar um autorretrato que corresponda melhor àquela pessoa que você quer ser. Mas vai ajudá-lo a enfrentar a vida com ideias mais positivas a respeito do que você pode assumir e ter mais facilidade em ver onde estão as suas forças. Todas as pessoas bem-sucedidas, independentemente do que foi o seu sucesso, aceitam

que são muitíssimo boas em alguma coisa. Elas não se sentem constrangidas em dizer isso. Você também não precisa se sentir. Lembre-se de que você é único – jamais se encontrou alguém que possa fazer as coisas exatamente da mesma maneira que você. E não vai chegar ninguém igual a você. (Isto é, se o seu brilhantismo não estiver ao alcance de alguma clonagem humana.) E quanto melhor você se sentir por dentro, melhor a sua vida vai se tornar.

Existe uma verdade no antigo clichê: Para poder ser feliz você deve aprender a se conhecer. No entanto, isso não significa que você vai ser feliz *só* porque aprendeu a se conhecer. Isso não é a meta final, antes, é o momento onde o trabalho começa. É então que você descobre o que precisa mudar em si próprio para começar a viver uma vida mais feliz. E pode começar verificando se está vivendo a vida na direção correta. Muitos que se sentem estressados por não serem felizes ficam assim porque vivem na direção errada. Como um terapeuta britânico anotou: Se não sabe quem você é, fica fácil para você fazer tudo o que pode para conseguir mais coisas, só para se *sentir* feliz. Mas se fizer o contrário e, em vez disso, começar *ficando* satisfeito consigo mesmo, você vai *fazer* aquilo que deve ser feito, recebendo tanto como antes, e não vai se sentir estressado, nem desgastado.

Meta na vida e valor: agora e no futuro

Ter uma nítida meta na vida é estar também acoplado à felicidade. Há uma diferença em ter uma meta e apenas querer fazer algo. “Eu gostaria de escrever um livro” não é uma meta. É um desejo. E como tal está condenado a nunca ser realizado – nunca antes de você transformar o desejo em meta por meio de dar a esse desejo um plano realista, segundo qual você começará a agir. Mas antes de você ter uma meta, antes mesmo de ter desejos, você deve primeiro estabelecer valores. É isso que vai ajudá-lo a escolher uma meta em

vez de outras. Um valor é justamente acreditar que uma certa meta é *melhor* do que as outras. Pessoas diferentes e sociedades diferentes têm, naturalmente, valores diferentes, o que, por sua vez, tem consequências para o nosso comportamento. Uma coisa que poderia ser considerada como valor seria a seguinte: “O que é fácil e aprazível é também bom”. Soa muito bem; mas, como você sabe, não é muito inteligente estabelecer uma boa vida com rápida satisfação. Um valor que a maioria parece compartilhar é o de que nós procuramos, precisamente o que o filme de Spike Lee diz: *Do the right thing*, ou seja, fazer sempre a coisa certa. Como nós mais tarde definiremos exatamente o que vai ser, depende de cada um. Mas se quisermos fazer a coisa certa, basta decidir pelo certo. O que, por vezes, sai pelo lado contrário à nossa vontade, depois de uma rápida e simples satisfação. Para chegar às nossas metas, nós devemos fazer, por vezes, certas concessões e passar por períodos trabalhosos no caminho. Por exemplo, escrever um livro é um longo processo. No caso atual, demorou mais de dezoito meses. Nem sempre foi tão divertido e, muitas vezes, cheguei mesmo a pensar em apenas desistir.

Quando fica difícil chegar à meta, é fácil cair na tentação de ter uma satisfação a curto prazo. Para mim, jogar *Sin & Punishment* no meu Wii, é mais divertido do que escrever.

No entanto, pelo valor, nós já escolhemos e descrevemos o que devemos escolher. No final, a satisfação de curto prazo ou fácil de conquistar não cria qualquer sentimento de duradoura felicidade. Viver uma sensação profunda de harmonia e felicidade, só quando se age em linha com os valores e se faz o que se sabe estar certo.

Por vezes nós tentamos explicar para as nossas crianças (ou até para nós mesmos) que: “Nós estamos tristes agora para poder nos divertir mais tarde”. Na maioria dos casos, elas olham para nós como se não fôssemos inteligentes.

Mas você sente o raciocínio a partir do que leu antes no livro. Se estivermos à procura de felicidade permanente, o pensamento está correto.

Como os valores também fazem parte de um ideal, nem sempre conseguimos cumpri-los por completo. (Podemos ainda perguntar a nós mesmos de onde veio determinada avaliação, mas isso é outra discussão.) Não fique surpreso quando o comportamento das pessoas, de fato, não corresponder àquilo que elas afirmam ser. Até mesmo os comunistas bebem Coca-Cola de vez em quando. Mas quando você consegue se comportar em linha com o seu próprio valor e, por exemplo, escolhe uma meta para si próprio, o seu comportamento não será mais influenciado por motivos à sua volta ou pela sua programação biológica. Você age completamente de acordo com os seus princípios interiores.

Superexercício

VALE A PENA?

Muitos ainda não estão bem certos de como dão valor às coisas ou como isso se reflete no seu comportamento. Uma boa maneira de saber como você dá valor está em escrever listas de coisas que você aprecia. Escreva assim...

- O que você gosta mais de fazer.
- Quais lugares você gosta mais de visitar.
- Quais os esportes que você pratica ou assiste.
- Quais as atividades a que você prefere se dedicar.

- Quais as características em livros e filmes com que você mais se identifica.
- Quais pessoas você mais admira e por quê.

(Certamente, você se lembra de outras coisas que você aprecia e que pode listar aqui, completando o esquema.)

Escrever uma lista como essa pode ajudá-lo a parar um momento e pensar a sério sobre a questão: “O que eu quero *afinal*, quando eu mesmo defino o valor?” Quando souber a resposta a isso, você saberá também quanto vale. Você saberá no que focar e o que poderá colocar de lado. Você terá uma orientação para aonde ir. Depois, se vai andar na reta em frente ou se aproximar das curvas, isso você decide.

Superdicas

USE EXPECTATIVAS POSITIVAS

Para ter a certeza de que vai atingir as suas metas positivas e não se distanciar do caminho certo, você deve se motivar de uma forma que implica valorizar mais o futuro do que o presente. A recompensa no presente pode ser tremendamente satisfatória, graças às aconchegantes dopaminas. Mas, no caminho, implica também em demasiadas incursões laterais com satisfações imediatas, incursões onde você não vai chegar a lugar nenhum. Mas que com o correr do tempo, isso pode criar angústia.

Portanto, o que vai acontecer quando você chegar à sua meta tem de ser mais importante, mais divertido ou mais significativo do que qualquer outra coisa que possa distraí-lo no presente. Será mais fácil deixar de priorizar a nova caixa de música e, em vez disso, concentrar-se naquele discurso que você vai fazer num casamento dentro de uma semana, se é que está pensando em desempenhar bem essa honrosa missão que lhe deram os seus amigos e em como eles vão ficar felizes com um discurso bem preparado. Televisão, você poderá ver outra hora.

Valorizando o futuro, diminui também a possibilidade de você assumir riscos que podem encurtar a sua vida, como fumar demais, beber álcool ou saltar de paraquedas do alto de uma montanha.

Superdicas

UM APOSENTADO MAIS ALEGRE

Não é anormal uma pessoa manter uma esperança a respeito de tudo o que fará *mais tarde*. Quando tiver tempo. A última janela do *mais tarde* acontece quando a gente se aposenta. Ao se aposentar, evidentemente, você passa ter mais tempo livre para passatempos do que quando ainda trabalhava. Mas algumas pessoas arranjam novos interesses depois de se aposentarem. Assim, se você ainda não se aposentou, lembre-se do seguinte: se procura avaliar todos os novos interesses a que se dedicar no outono da vida, quer seja cultivar vinhedos na África do Sul ou aprender a soprar vidro,

desenvolva esse interesse *agora*. Mais tarde, quando tiver tempo, certamente, as possibilidades são muitas de você não chegar a fazer isso.

Nós somos mais felizes quando atingimos metas de alto valor (assim ensina o livro) do que quando chegamos a metas de menor valor. Qual dessas metas vai ser, depende de vários fatores, entre eles o seu caráter. Por exemplo, as pessoas extrovertidas ficam mais felizes nos dias em que fazem coisas extrovertidas e as pessoas introvertidas ficam mais felizes nos dias em que realizam coisas introvertidas. Pode soar como contradição do que você leu na p. 0408, onde eu disse que tanto os introvertidos quanto os extrovertidos se sentiram melhores agindo para fora. Mas isso valia para ações em geral. Do que nós falamos agora, porém, é de quando realizamos ações que seguem a linha de avaliações elevadas e pessoais. O valor de uma pessoa introvertida exige, raramente, um comportamento extrovertido.

Será bom se você regularmente reunir os seus pensamentos, reformular suas metas e verificar como alcançá-las, de modo a perceber se o que faz para alcançar determinada meta não vai contra outros valores que você tem.

Existe ainda um outro motivo para ser você mesmo a formular quais são as suas metas. Precisamente como no caso do *flow*, você acaba ganhando uma vitória interior quando alcançar uma meta que escolheu, uma coisa que raramente acontece quando alcança uma meta que alguém escolheu para você. Se quer saber mais sobre si mesmo, você também pode aproveitar a ocasião para refletir sobre as razões que o levaram a escolher, justamente, essas metas, uma coisa que é importante para você. A resposta é sempre interessante.

Quando determina metas fora dos seus próprios valores, simplesmente, você passa a conhecer mais uma maneira de estar e viver com acontecimentos positivos na vida.

Poder fazer aquilo em que se é bom: use as suas forças

Não é nada estranho que fiquemos alegres quando podemos fazer aquilo em que somos bons e desenvolver as nossas forças. Em contrapartida, é inexplicável que a sociedade pareça pensar o contrário.

A organização de pesquisas Gallup colocou uma pergunta, de aparência inocente, a milhares de pessoas. A pergunta era: “Você pode fazer todos os dias aquilo que faz melhor?” Se tem o prazer de ser um dos poucos que podem responder sim a essa pergunta, então, você já sabe qual a conclusão a que eles chegaram: esse trabalho em que você faz o que sabe fazer melhor é um trabalho que você ama. A Gallup viu que as empresas cheias de pessoas autorizadas a realizar o seu melhor não só iam economicamente muito bem, como também as ausências entre os empregados eram raríssimas. Esses empregados eram leais aos seus patrões e mantinham um moral elevado no local de trabalho. A consequência prática da pesquisa é que nós todos teríamos uma vida melhor se os patrões procurassem colocar as pessoas para desempenhar as tarefas em que são melhores. Isso foi o que a Gallup passou a recomendar no seu relatório. Essa filosofia em que se dá utilidade às forças do pessoal parece clara. Portanto, é isso que costuma acontecer nos nossos locais de trabalho e organizações, não? Devia. Mas, de fato, a maioria não vive focada nas qualidades, nas forças. Antes focam nas *fraquezas*, para poder corrigi-las. As forças são já forças. Por isso, não necessitamos fazer nada com elas. O melhor é ajustar o que não está tão bom, achamos nós. Mas, segundo

a Gallup, nós não conseguimos melhorar tanto quando atacamos as fraquezas como quando fortalecemos aquilo que já fazemos bem.

Isso não significa, claro, que nós não tentemos aprender coisas novas ou que nós não possamos cometer erros que são importantes para o nosso desenvolvimento. Mas faça assim: pegue alguém que escreva fantasticamente bem, uma pessoa que seja a melhor a se explicar em toda a empresa pelo que escreve, mas que não é tão boa como oradora perante os grupos. Essa pessoa e o seu patrão ganhariam mais dando a ela possibilidades aumentadas de escrever cartas, manuais, mensagens para a mídia e artigos no jornal interno ou a mandando fazer um curso de oratória em público? A resposta talvez não seja tão clara assim. Mas não precisa adivinhar. Gallup já concluiu o raciocínio. E a resposta é a de que a primeira estratégia conduziria a uma escritora ainda melhor e mais brilhante, enquanto a segunda estratégia, na melhor das hipóteses, produziria uma oradora medíocre.^[6]

Na realidade, o que implica poder fazer aquilo que fazemos bem, usando a nossa força? Antes de tudo, você deve ter autonomia. Deve poder usar os seus recursos da maneira que achar a mais conveniente. Em linha com o raciocínio sobre *flow*, na p. 0535, deve existir também uma certa complexidade nos seus dados. Se forem muito simples, eles não combinam com a sua força. Finalmente, deve existir também uma ligação nítida entre o seu desempenho e alguma forma de recompensa. Nós todos queremos receber algo por aquilo que produzimos, quer seja um aumento de salário, o aplauso de colegas ou o elogio de que o tubo de creme dental que você criou se parece tão bonito, precisamente, quanto você esperava que fosse.

O que determina quão felizes seremos no horário do escritório não é o quanto nós vamos receber no fim do mês. É saber se as nossas tarefas são satisfatórias. Se você pôde escolher entre ser pelo resto da sua vida um arquiteto de paisagens por 20.000 coroas suecas por mês ou ficar sentado em

uma estação de metrô por 40.000 coroas por mês, o que você escolheria? Estou convencido de que ninguém faria a mesma escolha que eu. Mas acredito que a maioria escolheria planejar rochas e córregos pela frente do que carimbar bilhetes, visto que o trabalho criativo como arquiteto inclui, justamente, autonomia, complexidade e uma relação entre esforço e premiação, o que vale mais do que dinheiro para a maioria de nós.

Fortaleça o seu caráter e melhore a sorte

Evidentemente, você não deve apenas polir as suas forças pessoais e se esquecer de tentar melhorar os seus lados fracos. As atuais fraquezas podem, com treino, transformar-se em forças futuras ou, pelo menos, em forças pela metade. (Além disso, até aqui, apenas falamos de forças no local de trabalho, mas você tem forças dentro de muitas outras áreas que você deve observar do mesmo jeito.)

Uma coisa que muitas vezes influencia na escolha das forças que você quer desenvolver são o seu caráter e suas características. Certas dessas características estão muito associadas à alegria de viver. Se essas características não estão incluídas na área onde estão as suas forças, você deve dedicar a elas uma pequena atenção extra. É inteligente desenvolver pelo menos algumas das características que tornam a sua vida mais interessante, independentemente de qual seja o nível de desenvolvimento em que estão desde o início.

Estas orientações não são necessariamente aquilo que você acha que são. Numa pesquisa, os participantes foram convocados a pensar nos seus trabalhos satisfatórios, os maiores amores, melhores amigos e passatempos favoritos, independentemente se eram algo no presente ou se era algo com que se deparavam antes. Quando fazemos uma escolha nessas áreas, é como se nós usássemos um modelo preestabelecido, como “deverá ser”: quando

procuramos trabalho, nós estamos querendo um salário mais alto, ou um *status* melhor ou uma colocação geográfica mais favorável. Nas relações, nós perseguimos coisas tão importantes como segurança econômica ou uma companhia sexualmente interessante. E quando nós selecionamos o que vamos fazer no tempo livre futuro, supomos que o melhor é fazer aquilo que nos dá mais prazer. Mas esses modelos não condiziam com as declarações dos participantes sobre o que mais lhes dava prazer. Aquilo que fazia com que alguma coisa fosse valiosa não era o fato de dar muito dinheiro. Em vez disso, os participantes valorizavam aquilo que estava em linha com suas próprias forças de caráter. Apreciavam, por exemplo, coisas muito normais (o que é uma forte qualidade de caráter) como um bom trabalho onde eles pudessem treinar e ajudar outros. Aqueles que eram muito curiosos (outra forte qualidade de caráter) preferiam companhias românticas que eram mais... venturosas! E aqueles que eram, sobretudo, conscienciosos sentiam-se mais felizes quando podiam tratar dos seus jardins nas horas livres.

Se você consegue reconhecer qual a qualidade do seu caráter que é força, isso pode ajudá-lo a escolher aquilo que o faz sentir-se o melhor possível. Eu suponho que, sem problemas, você poderá achar entre duas a cinco das suas próprias forças de caráter – e se não achar, pode usar a lista abaixo para ajudá-lo. A boa vida, contudo, está ligada a muito mais do que cinco forças. Um passo no caminho para a felicidade está, por isso, no treinamento a ser dado a algumas das suas qualidades de caráter que, no momento, ainda não estão tão fortes. Dessa forma, você dá para si mesmo várias novas possibilidades de escolha e a oportunidade de encontrar várias novas nuances da vida.

Superexercício

AS FELIZES QUALIDADES DE CARÁTER

Todas as pessoas têm forças personalizadas, qualidades de caráter de que gostam e que usam com a máxima frequência possível. Você poderá melhorar as suas forças usando-as de maneiras diferentes. Existe também um certo número de qualidades de caráter diretamente associadas à felicidade. Quanto mais dessas características houver nas suas forças pessoais, mais a sua vida ficará divertida. Uma parte delas, provavelmente, já é bem forte em você. Outras, vai ter de treiná-las. Mas todas são boas para você. Aqui está uma lista de todas as qualidades de caráter que criam felicidade, seguidas de várias sugestões sobre a maneira como você pode desenvolvê-las. Lembre-se de que você não vai receber logo medalhas de ouro. Mas algumas é sempre bom ter.

Capacidade de admirar a beleza

Assim pode ser desenvolvida:

- Visite uma galeria ou museu onde nunca esteve antes.
- Comece a escrever um “diário de beleza” onde, todos os dias, anota o que de bonito você viu durante o dia.
- Pare e anote algo natural e bonito (como uma árvore ou um pássaro) no mínimo uma vez por dia.

Pureza – também chamada autenticidade

Assim pode ser desenvolvida:

- Tente não contar mentiras ou dar cumprimentos desonestos para seus amigos.

- Pense em quais são os valores importantes para você e faça algo em linha com eles, todos os dias.
- Quando você explicar aquilo que quer e por que para alguém, faça-o de uma forma genuína e honesta.

Coragem

Assim pode ser desenvolvida:

- Defenda uma ideia impopular dentro de um grupo.
- Reclame junto da autoridade competente por uma injustiça que você anotou.
- Faça alguma coisa que você costuma ter medo de fazer.

Criatividade (esta já é conhecida por você, mas coloquei-a aqui para completar a lista)

Assim pode ser desenvolvida:

- Comece um curso em cerâmica, fotografia, escultura, desenho ou pintura.
- Escolha um objeto em casa e ache um novo uso para ele.
- Leia a parte sobre criatividade neste livro uma vez mais e faça os exercícios desta vez.

Curiosidade

Assim pode ser desenvolvida:

- Assista a uma palestra sobre um assunto de que você não sabe nada.
- Vá a um restaurante que sirva uma cozinha que você desconhece.

- Descubra um novo lugar na cidade e leia a sua história.

Honestidade

Assim pode ser desenvolvida:

- Reconheça um erro e assuma a responsabilidade por isso.
- Louve alguém de quem você não gosta muito.
- Escute o que alguém tem a dizer sem interrompê-lo ou interrompê-la.

Perdão

Assim pode ser desenvolvido:

- Desfaça-se de um rancor e de uma inveja.
- Quando você for ferido, não conte para ninguém como se sente mesmo que tenha razão.
- Escreva uma carta de desculpas para alguém que o desapontou, não a envie, mas leia a carta todos os dias durante uma semana.

Agradecimento

Assim pode ser desenvolvido:

- Conte quantas vezes você diz “obrigado” durante um dia e aumente o número.
- Escreva todos os dias listas de agradecimento, com três coisas que agradece, do jeito que você aprendeu na p. 0366.
- Escreva e envie uma carta de agradecimento para alguém.

Esperança

Assim pode ser desenvolvida:

- Utilize *reframing* (cf. p. 0381) para uma vivência e veja quais as novas possibilidades que ela criou.
- Reescreva suas metas para a semana seguinte, o mês seguinte ou o ano seguinte e faça planos concretos para atingi-las.
- Questione os seus pensamentos pessimistas e procure explicações alternativas.

Humor

Assim pode ser desenvolvido:

- Consiga no mínimo que uma pessoa sorria ou gargalhe todos os dias.
- Aprenda um divertido truque, uma arte malabarista ou qualquer outra coisa inesperada e mostre-a para os seus amigos.
- Faça piadas de si mesmo, consigo mesmo.

Amizade

Assim pode ser desenvolvida:

- Visite alguém no hospital ou num lar para idosos.
- Deixe os pedestres passarem primeiro quando você anda de carro e deixe os carros passarem primeiro quando você está a pé.
- Faça um favor a um amigo – ou estranho – sem mencionar que foi você.

Liderança

Assim pode ser desenvolvida:

- Organize uma festa ou outra reunião social para seus amigos.
- Assuma a responsabilidade de uma tarefa desagradável no trabalho e veja se a tarefa foi cumprida.
- Se esforce para que uma nova pessoa se sinta bem-vinda no trabalho, no clube ou no grupo de amigos.

Amor

Assim pode ser desenvolvido:

- Aceite um cumprimento sem dizer “imagine...”. Diga “obrigado”.
- Escreva uma mensagem para alguém que você ama e deixe-a num lugar onde possa ser encontrada.
- Convide o seu melhor amigo para algo que ele, ou ela, realmente adoram.

Sede de saber

Assim pode ser desenvolvida:

- Se você estuda, leia um livro da bibliografia adicional.
- Aprenda uma palavra nova todos os dias e use-a.
- Faça precisamente aquilo que está fazendo agora, lendo um livro de autoajuda.

Modéstia

Assim pode ser desenvolvida:

- Não fale de si durante um dia inteiro.
- Tente vestir-se de um jeito que não atraia as atenções para você.

- Pense em algo que um amigo faz muito melhor do que você e estenda um cumprimento para ele ou ela por isso.

Sentidos abertos

Assim podem ser desenvolvidos:

- Desempenhe o papel de advogado do diabo durante uma conversa e argumente contra aquilo que normalmente você acha.
- Pense em alguma coisa que você decidiu e posteriormente percebeu que errou. Como isso foi possível?
- Escute um programa de rádio ou leia um jornal em que ninguém compartilha das suas ideias políticas.

Perseverança

Assim pode ser desenvolvida:

- Faça uma lista de coisas para realizar e realize uma por dia.
- Apronte uma tarefa importante antes da data final.
- Trabalhe várias horas sem interrupção ou distrações como: ter a televisão ligada, falar ao telefone ou ler mensagens.

(No entanto, não se esqueça de manter o ritmo de descanso do próprio corpo.)

Perspectiva

Assim pode ser desenvolvida:

- Escolha a pessoa mais inteligente que você conheça e tente viver um dia como se fosse essa pessoa.

- Dê conselhos apenas se você for convidado a fazê-lo.
- Solucione um conflito entre dois amigos, membros da família ou colegas no trabalho.

Sabedoria

Assim pode ser desenvolvida:

- Pense bem antes de falar (se não for apenas dizer “obrigado” – isso você pode falar sempre).
- Mantenha a velocidade quando dirigir um carro.
- Antes de comer doces, pergunte a si mesmo: “Vale a pena ficar gordo por isto aqui?”

Autocontrole

Assim pode ser desenvolvido:

- Comece um programa de treino e siga-o todos os dias durante uma semana.
- Evite espalhar boatos ou dizer coisas ruins sobre outros.
- Quando estiver para perder o bom humor, conte até dez. Várias vezes, se for necessário.

Competência social

Assim pode ser desenvolvida:

- Faça com que alguém se sinta confortável.
- Esteja atento quando amigos ou membros da família fizerem alguma coisa muito difícil para eles e não deixe de cumprimentá-los por isso.

- Quando alguém o estiver irritando, tente entender as intenções dele ou dela, em vez de se vingar.

Trabalho de equipe

Assim pode ser desenvolvido:

- Seja o melhor colega de equipe que você puder.
- Dê o papel de líder no grupo a outro.
- Entre para uma associação.

Vivacidade

Assim pode ser desenvolvida:

- Deite-se bem cedo de modo que não precise pôr o despertador para funcionar e coma um bom café da manhã quando acordar, durante uma semana inteira.
- Diga “por que não?” três vezes mais do que quando diz “por quê?”
- Faça algo todos os dias porque você quer e não porque você precise.

Escolha uma, duas ou três dessas virtudes. Escreva num papel quais são e os métodos que você pensa utilizar para treinar com elas. Coloque o papel colado na porta da geladeira, pendurado junto à tela do computador ou na porta da rua. O importante é que o papel fique em algum lugar que possa lembrá-lo de que deu a você mesmo uma missão. De tempos em tempos, troque o papel por um novo com novas virtudes.

Ilusões positivas: quando é bom enganar a si mesmo

Muitas peças devem se encaixar no lugar certo para nós nos sentirmos felizes. Nem sempre a pessoa se sente igualmente forte em todas as áreas. Por isso, nós temos uma capacidade especial que nos permite facilmente continuar a ter uma visão positiva e um sorriso nos lábios até mesmo quando nós talvez não devêssemos ter. Nós somos mestres em mentir para nós mesmos a respeito de como somos excelentes. E isso, por muito estranho que pareça, é fantástico.

As pessoas, na sua maioria (pelo menos aquelas que não estão doentes), veem-se, assim como ao mundo e ao futuro, de uma maneira positiva. Independentemente do domínio da metade do cérebro ser da direita ou da esquerda, o nosso cérebro é simpaticamente construído, de modo que ele pensa em linhas positivas e não em linhas realistas e negativas. Nós temos, quase sempre, pensamentos agradáveis e procuramos, de preferência, aqueles que nos deixam alegres. E temos também uma excepcional capacidade de embelezar o nosso ambiente. De forma geral, nós descobrimos que as coisas são melhores do que a média:

Nós achamos que recebemos impressões positivas com maior frequência do que, na realidade, é o caso.

Nós damos boas notícias com maior frequência do que más notícias.

Quando pedem para falarmos qualquer coisa, é de acreditar que nós cheguemos com palavras positivas e não com negativas.

Nós nos lembramos mais facilmente e melhor de acontecimentos positivos do que dos negativos.

Nós não precisamos de tanto tempo para descobrir que algo é positivo quanto precisamos para descobrir que algo é negativo.

Nós vivemos a maior parte dos acontecimentos nas nossas vidas como positivos.

Nós acreditamos ter mais controle do que, na realidade, temos.

Nós achamos que, quando as coisas estão ruins, isso não é culpa nossa.

Nós achamos que o futuro vai ser mais róseo do que, de fato, ele parece vir a ser.

Nós achamos também que nós, pessoalmente, temos mais características positivas de personalidade, como inteligência, senso de humor, atração, otimismo e capacidade de conduzir carro do que a média. Mas, na verdade, isso não pode estar certo: nem todos podem estar acima da média.

A maioria de nós não está consciente dessas ilusões positivas. As ilusões funcionam tão bem que não chegamos a notar que elas nos fazem ver o mundo (e a nós próprios) um pouco mais luminosamente do que o mundo e nós merecemos.

Isso pode parecer que vai contra um princípio psicológico muito conhecido, o de que nós notamos mais rápido aquilo que é ruim. Se você vir uma imagem de cem pessoas, na qual noventa e nove têm uma expressão visual neutra, você vai achar o rosto zangado em menos de um segundo. O fato de nós focarmos a nossa atenção para encontrar o que é negativo deveria ir contra a afirmação de que o cérebro pensa de preferência em linhas positivas? Não é correto. Quando nós rapidamente notamos algo negativo, fazemos uma análise do atual ambiente, embora muitas vezes a coisa vá tão rápido que nós nem temos tempo de anotá-la. Os processos no nosso consciente tratam do que é novo, surpreendente e importante para nós, e o nosso consciente normal é reconhecido por, justamente, essa tendência seletiva. A maioria das informações que emitimos durante um dia saem automaticamente, mas a nossa análise seletiva mantém vigilância contra mudanças importantes, por exemplo, um carro que, de repente, chega rápido contra nós. Ou um rosto zangado entre uma multidão. A nossa capacidade de, rapidamente, anotar coisas negativas tem sido importante para a nossa

sobrevivência, visto que fez com que nós pudéssemos evitar ameaças e acidentes. Um animal que, em regra, faz o reconhecimento do lugar e nota as mudanças, tem uma possibilidade de sobrevivência maior sobre os animais que não fazem isso. Para nós, seres humanos, isso resultou no fato de sermos muito mais conscientes do que está errado do que daquilo que pode dar certo. Quando a coisa dá certo, nós nem precisamos anotar o acontecido. De qualquer maneira, nós sobrevivemos. É por isso que o cidadão engajado na sociedade apenas faz a sua voz ser ouvida quando alguma coisa sai errada, mas raramente quando a coisa funciona como deve.

Durante este tempo em que nós vigiamos o que pode dar errado com a nossa atenção seletiva, o posicionamento positivo do nosso cérebro nos influencia num plano mais amplo, um plano que incorpora todos os processos que estão nos nossos pensamentos conscientes. A atenção seletiva procura por mudanças negativas. Mas a nossa posição básica, por trás disso, é positiva: a situação, presumivelmente, é bem boa.

A maioria se reconhece responsável quando algo de bom acontece, como passar num exame ou ajudar outros a passar, mas não quando algo de ruim acontece, como ser malsucedido nos exames ou ferir outra pessoa, visto que nós procuramos fazer coisas boas e raramente queremos fazer coisas más. Em regra, nós exageramos também as nossas próprias ações quando um grupo consegue um resultado positivo. Quando a gente pergunta a homens e mulheres casados quem é que faz a maior parte do trabalho de casa, o total das respostas sobe muitas vezes acima de 100%. Simplesmente, nós tomamos mais crédito do que temos direito.

A sustentação persistente das ilusões positivas a nosso favor, de fato, nos ajuda. As pessoas que dão às suas próprias personalidades características positivas e acham que o seu futuro se mostra iluminado e acreditam poder controlar os acontecimentos importantes na sua vida trabalham mais duro e

por mais tempo, visto esperarem um resultado positivo do seu trabalho. (Por trabalho, eu não me refiro apenas àquele que realizamos, eventualmente, onde estamos empregados, mas a todo o trabalho que assumimos realizar na vida, desde conquistar a pessoa com que sonhamos ou iniciar uma empresa, até esculpir uma Torre Eiffel de cinco metros de altura em massa de biscoito.) Quando pessoas deste tipo enfrentam barreiras, elas continuam seguindo várias soluções até se sentirem bem-sucedidas, visto estarem convencidas que, de fato, vão acabar por conseguir fazer o que querem.

Quando me perguntaram como eu tinha tempo para (ou ousava) fazer o que fazia, desde trabalhar no palco de teatro ou gravar televisão, eu expliquei longamente: “Eu sou compelido por uma grande paixão e por uma formidável e total confiança na minha capacidade”. Eu costumava dizer isso pelo fato de soar divertido. Mas o aprendizado de ilusões positivas mostra que essas palavras também contêm uma grande medida de verdade.

Superdicas

ILUSÕES BOAS PARA VOCÊ

Nós criamos as nossas ilusões positivas, principalmente, a partir do uso das duas estratégias abaixo. Você também pode utilizar essas estratégias, conscientemente, para fortalecer ainda mais as suas ilusões positivas. Talvez pareça um pouco estranho eu contar como você fortalece uma ilusão. Normalmente, nós queremos é acabar com as nossas ilusões, não as melhorar. Mas justo essas são boas para você e para nós.

- Quando você pensar em experiências anteriores, focalize os detalhes positivos. Desse jeito, você cria uma recordação mais forte deles do que dos detalhes neutros ou negativos.
- Anote partes da sua personalidade em que você se sente mais fraco ou com certas características das quais você não gosta. Aponte-as para você mesmo e decida se deve trabalhar mais com elas. Mas independentemente da sua decisão, há que reconhecer que essas características são exceções na sua pessoa, predominantemente competente e atraente.

[1]. Aliás, a vizinha acabou ganhando o concurso.

[2]. Como, diferentemente de você, ela recebeu diretamente ambas as tarefas, uma após a outra (era a única maneira de executar a coisa), podemos objetar que ela ficou mais apta a solucionar a palavra depois de treinar com a mesma palavra por meio minuto na primeira tarefa. É um bom raciocínio. Mas foi também graças ao fato de, no minuto anterior, ter tido uma vivência negativa, ainda ligada a fortes pensamentos negativos e a insucesso. Na verdade, ela se expôs na primeira tarefa da mesma maneira que você – com o pensamento de que era impossível resolver o problema, mais do que, construtivamente, tentar solucionar a palavra. Eu fiquei com mais medo de que ela fosse desistir assim que visse qual a tarefa a cumprir.

[3]. Tenha a bondade de observar bem que isto não tem nada a ver com o habitual entendimento que temos sobre as duas metades do cérebro, em que o lado esquerdo responde pelas ideias racionais e o lado direito, pelas criativas. Esta concepção é muito normal e muitas vezes completamente errada. Você irá rir e falar disso com a sua melhor voz de sabichão mais à frente neste livro.

[4]. Observar que para alguém com autoconfiança muito forte, talvez não seja difícil aceitar. Desde que possa conservar a imagem positiva a respeito de si próprio. Uma autoconfiança irrealista em relação às suas capacidades poderá facilitar a vivência de emoções positivas. O risco está apenas no fato de que, mais cedo ou mais tarde, essa situação pode entrar em colapso como se fosse um suflê malfeito, quando a realidade diversas vezes se impôs.

[5]. O efeito disso pode ser muito maior do que imagina. Você vai conhecer esse efeito e qual é o seu tamanho, no capítulo seguinte deste livro, que trata da rede social e sua influência.

[6]. Esta lição existe também claramente descrita, embora de uma maneira um pouco menos explícita, em séries televisivas e em livros sobre Dexter. Dexter é um assassino em série, sem capacidade visível de empatia, que trabalha na polícia. Ele é, no mínimo, bom naquilo que faz. Mas logo que não está focado naquilo que faz bem, começa a passar para as suas fraquezas, então, a coisa pode correr muito mal. Quando, por fim, ele confessa para si mesmo aquilo em que ele é bom mesmo – homicídio – a vida fica muito melhor. Eu não espero agora que todos nós procuremos a felicidade do mesmo jeito que Dexter. Mas o mecanismo é o mesmo.

REFRAMING

Receba uma nova perspectiva para o que é ruim

Um dos segredos da felicidade está em poder encarar as emoções negativas. Isso é algo que exige muito treino.

Eu escrevi antes que, com a ajuda do seu cérebro racional, você pode ignorar ou, pelo menos, esquivar-se das emoções que não queira vivenciar. O problema está no fato de que isso, por vezes, é extremamente difícil de fazer. Quando uma emoção forte e negativa acaba por conseguir nos prender na sua violência, nós não temos outra escolha a fazer senão a de agir em acordo com ela, até que passe. O truque a usar é poder ter tempo de se esquivar do ódio ou ao medo *antes* de a emoção florescer, naqueles segundos em que ela continua a crescer como uma flor dentro de nós. É então que nós temos a chance. Mas é preciso sermos sensíveis para poder descobrir uma emoção muito fraca e diferenciá-la entre todas as outras impressões que concorrem para chamar a nossa atenção no nosso ambiente. Embora seja difícil, não é tão difícil como tentar dominá-la quando a emoção já está em plena atividade.

Catarse é uma ideia idiota

Pode parecer lógico que as pessoas devam controlar suas emoções dessa forma. Mas isso vai contra o que o “senso comum” diz a respeito de como devemos tratar a nossa vida emotiva. Muitas pessoas estão convencidas de que basta uma real explosão de raiva para libertá-las do seu ódio. Ou é preciso chorar bastante para se libertar de uma tristeza. Essa convicção está

baseada em um conceito totalmente abandonado, de quase duzentos anos atrás, de como o cérebro e as emoções funcionam. Quando nós tentamos nos entender, comparamos, muitas vezes, as nossas funções corporais com as últimas técnicas divulgadas. Hoje, nós comparamos o nosso cérebro com um computador. No século XIX, a comparação era com uma panela de pressão. E se o cérebro funcionar como uma panela de pressão, as emoções negativas vão correr e construir pressão. Por fim, as emoções serão liberadas para a gente não explodir.

Naturalmente, a pessoa se sente bem por falar de suas vivências de uma maneira construtiva e confiar a um amigo próximo sobre suas emoções. Uma tristeza compartilhada, muitas vezes, já é meia tristeza. Se acontecer do jeito correto. Mas não faz sentido deixar apenas que as emoções negativas saiam livres, sem existir um método (p. ex., terapia) para seu tratamento.

Embora seja bom desabafar, até hoje nenhum psicólogo cientista conseguiu achar suporte para a tese de que as lágrimas e a raiva podem funcionar como ventiladores de segurança e ter uma prolongada ação em si. É precisamente o contrário. Os pesquisadores já sabem, há quase cinquenta anos, que uma explosão de raiva mais aumenta o ódio do que o diminui, e que as lágrimas podem nos empurrar para uma depressão ainda mais profunda. A razão para isso está no fato de que nós, sempre que entramos numa situação emotiva, treinamos o cérebro para viver essa situação, o que faz com que fique mais fácil para nós voltar para ela. E na próxima vez que alguém se comportar mal no trânsito você vai reagir ainda com mais violência do que na vez anterior, visto que você, quando ficou gritando atrás do volante, treinou o seu cérebro a ficar zangado perante maus motoristas. A mesma coisa acontece quando você chora junto de amigos consoladores e maldiz aquele idiota que te abandonou: você treina o cérebro a estar numa enorme situação negativa. Se você prolongar bastante o tempo nessa situação pode até ficar difícil para o seu cérebro sair de lá.

Para controlar suas emoções será preciso também controlar a sua compreensão do mundo. A situação emocional em que você se encontra conduz a uma determinação da maneira como você vê o resto do seu ambiente: se está com medo você se sente ameaçado, se está zangado, você reconhece suas barreiras e se está alegre você está vendo possibilidades. Nós não entendemos, no entanto, que tudo isso seja apenas uma *visão* colorida das emoções. Nós achamos que o medo, as barreiras ou as possibilidades são ocorrências reais e externas. Por isso, nós as assumimos como prova de que a nossa emoção realmente se confirma. Num raciocínio anterior, muito estranho, nós mostramos que temos direito a nos sentirmos assim: com medo, o que faz com que nos sintamos ameaçados. Como acreditamos que as ameaças são “verdadeiras”, quer dizer, foram ameaças, independentemente, de qual emoção tenhamos sentido. Por isso, nós as consideramos como prova de que a nossa emoção está confirmada, o que a fortalece ainda mais. A nossa incompreensão a respeito de como as nossas emoções formam as nossas vivências no mundo, leva a que a emoção e o “filtro de realidade” continuamente se fortaleçam com os nossos cérebros emocionais. Não se trata de um exagero dizer que, independentemente de você estar consciente, ou não, de tudo, são as suas emoções que determinam qual a realidade em que você vive.

Portanto, você tem tudo a ganhar ao assumir o controle das suas emoções negativas. Esteja atento quando elas aparecerem e observe quais as vias alternativas que as suas emoções possam tomar. Em vez de dar a si mesmo mais tempo, você fará o contrário, tomando uma decisão consciente de *não* agir em linha com uma emoção negativa. Assim, a tendência de realizar a ação negativa no futuro passa a ser muito mais fraca e o mesmo acontece com a consequente emoção. Se decidir não gritar atrás do volante, você não vai ficar tão irritado na próxima vez. E se tornará muito mais fácil sacudir

qualquer coisa da sua mente e avançar para novas aventuras, se você não voltar a chorar o tempo todo nos ombros dos seus amigos.

Uma nova moldura para a realidade

Ainda que não dê para evitar reagir a uma emoção cerebral, você poderá cuidar em não reagir também desnecessariamente. Talvez você tenha aprendido a reagir de determinada maneira mais cedo na vida, uma maneira que então era racional, mas que não preenche nenhuma função positiva hoje. Quando alguma coisa acorda uma recordação carregada de emoções do seu passado, o seu cérebro emotivo reage soltando as mesmas emoções que você teve então. O cérebro emotivo, em outras palavras, reage hoje como se estivesse no passado. E como o cérebro emotivo faz o seu julgamento quase instantaneamente e de forma automática, nós não temos tempo para reconhecer que aquilo que uma vez foi verdade não necessariamente continua a sê-lo. Alguém que recebeu pancadas quando criança e com isso aprendeu a reagir com ódio intensivo e com horror, hoje, quando encontra pela frente uma expressão zangada e severa, vai ter lembranças dessa reação mesmo sendo adulto, apesar de não se tratar mais de uma ameaça quando alguém enruga as sobrancelhas ou quer trocar umas palavras meio desagradáveis.

Se conseguir identificar o que solta suas emoções negativas, você pode ver se existe uma outra maneira de traduzir a mesma situação, uma maneira mais criativa e que possa ser vivida não tão negativamente. Esta técnica é designada como dar um novo reenquadramento ou *reframing* e é uma ferramenta muito forte para conter as emoções negativas em xeque.

Reframing é hoje uma das ferramentas mais usadas em terapia. Muito antes de ouvir falar nela, eu fui obrigado a usar uma técnica parecida para que o meu mundo não fosse inundado por insegurança e por um autorretrato

demasiado negativo. Quando entrei para escola básica, eu era uma criança muito pequena e sofria *bullying*. (Difícil de acreditar, eu sei. Eu que sou tão humilde e atencioso.) O *bullying* foi desaparecendo sucessivamente na escola média e desapareceu por completo na universidade. Mas com o passar dos anos, até a sexta série, o meu autorretrato tinha se quebrado de uma tal maneira que nem eu entendi. Durante muitos e muitos anos, eu não podia passar por alguém que risse sem que eu ficasse convencido de que era de mim que a pessoa ria. Mesmo que fosse uma pessoa que eu nunca tinha visto antes em toda a minha vida. Quando atingi os últimos anos da minha adolescência, eu sabia que, naturalmente, a verdade era outra, diferente daquela quando eu tinha doze anos: a chance de que de mim que eles se riam era microscópica. Eles riam da piada que um companheiro acabara de contar. Mas mesmo *sabendo* disso, eu não *sentia* isso. Durante muitos anos, eu fui obrigado a parar e, conscientemente, formular explicações alternativas para o comportamento de outros, explicações que seguiram o princípio de que eles não faziam isso como se não gostassem de mim. Acontece, justamente, uma coisa divertida com as pessoas que recebem um autorretrato desvirtuado. Elas se tornam os maiores narcisistas do mundo. Elas partem do princípio de que tudo o que acontece no mundo, tudo o que os outros fazem, é uma reação direta à sua sofrida existência. Raramente, ou nunca, elas reconhecem que todas as pessoas estão envolvidas com as suas próprias vidas e não se importam muito com aquilo que os outros fazem.

Mais tarde, eu entendi que, quando eu tentava encontrar cenários que explicavam o comportamento de outros de um jeito que não tinha nada a ver comigo, eu me dedicava a uma forma de *reframing*. Ainda demorou muito tempo antes que essa maneira de pensar, consciente, mais positiva e racional, zerasse a minha reação automática, negativa e emocional. Mas ainda antes da negativa reação emocional desaparecer, eu já aprendera a identificar o que era: uma resposta irracional para um acontecimento do passado que não

tinha nada a ver com aquilo que aconteceu no presente. Em vez disso, eu pude ver melhor e mais realisticamente os motivos do atual acontecimento. Foi assim que eu pude me desligar das dores de barriga até que estas se cansaram por serem ignoradas e desapareceram.

Correndo o risco de ser chato: Como você vive a sua vida que é influenciada, principalmente, pela perspectiva com que olha para ela? Dependendo da importância que dá às situações e aos acontecimentos, você vai se sentir e se comportar de maneiras diferentes. Aquele que tem a maioria das alternativas para encarar as coisas, tem também a maioria das escolhas e maiores possibilidades de controlar a situação. Quando você usa *reframing*, isso não significa que você fecha os olhos diante dos problemas reais, significa realmente, em vez disso, que você tem flexibilidade suficiente para controlar um ponto de vista para ajudá-lo e não para transtorná-lo. Você faz como o General Patton disse: “Nós não batemos em retirada, nós avançamos apenas em outra direção”.

Superexercício

DÊ AO SEU CÉREBRO UMA NOVA PERSPECTIVA

Aprender uma maneira de pensar positivamente não acontece sem esforço, e é preciso tempo para ficar bom nisso. Mas por sorte existem técnicas boas e eficientes para ajudá-lo. Este exercício mostra como você pode usar *reframing* para trocar de situação, caso tenha caído num ciclo negativo em que ficou exposto a um fracasso ou a um desapontamento.

O motivo pelo qual você fica de mau humor depende provavelmente do fato de você assumir uma maneira pessimista de pensar sobre o fracasso. Um bom exemplo é aquele e-mail que eu recebi de um homem que (como eu próprio) passou por um caso em que outras pessoas gozaram e se riram dele durante a adolescência. Por parte dele, o fato evoluiu para um medo generalizado das pessoas, o que fez com que ele hoje tenha uma dificuldade extrema em fazer contato com desconhecidos – e acima de tudo com pessoas do sexo oposto.

Estes métodos são para ele e todos os outros que precisam de uma nova perspectiva.

Reframing 1: conclusões alternativas

Quando algo sai errado e você acha que isso depende de você ser um tolo, você tem de interromper essa sua reação imediatamente. Em vez disso, você precisa pensar no que aconteceu de uma maneira menos pessimista. Digamos que a sua chefe ou a sua professora passe por você sem dizer “olá” – de fato, elas parecem ignorá-lo por completo. Isso faz com que você, naturalmente, se pergunte: “o que está acontecendo?” Mas o que acontece depois? Uma pessoa pessimista poderá começar a deslizar por uma encosta bem inclinada de autodesprezo.

“Ela não me cumprimentou. Não quis me cumprimentar porque me odeia. Eu mereço ser odiado. Apesar de tudo, sou um inútil total e ela sabe disso. Todo o mundo sabe disso, também. Vou acabar morrendo só e infeliz.”

Contanto que não se trate de uma análise realista da situação, já que antes você se comportou suficientemente bem e demonstrou não ser um inútil, nem um idiota, você precisa encontrar uma saída para a sua espiral de reflexões antes de ela dar muitas voltas. A primeira pergunta que deve fazer

a si próprio é se existem outras maneiras de entender o motivo pelo qual foi ignorado. E é claro que existem:

- Ela teve um mau dia.
- Ela estava com pressa.
- Ela estava pensando em outra coisa.
- Ela não vê nada sem os seus óculos.

Como deve ter notado, nenhuma dessas explicações tem alguma coisa a ver com você. Saia desse seu velho padrão de pensamento ao se obrigar a analisar e, depois, a usar em vez disso alguma das novas explicações:

“Ela não me cumprimentou. Deve ter muito em que pensar. Por isso, não me viu. Deve estar com muito trabalho, muito ocupada. Gostaria de saber se eu posso tornar a vida um pouco mais fácil para ela. Vou convidá-la para um bolo com café e mostrar que eu me preocupo com ela.”

Uma outra forma de ver o que aconteceu conduz a um resultado totalmente diferente!

Reframing 2: perspectiva e questionamento

Você poderá combinar o método acima com a estratégia que aprendeu sobre pensamentos otimistas:

- *Examine a prova* da sua conclusão pessimista. Realmente você é um inútil? Presumivelmente não, visto que acabou de passar a manhã programando uma rede interna da empresa.
- Pense em uma *explicação alternativa* conforme acima.
- Coloque os seus pensamentos em *perspectiva*. Qual é o grande papel que representa o fato de ela cumprimentá-lo ou não? É mais importante que os seus amigos gostem de você.

Reframing 3: compare

Uma terceira forma de *reframing* é boa para usar quando tudo o mais, realmente, foi para o inferno. Então, você poderá usar uma perspectiva comparativa abaixo. É claro que doeu quando ela atirou você ao lixo, mas o relacionamento entre vocês dois, realmente, nunca foi assim tão bom. Talvez não tenha conseguido o emprego que procurava; mas, afinal, não precisa pedir na rua.

Talvez ache menos agradável por se sentir melhor quando pensa que existem outros que vivem pior, mas essas comparações são surpreendentemente estimulantes: de repente, ficou tudo como era antes, tão desanimador, mas não mais tão perigoso.

Reframing 4: ache as flores no penico

Quanto mais você vive em emoções negativas (como é ter pena de você mesmo), maior é a parte da sua vida mental que vai ser exigida por essas emoções, treinadas por você mesmo. Com isso, eu não quero dizer que você deve ignorar aquilo que mais o preocupa, mas nem sempre funciona dar a acontecimentos negativos um novo quadro, segundo os métodos acima. Quando a coisa não sai, você poderá tentar ver o *efeito* do acontecimento negativo de uma maneira diferente. Você poderá testá-la já, como um exercício de pensamento. Pense numa oportunidade anterior em que alguém o feriu seriamente ou lhe fez mal. Focalize agora a *utilidade* que esse acontecimento teve para você. Como você, por exemplo, passou a ser uma pessoa mais forte e mais inteligente? Você teve um bom relacionamento com alguém com quem antes nunca esteve relacionado? Pode demorar alguns minutos, mas existe quase sempre algum efeito positivo para encontrar. As pessoas que fazem isso conseguem com mais facilidade

controlar a sua raiva ou dor sobre o que aconteceu e tornam-se também mais tolerantes para com aqueles que causaram o acontecido.^[1]

Se for difícil achar alguma coisa boa em uma situação que fez você ficar bravo, na qual talvez alguém o decepcionou ou o feriu, você vai encontrar um pouco de ajuda a seguir. A situação poderá ajudá-lo...

- a tornar-se mais forte ou mais consciente de forças pessoais que você não sabia que tinha?
- a apreciar certos aspectos da vida mais do que antes?
- a tornar-se mais eficiente em comunicar suas emoções?
- a sentir-se mais seguro ou motivado a terminar um relacionamento ruim?
- a desenvolver-se como uma pessoa que sabe perdoar ou em alguém com maior compreensão?
- a fortalecer a sua relação com uma pessoa que antes lhe fez mal?
- a ver o ambiente à sua volta de uma nova maneira, para sua vantagem?

Superdicas

REFRAMING ESPECIAL: “MAS”

Você que leu algum dos meus livros anteriores sabe que eu tenho uma quedinha pela possibilidade de poder mudar de ponto de vista e de posições, mudando apenas uma palavra no uso da frase. É

simples, econômico e você não precisa se lembrar de muita coisa. (Além disso, eu sou preguiçoso.)

Em linha com a técnica de *reframing*, para achar um efeito positivo em alguma coisa que talvez não seja tão divertida, você pode utilizar-se da palavra “mas”.^[2] Certo número de pessoas que se encontravam em uma relação de casal foi entrevistado a respeito dos lados melhores e piores dos seus pares, que foram seguidos durante um ano para verificar quais situações se mantiveram. Depois, foram retomadas as antigas entrevistas, entre os que continuavam juntos e os que não continuavam. E escutamos qual palavra eles mais usavam quando falavam uns dos outros. Descobriu-se uma importante diferença entre os pares que se mantiveram juntos e aqueles que se separaram – uma diferença que ficou marcada com o uso de uma única palavra: “mas”. Quando os entrevistados falavam das maiores falhas dos seus pares, eles tendiam, aqueles que continuavam juntos, ao mesmo tempo, a dar também uma explicação para os desvios. “Ela pensa apenas em si mesma, *mas* por vezes isso depende de uma infância complicada.”

Por vezes, eles contavam também como as falhas conduziam a algo positivo. “Ele é ruim para preparar comida, mas isso significa que nós comemos mais vezes fora.”

As três letras da palavra “mas” davam um novo enquadramento aos comportamentos negativos, através da sua colocação em outros momentos onde eram desculpados e recebiam compreensão. Um comportamento que, em outros casos, poderia quebrar e terminar um relacionamento. Isso diminuía fortemente os efeitos negativos da afirmada postura errada do parceiro ou parceira – na melhor das hipóteses, a situação chegava a mudar para o lado positivo, para aqueles suficientemente inteligentes para utilizar a técnica de

reframing número quatro, acima. Essa maneira de pensar e de se expressar ajudava os pares a manter seus relacionamentos na trilha certa, mais do que qualquer outra coisa que veio a surgir durante as entrevistas.

[1]. E não me venha dizendo que não funciona ou que é difícil demais. Eu fiz uma entrevista para a televisão com algumas pessoas diagnosticadas como mortalmente atacadas por câncer. Elas não sabiam por quanto tempo ainda iriam viver. Sabiam apenas que o tempo não seria longo. Se você agora pudesse imaginar uma reunião de costas arcadas, com olhares de fracassados, você não poderia estar mais errado. Essas pessoas estavam jubilosas. Elas todas disseram que as suas doenças mortais tinham ajudado a que elas encontrassem um significado na vida. Explicaram que, quando a vida pode terminar a qualquer momento, fica claro o que é importante e o que não é importante, e todos estavam agradecidos por essa ideia. Se elas podem, você, por Deus, também pode.

[2]. Em outro livro, mais precisamente em *A arte de ler mentes*, eu defendi que, em certas situações, era melhor usar “e” em vez de “mas”. No entanto, isso se referia a outro tipo de situações, e daí continua a ser recomendável o “mas”.

ACORDE A SUA SUPERFORÇA FELIZ

Aumente as suas vivências e emoções positivas

Na realidade, você já acordou a sua superforça quando treinou as partes essenciais da felicidade. Trabalhar em cima dessas partes é a grande atividade que você precisa realizar se quiser assegurar a sua felicidade. Também é bom que você se torne um grande fã de *reframing*. Mas, como sempre, existem também técnicas um pouco mais simples e que não exigem esforços tão grandes da sua parte. Nem sempre as pessoas aguentam trabalhar em cima do seu otimismo, mas com essas técnicas a seguir, que poderá sempre utilizar no seu dia a dia, você aumentará a bonita emoção de se sentir muito bem.

Superexercício

CHECKLIST SOBRE A EXISTÊNCIA

Aqui está uma pequena *checklist* da qual você poderá separar vários aspectos da sua vida e ver como eles têm uma grande influência em fazê-lo feliz. Nem sempre é exatamente como você pensa. As pesquisas mostram, provocativamente, que muitos dos fatores que nós no dia a dia acreditamos serem decisivos para a nossa felicidade, na realidade, não têm nenhuma ligação, ou muito pouca, com o estado de espírito em que nos encontramos.

Com outros fatores, acontece precisamente o contrário – eles representam um papel maior do que nós podemos sequer ter consciência. Através de termos conhecimento a respeito do que cria e do que não cria felicidade, você pode focalizar o seu tempo e os seus recursos naquilo que, de fato, significa alguma coisa no final e assim você passa a se preocupar menos com o resto.

Relação positiva com felicidade e satisfação na vida

Zero e pouca relação	Relação razoável	Relação alta
Idade	Número de amigos	Capacidade de notar acontecimentos positivos
Sexo	Companheiro	Otimismo
Estudo	Valores espirituais	Tem trabalho
Classe social	Nível de atividade	Frequência de sexo no tempo livre
Inteligência	Extroversão	Felicidade entre gêmeos idênticos
Renda	Saúde física	Porcentagem de tempo que vive emoções positivas
Ter crianças	Exatidão	Acreditar na medida de felicidade
Físico atraente	Neurotomia (ligação negativa)	Autoestima
Etnia (pertence a minoria contra maioria)	Autonomia	

Na ponta superior da escala da felicidade desapareceram até as altas ligações na lista, com uma notória exceção: boas relações com outras pessoas. Entre as pessoas que foram testadas quando se criou a tabela anterior, todas as que tinham dito que eram felizes também tinham relações próximas com os outros. As pesquisas psicológicas mostram muito raramente os pré-requisitos necessários ou suficientes para seja o que for; mas, ao que parece, as boas relações sociais são um pré-requisito necessário para que a pessoa possa se tornar totalmente feliz. É justamente disso que a próxima parte deste livro vai tratar.

Se olhar para a lista, você também vai ver quais são as características da sua personalidade, como otimismo, extroversão, autoestima e neuroicismo, que têm uma grande influência nas suas vivências positivas: é fácil notar que a sua felicidade, em grande parte, deriva da sua própria visão da existência.^[1]

Esteja atento à felicidade

O exercício mais divulgado para fazer as pessoas mais felizes é talvez aquele que foi inventado pelo Dr. Robert Emmond e que compreende você escrever as chamadas listas de agradecimentos. A ideia de escrever as coisas boas que acontecem na nossa vida é uma atitude sensível, um pré-requisito para nós sermos bem-sucedidos naquilo que fazemos e que só notamos quando sai tudo errado. Com isso, nós perdemos a oportunidade de verificar como as coisas, na realidade, vão bem para nós. Para que se sinta feliz, não basta saber que as coisas vão bem para você. É preciso que esteja atento a elas. Descrever no papel essas boas oportunidades é uma maneira simples para você fazer justo isso.

Existe ainda uma outra vantagem. Se você é uma pessoa de temperamento mais pessimista, torna-se muito mais difícil esquecer aquilo que aconteceu de

bom e depois negar que isso aconteceu, quando, afinal, até escreveu tudo. Ao escrever os acontecimentos positivos (ou pensar neles), você treina o seu cérebro a pensar em linhas mais positivas.

Por mais trivial que isso seja, a técnica de fazer uma lista diária sobre as coisas que você admira, sobre as quais você se sente agradecido ou pelas quais você fica alegre é uma das ferramentas mais eficientes que existem para reavivar o sistema de alegria. As vantagens que você recebe deste simples exercício estão bem documentadas. Elas incluem menos sintomas físicos por doença (!) e maior capacidade de atingir metas mais elevadas, assim como mais entusiasmo, mais consciência das metas a atingir, mais reconhecimento e energia. Pode parecer que são grandes mudanças motivadas por uma coisa pequena, como é escrever uma lista, mas a pesquisa é clara. Quando focalizamos em admiração, em agradecimento e alegria, chamamos a atenção para a grande maré de positivismo que nós, apesar de tudo, conseguimos reunir à nossa volta depois de uma fatia de bolo. Nós anotamos as pequenas coisas de que se faz uma boa vida. As pesquisas mostram que este treino também serve para diminuir o risco de depressões até meio ano depois de parar de escrever as suas listas.

Soa talvez um pouco difícil de engolir. Mas teste fazer a sua lista. Você não tem nada a perder – e tudo a ganhar.

Superexercício I

SUA LISTA DE GRATIDÃO E ALEGRIA

Como sempre, existe uma maneira melhor e uma maneira pior de fazer uma lista. Aqui está um resumo daquilo em que você deve pensar para que a sua lista de gratidão vá funcionar tão bem quanto possível.

- A sua lista pode conter tanto grandes como pequenos assuntos, seja o que for, o que você aprecia e/ou é grato pelo que isso significou na sua vida. Por exemplo, a sua família, uma caneca de café que acabou de ser preparado, a manhã, receber uma distinção especial, escutar uma boa canção ou bater uma fantástica tacada de golfe.
- É importante que você escreva novas ideias todos os dias. Quando uma escola aprontou listas de gratidão para mudar atitudes entre os alunos, ela não reconheceu, surpreendentemente, nenhum efeito. Finalmente, alguém notou que os alunos tinham adotado um simples atalho, escrevendo a mesma coisa todos os dias. Adotar a rotina de apenas repetir algo escrito no dia anterior e com isso deixar de pensar, vai contra, claro, à ideia do exercício. Ao pensar novos assuntos todos os dias, você vê e cuida para que o exercício não seja rotineiro – mas se você quiser repetir algo, tudo bem, porém, nesse caso isso é uma decisão que você assume após séria reconsideração.
- Não é tão eficiente fazer a lista na manhã do dia seguinte como é fazê-la no final do dia. Se você esperar esse meio-dia, os acontecimentos já não estarão mais tão vivos na memória. À noite, você ainda continuará tendo toda a sensibilidade bem viva. Portanto, escreva a lista bem tarde, de preferência antes de se deitar.
- As pesquisas sobre o tamanho que as listas devem ter, apontaram o número três como magistral. Escrever, por exemplo, dez assuntos, dá um resultado pior, presumivelmente, porque poderá ser cansativo escrever uma lista tão longa todos os dias. Portanto, mantenha a lista com três assuntos por dia.

- Explique também, em resumo, para si mesmo, a seguir a cada ponto na lista, porque cada acontecimento foi um bom acontecimento. Embora tenhamos notado que acontecem coisas boas, nós nem sempre pensamos no que isso implica. Pedir a você uma explicação é também mais um ganho: isso conduz, muitas vezes, a um pensamento mais profundo. Por que fiquei alegre quando ela me deu um refrigerante? Porque isso mostra que ela gosta de mim e isso é importante para mim. Porque eu gosto dela.

- Pergunte também a você mesmo por que cada coisa na lista aconteceu ou surgiu. Por vezes, você vai precisar de um momento para pensar na resposta. Mas isso vai sempre dizer algo interessante a seu respeito, a respeito do seu ambiente e a respeito do seu relacionamento com os outros.

As vantagens positivas da lista não são apenas suas, elas contagiam aqueles com quem você convive. Se você está alegre e satisfeito no momento de se deitar, presumivelmente, também vai acordar, no dia seguinte, do mesmo jeito. E conseguir se deitar ao lado de alguém alegre e satisfeito, é também muito bom.

Superexercício II

NEUTRALIZE O NEGATIVO

Numa espécie de variante contrária à das listas de gratidão, você deve escrever regularmente a respeito das dificuldades que encontra pela frente. Isso lhe dará a possibilidade de manter as suas emoções negativas em xeque na próxima vez em que pensar nos trabalhos a fazer. Eles têm um

documentado efeito positivo para a sua saúde: comparando com pessoas que tiveram de escrever sobre assuntos triviais, as que escreveram sobre experiências trabalhosas, mostraram ter uma imunidade mais forte. A saúde delas era melhor e elas faziam menos visitas ao médico.

Como sempre, existem, no entanto, regras que você deve seguir, para ser bem-sucedido.

- Escreva objetivamente, incluindo todos os fatos sobre a situação. Descreva suas emoções e pensamentos mais profundos a respeito do que aconteceu. Mas tente se basear em fatos. Evite palavras emotivas e avaliações. Em outras palavras, escreva: “X aconteceu e isso fez com que eu me sentisse Y” e não “Aquele maldito fez X, por isso, é claro, eu me sinto Y”. Você não deve começar a se afundar em sentimentos nocivos. Nessa altura, estará de volta aos temas não construtivos.
- Escreva apenas para você mesmo. Não deixe que alguém tenha conhecimento do que escreve. Na maior parte dos casos, nós podemos ser totalmente honestos apenas quando temos só nós mesmos por público.
- Imediatamente depois de ter escrito sobre as suas preocupações ou dificuldades, você pode sentir-se aborrecido e sem energia, mas não deixe que isso o detenha. Na corrida longa, este exercício é bom para a sua saúde, ainda que, nessa altura, você não tenha se sentido bem.

Dessa maneira, você utiliza as suas memórias cheias de emoções pesadas para desenvolver e escrever versões menos emotivas do mesmo acontecimento. Como você sabe, as memórias emotivas e as memórias mais objetivas são arquivadas em lugares diversos do cérebro. Quando algo, mais tarde, faz com que você se lembre de um acontecimento trabalhoso, você tem a possibilidade de se lembrar das versões menos sensíveis da sua memória, ou seja, das memórias que você escreveu, em vez das memórias

afetadas. As memórias menos emocionais não são tão difíceis de serem lembradas, o que faz com que sejam mais fáceis de controlar. Este exercício, portanto, não *joga fora* as memórias mais emotivas. Elas continuam existindo e ainda podem ser ativadas, se a impressão que acordou essa memória for suficientemente forte. Mas é uma forma de obter o controle da situação, de modo que você, por fim, possa começar a trabalhar até mesmo as memórias emocionais mais complicadas.

Apenas as melhores ou suficientemente boas

Se você leu antes, neste livro, sobre o nosso cérebro emocional, você já está treinado em tomar superdecisões. Mas isto foi uma coisa que eu não mencionei nessa altura para você: as nossas decisões influenciam também a maneira como nos sentimos bem, de um modo que vai além do sistema de recompensa do próprio corpo.

No ritmo em que recebemos cada vez mais possibilidades de escolha, nós dedicamos mais tempo a essa função. Eu não quero dizer apenas que demoramos cada vez mais para decidir – cada uma das escolhas toma cada vez mais tempo, visto que hoje não podemos escolher entre as ações de duas firmas elétricas, mas entre vinte. (Mas quantos – seja agora honesto – fazem escolhas adequadas em relação às suas poupanças de aposentadoria, sobre as quais estão em dúvida no momento?) Isto também se aplica a escolhas triviais: em um quiosque de sorvete envidraçado você tem entre quinze e vinte e cinco espécies de sabores, dez espécies de complementos e cinco tipos de coberturas para escolher. Não admira que seja difícil tomar uma decisão. Eu já tenho problemas ao escolher entre um copo de plástico ou um cone de biscoito.

Até a nossa ansiedade aumentou diante das escolhas que nós *fizemos* e não apenas daquelas que vamos fazer. Quanto mais nós temos a escolher, mais aumenta uma ideia na cabeça quando fazemos as nossas escolhas: “Pense se aquela outra escolha seria melhor”. Notou-se esse fenômeno em todo o mundo ocidental, mas eu imagino se nós, na Suécia, não conhecemos um pouco mais sobre o assunto: até recentemente, tivemos uma comunidade onde não fomos autorizados (ou pudemos) fazer certas escolhas decisivas. Havia apenas um lugar para comprar remédios. E um lugar para comprar bebidas alcoólicas. Um departamento dos correios. Uma empresa telefônica. Um distribuidor de jornais e revistas, com três canais de rádio e dois de televisão. Há não muito tempo ainda era assim. Mas hoje já está tudo mudado. Os últimos vinte anos de desregulamentação significaram um puro choque de multiescolhas para os suecos. Nós não estamos habituados a escolher desse jeito. E duas ou três possibilidades de escolha, evidentemente, constituem uma opção melhor do que ter apenas uma ou nenhuma. Mas até na tradicional estrutura de multiescolhas dos Estados Unidos onde, realmente, eles deveriam estar habituados a alternativas maciças é simplesmente secundário o ganho psicológico de ter mais de uma mão cheia de possibilidades de escolha. Se as possibilidades de escolha forem demais, é até psicologicamente pior para nós do que ter apenas algumas. Como Bruce Springsteen cantou: “cinquenta e sete canais e nada neles”. Leva apenas mais tempo a escolher entre eles.

Maxi e midi

Apesar de tudo, quando nós tentamos fazer as nossas escolhas, existem duas estratégias que usamos. Os *máximos* são aqueles que querem fazer a absoluta melhor escolha entre as alternativas à disposição. Eles nunca escolheriam a segunda melhor hipótese. Se os sapatos italianos de Kenneth Cole não existem no tamanho correto, é melhor desistir. Os *satisfeitos* são

aqueles que estão contentes em fazer uma escolha suficientemente boa. Eles sabem que vão ter dificuldade em encontrar a roupa de que realmente gostem.

Não é surpreendente que os *máximos* levem mais tempo para chegar a uma decisão, mas é interessante notar que, apesar disso, são também os menos contentes com as suas escolhas. Mesmo que, ao primeiro olhar, pareçam ter feito uma melhor escolha do que os *satisfeitos*.

Quando foram estudadas essas estratégias de escolha, descobriu-se, entre outras coisas, que os *máximos* levavam muito mais tempo para conseguir um lugar de trabalho onde gostariam de ficar, do que os *satisfeitos*, mas o trabalho dos máximos, por outro lado, era muito mais bem-pago. E isso soa como uma boa troca de tempo por dinheiro. Mas o assunto não terminava por aí. Ficou demonstrado que os *máximos* continuaram menos alegres com o trabalho do que os *satisfeitos*, apesar dos salários maiores.

Em geral, os *máximos* estão menos contentes com a vida e menos felizes do que os *satisfeitos* são.

Tudo isso faz com que as nossas comunidades modernas, com as suas permanentes escolhas, induzam a um paradoxo. Nós queremos ter possibilidades de escolha, quantas mais melhor, mas isso não implica, necessariamente, que sejamos mais felizes.

Dê uma olhada para si mesmo. Como é que você faz suas escolhas? Você se decide rápido e emocionalmente? Ou você sobrecarrega a sua memória de trabalho com muitas escolhas demasiadas e tem mais tarde uma pequena suspeita de que, apesar de tudo, fez uma escolha errada? Você tenta sempre maximizar as suas escolhas ou fica completamente satisfeito, enquanto nós nos colocamos, na maior parte das vezes, numa escala mediana.

Ninguém é, claro, completamente perfeccionista/detalhista ou satisfeito. Nós nos colocamos numa escala mediana. Mas como um implacável perfeccionista/detalhista, você pode experimentar e deixar essa posição quando se tratar de escolhas menores, talvez quando você sair para fazer compras. Veja como você se sente. E se você se sentir mergulhado em muitas possibilidades de escolha e achar que é trabalhoso demais fazer escolhas apenas para comprar o suco de laranja para o seu café da manhã, decida já antes de sair de casa qual você vai trazer. Nessa altura, poderá ignorar as alternativas que estão lá atraindo você na loja. Você poderá decidir qual escolher da próxima vez.

Superexercício

ESCOLHER QUANDO E COMO VOCÊ VAI ESCOLHER

Ainda que os *satisfeitos*, em geral, sejam mais felizes do que os *máximos*, você não deve se esforçar para fazer boas escolhas em todas as áreas da vida. Você quer ter um médico razoavelmente bom para as suas crianças? Quer ter uma boa educação? Eu não acreditaria nisso. Nós deveríamos aprender quando vamos ser satisfeitos e quando é melhor maximizar; precisamente, como devemos aprender quando devemos ser otimistas e quando é bom sermos mais cautelosos. Nós precisamos, em outras palavras, escolher quando e como vamos escolher.

Ache o equilíbrio

Escreva no papel algumas das escolhas que você fez nas últimas semanas. Misture escolhas simples (Qual a salsicha que vamos comprar para acompanhar o estrogonofe?) com outras mais complexas (Onde vamos passar as férias?). Reflita sobre quanto tempo, quantas pesquisas e preocupações você dedicou a cada escolha. Se ficar demonstrado que foi tão difícil escolher a salsicha quanto se decidir a aceitar uma proposta de casamento, eu me atrevo a afirmar que você ainda tem de esperar um bocado para atingir um bom equilíbrio. Se quando você achou a perfeita salsicha teve uma reação parecida com um gritinho em falsete extasiado, você pode se perguntar por que sofreu tanto com essa escolha. Treine em ver qual a escolha precisa ser cuidadosa e qual aquela que, de qualquer maneira, se sai bem.

Quanto custam as suas escolhas?

Se você passar a metade da semana para se decidir sobre uma compra em que você poupou cinquenta coroas e, além disso, estiver zangado por não ter poupado mais, você poderá refletir um pouco sobre o dinheiro/hora quanto às vinte horas que demorou para tomar a sua decisão e, depois, se arrepender. Uma boa amiga minha é uma declarada supermáxima. Quando vai comprar sapatos, ela gasta um dia inteiro visitando várias sapatarias, provando diversos modelos e refletindo sobre qual comprar; o que pode ser importante quando se trata de sapatos muito caros que ela, além disso, quer usar com muita frequência. No dia seguinte, às vezes, depois de uma noite de reflexões, ela chega à decisão de adquirir os sapatos que escolheu. Mas depois ela sai e vai provar outros sapatos *de novo* para ter a certeza de que tomou a decisão correta. Por vezes, os primeiros sapatos comprados são devolvidos. Momento em que todo o processo recomeça. Contado em tempo gasto, ela acabou pagando pelos mais caros sapatos da Suécia.

O que você diz quando toma a decisão de comprar e como você valoriza o seu próprio tempo gasto?

Estabeleça regras para si mesmo

Identifique as situações mais triviais em que costuma ser trabalhoso fazer escolhas. Na maioria das vezes, é quando costuma estar próxima a compra de alguma coisa. Estabeleça uma forma ou um limite para que você tome uma decisão nessas situações. Esta regra pode ser o que for, desde que limite as suas possibilidades de se comportar como de costume. O exemplo para uma regra pode ser a de que você não poderá visitar mais do que duas lojas antes de ter de tomar uma decisão. Ou que não poderá demorar mais do que quinze minutos para comprar algo de menos de cem coroas suecas. Ou que você apenas poderá comprar coisas que sejam azuis. A seguinte é também uma boa regra: *Cuide para não se arrepender da sua escolha*. Confie na sua escolha, de modo que só compre coisas que não possam ser devolvidas. E jogue fora o recibo. Cuide para comprar quando você está longe da sua casa ou nas férias. Assim você deixa de pensar na hipótese de que outra escolha talvez fosse melhor, já que tem chance de voltar atrás e fazer a troca.

Valorize suas escolhas

Fique alegre com o que você tem, em vez de ficar desapontado com o que não tem. Concretize aquilo que está bom nas suas escolhas, fazendo uma lista de boas escolhas. Escreva no papel três boas coisas em relação a cada escolha feita na semana anterior, grande ou pequena. Considere que, apesar de tudo, foram escolhas muito *boas*.

Faça os outros alegres

Nós constatamos, antes, que o dinheiro, claramente, não cria felicidade. Mas não chega a ser uma idiotice usá-lo – se ele for conseguido legalmente. Uma coisa em que é bom investir dinheiro é na criação de emoções positivas nos outros. E não é preciso muito para que nós fiquemos alegres. Basta dar a alguém um pequeno presente para aumentar o número de dopaminas nele e com isso fazer com que fique mais alegre e educado, além de mais eficiente.

Um grupo de médicos bem experientes participou de um teste em que eles tiveram a chance de decidir a doença que a pessoa tinha a partir do que ouviam sobre os seus sintomas. Por acaso, alguns dos médicos receberam um pouco de doces ou um cumprimento, precisamente, antes do teste. Pode-se achar que a sabedoria recebida por serem médicos há muitos anos deveria evitar o consumo de doces quando estivessem para fazer uma análise medicinal. Mas os médicos que receberam um pequeno presente começaram, de repente, a se sobressair – eles precisavam apenas fazer metade das perguntas que os outros médicos faziam para chegar ao diagnóstico correto. Não que eles comessem a tentar várias hipóteses ou que não encarassem o teste a sério, quando ainda tinham pedaços de doces na boca. Eles continuavam sendo tão cautelosos nas suas pesquisas quanto aqueles que não receberam presentes. Eles apenas... Pensavam melhor.

O motivo por que os médicos eram mais rápidos não dependia apenas de eles terem recebido um presente simbólico. Presentes que nós sabemos que vamos receber não mudam nada em nós quando os recebemos. A surpresa aumentava o número de dopaminas nos cérebros deles que, por sua vez, aumentavam o número de células cerebrais. Além de nós ficarmos mais alegres pelas dopaminas, estas melhoram ainda a memória do trabalho, o que é precisamente do que necessitamos para poder realizar rápido várias tarefas ao mesmo tempo. Entretanto, isso também faz com que nós possamos nos

concentrar melhor e mais profundamente. Isto é, uma pequena surpresa alegre cria não apenas sensações positivas nos outros como abre caminhos para pensamentos criativos e para possibilidades de tomar as decisões certas muito mais rápido.

Lembre-se de que nem todos os médicos receberam doces como presentes. Uma parte deles, em vez disso, recebeu apenas algumas palavras amigas. Mas palavras amigas e doces tiveram o mesmo efeito – e, além disso, tudo era totalmente grátis.

Embora a maioria pareça responder “eu, eu, eu” à questão se eles ficariam mais alegres gastando dinheiro consigo mesmos ou com outros, a pesquisa mostra que a verdade é precisamente o contrário. As pessoas ficam mais alegres depois de fazer alguma coisa pelos outros do que por si mesmos. Isso significa que não foram apenas os médicos que receberam um ganho positivo na experiência acima, como também foi o caso da psicóloga que realizou a experiência. E em linha com os presentes recebidos, verificou-se que estes não precisavam ser tão extraordinários para funcionar. Você não precisa gastar muito em agrados para os amigos e os colegas para que se sintam melhor. Até mesmo pequenos presentes podem ter efeitos espantosamente enormes e por muito tempo, na sua maneira de se sentir alegre e satisfeito. Gastar algumas notas de dez coroas suecas ou algumas palavras amáveis com os outros pode ser dos melhores investimentos a fazer quando se trata de criar a sua própria felicidade.

Fazer alguma coisa pelos outros sem ganhar nada para si mesmo, chama-se altruísmo. Com o verdadeiro altruísmo, é possível realmente se sentir bem; e já se debateu sobre isso há muito tempo. Atualmente, as pesquisas cerebrais mostram aquilo a que muitos filósofos já chegaram: é impossível para nós negociar sem ganhar alguma coisa; no mínimo a pessoa se sente bem quando faz ações altruísticas. O cérebro é formado de tal maneira que a caridade

passa a ser útil. Negociar caridosamente com outros faz com que a gente se sinta caridosa. Algumas pessoas receberam mil coroas suecas cada uma, dinheiro com o qual elas podiam ficar ou então encaminhar para a caridade. Quando decidiram oferecer o dinheiro, foi notório, deu para ver como o centro de premiação do cérebro ficou ativado, assim que elas sentiram a bonita emoção de não ser egoísta. Uma parte delas recebeu, inclusive, mais atividade cerebral de premiação de ações altruísticas do que as que receberam a recompensa. Da perspectiva cerebral, foi muitíssimo melhor dar do que receber.

Utilize contrastes

Quando nós tomamos drogas ou medicamentos, por fim, é preciso aumentar as doses para atingir os mesmos efeitos. Depende da maneira como o nosso nível de tolerância se eleva: a nossa reação às drogas fica embotada e, por isso, a pessoa exige mais do mesmo. Isto não é apenas um efeito psicológico, antes parece ter a sua equivalência em todo o nosso corpo e, ao mesmo tempo, ser uma parte fundamental de como nós funcionamos.

Aquele que acabou de comer frango acha que uma banana é mais gostosa do que ainda mais frango. Depois de uma banana, a maioria acha, contudo, que peixe é mais gostoso. E antes de você achar ser essa a mais forçada tentativa para eu elucidar um ponto até aqui, eu quero esclarecer que esse não é o meu caso. O cardápio bizarro vem de uma pesquisa que acabou de olhar para sensações embotadas da nossa comida e de cheiros. A pesquisa encontrou ainda um interessante efeito: não só a banana número dois não é tão deliciosa quanto a banana número um, graças a ter de se adaptar ao nível de prazer, quer dizer, a um nível de tolerância mais elevado; todos os outros

gostos que se seguem e que não são de banana, se tornam mais intensos do que de outro jeito teriam sido.

Ou tome como exemplo a visão. Você tem diversas células no seu centro de visão que respondem por cores e movimentos. Uma célula cerebral que responde por impressões de cor “vermelha” descarrega de início o seu sinal com muita energia quando você vê um sinal luminoso para parar. Mas o sinal enfraquece muito rápido. Costuma-se dizer que a sua vista para vermelho fica exausta. É possível que aquele sinal-substância que a célula utiliza para sinalizar “vermelho”, depois de algum tempo, termine, mas é mais provável que a meta para a célula seja assinalar mudanças, mais do que apenas uma determinada situação. Se nada mudar, não existe nada para a célula se excitar. Quando você olhar para outro lugar e vir uma nódoa verde onde você viu vermelho, isso se deve ao fato de a célula vermelha ter terminado de trabalhar por algum tempo. Quando você olha para uma superfície branca, as células verdes e azuis se sobrepõem durante alguns segundos. Você poderá reviver, precisamente, as mesmas ilusões com movimento. Se você olhar para uma cascata durante um minuto e depois olhar para a grama num morro, vai parecer que a grama vai subir pelo morro. O motivo está no fato de que as suas células cerebrais para movimentos de descida terminaram a sua atividade. Em seguida, quando você olhar para alguma coisa parada, as atividades das células de movimento para cima serão contrariadas por células de descida, como, aliás, deviam ter feito. E, ao que parece, é como se a grama se movimentasse para cima.^[2]

Superdicas

ALTRUÍSMO EGOÍSTA

Segundo Aristóteles, nós nos tornamos, simplesmente, mais felizes por fazer algo que leva os outros a se sentirem melhor do que ao fazer algo por nós mesmos. Ele queria dizer com isso que a verdadeira natureza dos seres humanos seria a de usar os seus recursos para ajudar os outros. Mas nós nem sempre precisamos viajar com a Cruz Vermelha para a África para cumprir a tese de Aristóteles. Pode ser suficiente você dar um pequeno e inesperado presente a alguém à sua volta. Quem receber o presente ficará alegre. E você, vai se sentir bem ao assumir a sua atitude altruísta. (E graças aos neurônios espelhados sobre os quais vai ler na p. 0323, você vai ficar ainda mais alegre, ao ver como a pessoa ficou alegre e satisfeita ao receber o presente.) Além disso, convide um amigo para almoçar. Compre algum doce favorito para ele. Faça um cumprimento quando ninguém espera. Pague um café a um estranho que tem pouca grana. Fique você mesmo e faça os outros ficarem um pouco mais felizes.

Nossas emoções funcionam, precisamente, do mesmo jeito. Existem muitos exemplos de seres humanos que vivem acontecimentos que os deixam loucos de felicidade; por exemplo, ganhar o primeiro prêmio em qualquer loteria do mundo, mas que logo voltam para o nível baixo de sorte em que se situavam antes. Não é porque tenham se cansado do dinheiro ganho. É porque o seu nível de tolerância para aquilo que cria a felicidade aumentou. Uma maneira mais prática de lidar com esta situação está na possibilidade de baixar ainda mais, de novo, o nível de tolerância. Isso podemos fazer passando a trocar os tipos de vivência de vez em quando, de forma a não receber sempre o mesmo tipo. Para manter a sorte, devemos manter em rotação as nossas vivências positivas. A troca sistemática é uma maneira ótima para evitar a mistura dos sentidos, sejam eles quais forem.

Aprenda a apreciar o desconhecido

Nós estamos programados para gostar de quem reconhecemos. Nós temos, para dizer o mínimo, um relacionamento conturbado com aquele que não reconhecemos. Coisas novas incluem sempre estresse. Como se costuma dizer: “A gente sabe o que tem, mas não o que vamos ter”. Dependendo do receptor, este pode ser um aviso: devemos procurar vivências comprovadas antes de assumir riscos desconhecidos. Pode ser ainda uma exortação direta a procurar algo que ainda não existe no banco de experiências. A minha interpretação pessoal é sempre esta última. Se eu tiver de escolher entre algo que eu conheço e algo novo, na realidade, não vai haver escolha, eu escolherei sempre o novo. Por vezes, vai ser um inferno. “Dava para suspeitar desde o início que o sorvete de beterraba não era uma boa ideia” (sorveteria Halvars Glass em Norrköping, verão de 2008).

Mas eu *poderia* ter uma boa surpresa. E muitas vezes é isso que acontece.

Certamente, eu não sou o único a procurar o novo. Se a humanidade não tivesse essa propriedade programada, nós nunca teríamos criado sociedades modernas ou feito quaisquer invenções. As emoções, o desejo ardente já muito conhecido contra o novo, lutam entre si dentro de nós. Mas a vontade contra o novo, infelizmente, vence muitas vezes. Nós interpretamos as nossas contrariedades como se fossem piores do que os nossos sucessos. Nós ficamos mais indignados ao perder cem dólares do que ficamos alegres ao ganhar a mesma quantia. E isso nos faz reagir mais intensamente quando nos arriscamos a viver algo desagradável do que quando temos a chance de viver algo agradável. A evolução da espécie nos dotou de um padrão de comportamento em que o medo muitas vezes vence a curiosidade.

Mas hoje nós não passamos pelo risco de a caverna cair e acabar com todos lá dentro apenas porque tentamos abrir uma janela no teto. Hoje, a nossa sobrevivência não estará em jogo se enfrentarmos um risco ou

escolhermos o que ainda não foi provado. Talvez a sensação seja desagradável nas primeiras vezes. Mas a alegre surpresa vai tornar-se muito maior. E, independentemente de você ficar satisfeito ou insatisfeito com a sua nova escolha, você venceu mesmo assim – visto que você criou um contraste com aquilo que você normalmente faz.

Superdicas

FELICIDADE ATRAVÉS DE VARIAÇÕES

Contrastes e mudanças são fontes de felicidade. Através de se expor a *outras* impressões em vez de mais vezes às *mesmas* impressões, surge o prazer daquele primeiro novo, quando você finalmente volta para ele. E tal como a pesquisa com bananas e peixes demonstra: a vivência positiva da primeira impressão pode até ser mais forte do que a da primeira vez, graças ao fato de termos algo muito diferente durante alguns momentos.

Se mantiver os olhos abertos, você vai notar que o dia a dia está cheio de possibilidades de tais vivências de contrastes. Lembre-se de fazer regularmente qualquer coisa muito diferente do que está fazendo agora. Nada é mais fácil do que isso.

Superexercício



CRIE UMA VIDA RICA EM CONTRASTES

Poderá ser difícil achar o que pode ser feito em vez de aquilo que costuma realizar. Se, além disso, você não estiver habituado a se arriscar, então, tudo o que for um pouco desconhecido parecerá horrível. Mas você poderá muitas vezes encontrar uma alternativa, situada suficientemente longe para ser reconhecida como nova, mas ao mesmo tempo suficientemente perto para não meter medo. Aqui estão algumas sugestões para que você se lance.

- Se você gosta de jogar tênis, faça um teste em *badminton* ou *squash*.
- Se você é bom em sudoku, teste palavras cruzadas.
- Se você é cruel com o cubo *Rubik*, compre *Ball of Whacks*, de Roger von Oech ou baixe o arquivo *Cuboid* para o seu PC.
- Você costuma comer comida tailandesa, encomende algo diferente desse *Pad Thai* com frango que você sempre pede.
- Se costuma ver filmes, alugue um que você normalmente jamais veria.
- Desista do campismo anual e voe para o Vietnã – ou desista da sua habitual viagem para o estrangeiro e troque por uma temporada de férias no Brasil.

E se, para começo de conversa, você se sente incomodado em mudar o que costuma fazer, comece por mudar a época em que faz isso. É sempre um primeiro passo na direção certa.

Lembre-se do que o Dalai Lama disse

Alegria é uma coisa intimamente ligada à maneira como o seu corpo está se sentindo e àquilo que na oportunidade você está fazendo com ele. Por isso, você também poderá influenciar o quanto está alegre por meio de pensar em como você se mexe e como utiliza o seu rosto.

Em uma pesquisa clássica pediu-se a um grupo de participantes que enrugasse a testa, enquanto a um outro grupo foi pedido que sorrisse ao solucionar um simples problema de matemática. Esse pequeno uso dos músculos do rosto teve um efeito extraordinário em certo número de participantes que disseram terem se esforçado muito durante a tarefa. Os da testa enrugada disseram que tiveram de se esforçar mais do que os do sorriso. Da mesma maneira, chegou-se à conclusão de que as comédias ficam mais divertidas (e as tragédias não tão tristes) se as pessoas desde o início sorriem para elas, o que não é o caso das pessoas que enrugam o rosto.

Em uma outra pesquisa, os participantes tiveram de olhar para as imagens de coisas diferentes que se movimentavam numa grande tela e destacar aquelas imagens de que gostavam mais. Certas imagens movimentavam-se da esquerda para a direita e da direita para a esquerda, enquanto outras se movimentavam do canto superior para o inferior e do inferior para o superior. Os participantes gostaram mais, conseqüentemente, das imagens que se movimentavam de cima para baixo. Por quê? Sim, as imagens verticais obrigavam os participantes a movimentar um pouco a cabeça para acompanhá-las com os olhos, enquanto as imagens horizontais faziam a cabeça se movimentar de um lado para outro. Sem fazer a menor ideia disso, a decisão dos participantes era orientada pelas sinalizações “sim” e “não” que eles inconscientemente faziam com a cabeça.

Superexercício



O CORPO E O HUMOR

As emoções de alegria são, na realidade, atividades químicas no cérebro e no corpo, por isso, se a gente conseguisse aprender a controlar a nossa própria fábrica de produtos químicos, poderíamos produzir precisamente os pensamentos e as emoções de que precisamos para criar nossas próprias taças de boas-vindas à felicidade. E não é assim tão difícil quanto você imagina. As mudanças na sua postura, respiração, tensão muscular e expressão facial mudam com as suas emoções e comportamentos. Se o seu corpo está tenso, ele produz substâncias químicas diferentes daquelas produzidas quando o corpo está descontraído. Por exemplo, pense em uma oportunidade em que você estava nervoso – talvez quando você teve de fazer uma apresentação no trabalho ou na escola ou ainda quando recebeu uma pergunta difícil de alguém de quem você gosta muito. Pare e pense numa dessas oportunidades antes de prosseguir.

Já pensou? Ótimo. Então, pare de pensar nisso, imediatamente. Agora, coloque ambos os pés rentes ao chão, puxe os ombros para trás, mostre um sorriso largo nos lábios e respire fundo. Pense agora de novo na situação desagradável, sem alterar a postura. Mantenha os ombros para trás, os pés no chão e um sorriso nos lábios mostrando os dentes. Com a maior probabilidade, as suas emoções quanto à situação já mudaram ou, então, você já não pode pensar nela da mesma maneira que antes. Notável, não? Se você utilizar o seu corpo de modo diferente, também a sua postura em relação à vida será outra.

Fique alegre com o corpo

As pessoas alegres movem-se de maneira diferente em relação às deprimidas. Através da sua movimentação corporal e de se comportar da mesma maneira como qualquer pessoa que é alegre, você pode criar emoções positivas em si mesmo, visto que o corpo e os sentidos evoluem juntos. Muitas vezes, é difícil dizer o que influenciou quem quando se atinge um certo nível de humor. Por exemplo, soltam-se em você a serotonina, “substâncias químicas” da felicidade, todas as vezes que você oferece um sorriso para alguém. Aqui vão algumas das coisas que as pessoas alegres fazem e que influenciam os seus estados de humor. Você pode controlar a sua própria alegria através de:

- andar mais descontraído do que normalmente;
- balançar os braços um pouco mais do que de hábito;
- ressaltar mais as passadas do que de hábito;
- manter um sorriso nos lábios.

Existem até comportamentos específicos que as pessoas alegres usam, em especial, quando falam com outras. Faça o que elas fazem para influenciar o seu nível de alegria:

- utilize muito os gestos de mão quando você fala;
- balance muitas vezes a cabeça concordando quando os outros falam;
- use roupas mais coloridas;
- use muitas palavras carregadas de positivismo (como “gosto”, “amo”, “glorioso”);
- não se refira tanto a si mesmo (evite “eu”, “me”, “próprio”);
- use um tom de voz mais variado;
- fale um pouco mais rápido;

- use um aperto de mão bem firme.

As emoções positivas criadas em você mesmo por meio de pensar em como se comporta, não desaparecem assim tão rápido, logo que você para de sorrir. A alegria continua no mesmo lugar e a influenciar muitos aspectos de como você se comporta e como você pensa. Por exemplo, você interage com outros de uma maneira mais positiva e tem facilidade em se lembrar como foi divertido o que aconteceu com você na vida. Em outras palavras, se você precisa se animar, comporte-se como uma pessoa alegre.

Humor é coisa séria

O humor é também algo que de uma maneira decisiva influencia a nossa capacidade de lidar com o mundo. Os alunos que riem têm mais facilidade em entender as coisas. Os funcionários que se divertem quando trabalham, tornam-se também mais produtivos. O senso de humor é, por isso, muito importante. Não apenas para você se divertir em festas tristes, mas também como um recurso psicológico para a vida inteira. Se, por um lado, você pode se divertir em quaisquer situações em que se encontra, por outro, você é menos afetado em situações de estresse. Então, é menos possível que você vá acabar numa situação depressiva relacionada com acontecimentos estressantes. O humor também se mostrou como influenciador no sentido de se recuperar de doenças e cirurgias.^[3] Dá para ver a defesa imunizante se fortalecendo quando as situações estressantes são tratadas com humor! Como o humor atrai emoções de companheirismo, isso poderá ser usado também para atravessar situações difíceis, devido ao apoio social das pessoas à sua volta.

Até mesmo o riso poderá ter um efeito caritativo. Ele aumenta o sentimento de melhoria de vida, produzindo endorfinas que têm uma parte importante na capacidade de mudar seus pensamentos. E quanto mais você ri, mais endorfinas saem do seu corpo – independentemente de os risos serem puros ou fingidos.

Superexercício

RIA-SE DISSO

Pense em alguma coisa que você ache desagradável, talvez até lhe meta medo, mas como você não quer estar com medo por muito tempo, tente ousar espantar essas ideias dos seus pensamentos e, ao mesmo tempo, ria-se disso. Talvez você tenha que fingir que ri, no início, mas isso não faz mal. O importante é fazer isso.

Quanto mais vezes você rir, mais isso que lhe mete medo vai perdendo o seu poder. Graças às endorfinas do riso, você dá a si mesmo a capacidade de ver tudo sob outra perspectiva e poderá pensar de maneira diferente sobre o assunto. Quando sentir que as suas emoções negativas estão ficando mais fracas, você poderá usar uma das técnicas de *reframing* da p. 0376 para conseguir que aquilo, antes desagradável, o abandone para sempre.

No filme *Labyrinth* (Labirinto, a magia do tempo), tragicamente mal-entendido, David Bowie tenta meter medo em Jennifer Connelly por meio de ilusões criadas a partir da fantasia dela mesma (e de um par de calças muito justas). É uma analogia bastante boa acerca da maneira como nós funcionamos mentalmente. O conhecimento de Connelly sobre como ela

poderá vencer o mau Bowie é um conhecimento a que você também pode chegar, a fim de acabar com o medo que o aflige: os seus pensamentos fantasmas não podem feri-lo. Ou para citar a última cena do filme *Labyrinth*: “Você não tem poder sobre mim!” Uma maneira de desarmar os fantasmas é dizer que eles não têm poderes sobre você e ousar rir-se deles.

Encontre a diversão de todos os dias

Nós não podemos ficar felizes apenas tentando seguir a enorme quantidade de exercícios neste livro – podemos também nos divertir. E fazemos as coisas mais bizarras para nos divertir. Nós nos prendemos a um carro que rodopia e não chega a lugar nenhum, prendemos uma corda num galho e nos jogamos com tudo num lago, saltamos de um avião em movimento, brincamos de pega-varetas segundo regras estranhas. Nós descobrimos uma miríade de possibilidades de se bater uma bola que vai parar em outro lugar – ou então corremos atrás dela. Nenhuma dessas atividades é interessante em si mesma. Algumas são até bem absurdas. Mas nós as praticamos para nos divertir.

Nós, seres humanos, temos a capacidade de fazer, seja o que for, não apenas porque é interessante, mas também porque é divertido. Não precisamos de uma boa motivação, nem desculpa, para nos divertimos. Todas as desculpas e meios – como enfiar o pijama e brincar com espadas de madeira – são aceitos quando a meta é se divertir.

No entanto, você não precisa ir tão longe, como nos exemplos anteriores, para encontrar alegrias no dia a dia. Existem muitas oportunidades durante um dia normal para você se divertir. Mas são oportunidades muitas vezes curtas, como quando você ri diante de um comentário de um colega e logo

esquece tudo o que aconteceu. Tente anotar esses comentários e como você se sente na hora, não apenas quando você exercita o lançamento de pratos nas quartas-feiras à noite na escola do circo, mas também nesses momentos curtos. É importante se divertir. E você talvez tenha mais oportunidades de fazer isso do que pensa.^[4]

Cure depressão com atividade

É fácil acreditar que nós combatemos as enormes emoções negativas com todos os meios. Mas isso não só está errado como, além disso, é impossível. Nós todos recebemos um tiro da *deprê* de vez em quando e vivemos regularmente emoções de ódio, frustração e desapontamento. As emoções negativas não derivam sempre do inferno. Elas focalizam a sua atenção naquilo que está ameaçando você e o preparam para fugir ou reagir. Elas o preparam diante dos conflitos em que haverá vencedor e perdedor, em que ambas as partes não podem vencer. As emoções negativas facilitam a enorme focalização nos temas: críticas defensivas e decisões a tomar. Elas ajudam você quando a meta é identificar o que está errado e deve ser eliminado.

Superdicas

DÊ AO SEU CÉREBRO A DIREÇÃO CERTA

Nas sociedades atuais, são muitos os que se encontram na situação permanente de estarem a caminho de outro lugar e é fácil esquecer onde nós estamos hoje, neste momento. Pergunte a um amigo ou a um colega, na parte da tarde, o que eles comeram no

almoço (uma potencial oportunidade para uma conversa semanal), veja quanto tempo vai levar para eles responderem e, então, você vai entender o que eu quero dizer. Você mesmo já refletiu como está bem, sentado neste momento, lendo isto aqui, ou como é bom esse disco que você está ouvindo ao fundo? Tente ficar mais atento para o que está acontecendo à sua volta e anote quantas vezes você já ficou, de fato, alegre e se sentindo bem. É nos detalhes que estão as grandes histórias.

Quanto mais você se ligar para as oportunidades de felicidade no dia a dia, mais emoções positivas o seu cérebro vai procurar encontrar em si mesmo. A alegria dirige o seu foco para mais alegria, segundo o princípio de que você, de repente, vai ver carrinhos de criança por todo lado, só porque acabou de saber que está grávida. Aquilo que você coloca no seu cérebro é uma coisa de que você vai encontrar muito mais. E essa função não vai poder mudar. Em compensação, você poderá direcionar aquilo que encontrar, entre coisas boas e coisas tristes.

As emoções positivas falam, por sua vez, para você e dizem que algo de bom está para acontecer. Elas chamam a sua atenção de forma a que você se torne mais consciente do seu ambiente físico e social. Essa atenção aumentada vai preparar você para estar aberto a novas ideias e encontros em que ambas as partes podem ganhar alguma coisa e a civilização poderá seguir em frente. Os pensamentos positivos facilitam o avanço com tolerância e produtividade.

As pesquisas sobre “realismo depressivo” confirmam que as pessoas deprimidas não apenas *acham* que são melhores do que as pessoas positivas

no julgamento da sua própria capacidade – elas são também melhores: elas se lembram de acontecimentos tanto positivos como negativos nas suas vidas de uma maneira mais realista e estão mais atentas às informações relacionadas a crises. As pessoas alegres estão cheias de ilusões positivas, gostam de valorizar, por isso, suas capacidades e recordam-se mais dos acontecimentos positivos do que dos negativos. Mas as pessoas alegres são melhores em tomar decisões ao planejar suas vidas, visto usarem estratégias importantes, como estudar os riscos de doenças e outras armadilhas que podem estragar uma vida feliz. Você não pode ser feliz se não puder planejar a sua vida. E você não pode planejar a sua vida se você está por baixo. O cérebro não vai encontrar os modelos de ideias de que você precisa.

É claro que podem acontecer coisas à nossa volta pelas quais nós podemos ficar tristes ou deprimidos. Mas muitas vezes somos nós mesmos e o nosso poder de imaginação que nos afundam. Nós somos muito competentes para imaginar questões negativas. Eu garanto que você mesmo já conseguiu ficar muito irritado alguma vez apenas por ter começado a pensar em qualquer coisa negativa, embora estivesse muito bem-disposto antes. Quando nós já começamos a ver tudo escuro à nossa volta, o cérebro gosta e quer manter o mau humor e escolhe concentrar-se nas impressões que combinam com o seu estado mentalmente negro. Nós entendemos a expressão “o futuro parece negro” com mais rapidez do que entendemos “o futuro parece excelente” e nós nos lembramos melhor das afirmações negativas do que das positivas. Os hormônios lançados no nosso corpo, quando estamos estressados, desaparecem normalmente quando o nosso estresse termina. Mas quando se está deprimido, os hormônios permanecem. A depressão e o estado negativo do espírito compreendem por isso, também, um estado de permanente estresse. E visto já termos filtrado as nossas impressões em uma direção negativa, na sequência do nosso estado de espírito, o estresse faz com que nós fiquemos extremamente sensíveis: qualquer pequena crítica é um ataque

rancoroso e uma mancha de geleia é uma catástrofe. Se esse estado de espírito se prolongar por muito tempo, até o cérebro poderá ficar ferido. As nossas células cerebrais terão mais dificuldade em se acoplar entre si, o que torna mais difícil para pensarmos em novas ideias e sermos mais flexíveis. De uma maneira muito concreta, a nossa atividade mental “se petrifica” quando ficamos deprimidos por muito tempo.

O remédio contra a depressão de todos os dias é a sua movimentação. Quando alguma coisa deixou você abatido, trata-se muitas vezes de alguma forma de perda: um projeto que acabou em nada; você não recebeu o salário que queria ter ou obteve uma nota ruim; um familiar que morreu; alguém perdeu a confiança em você ou um bom amigo vai se mudar. Tudo isso constitui formas de perdas que podem levar a altos níveis de estresse e de estados de espírito mais negativos. Nessa situação, você deve dar a si mesmo a possibilidade de respirar de novo. Mas depois você deve seguir em frente. Caso contrário, existe o risco de você começar a andar em círculos nas emoções negativas. Ou, ainda pior, parar de vez. Então, dirija a sua atenção para frente, *passando* por aquilo que parece difícil e faça melhor do que tirar conclusões erradas, na realidade, baseadas em desamparo aprendido. Aí, os seus pensamentos pessimistas não ficam com muita coisa com que trabalhar.

Superexercício

**DERRUBE A DEPRESSÃO FAZENDO
ALGUMA COISA**

Quando está mal, você precisa se livrar da situação negativa. Por isso, é importante estabelecer novas metas para si mesmo. Não exagere, não precisa explodir. Pense que não tem mais tanta força quando está por baixo. As metas não precisam ser inatingíveis. Precisam ser equilibradamente elevadas de forma que você possa aguentar enfrentá-las e saber que vai ser bem-sucedido. Não precisa ser um grande caso que você vai enfrentar. O importante é fazer alguma coisa que vai conseguir resolver. Se você está bem para baixo, basta voltar a ler os e-mails jogados na lixeira ou deixá-los bem na frente na tela que ficou parada. Não precisa ser nada mais do que isso no início. O importante é que você vai achar alguma coisa que pode fazer e *faz*. Ao ser bem-sucedido com isso, esse progresso vai fazer nascerem novas emoções positivas. O lado esquerdo do cérebro – o cérebro alegre – acorda da sua sonolência e você passa a se sentir melhor.

Pare de gastar sem sentido o seu tempo livre

Todos nós temos interesses, até mesmo paixões, que definem quem somos. Como o seu trabalho nem sempre permite que você faça aquilo em que é melhor e de que gosta mais, então, as atividades no tempo livre passam a ser tremendamente importantes. Trabalhar tanto que passa a não ter tempo para atividades do seu gosto ou ter um *hobby*, isso significa que você realmente ama o seu trabalho ou que você tem demasiado para fazer – coisas erradas.

Uma das atividades de lazer mais habituais, se não a mais habitual, é a televisão. Independentemente de você a considerar um dos seus passatempos favoritos, se falamos em termos de rotina, é a televisão que atrai a maior parte do seu tempo livre. As pesquisas psicológicas, infelizmente, mostram com frequência que assistir à televisão tem pouca ou nenhuma vantagem

psicológica, além de criar uma situação que faz lembrar relaxamento. Mas relaxar, como se fosse saco de feno “lobotomizado”, não conduz a um estado mental mais positivo ou a um aumento de satisfação com a vida. Se assistir televisão conduz a alguma coisa, é certamente *a menos* felicidade. Em comparação com outras atividades, um programa de televisão pode até prender mais a nossa atenção, mas ninguém poderia ir tão longe e dizer que sentiu o *flow* quando assistia a um programa televisivo. Olhar para a televisão também não cria nenhuma capacidade. Enquanto se senta encolhido diante do aparelho, você está fugindo de fazer outras coisas que poderiam aumentar as suas vivências positivas, como jogar jogos ou se encontrar com amigos.

Superdicas

LAZER ATIVO

Eu entendo que quando você chega em casa, vindo do trabalho ou das aulas, é muito agradável se lançar no sofá diante da televisão ou atualizar o seu Facebook. Mas nada disso vai ajudá-lo a sentir-se bem ou a ser feliz. Em vez disso, desenvolva as capacidades em que você está interessado, procure fazer aquilo em que você é bom (ou quer vir a ser bom), junto com outras pessoas. A maneira mais simples para fazer isso é se inscrever num curso noturno ou entrar para uma associação. Procure outras pessoas que pensem o mesmo que você. E o seu tempo de lazer passará a ser muito mais significativo do que todas as séries de televisão do mundo inteiro.

Uma interessante exceção à regra é a apresentação de óperas ou de filmes longos, com personagens e encenações recorrentes. Na década de 1980, foi *Dallas*, hoje é *True Blood*. Tais séries de televisão mostram, estranhamente, um certo crescimento cauteloso em satisfações com a própria vida, provavelmente, porque os telespectadores começam a ver que os personagens existem “realmente”, começam a se preocupar com o que acontece com eles e se eles passam bem. E os telespectadores também se sentem um pouco como se já fossem amigos. O problema está apenas no fato de Eric Northman não se preocupar nem um pouco com você.

As atividades de lazer que, ao contrário da televisão, nos levam a ter contato com outras pessoas, nos levam também a viver todas as vantagens que acompanham os avanços sociais e as novas amizades. Uma das razões que nos levam, sobretudo, a nos dedicarmos a atividades de lazer é que elas nos dão um motivo e uma maneira de nos integrarmos com outras pessoas (que, além disso, compartilham de nossos interesses). A amizade entre os homens muitas vezes trata de compartilhar atividades, enquanto a amizade entre mulheres compreende, sobretudo, a atividade de falação entre si (“Como é o seu *crush*?”) Em ambos os casos se reconhece a necessidade social, ao mesmo tempo que os ganhos sociais aumentam.

No que toca à felicidade, as atividades de lazer funcionam como uma bebida de multivitaminas que impulsionam as suas vivências positivas. Em parte, ao você dar saída para suas próprias capacidades, você poderá se expressar e mostrar quem você é e do que você gosta. E em parte as atividades de lazer compreendem, muitas vezes, a possibilidade de você se mover, o que significa saúde melhorada, o que promove os contatos com outras pessoas. Isso não é nenhuma bagatela. O relacionamento com outras pessoas está, como você sabe, absolutamente, no topo da lista das coisas que nos levam a nos sentirmos melhor. Amizades e amores fazem a gente se sentir feliz, assim como nos levam a cuidar dos outros à nossa volta.

Não se esqueça do corpo

A Organização Mundial da Saúde, OMS, define a saúde da seguinte maneira: “A saúde é uma situação de total prosperidade, física, mental e social, não apenas a ausência de enfermidades ou ferimentos”. Segundo essa definição, não existe uma única pessoa no planeta com boa saúde. Mas nós podemos sempre trabalhar nesse sentido. O interessante é que a saúde seja definida sob três aspectos: físico, mental e social. E a sua saúde, sob as três formas, está nitidamente ligada a um pormenor: como está a sua felicidade. A sua saúde mental e social é um assunto sobre o qual você já se cansou de ler e fazer exercícios. Agora está na hora de nós olharmos mais de perto para o lado físico.

Que você se sente bem em se movimentar não é novidade e nem muito estranho. A curto prazo, o treinamento nos deixa alegres e a longo prazo isso nos leva a sentir estágios mais elevados de bem-estar e de felicidade. Os efeitos de curto prazo provocam a liberação de substâncias químicas relacionadas com a endorfina no corpo. Os efeitos de longo prazo melhoram a velocidade e a precisão no que fazemos, melhoram a autoestima e diminuem o risco de depressões e ansiedades. O treinamento regular reduz (ou até evita) o aumento de peso quando você ficar mais idoso e diminui o risco de ataques cardiovasculares e câncer. Além disso, o treinamento físico leva ao aspecto social da saúde: quando você treina, você faz isso, provavelmente, na companhia de outras pessoas, o que significa a vantagem de ter um apoio social extra.

Como você pode notar, eu uso, o tempo todo, a palavra *treino*. Peço desculpa se isso leva você imediatamente a pensar em um ginásio com cheiro de suor, a pedaladas infernais em bicicletas que não saem do lugar e a pesos com nomes como *Absolute Body Pump 12*. O treinamento não precisa ser nada grandioso. Até mesmo um passeio rápido vai ajudar, se isso é uma coisa

que você costuma fazer. Ou o que você diz de ir de bicicleta para o trabalho? Isso também é treino. A questão é achar uma maneira de você ter uma saída para o excesso de tensões e para a energia armazenada no seu corpo durante o dia. Quando as tensões são libertadas, o corpo libera o impulso natural para o descanso, relaxamento físico e recuperação. Você vai receber também um impulso natural, graças a uma natural secreção de endorfinas, de que você nunca vai sentir a falta.

Superexercício

DURMA BEM

O sono é um assunto sobre o qual se pode dizer muita coisa. Mas eu não vou fazê-lo. Você sabe, sem que eu precise salientar, que é difícil estar alegre e feliz quando estamos cansados o tempo todo porque não dormimos bem. Por isso, eu me limito a dar a você a chave para um bom sono por meio de quatro conselhos bem curtos:

- Faça com que o seu lugar para dormir esteja associado apenas a sono.
- ^[5] Não trabalhe na cama. Nem veja televisão na cama. É importante que a associação mental, quando você vê a sua cama, seja a de querer dormir. Não deixe que o seu subconsciente comece a pensar em trabalho ou *Family Guy*.
- Em média, você não deve dormir mais do que nove, nem menos do que cinco horas por noite. Caso contrário, isso poderá levar a um aumento de cansaço, estresse, ansiedade e depressão.

- Você deve diminuir sua atividade momentos antes de dormir. Se você anda a 100% até o momento de cair na cama, isso pode contribuir para você ter dificuldade em adormecer, o que, por sua vez, pode criar irritação e ansiedade.
- Se você acordar e não puder adormecer de novo, não continue deitado e não fique estressado por não poder dormir. Nessa altura, é melhor fazer algo construtivo. Levante-se e leia um livro. Consulte os e-mails. Volte para a cama um quarto de hora mais tarde e tente adormecer novamente.

A defesa pela imunidade

Portanto, está dito quase tudo sobre a saúde física. E você já deve ter notado que passa bem mentalmente quando se movimenta e se mantém em boa forma física. Mas também funciona ao contrário. Ao se manter em boa forma mental, você também se sente bem fisicamente. Entendo que isso pode ser um pouco bizarro, portanto, preciso ser um pouco mais detalhista para ter a certeza de que vou convencê-lo.

As nossas emoções são criadas, como você já sabe, no cérebro, que, por sua vez, está associado ao sistema nervoso. O sistema nervoso aprende o tempo todo novas coisas através do que você aprende com novas vivências e experiências. A defesa por imunização, aquilo que nos mantém saudáveis, é, por outro lado, uma função puramente mecânica, automática, uma função de parte dos nossos corpos sanguíneos. Mas em 1974, o psicólogo Robert Ader fez uma descoberta que chocou o mundo e que, para sempre, redesenhou o mapa da biologia sobre o corpo do ser humano. Ele descobriu que a defesa imunológica e o sistema nervoso se comunicavam entre si. A defesa imunológica pode também aprender coisas, exatamente como o cérebro, e se

adaptar às informações recebidas do sistema nervoso. Isso talvez não pareça tanta coisa, mas é um conhecimento totalmente revolucionário. Ninguém antes tinha sequer suspeitado de que a nossa defesa imunológica pudesse receber sinais dos nossos nervos ou pudesse mudar a sua função. E não apenas isso. Ao que parece, este acoplamento é diretamente necessário para que a defesa imunológica funcione como deve ser.

Um exemplo desse funcionamento está na experiência feita em que um certo número de pessoas bebeu uma bebida com determinado sabor. A bebida incluía também uma droga que, temporariamente, enfraquecia a defesa imunológica. Depois de as pessoas terem ingerido a bebida com droga bastantes vezes, bastava elas saborearem a bebida – agora sem droga – para que fosse notado e mensurável um enfraquecimento da defesa imunológica. O enfraquecimento foi relativamente modesto, mas a droga também era leve.

Na prática, isso significa que os acontecimentos à sua volta podem fazer com que a sua defesa imunológica passe a funcionar pior. Precisamente como quando você pensa em uma canção especial quando vê determinada pessoa, já que a recordação da pessoa está ligada à recordação da canção, também certos acontecimentos podem aumentar o risco de você ficar doente quando enfrenta esses acontecimentos de novo – a sua defesa imunológica “lembra-se” de que não funcionou nada bem quando você bebeu antes um suco com um gosto esquisito e prevê que vai acontecer a mesma coisa na próxima vez. Por isso, a defesa imunológica já começa a funcionar pior quando você volta a saborear o mesmo suco, mesmo sem droga.

Visto que o cérebro e a defesa imunológica falam entre si via sistema nervoso, parece também que a nossa defesa imunológica é influenciada pela maneira como nós nos sentimos fisicamente, o que tem alguns aspectos preocupantes. Seria talvez melhor ter um sistema que apenas desse um toque para acelerar a força total, independentemente do humor com que você

estivesse. Quando acorda de mau humor e chateado de algum modo, você gostaria de ter a mesma defesa contra doenças que tem nos dias em que está de bom humor. O fato é que certas doenças ludibriam nossa defesa imunológica justamente assim. Parece simplesmente não ser muito inteligente, sob o ponto de vista de sobrevivência, que a nossa defesa contra infecções e doenças seja tão fácil de influenciar. Não, talvez não seja. Ou então é justamente como é. Dado que nós, seres humanos, continuarmos a estar aqui na terra. A evolução humana tem uma tendência a reter as boas funções da vida e a jogar fora as ruins. A questão que precisa ser respondida é, portanto, a de saber como isso nos ajudou. Até que recebamos a resposta, parece que o fato de a nossa defesa imunológica poder aprender e influenciar a nossa atitude mental, isso é uma verdade a que nós precisamos nos habituar.

Isso faz com que a nossa capacidade de trabalhar com emoções negativas – como ódio, ansiedade, depressão, pessimismo e solidão – não seja apenas importante sob uma perspectiva mental e social. É também uma maneira de prevenir doenças. As pessoas que vivem em permanente ansiedade crônica, longos períodos de aborrecimentos e de pessimismo, tensões constantes, permanente hostilidade, intratável cinismo ou desconfiança, correm o risco duplo de sofrer, por exemplo, de ataques de coração, asma, inflamações nas articulações, dores de cabeça e de tumores na barriga. Quando se trata de doenças cardíacas, as emoções negativas constituem um fator de risco tão grande quanto o fumo!

Altos níveis de estresse e de pressão alta constituem uma situação psicológica negativa. Já quando você se sente um pouco estressado, duplica-se o risco de ficar resfriado.

Sabe-se também que, quando nós ficamos realmente estressados, a defesa imunológica se fragiliza e pode provocar consequências como: metástases de câncer, desenvolvimento de diabetes e aumento da coagulação do sangue nas

veias, que leva a infartos de coração. Com o tempo, o estresse também provoca danos no próprio cérebro.

A ligação entre o negativismo mental e o mau estado físico é notória; mas, como eu mencionei antes, o problema não segue somente nessa direção. Nós podemos usar essa ligação para nossa vantagem. Onde o estresse e a depressão podem diminuir a defesa imunológica, a aproximação social, a descontração e o tratamento recebido dos outros podem fortalecê-la. Esta é uma das vezes em que o bom-senso, de fato, se aliou com a verdade desde o início: a maioria reconheceu, a partir da própria experiência, que é mais fácil ficar doente quando a pessoa está estressada. Nós não pensávamos apenas que seria possível ir em ambas as direções. Se você se sente psicologicamente bem, então, facilita para o corpo se manter saudável. E se você está saudável, claro, é mais fácil sentir-se psicologicamente bem.

Um comportamento sadio

O estilo de vida criado pela nossa atitude emocional e pela forma como nos comportamos perante os outros, influencia também a nossa saúde física. Por exemplo, os otimistas têm em geral melhor saúde de que os pessimistas. Não porque o otimismo, necessariamente, influencie a defesa imunológica com alguns hormônios otimistas, mas porque os otimistas se comportam de maneira diferente em relação aos pessimistas, fazendo coisas que aumentam as probabilidades de se manterem sadios. Se quiser ter boa saúde, não é suficiente se decidir por pensar positivamente e sorrir para as outras pessoas (embora isso seja um bom começo) se você, ao mesmo tempo, continuar a engolir um tubo de *Pringles* todos os dias.

A saúde é resultado de um estilo de vida saudável – mental, social e fisicamente – durante um tempo mais longo. É por isso que nenhuma dieta de duas semanas ajuda. (E, ao mesmo tempo, também, esse é o motivo por que

os livros sobre perda de peso são os mais populares do planeta: se a dieta do primeiro programa não der certo em duas semanas, talvez o próximo seja um sucesso.) Mas, na realidade, não é especialmente complicado: *Balançar e movimentar o corpo e não fumar. Dedicar-se a atividades que você sente darem resultado e ter bons relacionamentos com outras pessoas.* Eu sei que essas regras são totalmente generalizações. Mas elas detêm o apoio de toneladas de pesquisas e de fatos.

Boa saúde serve de base para uma vida mais longa e melhor resistência de maneira geral, mas o grande ganho pode muito bem ser de imediato: se tiver boa saúde, você se sentirá bem vivo, vibrante, cheio de energia e poderá dedicar-se a tudo o que levará você a sentir-se bem e feliz.

[1]. Observe, no entanto, que a lista de verificação apenas anota as ligações. A lista não diz nada sobre motivações e efeitos. As pessoas extrovertidas ficam mais alegres ou é o contrário: as pessoas extrovertidas é que criam alegria? Parece que uma coisa provoca a outra. Determinadas características de personalidade nos tornam alegres. Mas os indivíduos alegres vivem também mais progressos em muitos aspectos da vida, como um camarada da vida, amizade, cargo, renda, desempenho no trabalho e ainda saúde mental e psíquica. Que por sua vez é a fonte de mais alegria.

[2]. Este efeito foi observado primeiro por Aristóteles, mas a sua teoria era um pouco diferente. Ele acreditava que o efeito dependia do fato de que, quando nós vimos a cascata, aconteceu uma espécie de movimentação física para baixo no nosso cérebro e quando nós olhamos para outro lado foram necessários alguns segundos para parar. Por isso, ele concluiu que, se olharmos para uma cascata e depois para qualquer outro lugar, esse lugar deveria continuar a se movimentar para baixo. O que é exatamente o contrário do que realmente acontece. Disso podemos tirar uma de duas conclusões: 1) não existe nenhuma cascata na Grécia, ou 2) Aristóteles era muito melhor ao pensar e criar teorias do que olhar à sua volta. Porque, então, ele teria reconhecido imediatamente o seu erro. Por outro lado, é esse também o homem que afirmou que os homens tinham mais dentes do que as mulheres. Como alguém salientou, ele nunca se preocupou em fazer essa comparação com a Senhora Aristóteles.

[3]. Exemplo disso são os Doutores da Alegria. A ideia é apressar a recuperação das crianças ao despertar nelas o humor. Na linha de Robin Williams em *Patch Adams*, eles podem ser bem divertidos.

[4]. Encontrar o lado positivo, mesmo que seja pequeno, funciona também como uma forma de *reframing*. Eu passei uma semana de Natal em Cabo Verde. Já no segundo dia, comi uma amora local que eu não devia ter comido e depois fiquei com dor de barriga durante o resto das férias. Não cheguei a ficar bem antes de voltar para casa. Quando falo sobre o caso, acabo escutando: “Não, que pena! Todo o passeio estragado!” E, sem dúvida, pode-se pensar assim. Eu próprio penso o seguinte: se eu vou ficar com dor de barriga durante uma semana, então, é melhor que eu esteja em algum lugar quente e bonito.

[5]. Eu sei o que você pensa dizer: se tiver a sorte de ter uma vida sexual ativa, então, a minha cama também estará associada a isso. Evidentemente, eu não quero dizer com isso que você deve parar de fazer sexo para poder dormir melhor. (Muitas vezes acontece o contrário.) Mas ou você aceita que a sua cama tem duas associações – sexo e sono – e que você não deve dar à sua cama outras associações, ou, então, você deve enfraquecer a associação física mais ativa por meio de fazer sexo, também, em todos os outros móveis da casa.

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

SOBRE FELICIDADE

Crie fundamentos, mas evite caçadas

Os raciocínios e métodos que eu apresento neste livro não têm por base experiências pessoais, nem “sabedoria hereditária”, coisas que, muitas vezes antes, serviram de base para as ideias mundiais postas em livros de autoajuda acerca de como nós podemos ser felizes. O argumento dizia: “foi isso que eu fiz e me tornei feliz, portanto, você também será se fizer o mesmo”. A afirmação traduzia milhares de anos de inteligência de gurus indianos, sabedoria que, na realidade, raramente era mais antiga do que algumas décadas e que, na maioria dos casos, estava baseada justo no anterior argumento “faça-apenas-como-eu”. Mas aquilo que eu, humildemente, ofereço nestas páginas está baseado, ao contrário, nas pesquisas feitas nos últimos anos sobre psicologia e em como o cérebro está construído.^[1] Resumindo: o cérebro tem conexões específicas para emoções positivas, como alegria e felicidade. Você poderá fortalecer essas conexões e aprender a usá-las melhor por meio de exercícios e tendo por meta chegar a situações que o tornam alegre. A felicidade está acessível a todos nós e inclusive, também, a capacidade de melhorá-la. Pesquisas sobre felicidade apontam três maneiras confiáveis para se tornar feliz: trate de usar suas forças, talentos e interesses, e de cultivar uma perspectiva otimista de futuro na vida, além de desenvolver relações aprofundadas com outros.

A esta altura, você já deve estar sabendo quais os métodos que deve utilizar para alcançar o que pretende.

A felicidade não é apenas uma emoção nova. Ela vai influenciar também o seu futuro. Mas é importante lembrar que você, não a qualquer preço, deve atingir a sua meta determinada para ser feliz. A meta em si é jamais um pré-requisito para felicidade. A velha frase de que o caminho é a meta, está totalmente correta.

É irreal e, presumivelmente também depressivo, acreditar que você um dia vai chegar à felicidade estática sobre a qual podemos ler muitas vezes nos jornais. E se você fizer isso, essa felicidade, graças à nossa capacidade de nos habituarmos a tudo, jamais será um situação permanente. Mas isso não significa que você deva parar de tentar se sentir tão bem quanto possível. Mesmo que não possa estar alegre ou feliz ao máximo, continuamente, eu espero ter convencido você das vantagens permanentes de viver uma vida mais positiva.

Adiante

Agora que chegamos ao fim, podemos concluir que isso de felicidade, na verdade, não tem nada de excentricidade. Você tem uma participação nela. Mas de qualquer jeito foram necessárias cem páginas para explicar o porquê de ser assim.

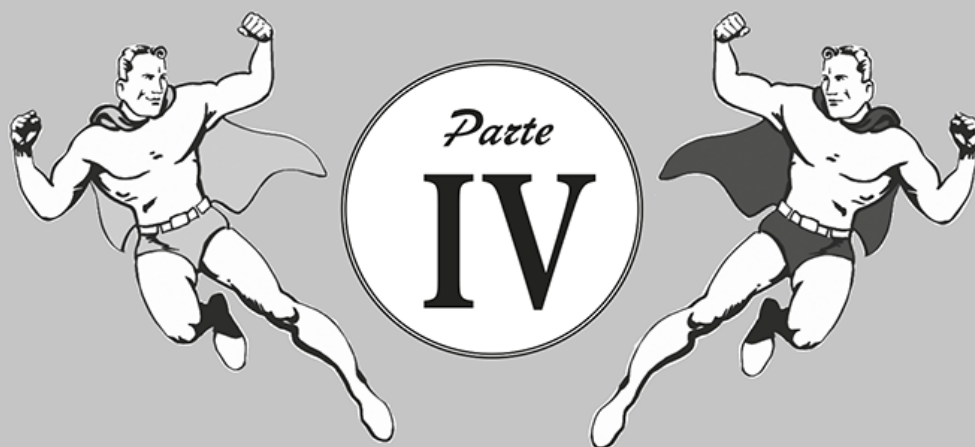
Independentemente de como a sua situação se apresenta, você sabe agora aquilo que precisa fazer para controlar as suas próprias experiências positivas. Lembre-se de que esse superpoder não serve apenas para se tornar intoleravelmente alegre: serve igualmente para ousar ter pensamentos criativos, inovadores e inesperados que você jamais esperava pensar. (E fortalecer a sua defesa imunológica sempre que puder.) Ser feliz é ser mais inteligente. E, ao mesmo tempo, sentir-se bem.

Eu não sei como é com você, mas para mim isso soa como ganhar o maior prêmio.

O próximo passo será olhar melhor para aquilo que eu, deliberadamente, passei por cima neste capítulo: todos aqueles que existem à sua volta. Como já mencionei algumas vezes antes, nós precisamos de outras pessoas para nos tornarmos felizes. Mas os seus companheiros e as suas companheiras representam mais do que isso, eles são da maior importância para os seus crescentes superpoderes mentais. Sem que você saiba, há uma influência no seu comportamento e na sua escolha de pessoas desconhecidas. Por outro lado, a sua própria influência se estende por todo o mundo à sua volta por muito mais tempo do que você imagina. Você pode mudar o ambiente de milhares de pessoas todos os dias, sem que, sequer, precise se encontrar com elas. O próximo superpoder deixa que você crie o seu próprio mundo por meio da utilização das complexas redes sociais de que faz parte. Dado que, provavelmente, este é o superpoder que está registrado no nível mais elevado do seu medidor de gênio do mal; você vai ficar sabendo o que os outros pensam sobre quem você realmente é e como você pode dar a eles, precisamente, aquela imagem que você quer que eles tenham de você.

[1]. Se acha que a psicologia positiva, muitas vezes, parece ter estudado valores bastante tradicionais, você está certo. Um possível motivo para isso é o fato de o primeiro instituto universitário para pesquisas em psicologia positiva, o Instituto Martin Seligman, na Pensilvânia, nos Estados Unidos, aberto em 2000, ter sido financiado, durante os seus primeiros dez anos de funcionamento, em parte, com dinheiro de uma organização cristã. Isso não significa que os resultados das pesquisas não estejam corretos. Mas talvez não seja tão estranho que eles tenham iniciado sua pesquisa com o estudo da área que ainda estava próxima da visão mundial tradicionalista dos financiadores. Por isso, a área era do interesse de quem estava pagando. Por exemplo, a importância da família ou de ter uma fé. Outros valores foram descritos em termos mais religiosos. O exemplo prático de uma comunidade social transformou-se em ida à igreja. Este instituto americano também foi aquele que lançou o tom da pesquisa que hoje é exercida em outros lugares do mundo. Por isso, a colaboração com a organização religiosa talvez tenha colocado a psicologia positiva, por fim, em um nível menor de credibilidade. Mas a partir de 2011, acabou o dinheiro cristão. Vai ser muito

interessante ver para onde a psicologia positiva passará a olhar agora. A utilidade de tocar discos de *rock* de trás para frente, talvez?



SENTADO JUNTO

*Como você utiliza as
relações e as redes sociais*

Eu contei para dois amigos sobre o Farbergé Organic Shampoo e eles contaram para dois amigos que contaram para dois amigos que contaram para dois amigos.

FILME RECLAME DA DÉCADA DE 1970

TODOS OS OUTROS

Você precisa de outras pessoas

Sei que eu, já no prefácio, prometi que apenas trataria do seu caso, desta vez. Mas você está intimamente associado a todos os que estão à sua volta, de tal maneira que não dá para falar dos seus superpoderes mentais sem também misturar aí a sua vida social. O elo entre você e todos os outros é muito mais forte e mais duradouro do que a maioria reconhece. Se quiser otimizar o seu ambiente e assumir o controle da sua vida, você precisa saber como essa ligação funciona. Entendendo como deve usar os seus laços sociais para poder criar aquele ambiente que quer ter, você começa a ter um baita de um superpoder.

Algumas das mais importantes decisões que você pode tomar aplicam-se à maneira como trata os outros. Nós somos seres sociais equipados com um cérebro com capacidade para formar e ser formado pelos nossos comportamentos sociais. Os seus pensamentos, em grande parte, são criados

quando você fala com os outros. Todas as suas ideias foram influenciadas pelas conversas que você teve, assim como por sua emoção ao escolher as mais importantes. Na realidade, pensar é apenas realizar uma conversa com você mesmo. O que é bom, mas raramente suficiente. Vários dos métodos relativos a pensamentos criativos tratam, como talvez se lembre, de como administrar a entrada das ideias dos outros de uma maneira correta.

A solidão mata mais do que o fumo

Não vai ser surpresa nenhuma para você saber que a maneira como nós tratarmos o ambiente social vai ter consequências decisivas para a nossa saúde. Mas não foi há muito tempo que os primeiros pesquisadores sobre saúde social tiveram de trabalhar duro para os médicos reconhecerem que não é possível saber por que razão alguém está com boa (ou má) saúde fazendo apenas um exame físico. É preciso levar em consideração fatores como o tipo de cultura de onde as pessoas estão chegando, quem são seus amigos e qual é a sua família e qual é a cidade em que moram. O mundo em que você vive tem um efeito básico em quem você é – e se você passa bem ou mal.

Hoje nós sabemos que:

- As pessoas que se fecham das outras sofrem um risco duas ou três vezes maior de morrer jovens – independentemente de fumarem ou não, de se exercitarem regularmente ou não.
- O câncer mortal atinge mais as pessoas isoladas do que aquelas com fortes ligações a outras.
- Mulheres grávidas com falta de assistência social são atingidas com três vezes mais complicações do que aquelas que têm um bom apoio.

- A mortalidade é maior entre viúvos do que entre outros homens da mesma idade, e isso acontece em todos os tipos de doenças mortais. Em especial, isso acontece com viúvos de idades entre 24 e 34 anos, em que a mortalidade é de oito a doze vezes maior do que entre homens casados da mesma idade.
- Agressões são mais comuns entre aqueles que passaram por divórcios ou passaram por outros tipos de separação.
- Problemas sociais ou psicológicos constituem um motivo maior para espasmos vasculares do que fumar tabaco o é. Os espasmos vasculares são também três vezes mais frequentes entre homens com problemas sérios de família do que entre homens com problemas “normais” de família.
- Há a sensação de que você não tem ninguém com quem compartilhar as suas emoções ou tem contato apenas com quem duplicar o risco de ficar doente ou de morrer. Ser socialmente isolado provoca a mortalidade em alto grau; mais do que o hábito de fumar, a elevada pressão arterial, o alto nível de colesterol, a obesidade e a falta de exercícios.
- O apoio da família influencia uma reabilitação positiva, independentemente do tipo de doença pela qual a pessoa foi atacada.
- As pessoas socialmente integradas – que têm um convívio compartilhado, uma família bem unida e bons amigos – se recuperam mais rapidamente de doenças e vivem por muito mais tempo.

Solidão ou isolamento não são, naturalmente, a mesma coisa. A solidão não tem nada a ver com quanto tempo nós passamos sozinhos ou quantos contatos sociais nós tivemos durante um dia. Muitos dos que vivem sozinhos ou se encontram com poucos amigos estão satisfeitos e com boa saúde. Mas eles não se consideram como sozinhos e dão muito valor aos contatos que têm. A solidão perigosa é aquela em que a pessoa se sente separada de outras

peças e não tem ninguém a quem recorrer. Também o relevante não é saber quantos encontros você tem, mas como são em termos de qualidade: se são encontros quentes ou distanciados, apoiadores ou cheios de negatividades. Até mesmo as pessoas que moram no centro de uma grande cidade, onde existem pessoas por toda a parte, podem viver esse tipo de solidão corrosiva. E, por vezes, nós encontramos habitantes de grandes cidades talvez mais distantes do que é bom sob uma perspectiva de saúde.

Para que possa ficar satisfeito (para não falar em felicidade) com superpoder mental, você precisa de amizades, relacionamentos fraternais, relacionamentos familiares e íntimos. Os seus superpoderes mentais são divertidos e práticos por si mesmos. Mas realmente significativos só se tornam quando você colaborar com eles.

A PESSOA SOCIALMENTE PROGRAMADA

Querer conviver com outras pessoas está no nosso DNA

Quando se diz que o homem é um ser social, isso não significa apenas que é bom para nós a integração entre seres humanos. De fato, nós não temos escolha: o nosso cérebro está programado para ser parte de uma rede maior de outros cérebros. Nós não somos apenas psicologicamente, mas também biologicamente preparados para colaborar uns com os outros. O comportamento como empatia, algo que nós antes considerávamos como sendo uma capacidade que devíamos aprender, parece mais agora como algo que já está inscrito no nosso DNA.

E não é coisa única para nós, também se encontra nos macacos e em outros animais: seis macacos-rhesus ou macacos da Índia foram treinados a puxar correntes para obter comida. De repente, um sétimo macaco que os outros podiam ver, recebeu um choque elétrico ao puxar a sua corrente que oferecia mais comida. Quando viram o quanto doía ao novo macaco, quatro dos outros macacos começaram a puxar as correntes que davam menos comida, mas por outro lado paravam de dar novos choques elétricos ao novo macaco. Um quinto macaco parou de puxar as correntes durante cinco dias e o sexto, doze dias. Ambos preferiram passar fome a ferir o sétimo macaco.

Quando os bebês humanos escutam outros bebês que estão tristes, eles começam também a chorar, como se eles também ficassem tristes. Quando escutam uma gravação do seu próprio choro, porém, não saem lágrimas. É preciso ser um bebê diferente a estar triste para que eles demonstrem

empatia. Quando chegam à idade de um ano e alguns meses, eles ainda tentam ajudar os bebês tristes. Macacos e bebês compartilham o impulso automático de sentir o mesmo que os outros sentem, seja tristeza ou dor, o que faz com que queiram ajudar.

Esses impulsos não valem apenas para sofrimentos, mas para todos os sentimentos que, aliás, se espalham facilmente por contágio. Quando alguém explode de ódio ou demonstra o seu desprezo – ou está triste – essa pessoa ativa as áreas dos mesmos sentimentos no nosso próprio cérebro. Quando nós vemos um rosto com expressão de medo, o nosso cérebro reage como se fôssemos nós mesmos que estivéssemos com medo, embora não com tanta força. Nós somos contagiados por emoções, precisamente, como se fôssemos atacados por um resfriado. Cada interação com outra pessoa tem um “contexto emocional”. Isso significa que, independentemente do que se faça, nós podemos, por meio de uma “contaminação emocional”, fazer com que os outros se sintam um pouco melhor – ou até muito melhor. Ou um pouco pior. Ou muito pior. E quando você for contaminado emocionalmente, essa sensação poderá ficar por muito tempo depois de a pessoa que a produziu ter desaparecido.

Não é apenas o humor dos outros que se solta e vem nos contaminar. As nossas sensações são extremamente receptivas a todas as espécies de influências. O ambiente que nos envolve, está cheio de “detonadores” de emoções que nós nem sequer notamos. Por vezes, você pode descobrir que está de bom humor sem saber por quê. A chance é grande de que tenham sido aquela música desagradável na loja de *jeans*, o tom áspero na voz de alguém que falava ao celular na rua ou as fotografias de crianças alegres na loja que influenciaram você.

O nosso cérebro está programado para construir pontes para outros cérebros através do envio e da recepção das nossas emoções internas, o que

nos permite influenciar tanto os pensamentos como o corpo daquele com quem nós estamos. Precisamente como os outros fazem conosco. Eu não critico você se estiver de testa enrugada, procurando saber exatamente o que eu quero dizer com isto. Ter uma ligação tão íntima com outros parece muito útil – mas como é que isso acontece?

Verdade seja dita que isso é feito com espelhos.

Empatia: é um truque de espelhos

Tudo começou quando um pesquisador, por acaso, descobriu que certas células cerebrais, num macaco, se ativavam quando o macaco via quando ele, pesquisador, comia. O lado especial da situação foi ver que eram as mesmas células cerebrais que se ativavam quando o macaco comia. Depois da estranha descoberta feita, foram realizadas muitas pesquisas sobre aquilo que passou a ser chamado de neurônios-espelho. Nós, seres humanos, temos o mesmo sistema que os macacos. Os nossos neurônios-espelho são acionados quando vemos alguém fazer uma coisa como, por exemplo, um colega beber uma xícara de café, de modo que a nossa atividade cerebral espelha essa situação. As nossas células cerebrais recebem a informação idêntica com a informação recebida por aquele para o qual olhamos, o que nos permite participar da ação dele como se fôssemos nós a realizá-la.

Em uma pesquisa excitante, na qual um eletrodo de *laser* mediu a atividade em uma única célula cerebral num paciente acordado, pôde-se ver que a célula foi ativada tanto quando a própria pessoa recebeu um alfinete como quando a pessoa viu uma outra receber um alfinete. Como os neurônios espelhados têm uma dupla função e são ativados tanto quando nós fazemos alguma coisa como quando nós vemos outra pessoa fazer algo, eles passam a ser os pequenos simuladores do próprio cérebro. Muitos são os neurônios-

espelho existentes nessa parte do cérebro que assumem as funções do discurso e dos movimentos, além da nossa intenção de realizar uma ação. Como eles estão junto das células cerebrais que coordenam as ações motoras, essas áreas no cérebro que ativam as ações só podem ser ativadas quando nós vemos alguém fazer algum movimento. Olhar para alguém que faz algum movimento é para o cérebro quase o mesmo que ser ele a fazer esse movimento. A diferença está apenas no fato de que a própria atividade muscular (a movimentação) de alguma maneira é bloqueada.^[1]

O cérebro humano tem vários sistemas de neurônios-espelho, não apenas para imitar as ações dos outros, mas também para realizar a leitura de intenções e emoções, de maneira que ele entenda as sociais consequências daquilo que alguém faz. Quando olhamos para a atividade cerebral das pessoas que viam um filme em que alguém sorriu ou se mostrou zangado, ficou demonstrado que a maioria das áreas cerebrais ativadas eram as mesmas mostradas pelo personagem no filme. A diferença estava apenas na força: aqueles que viam o filme não vivenciavam as emoções com a mesma intensidade. Mas eles vivenciavam, portanto, as mesmas emoções. Apenas olhando. E sentir com alguém, precisamente como os macacos e os bebês faziam, nos leva a agir por alguém. É assim que a empatia funciona, em sua forma mais fundamental. Não é uma metáfora dizer que nós sofremos ou nos alegamos com alguém. É, literalmente, uma verdade biológica ao nível mais fundamental que se possa pensar.

Eu já sei qual é a pergunta que você tem na cabeça: Nesse caso, como é que podem existir pessoas que cumprem ações não empáticas como estupro e assassinato? Ou tirar o último papel higiênico, usá-lo e não colocar um novo rolo no lugar? A resposta está no fato de as pessoas serem diferentes e de que são sempre existir degenerados. Lembre-se de que as pessoas que cometem ações não empáticas são degeneradas em relação à norma. Compare com quantas são aquelas que a cada segundo não colocam alguém sob tortura ou

maus-tratos. Uma teoria diz que aquelas pessoas que cometem ações desumanas têm falta de neurônios-espelho e, com isso, de capacidades empáticas, à semelhança de certos animais que também não sentem empatia – (Por exemplo, os répteis que gostam de comer as suas próprias crias sem hesitar.)^[2]

O nosso cérebro está programado para ser empático, visto que isso constitui uma grande vantagem evolucionária: significa que será muito mais fácil para os nossos descendentes a sobrevivência – e para os nossos genes se espalharem – se nós entendermos rápido o que as nossas crianças sentem e vivenciam, e quando elas precisam de ajuda.

Superdicas

VOCÊ CONTAGIA

Ao imitar o que os outros fazem ou sentem, os neurônios-espelho criam uma consciência compartilhada. Para nos entendermos uns aos outros, nós nos transformamos como eles – pelo menos um pouco. As suas próprias emoções não são vivenciadas apenas por você, mas também por aqueles à sua volta, tanto consciente como inconscientemente. Lembre-se disso, na próxima vez que, você refletir sobre a chance de se dedicar a uma forte emoção, seja ela qual for.

Você vai contagiar alguém.

Charles Darwin já tinha reconhecido que a empatia era uma ferramenta potente para a sobrevivência. A empatia facilita a colaboração social e nós, seres humanos, somos os mais sociais de todos os animais. Pode até ser que a colaboração social tenha sido a estratégia de sobrevivência principal e mais importante de todas para a espécie humana.

E você que acreditava que a empatia apenas tratava de saber quando alguém precisava de um abraço extra.

Eu vejo você

Nós temos ainda outras qualidades que vieram, principalmente, para facilitar o convívio com outras pessoas. Os biólogos notaram que a nossa coloração é especialmente calibrada para apreender as menores oscilações na cor da pele dos seres humanos. Segundo uma teoria, nós desenvolvemos a nossa cor de pele para rapidamente poder definir o estado de espírito dos outros, visto que as nossas emoções influenciam a cor da nossa pele (nós, p. ex., podemos corar de um momento para o outro ou ficar pálidos de medo).

É muito interessante verificar que todos os animais que têm uma detalhada cor de pele, têm também poucos pelos no rosto, o que dá entender que a cor da pele se desenvolveu junto com a necessidade de ver a expressão do rosto nos outros, para poder saber qual o estado de humor deles. O jeito de ver o mundo, quando você rapidamente nota detalhes e vê várias cores, é, nesse caso, um resultado direto da necessidade fundamental de uma vida social bem nuançada.

É importante poder ver diferentes tons de pele, visto que nós raramente contamos como nos sentimos, antes expressamos as nossas emoções por outros meios. A chave para entender qual é o estado de espírito de alguém é, portanto, a capacidade de ler sinais sem palavras: tonalidade da pele,

entonações, gestos, expressões do rosto etc. A verdade emocional está na maneira como nós dizemos qualquer coisa e não no que dizemos. E as mensagens – como o nervosismo no tom de voz de alguém ou a irritação num gesto rápido – são recebidas quase sempre no inconsciente. Nós não só recebemos a mensagem como respondemos a ela sem saber. Essa capacidade de comunicação nós não aprendemos conscientemente, mas sugamos para dentro de nós pela interação com outras pessoas durante o crescimento. Caso sejamos bons nisso, teremos uma grande vantagem: em pesquisas no mundo inteiro, foi reconhecido que a capacidade de ler emoções por sinais, sem palavras, oferece várias vantagens. Uma pessoa com essa boa capacidade é mais equilibrada emocionalmente, é mais popular e mais extrovertida, melhor ouvinte, tem relacionamentos mais profundos e é mais bem-sucedida na vida amorosa.^[3]

Superdicas

CONVENCER COM CONTATO

Dê um pequeno toque no antebraço das pessoas quando for lhes pedir algo. Isso torna muito mais provável que as pessoas concordem em fazer o que você quer, visto que o contato, inconscientemente, traduz-se em que estamos próximos. E, claro, nós gostamos quando as pessoas nos tocam; isso significa, para nós, que somos vistos.

Quando se pesquisou esse fenômeno, viu-se que um tal contato fez com que 20% mais pessoas aceitassem quando eram convidadas para

uma boate e 10% mais deram o número dos seus telefones a um estranho.

Superexercício

CONSIGA FLUÊNCIA NA CONVERSA E CRIE EMOÇÕES POSITIVAS

Quando nós nos sentimos amistosos, alegres, entusiastas, interessados e descontraídos na presença de outros, os nossos movimentos ficam sincronizados com eles. Como você se sente confortável ou desconfortável junto com alguém, isso tem uma dimensão puramente física. Isso é algo sobre o qual eu já escrevi antes^[4], mas deve ser mencionado de novo. Estar sincronizado corporalmente com alguém é uma ferramenta para começar a transmitir emoções. Aqueles que não conseguem enviar e receber emoções dessa maneira, muitas vezes, têm problemas nos seus relacionamentos, pelo fato de os outros ficarem desconfortáveis na sua proximidade, sem realmente poder entender por quê.

A sincronização corporal de comunicação sem palavras fica muito notória quando se olha para duas pessoas que estão falando entre si. Dá até para medir o entendimento emotivo entre as duas apenas ficando atento ao ritmo da conversa e como ela soa. Se você puder se comunicar sem tropeços com aquela pessoa com quem conversa, de uma maneira

tranquila, com um fluxo suave, sem paradas abruptas e pausas, mas também sem se interromperem, aumenta cada vez mais a energia emocional entre vocês. Por outro lado, se as pessoas em questão não conseguem manter a conversa de uma maneira flexível, o nível de energia abaixa. De repente, elas ficam conscientes de como estão falando e nós preferimos deixar a nossa interação seguir em frente sem precisarmos pensar como a conversa vai prosseguir.

Assim você faz para ver como uma conversa prossegue, mantendo um bom nível:

- Comece dizendo algo, assim que o outro parar de falar. Não o interrompa, mas não deixe de se ligar em suas últimas palavras para que não se note qualquer pausa.
- Utilize o mesmo tom de voz daquele com quem está conversando.
- Adapte o seu ritmo de conversa ao ritmo que acabou de ouvir.
- Se quiser fazer alterações no tom de voz, no ritmo ou na velocidade da conversa, faça isso gradualmente no meio da sua fala, de modo a não ser notado.

Quando isso funciona da melhor maneira, entre você e aquele com quem está falando, a conversa é como música num salão de dança, apenas não com som tão alto. Os dois “dançam” perfeitamente entre as suas intervenções e aumenta sucessivamente a sensação de solidariedade à medida que a conversa flui.

Crescimento verbal

Nós gostamos muito de falar uns com os outros. O assunto da conversa, muitas vezes, poderá ser bem desinteressante (“sol hoje de novo?”), mas na maior parte das vezes é mais uma desculpa para falar um pouco. A motivação para ser tão divertido conversar pode ser explicada por uma ideia completamente revolucionária a respeito de para que serve, na realidade, a nossa linguagem. O antropólogo Robin Dunbar comparou, no início da década de 1990, o tamanho do cérebro de um certo número de primatas com o tamanho do seu grupo e chegou à conclusão de que havia uma ligação direta entre ambos. Para certos macacos, um tamanho de grupo de seis indivíduos era ótimo. Acima disso, a habilidade dos cérebros em administrar informações não conseguia manter a colaboração, nem a integridade, no grupo. Mas o ser humano tem o maior cérebro de todos. Eu não vou chatear você com mais números, mas segundo a escala de Dunbar o esperado tamanho de um grupo médio de seres humanos (quer dizer, um grupo de que você se lembra os nomes de todos e pode saber qual a relação de uns com os outros) é mais ou menos de cento e cinquenta indivíduos, tendo em conta o que o nosso cérebro consegue lembrar. Ficou demonstrado que, na história antiga, o tamanho médio de uma cidade pequena, uma aldeia, era justamente de cento e cinquenta pessoas. E esse número era também o tamanho médio dos grupos de combate que se defrontavam durante séculos e séculos. E ainda hoje é assim.

Outros primatas mantêm suas redes sociais (p. ex., o seu grupo de seis outros macacos) através de crescimento mútuo, isto quer dizer, afagando-se mutuamente, retirando galhos das próprias peles e, de uma maneira geral, se dedicando a carinhos recíprocos. A mesma regra social deve ser seguida até por nós, seres humanos, visto que nós também somos primatas. Num grupo de cento e cinquenta pessoas, precisaríamos dedicar 42% de todo nosso tempo para crescer juntos. Se fizéssemos isso, nós teríamos tempo para fazer muito mais. Mas nós parecemos não fazer justamente muito mais. Neste

momento, eu não te conheço, mas arrisco dizer que já faz muito tempo que você não cata piolhos nem pequenos galhos das costas de outros. Então, o que aconteceu? Como é que podemos manter a nossa rede social se não fazemos como os outros primatas? Se não nos dedicamos a nos acarinharmos uns aos outros?

Dunbar mantém que nós certamente nos acariciamos uns aos outros. Mas visto ser pouco prático utilizar 42% de todo o nosso tempo para isso – ficaríamos com fome e pereceríamos – nós desenvolvemos uma técnica de carícias em simultâneo, uma técnica com a qual podemos demonstrar para várias pessoas, ao mesmo tempo, toda a nossa consideração.

Ou seja, a nossa linguagem.

Dunbar diz que a nossa linguagem pode ter sido desenvolvida para substituir a carícia física a que os macacos se dedicavam e que só pode ser dada a uma pessoa de cada vez. A linguagem é, simplesmente, uma maneira menos cabeluda e mais efetiva de aprender a conhecer os nossos camaradas, visto que podemos falar com vários ao mesmo tempo. Em uma conversa com um grupo menor, podemos conhecer todas as qualidades positivas e negativas de todos ao mesmo tempo – enquanto nós próprios fazemos ainda outra coisa com as mãos, como trocar de disco ou comer pizza.

Uma possível prova desse pensamento está na estimativa de Dunbar de que para nós, seres humanos, podermos reunir grupos de cento e cinquenta pessoas é preciso que a nossa técnica de acariciamento seja 2,8 vezes mais eficiente do que a de um gorila normal. Caso contrário, não teremos tempo suficiente. Isso significa que os grupos de seres humanos, para manter uma conversa normal, devem ser, em média, de quatro pessoas: você e mais 2,8 pessoas. O que mostra ser compatível com a média de pessoas quando reservamos uma mesa num restaurante e ainda com a quantidade de pessoas

que você encontra numa barraca na praia. Quantos vocês são quando você se encontra com os seus amigos?

Mais ou menos quatro?

Essa é uma ideia revolucionária. Antigamente, dizia-se sempre que a linguagem se desenvolvia para facilitar a troca de informações a respeito, por exemplo, de um lugar onde havia um perigoso predador e onde se localizava o bosque bom para buscar alimento. E tudo isto acontecia, paralelamente, enquanto nós desenvolvíamos ferramentas mais avançadas. Mas a nova perspectiva compreendia que mais tarde tudo se desenvolveria de maneira que se mantivesse o espírito da comunidade. Precisamente como as nossas emoções, a linguagem é um jeito de obter e orientar informações sobre outras pessoas. Uma coisa que aponta fortemente que Dunbar poderia ter razão é o fato de que a maioria das conversas nunca versa sobre as questões principais (perigo/comida/sexo), antes são ideias, sob um ponto de vista intelectual, bem fracas. É raro a gente se sentar e, por vontade própria, começar a discutir sobre cultura ou economia. Se falarmos sobre o fim do mundo, é para salientar como foram ruins os efeitos das medidas tomadas em 2012. E se alguém citar Homero, a maioria vai achar que se pronunciou errado o nome do pai forte do Bart Simpson. Nós nos dedicamos de preferência aos bate-papos sem grandes conteúdos, se pudermos escolher. Não por que sejamos superficiais, desinteressados ou estúpidos, mas apenas por que nós gostamos de nos acariciar mutuamente. Assim como aquele galho que o macaco retira do seu amigo não tem qualquer significado, a não ser a consideração que um tem pelo outro, o conteúdo da nossa conversa reordena a consideração que nós damos um ao outro quando falamos. Não despreze a conversa sem sentido com os seus amigos do peito e de seus companheiros. Pode parecer até como se vocês apenas soubessem discutir séries de televisão e o fato de o verão ter sido curto demais. Na realidade, porém, você está dando mais ludibriação à sua rede social, que é de suma importância para a sua vida.

[1]. Isto agora não significa que você poderá se tornar um melhor jogador de basquete depois de ter visto uma série de vídeos da NBA. Para poder realizar bem uma ação, você precisa treinar, infelizmente, uma memória muscular para agir. Caso contrário, um vizinho meu, grande bebedor de cerveja, com Eurosport como canal favorito, já seria o melhor atleta de todos os esportes em todo o mundo.

[2]. Talvez seja, justamente, a falta de empatia que fez muitos acharem os répteis extremamente desagradáveis e por isso eles acabaram simbolizando a maldade, desde o Éden.

[3]. Em quem devemos apostar, então, para conseguir aquela relação de amizade ou de amor? São as crianças iguais que brincam melhor ou são os diferenciados que se atraem entre si? Já ficou demonstrado que as pessoas que são mais iguais conseguem adquirir uma amizade mais profunda do que aquelas que são diferentes.

Ao mesmo tempo, conheço muitos que dizem ser a pessoa mais interessante, por vezes até incluindo a sua companheira, aquela que é o seu oposto. São pessoas totalmente diferentes. E se é verdade, o primeiro caso não vale.

Suspeito até que é como Shrek diz: “Nós somos como cebolas, e cebolas têm camadas”. Eu costumo supor que essas pessoas que na superfície são contrárias (em música, em cinema, em temperamento, em ritmo diário, em nível de energia, em convencimento político e assim por diante), talvez ainda tenham uma posição conjunta diante do mundo, da vida e da consideração diante dos outros seres humanos. Acho importante que, para nós apreciarmos alguém que é totalmente diferente de nós, seja necessário haver uma “plataforma” fundamental em que nós, apesar de tudo, sejamos iguais – uma camada de cebola mais interior com um acordo conjunto a respeito de valorizações e a respeito da maneira como nos comunicamos. Se duas pessoas, realmente, são totalmente diferentes em todos os níveis, elas não deviam nem se entender. Apenas o fato de serem amigas (ou um par), já é uma prova de elas, bem no fundo, partilharem uma determinada posição em relação ao mundo. E, então, fica muito excitante saber como podem ser tão diferentes em tantos aspectos. A maioria concorda com isso quando pensa por um momento. Embora eles pareçam ficar um pouco decepcionados pelo fato de não serem tão diferentes como pensavam.

[4]. Em especial em *A arte de ler mentes*, um livro bonito com uma capa nem tanto.

CONFIAR UNS NOS OUTROS

© nosso mundo está construído em cima de confiança

Em tempos bastante remotos, nós reconhecemos que era mais inteligente se agrupar do que viver cada um para o seu lado (ou dois a dois), para que pudéssemos tirar partido de diversas formas de colaboração. Assim começamos a formar nossas sociedades, enquanto, ao mesmo tempo, passamos a estabelecer regras para o que podíamos e não podíamos fazer, para que elas funcionassem. A sociedade é uma solução racional – as pessoas que fazem parte dela recebem vantagens importantes de que sentem falta quando estão sós.

É fácil pensar que o motivo de continuarmos a ter as nossas sociedades está no fato de, continuamente, vermos os resultados positivos por elas produzidos, o que fortalece a nossa escolha em continuar trabalhando em sociedade e seguindo essas regras.

Mas as nossas sociedades são um paradoxo. Isso porque, se nós fôssemos estritamente racionais, não poderíamos participar de quaisquer grupos sociais, visto que existe sempre a possibilidade de alguém corromper a situação e decidir não se manter conforme as regras. E se agora os outros podem trapacear, então, trapacear é a única saída que resta para nós também. Não trapacear conduz ao fato de ser igual para todos, desde que os outros também não trapaceiem. Mas se eles começarem a trapacear e nós não trapacearmos, então, ficará pior para nós. Se ambos, eles e nós, trapacearmos, pelo menos, ficará tudo igual para todos, de novo. E se eles não trapacearem, mas nós fizermos isso, então, a situação ficará melhor para nós. Portanto, se nós não trapacearmos, a situação ficará igual ou pior para nós, mas se nós

fraudarmos, ficará igual, ou melhor, para nós. Por isso, deveríamos trapacear. Então, todos decidem trapacear – e, enfim, torna-se impossível construir uma sociedade funcionando bem.

Se nós fôssemos estritamente racionais?

No entanto, você está sentado aí, em uma construção que você não construiu, segurando um livro que não foi você que escreveu e talvez bebendo um *cappuccino* que você pagou a alguém para fazer em seu lugar. Você e eu existimos em uma comunidade inacreditavelmente complexa, criada por indivíduos que racionalmente devem ter tentado enganar um ao outro desde que um deles quis trocar um pedaço de carne por uma pequena fruta.

Teóricos políticos como Rousseau acham que a origem da sociedade é um contrato que nós, seres humanos, fizemos entre nós, em que combinamos seguir regras para poder obter aquelas vantagens que uma colaboração envolve. Mas visto que nós, no mesmo segundo em que concordamos sobre o contrato, reconhecemos que é sempre melhor para o indivíduo privado trapacear e não seguir o contrato, então, achamos necessário haver um segundo contrato, mais profundo, dizendo que nós prometemos cumprir o primeiro.

O problema está no fato de que esse raciocínio rapidamente sai dos trilhos. Isso porque, naturalmente, é ainda mais inteligente da minha parte não seguir também o segundo contrato. Portanto, é preciso haver um terceiro, dizendo que nós prometemos seguir o contrato em que prometemos cumprir as regras. Para parafrasear o guru da PNL, Richard Bandler: a sociedade depende de um contrato que depende de um contrato que depende de um contrato...

Está absolutamente claro que nós perdemos aqui algum ponto.

A resposta está no fato de a nossa convivência com outras pessoas depender de uma ocorrência, ao que parece, completamente irracional: confiança. Nós colaboramos com outros que conhecemos e em quem confiamos, sabendo que eles não nos vão enganar. A nossa capacidade emotiva de poder confiar nos outros faz com que nós, nem sempre, em todas as trocas, precisemos ponderar os eventuais ganhos racionais contra prováveis perdas. A nossa sociedade não poderia funcionar se nós precisássemos continuamente fazer tais considerações, visto que todos iriam parar o tempo todo para refletir, assim que tentassem realizar algum empreendimento.^[1]

Confiança

Confiança, confiar em alguém e poder ser digno da confiança de alguém, é a capacidade mental que tornou possível para você viver do jeito que vive, em vez de se encontrar debaixo de uma rocha, numa gruta na montanha, coberto apenas de abetos e sem a menor ideia de como acender fogo. (Admitindo que você, evidentemente, não é um daqueles que vivem debaixo de uma pedra na floresta e faz roupa de folhas de pinheiros no escuro. Eu sei disso porque você encomendou antecipadamente dez exemplares do livro pela internet.)

Infelizmente, fazemos brincadeira com algo que é tão importante. Nós não conseguimos confiar nos outros (o que, muitas vezes, é um erro nosso e não deles). Uma confiança perdida – ou sequer a possibilidade de falhar – vai paralisar-nos completamente. Como é que vamos receber de volta o que perdemos? Nem sempre sequer reconhecemos de que se trata de uma confiança fracassada, visto que, muitas vezes, nós usamos outras palavras para isso: “As minhas crianças já não me escutam mais”, “Todos os homens têm sido idiotas. Como é que eu vou deixar entrar algum na minha vida?” “Eu

desejaria ter tratado dele de maneira diferente, mas agora já é tarde.” “Sinto como se eles apenas me pressionassem para baixo no trabalho, para que parecesse melhor para eles.” E é a absoluta pior variante, quando nós não temos confiança em nós mesmos: “Dessa eu não vou me safar”.

Acontece que aqui no norte da Europa, a gente confia muito mais uns nos outros em comparação com o resto do mundo. Na Escandinávia, 68% das pessoas dizem que confiam umas nas outras, comparando com 34% nos Estados Unidos, 29% na Grã-Bretanha, 23% na América Latina e 18% na África. Mas acho que um ou outro dos pensamentos acima já passou pela sua cabeça alguma vez. E existem, naturalmente, muito mais variantes.

Muitos, infelizmente, atravessam a vida e acham que é arriscado demais confiar nos outros. Mas não confiar nos outros é ainda mais arriscado. Obter a confiança de alguém é uma das formas mais fortes de motivação e de inspiração que existem. Nós queremos ser dignos de confiança. Isso faz parte do nosso desenvolvimento. Seja qual for a sua situação, você tem de ficar bom em poder estabelecer, ampliar e reparar situações de confiança – não para poder manipular outros, mas porque essa é a melhor maneira de se relacionar e colaborar com os outros. Para não falar da mais eficiente maneira de conseguir o que você deseja. A arte de criar confiança é um potencial superpoder de mudança na sua vida.

Quando você não confia nem em si mesmo

Além de querer que os outros, por exemplo, família, amigos e aquela que você quer beijar o tempo todo, confiem em você, existe uma dimensão mais fundamental de confiança: essa confiança que você tem, ou não tem, em si mesmo. Não dá para construir confiança com aqueles outros se você não tiver

confiança em si mesmo. Por isso, devemos começar por aí e ver o que isso significa.

Por vezes, nós propomos metas para nós mesmos que não cumprimos, como parar de fumar depois do ano-novo.

Se costuma fazer esse tipo de promessas para si mesmo, você não está sozinho. Nos Estados Unidos, as promessas do ano-novo são muito importantes. Quase metade da população promete a si mesma uma mudança nas suas vidas quando o ano-novo chegar. Em números redondos, são cento e cinquenta milhões de promessas. Quantas serão cumpridas? 8%.

O que vale dizer: são cento e trinta e oito milhões de promessas de ano-novo não cumpridas todos os anos.

Quando deixamos de cumprir as nossas próprias promessas, muitas vezes começamos a sentir que não podemos confiar nem em nós mesmos. Se você duvidar de que pode confiar em si mesmo, isso vai influenciar o seu comportamento. Você começa a se iludir cada vez mais: você apanha mais um pedaço de chocolate embora tenha prometido a si mesmo não fazer isso. E então pensa: “olha bem, eu sabia que não conseguiria deixar de fazer isso”. Na realidade, é apenas uma maneira confortável, embora depreciável, de deixar de ter caráter. Isso conduz também a um outro pensamento perigoso: Se eu não consigo confiar em mim mesmo, como é que eu vou poder confiar nos outros? Assim, no papel, é ilógico esse tipo de raciocínio óbvio. Mas a incapacidade de poder confiar em si mesmo é, muitas vezes, motivo para desconfiar dos outros.

Superdicas

O SEGREDO POR TRÁS DO SUCESSO SOCIAL

O perito em confiança Stephen Covey, disse uma vez que a chave para o progresso era imaginar um cartaz por trás da sua cabeça, diante de todos, com uma inscrição: “Deixem que eu me sinta importante”. Ele dizia que o segredo por trás da competência social estava em você dedicar a maior parte da sua atenção para aquele que, na oportunidade, está ao seu lado; mais atenção do que para si mesmo. Quanto menos você se importar consigo mesmo, mais atenção você vai atrair por parte dos outros e melhor será o seu comportamento social. Covey, evidentemente, está com toda razão, embora a sua intenção com o cartaz invisível tenha um leve toque de cinismo ou de gosto de manipulação.

Por sorte, os budistas acham o mesmo, mas formulam a ideia de uma maneira muito mais bonita na sua oração:

Deixem qualquer um, que venha entrar em contato comigo, que tenha ouvido falar de mim ou me viu ou pensou em mim, experimente que isso faz bem e dá alegria.

Um guia maravilhoso para toda a vida, não?

Como nós mesmos somos as únicas pessoas que nós sabemos conhecer o que se passa dentro de nós, só nós temos conhecimento dos enganos cometidos. *A minha intenção era jogar uma almofada no braço dele para lhe perguntar uma coisa, mas deu azar e a almofada foi atingir o olho dele.*

Quando se trata dos outros, podemos apenas tentar adivinhar quais foram seus enganos, a julgar pelas suas ações. Algo em que você talvez nem sequer

pensou, mas que vale também para os outros – eles não podem se sentir tão bem como você se sente. Por isso, eles tentam julgar os seus enganos, olhando atentamente as suas ações. *Ele atirou uma almofada no meu olho, então, eu presumo que a sua intenção era me fazer mal.*

Quando perdemos a confiança em nós mesmos, nós não demonstramos mais, infelizmente, aqueles traços de personalidade que fazem com que os outros queiram confiar em nós. Mas como as suas ações são tão decisivas para a compreensão dos outros a seu respeito, a maneira mais rápida para você recriar uma confiança ferida é assumir missões que você cumpre ou promete cumprir. De cada vez que faz isso, você recupera uma parte da sua credibilidade, tanto diante dos outros como diante de você mesmo.

Não seja um fraco quando estiver trabalhando para recuperar a confiança em si mesmo. Não tente explicar ou justificar o que você fez ou contar uma história que pareça um pouco melhor. Vá diretamente para o que você devia ter feito em vez do que fez e o que você precisa fazer agora para melhorar a situação: foi uma idiotice ter comido toda a primeira camada da torta do casamento de Victoria e Daniel. Devia ter poupado um pouco. É melhor encontrar logo uma estratégia para me punir na próxima vez, como me colocar em último lugar na fila da torta.

Cuide-se e não bata em você mesmo com mentiras, como dizer que você não vale nada, que todos o odeiam e que não dá para colocar todas as coisas de maneira correta de novo. Você pode quase sempre melhorar as coisas se realmente quiser e se realmente tentar. É possível que isso vá ser terrível e desumanamente trabalhoso. Mas dá para fazer. É só você querer. Portanto, não fique aí parado falando de si mesmo, dos seus erros ou fraquezas. Isso jamais é construtivo. Dê a você mesmo o mesmo amor e consideração que você dá aos outros. Espalhe onde você se encontra e como está hoje, e trabalhe no sentido de estar ainda melhor amanhã.

Seja bem consciente do que vai prometer a si mesmo quando recuperar a confiança. Essas promessas você tem de cumprir. Escolha com cuidado e trate delas como você faria se alguém promettesse algo a você. Precisamente como no caso de querer sair de um estado sentimental negativo: não será necessário para você fazer grandes coisas. O importante é fazer o que diz que vai fazer. Quando mostrar para você mesmo que pode sustentar uma confiança, então, poderá mudar os seus pensamentos e com isso o seu comportamento de uma maneira positiva: quanto mais você faz, mais a confiança em você mesmo aumenta e você passa a fazer ainda mais, dando aos outros uma chance de fazer o mesmo.

Quando os outros não confiam em você

Você sabe que existe alguém que não confia em você? Talvez seja um caso de desconfiança, pelo menos parcial. Você não confia nesse alguém e isso se reflete de volta para você. Aí você nota que caiu numa espiral de pensamentos do jeito: “Por que razão eu devo confiar nele se ele não confia em mim?” Tente rodar as ideias ao contrário. Comece a se comportar de uma maneira que convida esse alguém a ter confiança e veja o que acontece em seguida.

Não se trata nunca de “cozinhar” o outro. Não dá. Mas você poderá apresentar uma versão atualizada de si mesmo para os outros; uma pessoa séria, digna de confiança, inspiradora nas suas ações. Lembre-se de que, quando você for reconstruir uma confiança interrompida, trata-se de mudar como alguém se sente diante de você e o que ele pensa de você. E isso é uma coisa sobre a qual você não tem muito controle. Ninguém pode obrigar os outros a ter confiança em você. Talvez eles sigam os acontecimentos da vida que influenciam suas posições diante de outras pessoas que você não conhece. Ou então eles acham que você é uma daquelas pessoas que não se

preocupam nem um pouco em fazer aquilo que prometeram, em vez de entenderem que isso acontece uma vez de vez em quando e é um acidente de trabalho. A questão, porém, é que existe um limite para aquilo que se consegue aguentar quando se trata de mudar a posição dos outros em relação a você. Talvez você não consiga ser bem-sucedido em recriar a confiança que antes existia. Mas ao trabalhar em cima do assunto, você vai ficar melhor se criar confiança em outras situações e em outras relações na sua vida.

Superdicas

O QUE DISSE?

Nós vivemos em alta velocidade e espera-se que possamos absorver novas informações o tempo todo como se fôssemos esponjas memoriais. Por vezes, especialmente à noite, depois de um dia agitado, a cabeça está bem cheia. Mesmo quando tentamos ficar atentos, acabamos em situações em que alguém tenta explicar algo para nós, mas isso sofre com a concorrência de tudo o que já está na nossa cabeça.

Na próxima vez em que você falar com alguém, dê, em você mesmo, uma pequena bofetada mental. Pare e pergunte a si mesmo: “Espera, será que eu escutei, realmente, o que ela disse? O quanto da última conversa eu saberia relatar? Será que eu, realmente, entendo o que ela sente e o que ela está passando?”

Se a resposta é não, você deve frear. Jogar para longe todos esses outros pensamentos que rondam na cabeça e aquele comentário bem inteligente que você imaginou fazer. Cuide para que, realmente, possa

entender o ponto de vista dos outros, antes de você compartilhar os seus próprios pontos de vista.

Quando as pessoas são entrevistadas a respeito de quem teve a maior influência em suas vidas ou em suas carreiras, e por que essa pessoa exerceu essa influência, a resposta mais normal é alguma coisa no estilo: “Ele acreditava em mim quando ninguém mais fazia isso” ou “Ela jamais desistia de ter esperança em mim”. O que diziam, na realidade, é que essa pessoa confiava neles e que eles iriam fazer o seu melhor e que era isso, justamente, o que deviam ouvir.

Ao facilitar a confiança dos outros em relação a você e demonstrar que você tem a mesma confiança em relação a eles, você passa a ser uma pessoa importante na vida deles.

- A maneira mais rápida de ter a confiança diminuída é agir de uma maneira que não está de acordo com o seu caráter.
- A maneira mais rápida de ter a confiança aumentada é fazer aquilo que você diz que vai fazer.

Superdicas

CONSIDERAÇÃO CRIA CONFIANÇA

Como ser alguém em quem os outros sentem que podem confiar, se você não tem nem coragem para salvar um gato e ajudá-lo a descer da árvore ou ser o apoio de alguém numa confusão dramática

de relacionamento? Naturalmente, é importante que os outros saibam que podem, realmente, confiar em você em tais situações. Mas confiança é algo que você constrói pouco a pouco, todos os dias, tratando bem as outras pessoas e demonstrando que você tem grande consideração por elas:

- Telefone para alguém com quem você não fala há muito tempo.
- Escreva um cartão de agradecimento.
- Encoraje alguém e demonstre que você tem grande apreço pelo que ele fez.
- Mande uma mensagem por e-mail para um amigo que precisa de atenção e explique que você está pensando nele.
- Tente fazer algo todos os dias que faça alguém sorrir – de preferência alguém que você nem conhece.
- Mostre que você confia nas pessoas.

Tais ações demonstram que você tem simpatia e consideração pelos outros e isso quer dizer precisamente que você é uma pessoa em quem nós podemos confiar quando for necessário.

Não considere as relações que você tem com os amigos, a família e os sócios como garantidas. Nós temos uma tendência para fazer isso. E decidimos lançar o nosso poder social para cima de novas e interessantes pessoas que acabamos de conhecer. Mas ninguém gosta de ser esquecido. Você não pode presumir que os outros saibam que continua a se preocupar com eles. A consideração é perecível, precisa ser renovada a toda a hora, para se ter uma boa relação. O fato é que a necessidade de consideração é, presumivelmente, maior em suas relações mais antigas do que nas novas.

[1]. Agora pode-se dizer que isso de ter confiança não é necessário, com a existência da lei. Nós seguimos os nossos contratos societários porque não temos escolha. É ilegal fazer de maneira diferente. Embora também funcionem os mesmos argumentos na lei – por que iriam aqueles colocados para manter o funcionamento da lei deixar de cometer fraudes? Nós vemos claramente o que acontece nos estados que estão corrompidos assim: eles acabam por cair.

MASCULINO E FEMININO

Conflito, comunicação e romance

Existe uma forma especial de relacionamento que, provavelmente, já provocou frustração desde que o ser humano apareceu no mundo: aquele entre homens e mulheres. Muitos reconhecem que em nenhuma outra situação é mais difícil criar confiança ou até fazer-se entender do que na fronteira do gênero. Há certas tendências que se perguntam se será politicamente correto discutir isso ou até fingir que nem existe um problema. Mas há uma grande diferença em como a nossa sociedade encara os rapazes e as garotas quando começam a crescer. E essa diferença estabelece a base para um problema de comunicação que muitos vivenciam como adultos. Nós não ganhamos nada em fechar os olhos para isso. É melhor esclarecer a situação, agora, quando nós ainda estamos falando a respeito da nossa solidariedade social.

No momento, talvez você esteja se perguntando o que as emoções masculinas e femininas têm a ver com um livro sobre superpoderes mentais. Bem, ao tomar conhecimento disso, você vai dominar um dos mais flexíveis superpoderes de todos: a capacidade de controlar uma discussão veemente com alguém de quem, na realidade, você gosta, de uma forma em que ambos se sintam bem, evitando uma escalada para uma contenda sem sentido com conteúdos emotivos. Em vez disso, tente ser ouvido e também ouvir, de modo que ninguém se sinta atropelado.

Ao usar essas técnicas de comunicação que vai aprender nas próximas páginas, você não só vai conseguir passar por cima de problemas anteriores –

como vai criar relacionamentos profundos e significativos com seres humanos excitantes do sexo oposto em tempo recorde.

Eu sabia muito bem que você iria ficar interessado.

Uma diferença em sensibilidade

É de se esperar que apareçam eventuais problemas em um relacionamento, e não ajuda em nada que esses problemas sejam evitados quando é fácil percebê-los pelas expressões faciais. Muito bem, eu sei que já falei em neurônios-espelho que tratam do assunto para nós; mas, como todas as atividades cerebrais, eles têm de ser treinados. É mais fácil para as mulheres descobrir uma expressão facial de tristeza em um homem do que um homem fazer tal descoberta numa mulher. Isso implica que a mulher tem de estar muito mais triste do que ele para ele descobrir isso nela. Isso, claramente, não é bom. Do que isso depende?

A nossa cultura de educação tem grande culpa nisso.

Quando somos ainda pequenos, nós aprendemos a dominar as emoções de diversas maneiras, dependendo se somos rapazes ou garotas. Quando as mães brincam com os seus bebês, elas mostram um espectro maior de emoções diante das filhas do que diante dos filhos.

Além da raiva, que é uma emoção que se discute mais com os filhos, os pais têm uma tendência para também falar mais de emoções com as suas filhas. Quando falam de emoções com as suas crianças, as conversas com as filhas são mais detalhadas acerca do acontecimento em si e das emoções, enquanto quando se trata dos filhos, a conversa é mais acentuada em termos de motivos e consequências. (“Quando você está zangado e se debate, é isso que acontece.”)

Isso implica que as garotas se tornem melhores em expressar emoções e mais competentes do que os rapazes em usar palavras no sentido de investigar emoções. Elas podem também trocar reações físicas e emotivas por palavras. Os rapazes não conseguem aprender a verbalizar as suas emoções, o que, por seu lado, pode levar ao fato de eles não terem consciência das emoções do mesmo jeito, em relação a eles mesmos ou a outros. É muito difícil entender ou sequer tomar conhecimento de algo que não podemos traduzir em palavras.

Essa diferença na educação cria dois tipos de conduta, em que as moças aprendem bem a ler os sinais verbais e emotivos dos outros, além de se expressarem e comunicarem suas próprias emoções, enquanto os rapazes tornam-se bons em minimizar as emoções – especialmente quando se trata de vulnerabilidade, culpa, medo e dor. (Isso pode ser visto na expressão facial: nas crianças bem pequenas as expressões são parecidas, independentemente do sexo, mas no ensino básico os rostos dos garotos mostram sucessivamente cada vez menos expressões, enquanto as garotas se tornam cada vez mais expressivas.)

Quando nós, mais tarde, crescemos, isso leva a um sentimento popular de que as mulheres têm mais empatia de que os homens – e é de fato assim. Pelo menos, enquanto se mede a capacidade de ler as emoções não faladas de alguém através de expressões faciais, do tom da voz e de outros sinais sem palavras. Mas nesta espécie de “treino” em que as garotas recebem instrumentos para descobrir e comunicar suas emoções, enquanto os rapazes nem um pouco, não é nada estranho que as mulheres adultas vivenciem as emoções mais intensamente e com maiores variações do que os homens. O que é muito desagradável para os homens.

Superexercício

TREINAR COMUNICAÇÃO ATIVA E CONSTRUTIVA

Nós sentimos mais e nos lembramos melhor quando alguém diz algo negativo. Por isso, são necessários muito mais comentários positivos do que negativos para manter o equilíbrio numa relação. O número exato ainda não está decidido, mas aqueles que já fizeram as contas costumam dizer que a razão é de 3 para 1 ou até de 5 para 1. Ou seja, para atingir um forte efeito igual como o do comentário negativo, você tem de fazer três, talvez até cinco comentários positivos. E isso apenas para igualar o efeito de um único comentário negativo. Se você quiser ter, além disso, por exemplo, uma relação marital, que não é colocada no zero, mas que é divertida e está bem, você terá de passar desses números.

Não se trata apenas de apresentar vários cumprimentos. Uma maneira simples de formular comentários positivos é usar o que se chama de comunicação ativa e construtiva. Isso significa que, quando alguém conta uma história divertida, por exemplo, “Eu recebi isto hoje!” ou “Eu fiz isto hoje!” então, a pessoa mostra um interesse ativo e dá uma resposta construtiva e positiva: “Que bom! Então, seguramente, vai acontecer mais, agora!”

Existem outras maneiras para responder, mas menos felizes. Por exemplo, ser passiva em vez de ativa – ou seja, não interessada: “Que bom, que bom!” Ou uma resposta ativa, mas não construtiva: “Vai dar trabalho, não?” Uma alternativa, tanto passiva quanto não construtiva: “Bem, bem, aqui só chove”. Nós somos todos culpados usando esses tipos de respostas que não melhoram a nossa relação com a pessoa com quem estamos

falando. Relações boas são relações em que grande parte das comunicações são apenas ativas e construtivas. Escute o que você fala quando está conversando com alguém. Suas expressões são mais positivas (ou seja, ativas e construtivas) em comparação com negativas (passivas ou não construtivas)?

Lembre-se de que, para as relações não fracassarem, você deverá usar expressões positivas, no mínimo, três vezes mais para cada uma negativa.

Quando nós transbordarmos

A diferença nas nossas vivências emocionais também provoca um outro desentendimento entre homens e mulheres, especialmente quando devemos discutir algo muito sério como, por exemplo, qualquer coisa que tenha a ver com o nosso relacionamento. Às vezes, nos tornamos emocionalmente tão sufocados pela negatividade da parte contrária e da nossa própria reação a ela, que nos afundamos em sentimentos trabalhosos sobre os quais não temos controle. Quando fica tomado por esses sentimentos, você não consegue ouvir direito mais nada, não pode mais argumentar racionalmente, tem dificuldade em organizar os seus pensamentos e deixa que a parte mais primitiva do seu cérebro tome conta das suas reações. Você, simplesmente, fica refém das suas emoções.

Isto acontece com todos nós. Mas os homens que não estão tão habituados a viver sentimentos tão intensos tornam-se mais facilmente tomados pelas emoções do que as mulheres. As mulheres têm um nível mais elevado de tolerância e acham, por isso, que não dá, assim, tanto trabalho baixar o tom numa pequena discussão no casal. Enquanto os homens, de uma

maneira geral, acham que é bem desagradável ficarem irritados durante uma conversa em que ambos divergem.

Há uma reação bem rápida à crítica da contraparte no casal justo numa inundação emotiva. Por isso, eles inventaram uma técnica para se defender do choque de adrenalina que uma implica: eles erguem um muro mental que evita toda a continuação da conversa. A pulsação baixa de novo e um certo alívio chega. A loucura está no fato de o método só funcionar para eles mesmos. Para os outros tem um efeito contrário. Quando se ergue o muro durante uma discussão acalorada, a pulsação aumenta no casal para um nível equivalente ao estresse.

Muito do que faz com que nós fiquemos zangados um com o outro, quando tentamos argumentar com quem nós gostamos, é também culpa do treinamento do sistema límbico que recebemos (ou não recebemos) durante a nossa educação. Os homens e as mulheres têm pontos diferentes de partida quando se trata de confrontações emotivas. Esse é um dos motivos pelos quais homens e mulheres, muitas vezes, acham que é mais simples se comunicar com alguém do mesmo sexo do que com o sexo oposto. Nessa altura, estamos falando com alguém que tem o mesmo calibre emotivo.

Superexercício

FALE XYZ

O lendário psicólogo em comunicação, Haim Ginott, dizia que o melhor modelo em absoluto para entregar uma reclamação sem que alguém fique

defensivo – ou ataque – é o que ele chama de fórmula XYZ. A fórmula tem este aspecto:

Quando você fez X, isso me levou a sentir Y e eu preferia que você fizesse Z.

Por exemplo:

Quando você fazia comida só para si próprio, isso me levou a concluir que não se importava comigo. Eu gostaria que daqui para frente você me perguntasse se eu também quero comer.

A situação acima talvez levasse a pessoa, normalmente, a não dizer nada, ir embora e, durante algumas horas, ficar pensando no caso e depois explicar para um amigo: “Ele é um idiota egoísta”. Mas com a utilização da fórmula acima ninguém fica ofendido, o problema é atacado objetivamente, sem possibilidade de haver ataque nem paixão. A mensagem é fácil de ser aceita, sem que se sinta que é uma questão pessoal.

A fórmula também não permite qualquer das respostas clássicas como dar espaço a uma crítica contra ou negar responsabilidade, visto que só existem duas maneiras de enfrentar uma fórmula XYZ. Ou a resposta será:

Eu não sabia que você sentia Y quando eu faço X, mas nesse caso eu vou pensar daqui para frente e em vez disso farei Z.

E, então, ambos deram um passo em frente na escalada do relacionamento. E então a resposta fica assim:

Eu não sabia (ou eu sei) que você sente Y quando eu faço X, mas eu não me importo com isso.

E, então, você sabe que talvez esse alguém seja uma pessoa com quem não precisa mais perder o seu tempo. Em ambos os casos, tudo fica resolvido rapidamente.

Você precisa treinar mais

É fácil para mim escrever uma grande quantidade de sugestões num livro sobre a maneira como você deve agir em caso de confrontação. É de esperar que seja também fácil para você entender o que eu quero dizer e fazer um sinal de ter compreendido. Mas é uma coisa completamente diferente o fato de se lembrar como deve ser feito quando se está no momento quente da luta e as tempestades de emoções chegam ao máximo. Se você puder manter os seus conhecimentos quando for parar em outra situação, em especial, uma, coordenada pelas rotinas que você usou desde criança quando está zangado e sente dores, então, você precisa primeiro “aprender de novo” a sua nova maneira de agir. Se você não treinou antecipadamente uma técnica mais produtiva para enfrentar conflitos, vai ficar extremamente difícil poder fazer isso quando estiver irritado. Tentar transformar teoria em prática quando você já está zangado é correr um grande risco de fazer tudo errado. Mas se tem treinado as suas novas maneiras de agir quando está calmo, de forma que isso tenha se transformado num comportamento automático, então, você terá uma chance melhor de achá-lo de volta mesmo em tempos de crise.

Visto que a diferença entre o aprendizado emotivo de homens e mulheres existe até quando nós não estamos zangados um com o outro, os métodos para se enfrentar num conflito são também utilizáveis em todas as comunicações em que as emoções estão presentes. Eu proponho por isso que você, com a sua compreensão de como as comunicações emotivas se diferenciam, use essas técnicas no dia a dia para equilibrar as diferenças o máximo possível, independentemente de você ser homem ou mulher. Isso vai fazer de você uma pessoa que tem mais facilidade em entender as outras, seja o que for que elas digam, seja o que o jogo emotivo, na realidade, significar. Você vai também poder elucidar as diferenças mentais com mais facilidade, sem que ninguém se sinta pressionado. Se você usar essas técnicas

diariamente, elas passarão a ser uma parte do seu comportamento. Quando você for parar numa situação que se desenvolve para uma real discussão, elas vêm automaticamente ajudar você a ter um lugar mental mais significativo em que se situar. Os melhores superpoderes são aqueles em que nós nem sequer precisamos pensar que utilizamos.

Superdicas

CALIBRAGEM DAS EMOÇÕES

Homens e mulheres precisam calibrar as suas comunicações emocionais para que possam se entender melhor e evitar que alguém se sinta constrangido ou importunado. Aqui vão algumas sugestões que devem sempre ser lembradas.

Sugestões para homens

Não fuja dos conflitos. Quando a sua esposa, namorada ou amiga próxima levantar um assunto que lhe causa irritação ou com o qual não concorda, ela poderá estar fazendo isso por amor, em uma tentativa de manter saudável o relacionamento e no curso correto. Você precisa reconhecer que a raiva ou o mal-estar dela não são iguais a um ataque pessoal. As emoções apenas acentuam a potência do que ela sente. Você precisa também ficar atento a uma coisa que eu próprio faço com facilidade durante uma discussão: reduzir toda a conversa por meio de uma solução prática do problema. Para os homens, essa é a coisa mais natural do mundo a fazer. Quanto mais rápido for encontrada uma solução para o problema, melhor será, não é verdade? O problema está

no fato de homens e mulheres usarem, muitas vezes, uma conversa como ferramenta para diversas coisas. Os homens utilizam isso, principalmente, para transmitir informações específicas. As mulheres usam isso mais para criar e manter as relações. Aquilo que você perde quando avança com as suas soluções rápidas, é aquilo que para a sua namorada ou esposa torna-se tão importante, senão ainda mais importante, pelo fato de elas serem ouvidas e sentirem que você expressa empatia diante das emoções delas. O homem que com toda a sua boa vontade sugere, rápido demais, uma solução para o problema, poderá ser compreendido como alguém que descarta as reações da mulher como não importantes.

Sugestões para mulheres

Para as mulheres, ficam valendo as mesmas coisas dos os homens – embora ao contrário. Pense em não atacar o seu homem ou o seu namorado, diretamente. Reclame daquilo que ele faz, mas não o critique por aquilo que ele é. Anote a diferença entre a pessoa que ele é e o que ele faz. Não diga: “Você é um idiota” se você, na realidade, quer dizer “Você fez uma idiotice”. Nessa altura, fica mais fácil para ele aceitar a contestação. Como o treinamento das emoções dele é diferente do seu, ele vai viver tudo o que você disser mais intensamente do que seria a sua intenção. Um ataque zangado vai conduzir, rapidamente, apenas a uma situação em que você se sente como diante de um grande muro, o que, por sua vez, cria ainda mais frustração em você e é assim que se chega à grande discussão. Ajude-o a encontrar uma solução razoável e, ao mesmo tempo, demonstre compreensão e respeito pelas razões que o levam a não querer falar das suas emoções da mesma maneira que você: ele ainda não aprendeu como fazer.

As pesquisas também demonstraram que o seu marido aceitará as suas críticas se você, ao mesmo tempo, explicar para ele que, apesar de tudo, ainda gosta dele. Pode parecer ridículo, mas tudo depende ainda do treinamento: quando você começa a argumentar com um homem e faz isso com absoluta convicção, ele acredita que você está prestes a cortar o relacionamento. Se você precisa reclamar do seu parceiro e quer que ele atenda às suas reclamações, talvez seja melhor pagar um preço mais baixo e começar por dizer: “Você sabe que eu te amo. Mas...”

Parada rápida

Boas relações são necessárias para que nós não nos sintamos isolados e para que a nossa vida seja mais significativa. As relações verdadeiramente profundas, no entanto, demandam quase uma vida inteira de cultivo e, portanto, não são muitas. Mas será que faria sentido ter dois ou três amigos mais chegados? Claro que faria sentido ter relações mais íntimas com muitos mais. Não seria fantástico se você tivesse a capacidade, durante um almoço, de encontrar alguém muito bom e significativo, o que, normalmente, leva anos para acontecer?

Além disso, sem que você parecesse insistente?

Isso parece uma loucura, mas pode acontecer. E eu vou explicar como. Se essa é a única capacidade que você escolhe treinar depois de ter lido todo este livro, você já teve um grande ganho.

Arthur Aron é um pesquisador que se dedica a estudar o que acontece na nossa cabeça quando nós ficamos românticos ou amorosos. Entre outras

coisas, ele encontrou uma ligação entre situações mentalmente românticas e centrais de motivações e de recompensas no cérebro, o que demonstra que o romantismo é um desejo intenso. Faz com que nós sejamos inclinados a praticar ações voltadas a conseguir viver o amor. Isso está completamente claro para todos que, alguma vez, compraram um ramo de rosas para alguém que depois teve dores no estômago, mas isso é divertido, até mesmo os pesquisadores concordam.^[1]

Mas Arthur reconheceu que tinha um pequeno problema na pesquisa que fazia: ela exigia pessoas românticas e enamoradas, sendo impossível prever quando essas pessoas apareceriam. Mas ele resolveu o problema. Arthur encontrou uma maneira de rapidamente conseguir que homens e mulheres que nunca tinham se encontrado antes, sentissem uma relação próxima e íntima uns com os outros. Como ele tinha apenas cerca de uma hora para criar o mesmo grau de intimidade que, normalmente, leva semanas, meses ou anos para um par atingir, Arthur inventou um processo de “aprender a se conhecer” compreendendo trinta e seis perguntas especiais, formuladas para, em tempo recorde, levar os participantes a um nível de grande proximidade pessoal.

Superdicas

ESCREVA SOBRE SUA SITUAÇÃO

Numa pesquisa, um certo número de casais foi convocado a descrever os seus pensamentos e emoções mais profundos no seu relacionamento uma vez por semana. Ao comparar com os casais que nada colocaram no papel a respeito do que sentiam, verificou-se

que 20% dos que escreveram mantinham o relacionamento há mais tempo dos que aqueles que nada escreveram. Ao escrever, os casais ficaram mais conscientes do positivo em suas relações e puderam mais rapidamente identificar possíveis problemas que foram solucionados antecipadamente.

Mas houve mais vantagens. Os casais que escreveram a respeito dos seus relacionamentos também passaram a conversar mais aberta e positivamente entre si (apesar de eles não necessariamente terem escrito apenas sobre assuntos positivos), o que levou a relações mais duradouras, mais saudáveis e mais felizes.

Escrever juntos é uma maneira magnífica para fortalecer as ligações maritais; verificou-se que, assim, elas ficam mais divertidas e mais longas. E vocês, afinal, não têm mais nada para fazer na noite de domingo, não é verdade?

Em apenas uma hora, os participantes de Arthur aprendiam coisas sobre si mesmos que, normalmente, nunca viriam à baila numa reunião com um estranho. Uma parte das perguntas tratava de avaliações e metas. Outras serviam para derrubar as barreiras que nós montamos em relações superficiais ou até formais. Conforme uma das perguntas, se nós confessarmos que treinamos o que vamos dizer antes de telefonar para alguém, então, deixaremos que a pessoa com quem estamos falando veja a nossa máscara pública. E, depois de ter respondido a essa pergunta, será mais fácil falar sobre outros assuntos que nós, normalmente, não levantamos com qualquer interlocutor. Em outras palavras, não são as perguntas em si que são importantes, mas sim as conversas a que elas levam. No papel, as perguntas podem parecer muito pessoais para tratar com um desconhecido, mas a

maioria das pessoas vive a conversa como significativa e interessante. O que acontece sempre quando se fala sobre coisas importantes. O truque está apenas em assumir tudo gradualmente. Ao olhar para as perguntas no exercício, logo você vai ver que elas, lentamente, vão ficando cada vez mais pessoais, o que dá aos participantes a chance de se habituarem a contar coisas íntimas a seu respeito. Também é importante que ambos respondam às perguntas antes que a conversa siga em frente. Caso contrário, um deles fica numa posição de vantagem sobre o outro em termos de conhecimento e emotividade. E isso não é nada agradável.

A maioria dos participantes da pesquisa de Arthur não queria parar de falar uns com os outros.^[2] Muitos trocaram números de telefone para manter o contato e começar relações duradouras. Isso, depois de apenas uma hora de reunião com alguém com quem nunca tinham se encontrado antes.

Mas com as perguntas corretas.

A questão agora, claro, é que pesquisa é uma coisa e realidade é outra, com todos os momentos de distração que nós, o tempo todo, temos à nossa volta e que perturbam e influenciam as nossas conversas. Mas o método de Arthur funciona até na vida real. A melhor maneira de construir um relacionamento próximo é aumentar gradualmente o nível daquilo que se revela a seu próprio respeito – e conseguir que os outros façam a mesma coisa. E não precisa, portanto, demorar semanas. Pode andar muito mais rápido do que acreditamos. O truque é, como dito, começar apenas com perguntas cautelosas. Trabalhe por dentro e veja se todos revelam tanto quanto você mesmo. E, evidentemente, como sempre, se divertir quando todos o fazem.

E, se por acaso acontece, de não estar com vontade de ter mais amigos próximos, você tem agora um método perfeito para começar discussões

interessantes quando em jantares com garotas, festas de Natal pagas por empresas ou encontros de parentes a conversa começa a morrer.

Superexercício

ÍNTIMO POR ENCOMENDA

Aqui estão algumas perguntas de Arthur. Responda primeiro para si mesmo e depois reflita sobre o que elas dizem a respeito de você. E assim você também saberá o que elas podem dizer a respeito dos outros. Lembre-se de que as perguntas são construídas de maneira que ambos têm de responder à primeira pergunta antes de juntos prosseguirem para a pergunta seguinte.

Todas as 36 perguntas que Arthur inventou não são únicas, porque você e o seu criativo cérebro podem alcançar as suas próprias e pessoais variantes, agora, quando você entendeu o princípio por trás delas. Como a sua meta é ter um relacionamento íntimo, será muito melhor se você apresentar as suas próprias perguntas do que usar a mesma lista que todos usam. Mas comece com estas a seguir como um aquecimento.

- Quem você gostaria de ter como convidada para jantar, se pudesse convidar qualquer pessoa no mundo?
- Você treina, por vezes, o que vai dizer antes de telefonar para alguém? Por quê?
- O que seria um dia perfeito para você?

- Quando é que, pela última vez, você cantou para si mesmo? Ou para alguém mais?
- Se você pudesse viver até os noventa anos e conseguisse manter ou o corpo ou a mente como se tivesse trinta, qual você escolheria?
- Você tem algum sigiloso pressentimento a respeito de como vai morrer?
- Se você pudesse mudar alguma coisa em como foi educado, o que seria?
- Se você acordasse amanhã e recebesse um novo poder, qual seria?
- Existe alguma coisa que, há muito tempo, você sonhou fazer? Por que você não fez?
- Qual é a sua mais delicada ou mais importante recordação?
- Se soubesse que iria morrer dentro de um ano, você mudaria alguma coisa na sua maneira de viver? Por quê?
- Qual o papel do amor e da devoção na sua vida?
- Quando você chorou pela última vez em que alguém viu? Por intenção sua?
- O que seria sério demais para servir de piada?

[1]. Arthur e a sua equipe também acharam uma das poucas áreas onde dá para ver uma real diferença entre as metades esquerda e direita do cérebro: obviamente, a maioria das áreas da metade da direita é ativada quando vivemos um amor romântico, enquanto é a área da esquerda que reage quando vemos alguém cuja figura achamos bonita.

[2]. Para ficar seguro de que, justamente, este tipo de conversa é que dava resultado e não apenas o fato de ficar fechado numa sala e obrigado a conversar com alguém desconhecido durante uma hora, Arthur

comparou também com conversas compostas de perguntas triviais e sem conteúdo: “Quando é que você fez o seu último passeio de mais de uma hora?” “Quais são os nomes dos seus parentes?” “Quais os melhores relógios: digitais ou analógicos?” E assim por diante. Os pares que receberam esse tipo de perguntas ficaram profundamente aborrecidos e nunca mais quiseram se ver de novo.

ACORDE SEU SUPERPODER SOCIAL

Deixe-se influenciar e ao mundo através das redes sociais

Até aqui você aprendeu qual é a importância da confiança, a maneira de tratar os conflitos entre você e seu torrãozinho amoroso, e um método para conhecer rapidamente alguém apenas pela alma. São capacidades extremamente úteis. Mas não precisam ser incluídas nesta parte. Afinal, eu prometi que você iria saber como influenciar milhares de pessoas à sua volta sem sequer ter necessidade de se encontrar com elas. Isso é um superpoder. E ele vem aí agora.

Nós estamos mais próximos do que você imagina

Caso alguém que você não conhece leia este livro, uma pessoa de quem você talvez nunca tenha ouvido falar, isso poderá mudar a sua vida para sempre. Sem que você note ou nunca venha a saber o que aconteceu. Da mesma maneira, você terá uma imediata influência sobre centenas de pessoas de quem você nem sequer sabe o nome.

As redes sociais funcionam segundo regras que não dependem das pessoas que as constituem. Uma rede social tem características que a influenciam por completo e tudo vem do fato de como está ligada entre si. Quando a gente pesquisa a direção que um bando de pássaros decide tomar, a gente vê que, quando está na hora de mudar de orientação, eles se movem de uma maneira que leva em conta o desejo de todos os pássaros. A nova direção

do movimento é, normalmente, a melhor escolha para o bando todo. É um comportamento que não existe entre os membros isolados; mas, sim, uma característica do grupo em si. Da mesma maneira acontece numa rede social humana. Esta tem uma espécie de inteligência coletiva que ajuda os seus membros.

A primeira coisa que você precisa saber é, portanto, que o grupo pode mais do que cada um dos seus membros.

A segunda coisa que você precisa saber tem a ver com o ator Kevin Bacon.

Na década de 1960, Stanley Milgram fez uma experiência famosa em que demonstrou que todas as pessoas estavam relacionadas, no máximo com seis passos de separação entre si (o seu amigo está a um passo de você, o amigo do seu amigo está a dois passos de você, e assim por diante). Milgram deu a algumas centenas de pessoas em Nebraska uma carta endereçada a um colega dele, em Boston. Longe dali. Ninguém foi autorizado a botar a carta no correio. Cada uma das pessoas devia entregar a carta a alguém conhecido que, supostamente, por sua vez, devia encontrar algum amigo que tivesse um contato pessoal com o endereçado. Milgram contou a quantidade de mãos pelas quais cada carta passou até chegar ao endereçado. Ficou demonstrado que, em média, a cadeia foi de seis pessoas para a carta chegar ao destino. Daí a muito citada conclusão de que você está junto de todos os outros no planeta em uma cadeia de no máximo seis pessoas. Ou nem tanto.

No entanto, ouviu-se uma quantidade de vozes críticas contra o quanto universal, realmente, esse resultado pode ser: para começo de conversa, Nebraska e Boston são cidades situadas no mesmo país, os Estados Unidos. E assim, quarenta anos depois, a experiência foi repetida, dessa vez em termos globais. Agora não se mandaram cartas físicas, mas mensagens por e-mail e quase cem mil pessoas participaram. A mensagem seria recebida por alguém especial em algum lugar no mundo, mas antes passaria pelo computador de

alguém conhecido que, por sua vez, mandaria a mensagem para outro conhecido e assim sucessivamente até chegar ao destino. Havia dezoito receptores especiais, entre eles, um arquivista na Estônia, um policial na Austrália, um consultor técnico na Índia e um médico militar na Noruega. Mais uma vez, demorou em média apenas seis passos antes de a carta-mensagem chegar ao seu destino! Milgram tinha razão: o mundo é muito menor do que nós pensamos. Por muito incrível que pareça, você, em média, está apenas a seis amigos de distância do guarda zoológico na China ou de Barak Obama nos Estados Unidos. E, provavelmente, ainda poderá estar mais perto dele ou dela, de quem você teve uma visão rápida na rua ontem, mas que roubou o seu coração. Agora você se pergunta se vai voltar a ver essa pessoa. É muito provável que, na realidade, seja um amigo de um amigo dos seus amigos.

Mas apenas pelo fato de todas as outras pessoas se encontrarem a poucos passos de você, isso não significa que você pode influenciar todas elas.

A sua possibilidade de influenciar nas redes sociais para pela metade, ou seja, a três passos de separação. Tudo o que você diz e faz se espalha na sua rede como anéis na água. Isso tem maior influência naqueles que estão mais perto de você e decresce quanto mais longe dos cantos da rede fica. E já ficou demonstrado que sempre morre quando passa de três passos. Isto quer dizer que as suas ações influenciam os amigos dos amigos dos amigos (a três passos de você), mas nos amigos destes (quatro passos) já não existe mais nenhum efeito notório.

Também segue em sentido contrário: os seus pensamentos e concepções sobre o mundo são influenciados por pessoas que existem três passos de distância de você (mas não quatro), através de um conjunto de amigos. O seu amigo dos amigos dos amigos influencia o amigo dos seus amigos, o amigo dos seus amigos influencia o seu amigo e o seu amigo influencia você. Isto

vale para todas as formas de influência social; foi observado e vale tanto quando as ideias inovadoras se espalham entre inventores, como quando se fala de uma boa babá no bairro. Talvez este seja também um motivo de, surpreendentemente, aparecerem tantos romances de suspense na Suécia, nos anos de 2008-2009, com um farol na capa, sem que alguém, conscientemente, copiasse o outro. E todos acharam que a ideia tinha sido deles.

Se todos, no mundo inteiro, em média, estão, no máximo, seis passos de distância de você e você pode influenciar aqueles a três passos, isso significa que as suas ações alcançam por volta de metade do planeta! E veja a coisa desta maneira: graças à construção das redes sociais, todos nós estamos ligados a milhares e milhares de pessoas. Digamos que você tem um total de vinte amigos, parentes, conhecidos e companheiros de trabalho. Presumivelmente são ainda mais. Mas digamos que sejam vinte. Que em seguida têm igual número de amigos. (Para não complicar, digamos também que os amigos deles não são os mesmos que os seus.) Isso significa que você, indiretamente, está ligado a quatrocentas pessoas já no segundo passo. E como eles, por sua vez, também têm vinte amigos, então isso implica um total de oito mil pessoas no terceiro passo. Se, em vez disso, nós partirmos do princípio de que todos têm trinta pessoas que conhecem mais ou menos bem, o que é uma cifra bem mais realista (lembre-se de que você pode contar ainda com os colegas do serviço militar, aqueles colegas de trabalho nas outras seções e aqueles que andam em classes paralelas à sua), então vamos parar em vinte e sete mil pessoas no terceiro passo. Isso corresponde a uma cidade sueca de tamanho médio!

Você já sabe qual é a influência que as suas ações têm sobre os seus amigos e sua família: dependendo do que fizer, você poderá levá-los a se sentirem alegres ou tristes, saudáveis ou doentes, ricos ou pobres. Mas eu aposto que você raramente pensou em como tudo o que diz, pensa e conhece pode também se espalhar muito além dos seus amigos mais próximos. E, por

outro lado, os seus amigos e a sua família funcionam como portadores de vírus pensantes de outras pessoas pelas quais você passa a ser influenciado – centenas ou talvez até milhares de outras pessoas. (Você se lembra da visão de terrorismo como um vírus pensante, na p. 0513?) Numa espécie de reação social em cadeia, nós somos influenciados por acontecimentos que não vemos e por experiências de pessoas que não conhecemos. Como membros de uma rede social, nós nos tornamos mais do que somos, uma parte de algo maior. As ideias que se movimentam pela rede representam um ritmo e nós balançamos nesse ritmo sem saber disso.

É horrorível.

E é extremamente interessante.

Você não cessa de ser rei ou rainha dos seus próprios pensamentos e ações. Em relação ao grau em que, acima de tudo, tem estado, você continua sendo o mesmo. Mas, apesar dos superpoderes, os seus pensamentos sempre estiveram presentes nos grandes acontecimentos e se deixaram influenciar por aquilo que você ouve dos outros e pelas emoções que os outros levam você a vivenciar. Enquanto nós não vivermos como eremitas, isolados, os nossos pensamentos e emoções jamais vão ser 100% nossos. A arte é saber tirar vantagem disso.

Alegria em grupo

As nossas ligações com os outros são dirigidas, em parte, por nossos genes, mas estes estão sob muita influência da nossa cultura e do ambiente em que vivemos. E nós reconstruímos e criamos ligações todos os dias. Um dos motivos para que as ideias e os comportamentos se espalhem por um grupo tem, provavelmente, a ver com os nossos neurônios-espelho. Nós

escolhemos os nossos amigos, aceitamos as normas, criamos e obedecemos a regras, reproduzimos?

Embora esteja claro que eu fico alegre quando você também está, foi só recentemente que se começou a olhar para, exatamente, como as emoções positivas, como alegria e felicidade, se espalham de pessoa para pessoa nas redes sociais. Segundo modelos matemáticos (claro que é ótimo ser capaz de medir até a alegria), é provável que essa sua alegria possa aumentar 15% se alguém como você tiver uma ligação direta com alguém também alegre. Dependendo de quem seja – caso se trate da sua namorada ou namorado, essa probabilidade pode aumentar, naturalmente, de forma real; mas, estatisticamente, o aumento da alegria será de 15% se você estiver alegre quando alguém à sua volta também estiver, independentemente de quem quer que seja. No entanto, o interessante acontece no próximo passo: a probabilidade de você estar alegre é 10% maior se alguém que esteja dois passos à sua frente também estiver. A influência dos amigos dos seus amigos sobre você corresponde a dois terços da dos seus amigos. Isso é muito para vir de alguém que você não conhece. E aqueles que se encontram a três passos de você, os amigos dos amigos dos seus amigos, influenciam a sua felicidade com 6%, ou seja, quase um terço daquilo que os seus amigos mais próximos fazem. Como você vê, é uma escalada negativa de cerca de 5% para cada degrau. E depois de três passos o efeito desaparece.

Por que razão faço tanto barulho para chegar à conclusão de que as pessoas que você não conhece influenciam a possibilidade de você chegar a estar alegre com insignificantes 6%? Para entender isso, você precisa um pouco de perspectiva. Compare com algo que, para a maioria das pessoas, vai fazer com que elas fiquem muito mais alegres: receber aumento de salário. Seis mil e quinhentas coroas extras por mês não é nada mau, né? Na verdade, isso aumenta a chance de você ficar alegre em 2%.

Ter amigos alegres é muito mais significativo do que dinheiro para suas possibilidades de ficar feliz. E, por incrível que pareça, os amigos dos amigos de seus amigos, que estão a três passos distante de você, podem ter uma influência maior na sua vida emocional do que oitenta mil coroas extras por ano. Ao se encontrar no lugar certo na sua rede social, você pode deixar que a alegria de todos os outros fortaleça o seu próprio estado de espírito, sem que você precise, na realidade, fazer nada.

Mas esperem aí. Se os amigos de pessoas que nós desconhecemos podem fazer com que fiquemos alegres, então, também podem fazer com que fiquemos tristes, *né?* Ao que parece, não é uma boa. E eu posso me sentir para baixo se os primos do meu camarada Jan, que mora na Inglaterra, têm influência no meu estado de espírito? Aqui e agora os números podem ser divertidos de novo: está demonstrado que é mais difícil espalhar uma sensação ruim do que uma atmosfera alegre. A depressão não consegue se espalhar pelas redes tão bem quanto as emoções positivas. Provavelmente, é com base na nossa vontade programada que nós preferimos ver o que é bom antes de o que é mau. Matematicamente falando, então, é bom ter o máximo possível de amigos à sua volta e quantos mais, depois, por sua vez, tiverem amigos à sua volta, maior será o número dos seus amigos na sua rede que podem influenciá-lo emocionalmente. E como as emoções positivas transmitem-se melhor do que as negativas, são as positivas e suas influências as que sempre se sobrepõem.

Superdicas

FIQUE ALEGRE GRADUALMENTE

O estado de espírito dos seus amigos influencia o seu próprio estado de espírito mais do que muitos outros fatores. Isso vale até muito longe para os amigos dos amigos dos seus amigos. Os estados de espírito positivos espalham-se melhor do que os negativos, portanto, quanto mais amigos você tiver, maior será a chance de que venha a ser influenciado positivamente. E quanto mais amigos seus amigos tiverem, maior será a chance, novamente.

Para participar de toda essa corrida por bônus de felicidade, você deve ampliar a sua rede social, fazendo novos contatos com novas pessoas com a maior frequência possível, de preferência pessoas que tenham, elas próprias, pontos de conexão com outras redes. Mas nada disso vai acontecer se também vocês não se encontrarem. Portanto, veja com que frequência você convive com aqueles que existem na sua rede social, para dar a eles a possibilidade de deixar seus amigos e os amigos dos seus amigos se contagiarem uns com os outros.

○ comportamento dos outros será o seu

Não são apenas os estados de espírito e as ideias que se espalham por uma rede social, mas também os comportamentos. Por exemplo, os jovens são influenciados pela conduta dos seus amigos em termos de comida. Eu penso, em especial, no comportamento das garotas jovens em relação ao controle de peso.

Estranhos podem ter também um efeito semelhante: quando, em pesquisas, as pessoas sentaram-se ao lado daquelas que comeram muito, elas fizeram o mesmo, sem reparar no que comiam. A necessidade de imitar parece estar embutida em nós de uma forma que não podemos evitar – sem

mesmo notar que fizemos isso. Mas nós imitamos apenas aqueles que conhecemos e com quem temos algum tipo de ligação, parecendo fazer parte da mesma rede social que nós.

Já ficou demonstrado que nós não apenas imitamos aqueles que se sentam ao nosso lado quando comemos ou fazemos uma prova, imitamos até aqueles que ficam mais longe. Vários passos além. O comportamento pode se espalhar tanto de pessoa para pessoa como de pessoa para pessoa para pessoa para pessoa para pessoa. Por exemplo: uma pessoa acima do peso tem mais amigos, amigos de amigos e amigos de amigos de amigos que estão acima do peso do que deveria ter. E deveria haver uma relação aleatória entre peso e amigos. As pessoas de peso normal têm, por outro lado, mais pessoas de peso normal dentro de três passos. Depois de três passos desaparece, todavia, a ligação. Como sempre.

Deveria ser fácil explicar o fato de as pessoas conviverem com aquelas que têm mais ou menos o mesmo peso ou que as pessoas que se encontram próximas umas das outras vivem expostas às mesmas coisas que provocam a subida de peso (acontece por vezes que os ginásios das cidades são reconstruídos e transformados em McDonald's). Mas pesquisas cuidadosas mostraram que não é bem assim. Ainda que tais fatores existam, é a dispersão de ideias e comportamentos entre membros em uma rede menor que mais contribui. Determinada pessoa pode ser um motivo direto para a subida de peso de outras, numa espécie de contágio social. Se alguém fica gordo, o risco aumenta quase três vezes de que as pessoas à sua volta também vão aumentar de peso. E isso independentemente de outros fatores no ambiente ou nas convivências. A única regra, quando se trata do vírus do peso, é que este parece se espalhar apenas entre ligações sociais como sócios, irmãos, irmãs ou colegas. Mas observe que, graças à medida de influência de três passos, o caso pode se espalhar entre pessoas que não estão próximas, basta que o líder esteja próximo da pessoa anterior. Os quilos seguem o mesmo princípio da

carta de Milgram. Isso implica que a amiga do seu irmão poderá levá-lo a aumentar de peso. Por outro lado, as irmãs dos seus colegas poderão levá-lo a ficar mais magro.

O raciocínio sobre o aumento de peso vai ilustrar como a disseminação de comportamentos por meio das redes funciona, visto que o aumento de peso é uma das poucas áreas em que se fizeram pesquisas cautelosas a respeito das redes sociais. Mas dá para mudar para, precisamente, qualquer outro comportamento.

Uma maneira pela qual os comportamentos se reproduzem é, evidentemente, por meio da imitação. Precisamente como várias pessoas começam a buscar emprego se você começar a fazer isso, poderá o seu amigo começar a comer mais doces se você fizer isso. Mas não é a única maneira de se espalharem os hábitos. Nós compartilhamos o tempo todo as nossas ideias com os outros e essas ideias compreendem até a maneira como nos conduzimos diante de várias questões. Se várias pessoas à nossa volta aumentam de peso ou começam a tocar viola, ou ainda, de repente, ficam muito mais felizes, isso modifica a nossa compreensão do que seria um nível normal – norma – justo para esse comportamento. Uma tal norma pode se espalhar como um incêndio selvagem, já que nós, com base na nossa programada ânsia de compromisso social, a toda hora queremos nos aproximar da norma ou da média no nosso grupo.

Nós podemos, no entanto, fazer isso de várias maneiras. Se a norma é pesar mais de noventa quilos talvez uma parte atinja esse peso comendo mais, enquanto outros passem a treinar menos.^[1] Se a norma comum, por outro lado, é tocar um instrumento musical, talvez você goste de tocar viola e eu, djembe. Mas nós seguimos as normas para tocar instrumentos. Se todos os outros fizerem isso, é justamente isso que devemos fazer.



SEU NOVO COMPORTAMENTO É SEU?

Nós queremos muito acreditar que somos nós que decidimos sobre os nossos destinos. Mas a questão é mais delicada do que se supõe. Como nós vamos para a cama para dormir entre lençóis com todos na nossa rede social, isso significa que até aquilo que não nos diz respeito, mas que acontece a outras pessoas ainda pode nos influenciar. Um fator-chave nos conduz, por exemplo, ao fato de que a sua saúde é a saúde de outros; como você pode ser influenciado por centenas ou milhares de outros. Como é impossível evitar isso, é importante para você conhecer o caso. Porque, se é influenciado seriamente por pessoas que talvez nem sequer conheça, você pode continuar agindo, consciente ou inconscientemente, com independência diante dessa influência.

Se conseguir observar o seu próprio comportamento e não seguir apenas no piloto automático no dia a dia da vida, você vai notar quando, de repente, engolir uma porção enorme de comida. Antes de comer, você pode perguntar a si mesmo por que razão fez isso. Foi por estar com muita fome, já que não comeu nada no café da manhã? Ou por estar sentado ao lado de Jorge, que pesa cinquenta quilos a mais do que você, e começou a imitá-lo? Ou ainda agiu por puro reflexo, seguindo uma norma social que não é boa para você?

A segunda pior motivação para um comportamento negativo ou prejudicial está no que você faz só porque todos os outros fazem. A pior razão, no entanto, deve ser quando você faz isso sem sequer saber se é porque todos os outros fazem o mesmo. Essa é uma das

oportunidades em que você não deve deixar que as suas emoções o conduzam. Você precisa analisar a sua situação e o seu comportamento com o seu cérebro racional. O nosso cérebro emotivo simpatiza com os nossos amigos e isso pode, por vezes, levar você para o lugar errado.

Como influenciar a rede

Responder às coisas positivas que surgem no seu caminho, graças à sua rede social, via as milhares de pessoas que estão a três passos de você, não é, evidentemente, um problema. Mas manter uma posição ativa contra influências negativas, isso pode ser bem trabalhoso. (Ainda que as emoções negativas não ocorram muito nas redes, o mesmo não acontece quando se trata de comportamentos.) Pense se você, em vez de precisar chutar para longe as más coisas que surgem no seu caminho, pudesse influenciar a rede para que distribuísse coisas mais positivas do que negativas? Isso facilitaria bastante não só a sua situação como a dos outros.

O excelente está no fato de você poder influenciar a rede e ajudá-la a influenciar você. O melhor é ir direto para as suas relações de segundo passo. É de fato mais efetivo para você produzir uma modificação (como baixar de peso, ficar mais feliz ou ler menos livros de autoajuda) por meio dos amigos dos seus amigos do que por meio dos seus amigos. O problema de tentar fazer isso com os seus amigos está no fato de que, mesmo que você seja bem-sucedido, aquele pequeno grupo composto por você e seus amigos vai ficar cercado por um grupo muito maior, ou seja, o grupo dos amigos dos seus amigos, e eles vão exercer pressão para vocês voltarem para o antigo comportamento (aquele que eles próprios continuam assumindo). Não está ainda claro se eles estão conscientes a respeito do que fazem contra vocês.

Eles são apenas, simplesmente, um grupo maior que continua seguindo as antigas normas. É provável, infelizmente, que você e seus amigos, por fim, voltem para trás onde começaram.

Para evitar isso, você precisa pressionar os seus amigos de duas formas: em parte por ação direta sua e em parte por ação dos outros amigos deles. Os seus amigos do segundo passo. Uma proposta concreta que foi citada justo na questão de baixar de peso é a de convidar os amigos para almoçar e deixar que eles tragam alguns dos seus amigos e, depois, propor que todos entrem para um clube de corridas. Dessa maneira, você cria uma pressão social mais forte sobre os seus amigos, cercando-os. Por seu lado, você terá arranjado entusiastas em saúde que vão defendê-lo de outras pressões de fora. E, em parte, você criou um padrão social com, potencialmente, centenas de pessoas que vão influenciá-lo e que, como você, realmente, querem baixar de peso.

Eu talvez tenha pintado uma imagem um pouco negra das nossas redes sociais. Mas nós estamos ligados, todos, por um motivo. Nós constituímos redes sociais para poder transmitir informações positivas, como encontrar alguém por quem se apaixonar, combinar uma ida ao parque ou ser avisado sobre uma ponte escorregadia. Ou para espalhar empatia: 80% de todos que dão dinheiro para caridade fazem isso porque alguém que conhecem lhes pediu para fazer isso, e a maior parte dos que dão dinheiro para os menos afortunados na rua faz isso porque viu alguém fazer isso também.

Quando uma pessoa foi bem tratada por outra, ela, por sua vez, vai tratar bem outra, numa reação social em cadeia. A transferência de comportamentos não saudáveis e outras tristezas constituem um efeito colateral que nós temos de aguentar para poder assimilar tudo o que de bom existe nas nossas redes sociais. Graças às ligações humanas que existem por toda parte, você tem uma influência no mundo maior do que jamais chegará a reconhecer. Quando você é delicado com os outros, esse comportamento se

espalha por centenas, talvez milhares de pessoas. Quando você cuida melhor de si mesmo, outros passam a tratar melhor de si. Quando obtém os seus superpoderes mentais, você dá, ao mesmo tempo, um presente a pessoas que você jamais vai encontrar.

Eu bem sabia que você era, no fundo, uma pessoa atenciosa.

Superexercício

PROGRAMAR REDES

Se você quer tornar conhecido um comportamento ou um pensamento, talvez a excelente ideia de você se nomear ditador do mundo seja a ferramenta mais eficiente para mudar as normas sociais. Para que as novas normas se implantem, você deve tentar chegar àqueles que se encontram a dois passos de você, os amigos dos amigos. Assim que chegar a eles, você já vai colocar em movimento os círculos na água que podem atingir milhares de pessoas. (Além disso, vai aparecer uma onda de volta para você através de seus amigos, o que fortalece ainda mais as normas.) Isso, você poderá fazer de várias maneiras. Aqui estão vários exemplos:

- Convide os seus amigos e os amigos deles para uma festa e apresente a sua mensagem.
- Mande imprimir anúncios ou *fliers* e entregue tudo aos seus amigos para que distribuam.
- Formule uma ideia que os seus amigos, automaticamente, vão querer passar adiante, fazendo com que ela se torne bastante espetacular (“É

uma loucura, já ouviu...”) ou porque existe um prêmio para aqueles que espalharem a ideia. (“Quantos mais nós formos, mais vamos ganhar com isso!”)

- Comece a encontrar os seus amigos, conseqüentemente, em ambientes que tenham ligações com a sua nova ideia (Uma garagem, se a sua vontade de montar uma banda, ou ao ar livre, caso você queira que eles façam exercícios.) e faça com que eles proponham para os amigos deles se encontrarem no mesmo ambiente. Dessa maneira, a sua ideia se espalhará, já que o próprio ambiente leva às associações corretas.
- Grave uma apresentação, peça aos seus amigos que a gravem e falem sobre ela com os amigos deles para que façam a mesma coisa.

Dependendo do comportamento ou de qual seja a ideia que você queira divulgar, certos métodos são melhores do que outros. Lembre-se, no entanto, de que, para funcionar o melhor possível, é importante o relacionamento pessoal entre os vários passos na rede. É essa relação que faz com que nós confiemos e estejamos preparados para ouvir, quando alguém tem uma nova proposta.

Superdicas

USE AS REDES PARA INFLUENCIAR VOCÊ MESMO

Reflita sobre qual comportamento ou quais pensamentos gostaria de mudar em você e verifique se é algo que você

compartilha com outros em sua mais próxima rede social. Pense bem como você pode utilizar a rede e deixe que ela o influencie na direção correta. Ache uma maneira certa de encontrar os seus amigos; mas, acima de tudo, os amigos dos seus amigos, e consiga com eles a mesma mudança. Você vai fazer com que tudo seja mais fácil na sua vida.

Você pode também utilizar a rede para criar novos comportamentos. O que você gostaria de fazer, mas não faz hoje? Seria mais fácil fazer isso se você, em vez de agir sozinho, influenciasse seus amigos do segundo passo e mudasse a norma social conjunta? É sempre mais fácil começar a tocar viola se são vários que querem fundar uma banda.

[1]. Estou alegre por você aceitar isto aqui tão nobremente. Quando Nicholas Christakis e James Fowler, há cerca de um ano, publicaram a sua pesquisa sobre a maneira como o superpeso se espalha pelas redes sociais, eles tiveram de enfrentar reações raivosas. Por um lado, havia aqueles que não viam nada de estranho no fato de que o peso se espalhasse, segundo os mesmos mecanismos que a moda promove. Por outro lado, houve aqueles que disseram ter a gordura humana motivos genéticos e hormonais, em combinação com a escolha pessoal que as pessoas fazem. Por isso, era impossível ser contagiante. Ambos os lados, na minha humilde opinião, perderam pontos importantes. Claro que dá para comparar como uma moda se espalha. Mas o ponto está no fato de se tratar de muito mais do que ser gordo ou não: diz respeito à compreensão de que o comportamento diante das redes sociais tem consequências muito mais profundas a respeito de como nós consideramos as nossas vidas. E, sem dúvida, os nossos genes e hormônios desempenham um papel importante na formação do nosso ambiente. Mas a chave está naquela última coisa que eles disseram: que tudo dependia das nossas escolhas pessoais. As nossas escolhas não são feitas num vácuo: elas estão dependentes dos pensamentos que, nesse momento, temos na cabeça, o que, por sua vez, depende tanto dos nossos amigos como de pessoas que nós nunca encontramos.

O QUE NÓS ACHAMOS DE VOCÊ

Em que a primeira impressão está baseada?

Nós construímos a nossa rede social ao procurar por pessoas com quem achamos ter alguma coisa em comum, pessoas que são mais ou menos como nós. Quando encontramos outras pessoas, precisamos ter uma ideia de quem elas são, para saber como – e se – queremos nos alinhar com elas. Como nós gostamos de simplificações e atalhos, temos o mau hábito de, acima de tudo, criar um entendimento a partir do que se nota na superfície: como ela está vestida e ainda como trata o seu ambiente – como tudo se parece no seu local de trabalho e se ela faz a cama ou não. O pensamento básico não é assim tão louco. Já há mais de dois mil anos, o primeiro psicólogo comportamental, o grego Teofrasto, reconheceu que o comportamento não é produto do acaso. Ao ver que alguém tem certo comportamento, você poderá concluir daí outros comportamentos da mesma pessoa. O problema é apenas o de considerar que, no dia a dia, as conclusões estão baseadas em preconceitos e percepções subjetivas, em vez de motivações corretas. Por isso, nós também erramos, muitas vezes sem saber, em relação a nossos entendimentos sobre os outros.

Por sorte, existe uma tradição (que vem de longe, justo da época de Teofrasto) de pesquisar a personalidade confrontando com o comportamento e concluir qual é, realmente, a situação. Existem também pesquisadores que, presumivelmente, com um sorriso de superioridade nos lábios, esclareceram como nós, os outros, achamos que a situação está definida. Nós que, normalmente, estamos errados.

A combinação dessas duas áreas de pesquisa significa que, pela primeira vez, você poderá saber qual é a primeira impressão que os outros vão ter da sua pessoa. E se essa é uma imagem que acha não ser a correta, você vai ficar sabendo o que deve fazer para produzir e espalhar uma imagem mais correta. Com mais exatidão, você vai poder produzir a imagem que você quer, independentemente de ser a que é realmente a correta ou não. Um pouco como em *Missão impossível*. Embora sem máscara de borracha.

Mais importante ainda: quando souber quais as ligações falsas e quais as verdadeiras, você vai ver (pelo menos, dentro de certos limites superficiais) como são, realmente, as pessoas com quem você quer mesmo se encontrar, e como são aquelas que você achava serem importantes e não eram.

Mas, então, você precisa aprender a medir a personalidade.

A teoria dos cinco fatores

O modelo normal que se usa hoje para descrever a personalidade de alguém implica usar apenas cinco características. As outras são consideradas como nuances ou variantes dessas cinco. As cinco características principais são, pela ordem: franqueza, consciência, extroversão, companheirismo e neurotropismo. Estas palavras não significam necessariamente aquilo que você pensa. Por isso, eu vou explicá-las um pouco melhor:

Franqueza

As pessoas que são francas, abertas, tendem a ser criativas, engenhosas, curiosas, inventivas, abstratas e estéticas. Elas apreciam a arte e as experiências alternativas. São elas que tomam um outro caminho para casa, não por serem criativas, mas apenas porque gostam de coisas diferentes.

As pessoas que não são francas (neste sentido) são convencionais, concretas, tradicionais e preferem o conhecido ao desconhecido.

Consciência

As pessoas conscienciosas são cautelosas, confiáveis, inclinadas a cumprir metas e planos e a ser tradicionais. São elas que compram etiquetas nos correios, em várias cores, porque são práticas.

As pessoas que não são conscienciosas, nesse sentido, são desorganizadas, negligentes, impulsivas e, muitas vezes, chegam tarde demais.

Extroversão

As pessoas extrovertidas gostam de conversar, são enérgicas, entusiásticas, sociáveis e autoconfiantes. Elas estão de pé no meio da festa e têm sempre notas altas.

As não extrovertidas são reservadas, silenciosas, tímidas e preferem a sua própria companhia.

Companheirismo

As pessoas que gostam de estar em companhia de alguém gostam de ajudar os outros, de perdoar, não são egoístas, são simpáticas, delicadas, atenciosas e cooperativas. São elas que têm facilidade em consolar um companheiro que mal conhecem.

As pessoas que não gostam de fazer amigos e são rápidas em encontrar defeitos nos outros, são hostis, críticas, duras e insensíveis.

Neurotropismo

As pessoas neuróticas, como a palavra é usada aqui, são nervosas, sérias, sempre levemente indignadas, instáveis e temperamentais. São elas que ficam acordadas noites inteiras imaginando o que, na realidade, ele queria dizer com aquilo.

As pessoas não especialmente neuróticas são descontraídas, emotivamente estáveis e boas no controle do estresse.

Superexercício

AS SUAS CINCO GRANDES CARACTERÍSTICAS

Nós todos temos um pouco das cinco grandes características. Você poderá obter uma avaliação grosseira de onde está localizado, marcando uma das seguintes informações como estando mais próxima daquilo que você é. Cada uma das expressões apresentadas contém, na realidade, duas afirmações, portanto, se uma delas for menos adequada do que a outra, é o par como um todo que vale. Lembre-se de que ninguém além de você vai ver este exercício, por isso, examine bem a sua situação e seja o mais honesto que puder. Marque com cifras, segundo a escala seguinte:

1 = Absolutamente incorreto

2 = Está incorreto, mas alguma coisa ainda se salva

3 = Relativamente incorreto

4 = Nem correto, nem incorreto

5 = Um pouco correto

6 = Bastante correto

7 = Absolutamente correto em absoluto

Eu me considero como:

1) Extrovertido e entusiasta	_____
2) Crítico e briguento	_____
3) Confiável e disciplinado	_____
4) Ansioso e irritadiço	_____
5) Complexo e aberto a novas experiências	_____
6) Reservado e silencioso	_____
7) Simpático e afetuoso	_____
8) Desorganizado e negligente	_____
9) Calmo e emocionalmente estável	_____
10) Convencional e não criativo	_____

Assim você vai contar os seus pontos a cada traço de caráter:

Franqueza

(8 pts. menos seus pts. na questão 10) + seus pontos na questão 5 =

Consciência

(8 pts. menos seus pts. na questão 8) + seus pontos na questão 3 =

Extroversão

(8 pts. menos seus pts. na questão 6) + seus pontos na questão 1 =

Companheirismo

(8 pts. menos seus pts. na questão 2) + seus pontos na questão 7 =

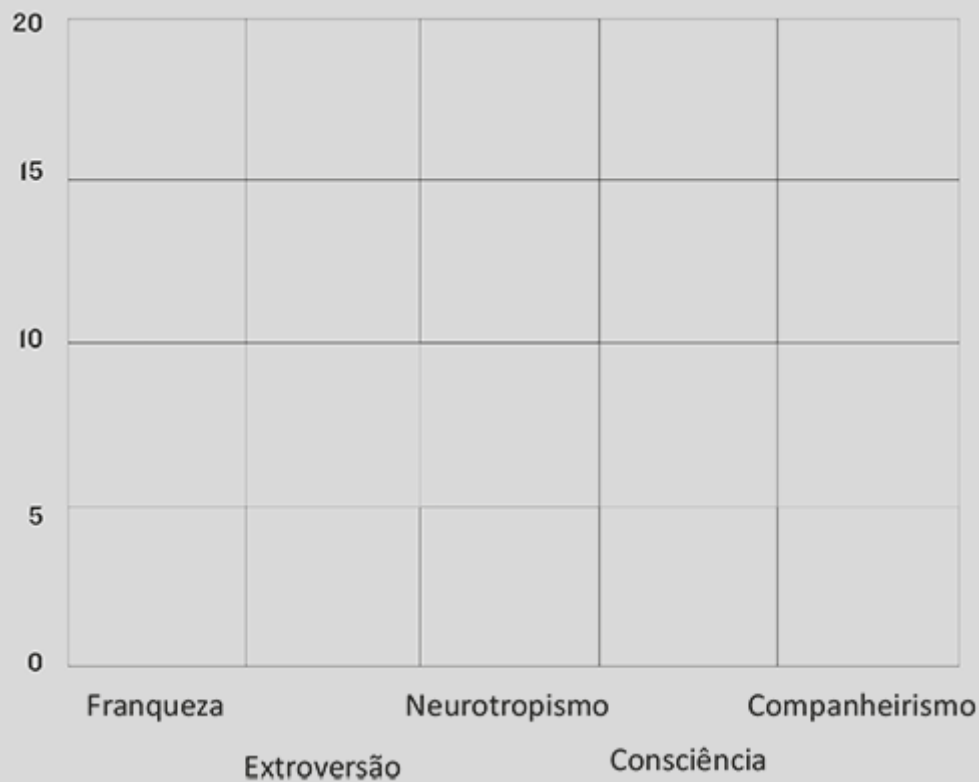
Neurotropismo

(8 pts. menos seus pts. na questão 9) + seus pontos na questão 4 =

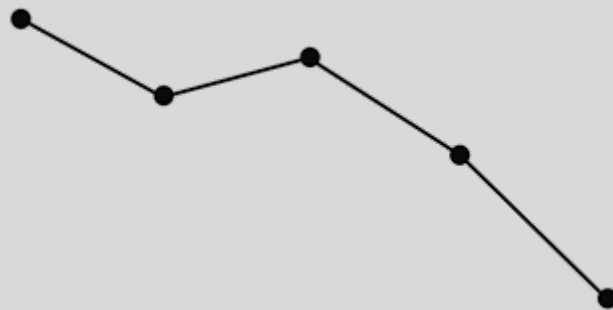
Tiradas do seu conjunto, não significam muito, mas você poderá usá-las para se comparar com os outros. Depois de milhares de pessoas terem comparado as suas figuras, segundo as mesmas perguntas, a média para o ocidental europeu é a seguinte:

Características de caráter	Homens	Mulheres
Franqueza	10,8	10,7
Consciência	11,0	10,4
Extroversão	9,1	8,5
Companheirismo	10,6	10,1
Neurotropismo	6,7	5,7

Você também poderá se divertir por meio de utilização das dos seus números no perfil gráfico abaixo.



O meu próprio perfil aparece assim quando não estou com fome ou não acabei preso nos meus pensamentos errados:



Esses perfis são usados, por exemplo, para comparar pessoas que as empresas precisam contratar. Você pode comparar também as características de quaisquer pessoas, é exatamente o que nós fazemos quando descrevemos os nossos amigos: ela é fácil de confiar e se preocupa

raramente. O que é apenas uma outra maneira de dizer que ela é boa de companheirismo e nada especialmente neurótica.

Adquira a personalidade de um detetive

Conseguir rapidamente o perfil de uma pessoa vale ouro para saber se se trata de alguém que queremos ter na nossa rede, e é precisamente o que queremos fazer quando estamos procurando pela chave do caráter de alguém à nossa volta. Nós sabemos que as pessoas espalham vários tipos de pistas à sua volta, dependendo de qual das cinco características têm. Mas quando procuramos por essas pistas, nós olhamos, muitas vezes, para os lugares errados – e nós temos uma confiança cega no que vemos. Sabendo o que procurar e o que evitar, você fará um avanço extraordinário ao determinar corretamente a personalidade de alguém.

Quando os outros olham para você, eles procuram pelas pistas que você deixou até começar a ler este livro. Eles olham mais propriamente para:

Quando você se movimenta e fala

Nós acreditamos que você é muito aberta quando...

- ♦ tem um aspecto cheio de estilo ou bonito;
- ♦ usa maquiagem;
- ♦ veste-se conforme a moda;
- ♦ é magra;
- ♦ tem uma expressão amistosa;

- sorri com frequência;
- tem uma voz agradável;
- fala sem abafar o outro;
- é fácil de entender;
- fala calmamente;
- fala sem pestanejar.

Na realidade, nada disso tem a ver com você ter uma personalidade aberta ou não. O conjunto de pistas que nós usamos para julgar a franqueza dos outros ficou demonstrado ser falso neste caso. Você pode ser muito bem uma pessoa aberta, franca, mas unicamente com essas pistas não vai chegar a lugar nenhum. As pistas podem muito bem significar que você é uma pessoa que de jeito nenhum é aberta, franca, mas em contrapartida é uma pessoa considerada boa companhia e conscienciosa.

Nós acreditamos que você é uma pessoa conscienciosa quando...

- tem um aspecto cheio de estilo e bonito;
- veste roupas simples (não chamando a atenção);
- as roupas são formais;
- seu posicionamento é controlado;
- controla a “fala” do seu corpo;
- fala sem abafar o outro;
- é fácil de entender;
- fala calmamente.

Como você vê, nós usamos, em grande parte, as mesmas pistas para julgar a franqueza e para decidir sobre a consciência de alguém.^[1]

- ♦ As roupas são formais.

Nós acreditamos que você, mulher, é muito extrovertida quando...

- ♦ usa maquiagem;
- ♦ usa roupas que chamam a atenção;
- ♦ tem um aspecto cheio de estilo ou bonito;
- ♦ tem uma expressão amistosa;
- ♦ tem uma expressão facial de segurança;
- ♦ lê muito;
- ♦ movimenta-se rapidamente;
- ♦ movimenta a cabeça com frequência;
- ♦ anda descontraída;
- ♦ balança os braços ao andar;
- ♦ tem uma voz estridente;
- ♦ tem uma voz bem sonora;
- ♦ tem uma voz agradável;
- ♦ tem facilidade em entender;
- ♦ fala sem pestanejar.

Quando se trata de extroversão, muitas das pistas, de fato, batem certo. Mas, como de costume, nós tiramos conclusões demais. Há, realmente, uma ligação com extroversão quando você...

- ♦ tem um aspecto cheio de estilo ou bonito;
- ♦ tem uma expressão amistosa;
- ♦ tem uma expressão de segurança;

- lê muito;
- anda descontraída;
- balança os braços ao andar;
- tem uma voz estridente;
- tem uma voz forte;
- fala sem pestanejar.

Um outro sinal de extroversão, mas que nós, por algum motivo, não procuramos encontrar, talvez porque raramente olhamos abaixo da cintura daqueles e daquelas com quem conversamos, acontece quando você...

- levanta os pés ao andar (quer dizer, não se arrastam).

Nós acreditamos que você seja muito boa companhia quando você...

- tem traços suaves no rosto;
- tem uma expressão fisionômica amigável;
- lê muito;
- tem uma voz agradável;
- não pestaneja.

Na realidade, existem apenas dois sinais no conjunto que apontam para boa companhia, justamente...

- rosto de traços suaves;
- expressão amigável no rosto.

Finalmente, nós entendemos que você é muito neurótico se...

- tem um físico magro;
- tem uma expressão rabugenta no rosto;

- tem uma expressão discreta no rosto;
- lê raramente;
- não mexe os braços ao andar;
- anda rigidamente;
- tem uma voz fraca;
- tem uma voz desagradável;
- gagueja quando fala;
- é difícil de entender;
- fala agitadamente;
- pestaneja.

Mais uma vez os preconceitos estão errados. Não existe qualquer ligação estatística entre qualquer destes traços e posições neuróticas. Por outro lado, a única pista que tem uma ligação é um grande clichê, como os antecedentes. As pessoas consideradas neuróticas usam muitas vezes...

- roupas escuras.

Como está vendo, você aponta várias pistas de como é extrovertido na forma de estar, falar e andar. Não é assim tão estranho, visto que a extroversão é, por definição, uma característica visual. Mas as outras características são mais difíceis de ver. Por isso, muitas vezes, nós tiramos conclusões completamente erradas a respeito de outras pessoas por muito que pareçam certas. É muito possível que você, alguma vez, ao ler as listas acima, tenha protestado e pensado: “Espera aí, uma pessoa aberta (ou neurótica) é de fato assim desse jeito!” Mas a ligação é falsa.

Como você deve ter visto, existem várias características que compartilham as mesmas pistas, uma coisa que você pode utilizar se quiser:

por exemplo, se mantiver uma apresentação bonita, você lança as bases para os outros o entenderem como extrovertido e boa companhia, ou seja, aberto. Independentemente do que, na realidade, você é.

Até mesmo quando essas observações estão baseadas em ligações estatísticas, é bom vê-las mais como suposições do que como algo de precisão cirúrgica, ligando uma pista específica a uma característica específica. Trata-se, apesar de tudo, de pistas e devem ser tratadas como tal. O problema com as pistas é que uma raramente basta. Mas quantas mais pudermos reunir para nós, mais seguros podemos ficar. Portanto, vamos olhar em frente para encontrar mais pistas. A próxima área, nós já tocamos nela ao falar das roupas escuras dos neuróticos: com o que estamos vestidos.

○ seu aspecto externo

Quando achamos que você é muito aberto (segundo a definição dos cinco fatores), nós nos baseamos no seu aspecto externo que é...

- nada atraente;
- confuso;
- desorganizado;
- nada saudável (você parece desgastado ou abatido);
- criativo;
- nada convencional.

Aqui está de fato o pote cheio! Essas variáveis no aspecto externo de alguém foram todas consideradas como relacionadas a altos níveis de franqueza e abertura. (Lembre-se de que a franqueza e a abertura, segundo a definição dos cinco fatores, não é bem a mesma coisa que o termo abertura nas conversas diárias. Dentro da abertura está incluída, p. ex., também, a

vontade de ter experiências de que outros com menos abertura se manteriam longe.)

Acreditamos que você seja muito consciencioso quando o seu aspecto externo é...

- atraente;
- elegante;
- organizado;
- saudável;
- descontraído;
- convencional.

Como pode ver, essas pistas, em princípio, são contrárias às de abertura. Como uma pessoa pode ser ao mesmo tempo aberta e conscienciosa, já diz tudo a respeito de abertura. Quer dizer, não dá certo. Também não dá certo que uma única dessas pistas esteja de acordo com consciência. Aqui, neste caso, em vez de “pote cheio” temos “pote vazio”, em vez de tudo certo, deu tudo errado.

Acreditamos que você é muito extrovertido quando o seu aspecto externo é...

- atraente;
- alegre;
- descontraído;
- convencional.

Aqui conseguimos fazer melhor. As primeiras três pistas combinam, mas a última, não. As pistas corretas para uma pessoa extrovertida são, quanto ao seu aspecto externo...

- ♦ atraente;
- ♦ alegre;
- ♦ descontraído.

Nós acreditamos que você é muito boa companhia se o seu aspecto externo é...

- ♦ alegre;
- ♦ descontraído;
- ♦ organizado.

Mais uma vez, acreditamos demais em como os nossos traços racionais influenciam o nosso caráter. Os dois primeiros conceitos estão certos, o último, não. As pessoas consideradas muito boa companhia são muitas vezes...

- ♦ alegres;
- ♦ descontraídas.

Finalmente, achamos que você é muito neurótico a respeito do seu aspecto externo, que parece ser...

- ♦ doentio.

O que está muito certo.

Quando se trata de aspecto externo e roupas, é também muito fácil ver quem tem traços de narcisismo. São os que têm roupas da moda, roupas caras, ou parecem ter passado muito tempo a estudar o seu aspecto. É lá que vamos encontrar muitas vezes 100% de acerto. Mas os amantes de si mesmos, por sorte, não fazem parte dos cinco grandes traços de caráter de qualquer pessoa (embora seja um traço marcante em determinadas pessoas).

Neste momento, você já sabe quais das pistas funcionam quando se trata de aspecto externo e aquelas que não funcionam. Mas não existem mais pistas, aquelas em que nós nem pensamos? Desta vez, não existem mesmo. As pistas da lista, consideradas como seguras, são as únicas onde se encontraram ligações relevantes. Quando se trata de aspecto externo, nós estamos bem ao encontrar as pistas corretas. É apenas uma questão de que nós carregamos conosco uma dose extra no caminho? Nós somos um pouco como os apanhadores de cogumelos, que são bons em encontrar cogumelos e, por isso, apanham todos os cogumelos que vê, sem distinguir para o fato de que apenas alguns deles são comestíveis.

Como psicólogos por passatempo que todos somos, nós acreditamos que caso queiramos saber, realmente, quem alguém é, basta dar uma olhada nos seus lugares mais privados e nos seus esconderijos mais internos. Foi lá que pudemos chegar às melhores conclusões, segundo o que vimos nesses lugares. O raciocínio não é totalmente errado: os espaços privados, como o quarto de dormir e os locais de trabalho, podem nos dizer muita coisa. Mas, como sempre, aquilo que nós acreditamos poder concluir e saber e aquilo que nós realmente conseguimos saber nem sempre são a mesma coisa.

Seu quarto de dormir

Quando damos uma olhada no seu quarto de dormir para ver quem você é, nós concordamos que você é uma pessoa muito aberta e franca se o seu quarto...

- é cheio de adornos e desarrumado;
- tem uma identidade distinta;
- contém uma grande quantidade de livros diferentes;

- ♦ contém uma grande quantidade de cds;
- ♦ contém vários jornais diferentes.

Nada mal. Até mesmo um pouco cuidadoso. Sinal de abertura no quarto de dormir existe, na realidade, quando há ali...

- ♦ uma identidade distinta;
- ♦ vários livros (quantidade não é importante);
- ♦ vários jornais diferentes;
- ♦ várias espécies de músicas (quantidade não vale);
- ♦ livros de arte e poesia;
- ♦ coisas de artistas.

Nós acreditamos que você seja muito consciencioso se o seu quarto é...

- ♦ alegre e rico em cores;
- ♦ limpo;
- ♦ organizado;
- ♦ bem-cuidado;
- ♦ bem-iluminado;
- ♦ confortável.

Se tem...

- ♦ roupas limpas;
- ♦ livros bem organizados;
- ♦ muitos discos;
- ♦ papel para escrever cartas e fazer anotações.

As pistas no quarto de dormir que realmente combinam com alto nível de consciência são...

- ♦ organização;
- ♦ ambiente bem cuidado;
- ♦ limpeza;
- ♦ roupas bem-arrumadas;
- ♦ conforto;
- ♦ livros bem-organizados;
- ♦ música;
- ♦ jornais (e não papel de carta).

Quando se trata de alguém extrovertido ou não, nós fazemos tudo muito mais simples. Nós nos decidimos a partir de uma única variável, ou seja, como o quarto se encontra...

- ♦ cheio de adornos e desarrumado.

Infelizmente, não existe nenhuma ligação entre a pista e um certo tipo de caráter. Ela não aponta para extroversão ou para abertura (o que nós também acreditamos).

Acreditamos que você é boa companhia quando o seu quarto de dormir é...

- ♦ alegre e bem colorido;
- ♦ bem organizado;
- ♦ bonito;
- ♦ em boas condições;
- ♦ confortável;

- convidativo;
- e tem roupas limpas.

Mas, precisamente como a extroversão, nós seguimos na oposição de novo. Nenhuma dessas pistas aponta para boas companhias.

No que diz respeito à neurastenia, nós nos baseamos num único fator no quarto de dormir:

- mofo ou ar fechado.

Também aqui neste caso não fomos bem-sucedidos em apontar corretamente. No entanto, existe uma pista ligada ao quarto de dormir que aponta para neurastenia e isso é uma coisa que não corresponde àquilo que você pensa que é. Trata-se de:

- cartazes inspiradores.

As pessoas neuróticas precisam de alguém para quem possam olhar de baixo para cima e que esse alguém possa explicar para elas como devem agir. Por isso, elas se rodeiam de palavras de ordem e de imagens inspiradoras para que consigam as pistas pelas quais devem agir. Trata-se também dos demais espaços privados – por exemplo, local de trabalho, para onde vamos daqui a pouco.

Como você vê, existem apenas dois caracteres revelados através do seu quarto – abertura e consciência. Dá para encontrar as pistas para esses traços de caráter em todos os lugares onde nós passamos uma grande parte das nossas vidas. Nós acreditamos, no entanto, que podemos ver também todos os outros traços de caráter, mesmo se nos enganarmos. Portanto, se não quer que alguém acredite que você é uma alma neurótica preocupada e levemente deprimida (independentemente de você, na realidade, ser essa pessoa ou não) não se esqueça de ventilar o quarto de dormir todas as manhãs!

Finalmente, vamos dar uma olhada nesse lugar onde o seu “eu” particular e o seu “eu” público se encontram:

Seu lugar de trabalho

Nós estamos convencidos de que você é muito aberto em relação ao seu local de trabalho se ele é...

- ♦ cheio de adornos;
- ♦ alegre e colorido;
- ♦ convidativo;
- ♦ cheio de coisas;
- ♦ distinto;
- ♦ cheio de estilo;
- ♦ não convencional;
- ♦ e tem grande variedade de livros.

As únicas pistas ajustadas com que nós precisamos nos preocupar são, no entanto:

- ♦ distinção;
- ♦ estilo;
- ♦ informalidade;
- ♦ variedade de livros.

Nós acreditamos que você é muito consciencioso em relação ao seu local de trabalho que...

- ♦ está em boas condições;

- ♦ é limpo;
- ♦ organizado;
- ♦ polido;
- ♦ confortável;
- ♦ convidativo;
- ♦ grande;
- ♦ convencional.

Como, habitualmente, avançamos mal. Eis as pistas que se encaixam na realidade:

- ♦ em boas condições;
- ♦ limpo;
- ♦ organizado;
- ♦ bem cuidado.

Estamos convencidos de que você é muito expansivo, por isso, o seu local de trabalho é...

- ♦ adornado (na maior parte, com fotos de outras pessoas);
- ♦ alegre;
- ♦ muito colorido;
- ♦ bem polido;
- ♦ atravancado;
- ♦ convidativo;
- ♦ distinto;
- ♦ cheio de estilo;

- ♦ moderno;
- ♦ informal.

Existem vários fatores no local de trabalho que apontam para extroversão, mas eles não são tantos como nós acreditamos. Os que estão condizentes:

- ♦ adornado (na maior parte, com fotos de outras pessoas);
- ♦ alegre;
- ♦ convidativo.

Ao se tratar de saber como você é de boas companhias, estamos baseados apenas no local de trabalho que é:

- ♦ convidativo.

No entanto, a verdade é outra. Uma pessoa que é muito boa companhia pode ter um local de trabalho que se parece com qualquer outro. Mas não está situado em qualquer lugar. Com base nas qualidades positivas sociais dos traços de caráter, essas pessoas, muitas vezes, ficam sentadas de modo que...

- ♦ no lugar, muitas outras pessoas passam.

Uma personalidade neurótica é fácil de reconhecer ao procurar por aquilo que é o contrário do traço de quem é boa companhia, ou seja, que tem um local de trabalho que é...

- ♦ não convidativo, repulsivo.

Mas, do mesmo jeito, como um lugar convidativo, não assinala uma boa companhia, assim um lugar não convidativo não corresponde a uma atitude neurótica. A melhor pista para neurastenia é – precisamente como no caso do quarto de dormir – o local de trabalho ser...

- ♦ decorado com cartazes imperativos (em vez de fotografias).

Precisamente como as pessoas sociais e agradáveis são colocadas, muitas vezes, em áreas de muito tráfego, as mais difíceis no trato são colocadas longe das áreas por onde os colegas passam. Se você tem uma reunião marcada com uma pessoa de quem você ouviu falar ser uma dureza, você vai poder respirar, visto que ela está, no momento, ao lado da máquina de café automática, onde todos os colegas de trabalho ficam circulando. Se, por outro lado, ela está sentada no canto nordeste e lá o ambiente está um pouco escuro, talvez seja um lugar onde você vai começar a suar.

O que significam, então, todas essas ligações e não ligações? Para começar, elas significam que não é suficiente olhar para a apresentação de alguém para se ligar nessa pessoa. Se bem que é precisamente isso que você e nós outros fazemos o tempo todo. Para ter certeza de como alguém, na realidade, é, você deve observar como ele se apresenta, como age e como escolhe e cria o ambiente à sua volta. Ao mesmo tempo, você sabe agora da tendência excepcional que temos de ler os detalhes por tempo demais e tirar depois conclusões erradas. É uma armadilha em que todos caem, mas que você terá facilidade de evitar, visto que agora você tem a capacidade de ver a diferença entre vidro e diamante e sabe quais são as pistas puras.

Agora pense bem – que utilidade pode ter o entendimento correto da personalidade de alguém (e não apenas a crença de que você julga estar correto) em termos daqueles cinco importantes traços de caráter, por apenas observá-los no seu ambiente? E sem precisar dizer uma só palavra, ou nem sequer poder falar a mesma língua da pessoa que você encontra?

A resposta é: muito útil. A vida fica significativa na sequência da nossa convivência com outras pessoas. Por isso, é importantíssimo poder entender rapidamente de quem se trata, de forma a poder escolher as pessoas que são boas e apreciá-las de perto naquilo que melhor poderão servir a você. Por

outro lado, isso faz com que você se sinta como Sherlock Holmes. E isso jamais poderá dar errado.

Superexercício

PARA QUEM VOCÊ APONTA?

Dê uma olhada à sua volta. Observe bem como tudo se apresenta e como até você se apresenta. O que você diz para os outros a respeito de quem você é, independentemente de as suas conclusões serem completamente erradas ou de não virem a ser citadas? Isso faz com que seja mostrada aquela pessoa que você quer que eles vejam. Leia as definições dos cinco traços de caráter de novo. Mostrá-los é certamente mais atraente para você, enquanto alguns desses traços você quer evitar. Se você quer que os outros se unam na crença de que você tem os traços de caráter do seu gosto, você poderá utilizar as páginas anteriores como lista de verificação. Nesse momento, você sabe exatamente o que precisa fazer para que os outros venham a entender o seu caráter como você quer. Você quer parecer consciencioso? Compre um terno bonito, fale cautelosamente e mande limpar o seu quarto de dormir. Você não quer parecer neurótico? Faça o seu escritório atraente e faça a barba com mais frequência.

Mas por que eu deveria explicar como você faz para parecer ser aquilo que você não é? Bem, você leu naquela parte do livro que trata do autorretrato e de como ele se forma e ainda de como se forma a nossa personalidade, em grande parte, a partir da maneira como os outros nos tratam. Se for continuamente tratado como uma pessoa avarenta, você

acabará por ser ainda mais sovina, pois é assim que o mundo o considera. Um bom método para fortalecer os traços de caráter que você quer ter, é, portanto, o de ver que as pessoas já o consideram com esses traços. Isso facilitará para você desenvolver esses traços da maneira mais eficiente.

Se nós virarmos tudo, também poderá ser bom saber aquilo que você quer evitar. Isso para não parecer que você tem aquele traço de que não gosta (ou que de fato não tem). Você talvez não seja neurótico. Nesse caso, é bom você parar de parecer tão severo e começar a sorrir um pouco mais, além de pedir para mudar a sua mesa de escritório para mais perto da sala de jantar.

Em seguida

Mil pessoas foram escolhidas para avaliar tudo o que fizeram durante um dia e escrever no papel o que fizeram, com quem fizeram e como se sentiram. Aquilo que mais influenciou a felicidade que elas sentiram foi o fato de ter tido a oportunidade de estarem juntos. Não foram os seus salários, nem os trabalhos bem divertidos e nem mesmo o fato de serem solteiros, ou casados.

As duas atividades mais agradáveis foram fazer sexo (número 1 na lista) e conviver uns com os outros (número 2).^[2] Duas atividades sociais, para dizer o mínimo. As duas atividades menos agradáveis foram as viagens de ida e volta entre a residência e o trabalho.

Quais as pessoas que fizeram com que todas ficassem mais alegres, isso você poderá listar neste estágio. Mas eu vou mencionar. Esta é uma lista daqueles que fazem a vida valer a pena (aquelas com quem nós mais gostaríamos de viver estão no topo e o restante está colocado por ordem decrescente):

- amigos;
- parentes;
- sócios empresariais;
- crianças;^[3]
- clientes e fregueses;
- colegas;
- chefes;
- estar sós.

Em todo o mundo os relacionamentos próximos são os maiores sinais, em absoluto, de uma vida boa. Ainda que as nossas culturas pareçam diferentes, todos concordam que as ligações íntimas são o fulcro de uma ótima existência humana. Você poderá ter todos os superpoderes mentais do mundo, mas sozinho no seu quarto eles passam a ser bem insignificantes. A compreensão do seu ambiente social e como você interage com isso corresponde a um superpoder especial em si. Se ler este livro a fim de poder otimizar o seu ambiente, você deverá puxar para si as palavras inteligentes que alguém disse alguma vez:

Viver bem é se reunir.

Para poder se tornar observador no seu ambiente, exige-se, evidentemente, não ter a cabeça cheia de uma massa de coisas desnecessárias que estão lá só para perturbar.

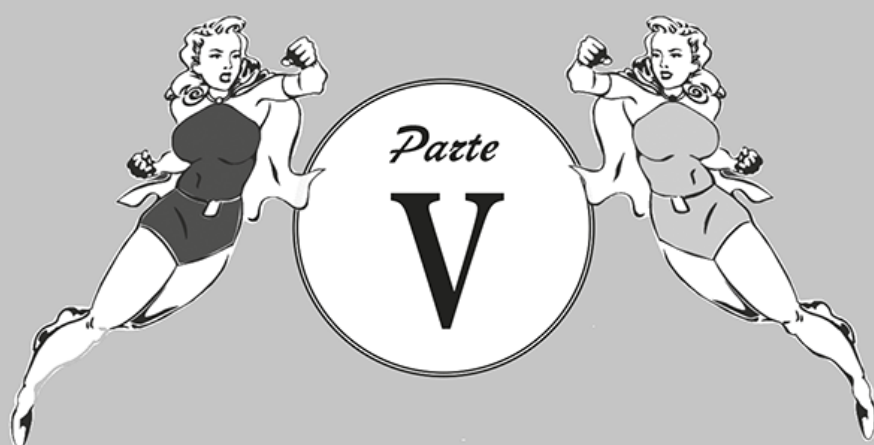
Um dos grandes obstáculos para que você possa utilizar os seus recursos ao máximo está nos pensamentos negativos que nos atacam a todos, de vez em quando. Nós ficamos, de repente, estressados demais, perdemos orientação, nos preocupamos ou terminamos por não acreditar em nós mesmos. Esses pensamentos são como criptogramas para os seus

superpoderes. Quando surgem, desaparecem todas as forças mentais. A próxima parte do livro trata, por isso, de como você poderá se reprogramar, a fim de escapar de ir parar numa situação onde não quer estar. O homem de aço deve guardar toda a perigosa criptonita em uma fortaleza de gelo no Polo Norte. Você vai aprender a fazer algo melhor: jogá-lo para longe por completo.

[1]. O que sabemos, graças a um pesquisador inteligente como Sam Gosling, que foi o primeiro a esclarecer as afirmadas pistas e, depois, comparou-as com o comportamento de pessoas reais.

[2]. Eu não sou o único que sente ter sido justamente disso que eu poderia falar para os pesquisadores desde o início. Dessa maneira, eles não teriam necessidade de perseguir mil pessoas.

[3]. O porquê de os sócios e as crianças terem ido parar abaixo de amigos e parentes dependeu do fato de que os nossos sócios e as crianças nos dão grande felicidade, mas nos dão também grandes frustrações, de um jeito que os amigos e parentes não dão. Por isso, a nossa soma média de felicidade é um pouco baixa, embora eu não acredite que exista alguém que coloque os seus amigos à frente das suas crianças.



VIRAR A PÁGINA

*Reprogramar seus
lados ruins*

*Se achar que o problema está fora de você mesmo, é
justamente nesse pensamento que está o problema.*

STEPHEN R. COVEY

NÃO ESTÁ NA HORA DE VOCÊ MUDAR DE ESTILO?

Você pode mudar os seus comportamentos negativos

Nas partes anteriores deste livro você desenvolveu os seus superpoderes ao treinar as suas capacidades em várias áreas. Os superpoderes, nesta parte, tratam, em vez disso, da mudança de algo que já está treinado: o seu lado fraco.

Alguma vez lhe pediram para fazer uma apresentação numa escola e você perdeu três quilos por puro nervosismo? Ou ficou tão estressado no trabalho que você não conseguia dormir à noite? Ou sabia no que, realmente, devia se concentrar de imediato, mas não conseguia se motivar a começar? Ou você tem apenas dificuldade em saber aonde quer chegar com o seu ambiente, de uma forma geral? Neste caso, você sabe o que eu quero dizer. É evidente que cada um deve gostar de si mesmo, tal como é, até mesmo com forças e fraquezas. Mas isso não significa que se deve aceitar certos aspectos que, com

regularidade, expõem uma pessoa. Esta parte agora irá focar os métodos práticos e concretos para assumir tais loucuras de uma vez por todas.

Nós todos temos um calcanhar de Aquiles no comportamento. Muitas vezes, estamos conscientes do que se trata, mas também frustrados porque sempre criamos obstáculos para nós mesmos e prejudicamos o que queremos alcançar. Embora saibamos o que estamos fazendo, não conseguimos mudar nada. Tais comportamentos deixam sempre a pessoa com sintomas de estresse, preocupada com tudo, com dificuldade em começar a trabalhar no que tem a fazer, ou ainda presa em pensamentos não construtivos e negativos. São muitos os que sofrem com isso diariamente. E mesmo que você não sofra disso, eu asseguro que você vai cair num desses comportamentos de vez em quando. Isso acontece com todo mundo. Quando o seu cérebro ficar cheio desses pensamentos, vai influenciar todo o seu dia no sentido negativo e impedir a sua capacidade de pensar em coisas mais divertidas e criativas.

O próximo superpoder serve para se livrar desse tipo de comportamento negativo, por meio da criação de mutações em você mesmo. Para fazer isso o mais cedo possível, eu dividi os métodos, segundo o comportamento que você quer mudar. Mas a intenção, na realidade, é a mesma, a de programar o seu cérebro. Você poderá mudar uma grande quantidade de comportamentos negativos, apenas com o controle sobre os seus pensamentos. Isso é uma coisa que todos devem poder fazer.

Como isso funciona

Em outras palavras, como fazer para conseguir uma mudança rápida. Porque tudo começa pelo que você viver hoje. Agora. Aqui. Você sabe que é muito importante ter o controle da sua própria situação. O fato de você estar lendo este livro aponta para o seu interesse em ter também o controle do seu

interior. Uma parte deste treinamento de superpoderes pode parecer um pouco diferente. Ou até estranha. Por que faria alguma diferença se você, por exemplo, se lembrasse de alguma coisa em cor ou em preto e branco, coisa que você vai ler dentro em pouco? Mas faz diferença. Estes métodos funcionam graças à ligação entre a amígdala emotiva e os lóbulos frontais e racionais (cf. a parte sobre tomada de decisões). Ainda desta vez você vai utilizar processos nos lóbulos frontais para regular ou inverter reações da amígdala. O motivo pelo qual é rápido fazer tais mudanças está no fato de que as principais delas, na maior parte das vezes, acontecem em função de uma mudança na sua maneira de ver o mundo. É a visão que nós podemos trocar tão rápido como trocamos de pensamentos.

A explicação científica é esta: assim que fazemos algo novo, estamos ligando e juntando novas células cerebrais entre si. Assim é criado um “caminho” neural entre as células que fazem com que, mais tarde, nós possamos, mais facilmente, encontrar o caminho de volta para o acontecimento. Sempre que repetimos um certo comportamento, nós fortalecemos, fisiologicamente, essa ligação entre as células cerebrais associadas ao comportamento em questão. Precisamente como quando você sobe uma trilha na floresta – a cada vez que você avança, a trilha fica mais clara do que era antes. Isso significa que, literalmente, nós podemos afirmar que temos comportamentos implantados. Isso explica também a razão de certas pessoas terem comportamentos automáticos que são prejudiciais para elas (como fumar ou comer demais). Isso é também a razão por que nós, mais tarde, podemos ser fantásticos em entender que nos comportamos de uma maneira tola e, um pouco mais tarde, mesmo assim, nos comportamos exatamente da mesma maneira, de novo. A trilha está, pura e simplesmente, muito bem marcada. Por sorte, podemos utilizar a mesma função mental para programar novas trilhas no cérebro que vão nos conduzir aonde queremos chegar, ao sucesso e à felicidade.

A única coisa de que você deve se lembrar é a seguinte: vai ser possível e funcional encaminhar as suas emoções e vivências com os seus pensamentos. Você deve apenas aprender a fazer isso da melhor forma possível. Muitas vezes, as suas vivências negativas são resultado do fato de você ter aprendido a pensar errado. Controlar os seus pensamentos de modo a fazer com que eles sigam no sentido certo, é a base para você poder utilizar as suas capacidades em geral. O futurista Alvin Toffler falava que até os analfabetos do século XXI não vão ser aqueles que não podem ler e escrever; mas, sim, aqueles que não conseguem aprender – ou reaprender, quando for preciso.

ACORDE O SUPERPODER DE SEUS PENSAMENTOS

Assuma o poder sobre a sua condição mental

O mundo em volta dá à sua vida consistência. Essa consistência é específica e exata. E ela muda o tempo todo. Você tem uma certa possibilidade de influenciar o modo como essas mudanças se apresentam, mas a grande maioria acontece sem o seu controle. A pessoa se sente facilmente sem poderes – precisamente por existir tão pouco a ser feito para influenciar fatores externos e o modo como nós reagimos a eles. Não é assim?

Errado.

Mudar as nossas reações àquilo que acontece à nossa volta é uma das melhores maneiras de mudar como nós vivemos as nossas vidas. Visto que, em princípio, é a mesma coisa. O problema está em que a maioria de nós tem um *script* silencioso na cabeça para qualquer apresentação teatral da vida: quando nós nos encontramos em uma determinada situação, passamos em revista as réplicas e as instruções no nosso *script* para saber como devemos reagir. Utilizamos o *script* para dar às pessoas que encontramos os seus papéis (p. ex., olhando para as suas figuras e para como se movimentam, tal como você aprendeu a evitar na parte anterior), e a interpretar seus comportamentos a partir daí. Quando uma situação já vivida surge de novo, nós representamos a mesma cena como fizemos antes. Tudo de acordo com o *script*. Nunca questionamos a sua exatidão ou a fonte de onde vem. Na maioria das vezes, nunca nem pensamos se sequer existe. É como se o nosso

inconsciente agisse como diretor e como ponto quando passamos pelo nosso dia a dia.

Na verdade, fomos nós que escrevemos o *script*. É um produto das nossas concepções e ilusões a respeito de como o mundo funciona. E quando seguimos essas ideias sem refletir, damos a nós mesmos a possibilidade de, constantemente, entender mal o mundo. Portanto, por que não tentar saber com que o seu próprio *script* se parece? Por que você faz como faz? Talvez não faça uma grande diferença nas oportunidades em que funciona. Mas quando você está numa situação em que o seu comportamento habitual não lhe dá o resultado que quer e você, mesmo assim, continua insistindo na ideia por várias vezes, é óbvio que alguma coisa está errada.

Partes do seu *script* você copiou dos seus pais, professores e outras autoridades durante o crescimento e tornaram-se verdades a respeito de como o mundo se apresenta e de como você deve se comportar nele.

Deve-se fazer como nos disseram para fazer. Você não deve chorar. Não lute. É importante estudar. E arranjar um emprego. Ter filhos. Não pergunte quantos. Faça como nós dizemos. Vá e vote.

Isso aí descreve o seu mundo apenas enquanto você permitir. Você não precisa repetir as mesmas tristes réplicas ou receber as mesmas reações banais, repetidamente. Você poderá reescrever, escrever de novo, voltar atrás, fazer de um drama uma comédia. Ou fazer um filme de ficção científica. Você vai ter de decidir como vai atravessar o mundo.

Isto pode parecer claro no papel, mas são poucos os que têm este ponto de vista na sua existência diária. Nós utilizamos muitas vezes um *script*, o que limita como vemos as nossas possibilidades e as fronteiras do mundo. Um bom exemplo disso foi demonstrado pelo corredor Roger Banniston, em 1954. Até maio daquele ano, o mundo dos esportes sabia que era uma impossibilidade física correr uma milha em menos de quatro minutos. Certos

cientistas chegaram a dizer até que se o corpo humano fosse obrigado a se mexer tão rápido ele explodiria. Mas no dia 6 de maio, Roger demonstrou que todos estavam errados: ele fez o percurso em 3 minutos e 59,4 segundos. Ninguém tinha feito antes esse tempo. Ninguém. Por isso, é interessante mencionar que, um ano depois do recorde de Roger, trinta e sete corredores já tinham conseguido fazer menos de quatro minutos. E, no ano seguinte, trezentos atletas fizeram o mesmo. De repente, uma quantidade enorme de atletas fez aquilo que antes ninguém alcançava. Era a crença no que era possível – ou, neste caso, impossível fazer – que limitava a capacidade real dos atletas. E não nenhuma barreira física.

Visto estarem todos convencidos de que não dava para fazer, então, não conseguiam quando tentavam. Foi preciso, no entanto, apenas um atleta conseguir mostrar que o impossível era possível para que muitos outros, de repente, descobrissem a mesma possibilidade. Graças a Roger, os corredores puderam reescrever os seus *scripts* de como a realidade funciona.

É fácil chegar a rir dos cientistas nessa história, mas a chance é de que você vá descobrir os seus próprios limites invisíveis a ultrapassar. Uma parte, você conseguiu por fora, através do aprendizado cultural e social. Por exemplo, eu acho que muito mais crianças da minha geração tiveram câibras quando tomavam banho logo depois de terem comido, visto nós sempre termos ouvido dizer que isso aconteceria, do que em gerações posteriores, quando se descobriu que essa afirmação era errada (provavelmente, a afirmação foi mencionada por pais de barriga cheia, na praia, e que queriam descansar um momento depois de comer). Outras limitações, você mesmo descobriu.

Talvez seja difícil para nós fazer mudanças extremadas no nosso perfil emotivo, visto ser este, em parte, geneticamente herdado. Mas você poderá

aprender a reconhecer o que esse perfil lhe diz e poderá escolher aumentar ou diminuir partes dele.

Toda a vez que você “sabe” que algo não funciona e que não é boa ideia sequer tentar, talvez isso, na realidade, seja apenas a sua própria variante para o limite de quatro minutos.

Superexercício

POR QUE RAZÃO, POR QUE RAZÃO, POR QUE RAZÃO, POR QUE RAZÃO, POR QUE RAZÃO?

Este é um dos meus métodos favoritos para investigar por que eu reajo como faço ou quando eu pareço pensar que estou sem saída.

Se você se sente por baixo, vivendo uma situação em que ninguém demonstra um mínimo de consideração pelo que diz ou faz ou, de uma maneira geral, fica irritado ou importunado por causa da sua situação, você poderá fazer o que Toyota ensinou aos seus empregados já na década de 1970. Foi como uma pergunta inquisitiva de um menino de três anos e que pode ser também a sua: “Por que razão?” cinco vezes em sequência e respondeu assim:

Por que eu conheço X? Porque Y.

Por que Y? Porque Z.

Por que Z? Porque A.

Por que A? Porque B.

Por que B? Porque C.

Nessa altura, fica assim:

Por que razão eu me sinto irritado? Porque ninguém escutou o que eu disse na reunião.

Por que razão ninguém me escutou na reunião? Porque eles apenas escutam o Benke.

Por que razão eles apenas escutam o Benke? Porque ele é o líder não oficial.

Por que razão ele é o líder não oficial? Porque os outros se sentem muito confortáveis para assumirem os lugares assinalados.

Por que razão eles preferem ficar confortáveis nos seus lugares? Porque eles já trabalharam há muito tempo no mesmo lugar e perderam a vontade de continuar.

Os psicólogos que trabalharam com os funcionários da Toyota reconheceram que, às vezes, é preciso recuar cinco passos em uma cadeia de motivações para encontrar o real motivo por que algo é como é. É raro ver a ligação entre a motivação básica, por trás do motivo principal, e aquilo que, de fato, nós conhecemos, mas precisamos entender a razão para poder assumir posições que nós julgamos importantes.

O motivo pelo qual eu fico irritado, tem origem, portanto, no fato de os meus colegas não estarem engajados no seu trabalho, o que leva a um desequilíbrio na estrutura das decisões em que todos apenas escutam aqueles que assumem mais lugares. Eu vou propor ao chefe do pessoal mandar a equipe toda para escutar uma nova fase de instruções, de

maneira que volte aquela antiga vivacidade e a nossa comunicação passe ser mais equilibrada.

Evidentemente, o método funciona bem também em outras circunstâncias, ainda que não se construam carros na Toyota. Você pode utilizar isso com vantagem na vida, em geral:

Por que razão eu não tenho a menor vontade de escutar o que ela diz? Porque eu acho que o que ela diz é chato.

Por que razão eu acho que o que ela diz é chato? Porque ela fala sempre o mesmo.

Por que razão ela fala sempre a mesma coisa? Porque essa é a coisa mais importante para ela falar.

Por que razão essa coisa é a mais importante para ela falar? Porque se trata de uma coisa que ela precisa elucidar.

Por que razão ela precisa elucidar isso? Para poder se sentir bem.

Essa repetição é o motivo pelo qual eu não consigo aguentar escutar o que ela diz e tudo depende, na realidade, do fato de ela não estar se sentindo bem em uma situação que precisa ser solucionada. Se eu tentar ajudá-la nessa situação, com o problema solucionado e com ela passando melhor, ela vai começar a falar de outras coisas, o que vai facilitar para eu voltar a ficar interessado no que ela tem a dizer.

A partir de ter estado irritado, você se torna uma pessoa construtiva e prestativa. Basta apenas continuar criticando um pouco a sua própria pessoa.

Perguntas

Uma das melhores ferramentas psicológicas para manipular o nosso entendimento de algo que nós já utilizamos diariamente, é também uma das ferramentas mais simples: fazer perguntas. As perguntas decidem tanto qual o foco do nosso entendimento sobre determinado assunto, como o quanto estamos progredindo em termos de amor, medo, raiva ou alegria que vivenciamos todos os dias. Se você sente que está dirigindo rápido demais, isso depende muitas vezes do fato de você ter feito perguntas negativas a si mesmo: “Por que razão eu não consigo resolver isto aqui?”, “Por que razão eu sempre sou malsucedido?”, “O que há de errado comigo?”

Esse tipo de questão tem perigosa aceitação escondida. A indagação “Por que razão eu não consigo resolver isto aqui?” antecipa duas coisas: que existe algo para resolver e que você não consegue resolver. “O que há de errado comigo?” antecipa que há um erro com você. A pergunta é apenas: O quê? E você sente que é sempre malsucedido: uma aceitação fatídica em relação ao futuro. Apenas por não ter atingido a sua meta em tentativas anteriores, você vai continuar a fracassar por todo o futuro. (Você sabe o que nós dissemos a respeito de desamparo aprendido.) Não faz diferença nenhuma, seja qual for a resposta que você dá a si mesmo para esse tipo de questão. Assim que tenta responder a essas perguntas, você aceita também a noção escondida que existe lá, visto que nós não podemos entender ou enfrentar uma pergunta sem que, ao mesmo tempo, compremos as condições. É muito fácil se transformar num abnegado profeta negativo. O que você diz a respeito de formular a pergunta sobre o fato de ser sempre malsucedido deste jeito?

“O que devo fazer para conseguir que isto corra mais facilmente?”

O seu foco está no que você pode fazer. Se você, no entanto, está com medo de que a resposta seja “absolutamente nada”, o que você diz da seguinte pergunta: “Quais as três coisas que eu posso fazer para pôr isto a funcionar?” Essa formulação faz prever que já existem três (ou mais) soluções. A sua

função é apenas a de contar quantas. Este tipo de pré-requisito construtivo e escondido é muito melhor. Precisamente como os anteriores, eles funcionam como molduras dentro das quais você definirá a sua situação, mas em vez de encontrar um jeito que confirma a impossibilidade de tudo, você começa agora a procurar soluções. As perguntas orientam o seu foco e você consegue sempre, em geral, mais do que está focando. Independentemente da orientação do seu foco.

Superdicas

BUSCAR AS PERGUNTAS CERTAS

Em vez de perguntar a você mesmo “Por que isto sempre acontece comigo?”, “Por que eu não gosto de mim mesmo?” ou “Por que eu não consigo parar de fumar?”, você deve formular uma pergunta com uma orientação mais positiva. Pode ser difícil encontrá-la logo em seguida, mas para começar você vai trocar todas as perguntas que começam com “Por que eu não posso...” por “Como devo fazer para...”

Não é tão estranha como pergunta “Por que não posso parar de fumar?”, mas ela nunca levou a lugar nenhum. Mas se, em vez dessa pergunta, faz outra: “Como devo fazer para parar de fumar?” – de repente, você deu o primeiro passo para conseguir chegar a um plano criativo.

Você pode encontrar uma maneira de reformular as suas perguntas negativas pensando assim:

- Como você pode expressar aquilo que quer dizer de uma maneira melhor, mais construtiva?
- Qual é a maneira mais elegante por meio da qual você poderá resolver esse problema?
- Como você pode, da maneira mais fácil, parar de fazer X? Como pode fazer isso da maneira mais difícil? (Por que não soltar um pouco de provocação contra você mesmo?)
- Quantas soluções você poderá oferecer?

E assim por diante. Pressuponha que dá para resolver a sua situação e que você pode resolvê-la. Fique interessado em saber como vai resolvê-la, de forma rápida, eficiente e bonita. Ou quantas soluções você vai encontrar. Essa maneira de pensar não só vai fazer com que você fique mais alegre e aja de forma mais positiva, vai também torná-lo mais criativo e eficiente. Você vai começar a fazer coisas em que antes nunca sequer teria ousado pensar.

Distorções cognitivas

Se um colega, de repente, não quer saber de você, então, você fica triste. Mas não é o acontecimento em si que faz você reagir emotivamente; mas, sim, as suas convicções a respeito do que isso significa. E isso está no seu manuscrito. Não são as suas circunstâncias que o orientam se vai ser feliz; mas, sim, o que você pensa em relação a elas.

Nós achamos que os nossos pensamentos e a nossa capacidade de raciocinar a respeito de certas coisas criam uma espécie de almofada entre nós próprios e a realidade. Agora, os nossos pensamentos não nos defendem

tanto diante de acontecimentos dos quais não gostamos, ao contrário, eles fortalecem mais os acontecimentos e criam tempestades sensoriais e sacrifícios desnecessários. Os nossos pensamentos podem ser, sem que notemos, tão irracionais e tão afastados da realidade que, muitas vezes, nos fazem sofrer, mesmo quando nada está errado. Por sorte, é mais fácil mudar conscientemente uma crença do que uma emoção. Questionar esses pensamentos irracionais poderá ajudá-lo a pensar mais claro e com mais eficiência.

Este é um dos pontos mais importantes que eu tentei formular, de diversas maneiras, em todos os meus livros: *você não é os seus pensamentos. Você tem os seus pensamentos. “Eu não sirvo para nada” significa, na realidade, “eu tenho uma ideia de que não sirvo para nada”. “Eu não valho nada” significa: “Eu tenho um pensamento de que não valho nada”. Não pergunte a você mesmo por que não serve ou não vale nada. Apenas por pensar que você é um fracassado, isso não significa que você é. O fato é que a grande maioria, provavelmente, está preparada para contradizê-lo.*

Superexercício

É REALMENTE ASSIM?

Uma das coisas mais desnecessárias que existem deve ser a de criar o seu próprio sofrimento. Ao mesmo tempo, é isso que nós mais fazemos. As situações em que você, de forma alguma, pode provocar o seu ambiente emotivo, na realidade, não são muitas. Mas, por vezes, pode ser difícil ver isso. Aqui está uma lista de perguntas com as quais você poderá controlar os

seus pensamentos negativos e descobrir se acabou caindo numa escondida armadilha mental:

- O que existe de prova concreta para as suas conclusões? Existe mesmo uma lei natural que demonstre isso ou existe essa lei apenas na sua cabeça?
- Você segue isso porque precisa ter alguma coisa em que se apoiar?
- Você faz o problema ficar pior do que é, ao dar a ele um valor negativo demasiado forte? (É mesmo um problema terrível apenas porque é desconfortável? Você é mesmo um idiota apenas por ter cometido um erro?)
- Isso o ajuda a ficar competente e alegre só por pensar assim? Ou cria mais problemas pessoais e estresse?
- É realmente assim o tempo todo ou nunca é assim? Ou você está generalizando demais? (É mesmo verdade que ninguém fala com você? A mulher no caixa fez isso. Você nunca vai mesmo ser, realmente, feliz? O seu blogue está indo muito bem.)
- É realmente assim que você tem mesmo que... Ou só precisa se masturbar? (Você tem de ser sempre bom mesmo? Ainda que se tenha comportado estupidamente daquela vez. Mas não existe nenhuma lei no universo que proíba alguém de, por vezes, cometer um erro?)
- É, de fato, verdade que você devia? Quando você utiliza a palavra “devia” a respeito de si mesmo, isso lhe dá apenas má consciência. (Eu devia ter conseguido uma nota melhor.) E quando você usa essa palavra a respeito de outras pessoas, fica zangado e desapontado. (Eu devia ter limpo o lugar.) Em vez disso, pergunte apenas como você deve fazer para alcançar um resultado melhor.

- Você inclui as boas coisas que também acontecem ou você acha que essas coisas não significam nada? (Claro que você ganhou um prêmio, mas isso foi há dez anos e hoje não significa nada. Ou?)
- Você ignora o lado positivo ou vê apenas o lado negativo?
- Você mistura pessoas e ações? (Só porque alguém faz algo idiota, isso não faz da pessoa, automaticamente, uma idiota.)
- Você faz isso sempre? (O mundo não roda, por estranho que pareça, à sua volta. Só porque alguém fechou a porta, isso não precisa significar que ela não quer falar com você. Ela talvez estivesse com um pouco de frio.)
- Você acha que sabe como vai ser? Não se encontra nada nas previsões dizendo que você sabe o que vai acontecer. Na verdade, ainda não sabe como o futuro será.
- Você sabe, realmente, o que os outros pensam? Muitas vezes, quando achamos saber o que alguém pensa, na realidade, estamos partindo do que nós pensaríamos nessa situação. Mas os outros não funcionam da mesma maneira que você. E eles, por seu lado, não sabem do que você precisa, se você não falar disso para eles.

As reações dos outros diante do seu novo eu

Talvez agora isso de reprogramar o seu cérebro para ter pensamentos mais positivos e construtivos soe muito agradável e simples; mas, na realidade, pode ser uma manobra bem difícil. Por isso, existem tantos exercícios nesta parte do livro. Como ficou sabendo algumas páginas atrás, você nunca age num vácuo: tudo o que você faz acontece em colaboração com a sua rede

social. E, por vezes, o ambiente à sua volta pode se mostrar incompreensível e até vingador, quando você se propõe a mudar. Uma pessoa que, de repente, abandona os seus assuntos anteriores, deixa os seus companheiros na rede inseguros: nós queremos que as pessoas se mantenham dentro das suas áreas porque assim nós sabemos quem elas são. Se você muda de um jeito ou de outro, nós temos de refletir sobre quem você é agora. Dá sempre muito trabalho redefinir os outros justo quando pensávamos conhecê-los.

Superdicas

AS SEIS PERGUNTAS CLÁSSICAS

Se você está razoavelmente seguro de que os seus pensamentos não desfiguram a sua compreensão de um problema, então, existem seis perguntas clássicas do mundo dos negócios que podem ajudá-lo a resolver os problemas restantes. Tanto no trabalho como na vida privada. Por que não fazer um teste imediato com essas perguntas? Escolha algo sobre o qual você esteja refletindo e que precisa de uma solução. E utilize todo o tempo de que precisar para responder honestamente ao seguinte:

- 1) O que existe de coisas positivas neste problema?
- 2) O que não está ainda como você quer que seja?
- 3) O que você está preparado para fazer a fim de atingir o resultado desejado?
- 4) O que você está preparado para parar de fazer para atingir o seu resultado desejado?

5) Como você pode se motivar para fazer aquilo que precisa ser feito para atingir o resultado desejado (e, de preferência, também que você goste de fazer)?

6) O que você pode fazer, já hoje, como um passo na direção correta?

Você pode fazer essas perguntas várias vezes quando estiver trabalhando em algum problema. Utilize essas perguntas cada vez que a situação ficar pesada ou como se você tivesse entrado num beco sem saída. A cada vez que responder a essas perguntas, você dará a si mesmo novas ideias de como resolver o problema.

Toda história pode criar invejas. Além disso, os outros nem sempre querem que você tenha uma melhor sensação pessoal. Isso dá a eles menos poder sobre você quando, de repente, começa a tomar suas próprias decisões. Por outro lado, a mudança feita em si mesmo fez com que você passasse a ver mais nitidamente quais dos seus amigos eram realmente seus amigos. Os seus verdadeiros amigos são aqueles que continuam gostando de você, até mesmo quando você se torna mais motivado, adquire mais confiança e é bem-sucedido com mais frequência.

Pode ser assustador ver como os seus novos superpoderes podem influenciar tanto os seus amigos. Mas uma boa amiga e colega minha passou, ela própria, por uma experiência exemplar quando muitos dos que ela contava como seus melhores amigos, de repente, começaram a difamá-la quando ela se firmou como escritora. Eles faziam de tudo, para depreciar o que ela conseguira alcançar. “Este seu livro não é tão bom”. Ou o comentário favorito: “Eu também pensei muitas vezes em escrever um livro, mas nunca

tive o luxo de ter tempo para fazer isso”. Isto para reclamar dela como pessoa: “Quem você pensa que é?”

Eu não conto isto para intimidá-lo, mas para prepará-lo. São inúmeros os livros de autoajuda que fecham os olhos diante do fato de que as mudanças pessoais quase sempre originam mudanças também nos ambientes a nossa volta. Mas depois de ter lido a respeito de redes sociais, você vai saber precisamente como as mudanças podem ser enormes. Se você for pressionado com comentários negativos sobre as suas tentativas de mudança, lembre-se de que nem os médicos, nem os psicólogos, nem os seus parentes podem prever o futuro. Nem mesmo eu posso, independentemente do que eu diga quando entro em cena. Ninguém poderá dizer para você o que pode ou não pode fazer. Aqueles que estão na sua rede social podem contar para você em que acreditam, o que acham, até mesmo do que estão convencidos, mas eles não podem prever ou decidir sobre o que é possível ou impossível para você.

Os seus novos superpoderes o ajudam a não aceitar tais comentários. Em vez disso, poderá considerá-los pelo que são: um desejo de outros de ousar fazer como você.

FORÇA ESPECIAL I: ESQUEÇA-SE DAS PREOCUPAÇÕES

Desfaça-se de atitudes paralisantes e erradas

Issos de preocupações é notável. Não é apenas o caso de nós nos preocuparmos, diariamente, por tudo e por nada. Nós somos também bons em nos preocuparmos previamente por um montão de coisas que nunca vão acontecer. Thomas Jefferson falava sobre o quanto era grande a dor por causa de males que nunca aconteciam. Cara inteligente. Quando nos preocupamos com algo, isso muitas vezes tem a ver com uma maneira errada de encarar uma decisão – especialmente uma decisão difícil. A maneira correta de encarar uma situação incerta ou delicada engloba três passos:

Passo I – Pense em um acontecimento que vai ser realizado (um importante acordo comercial, uma reunião ainda mais importante ou um curso de tatuagem).

Passo II – Imagine como, precisamente, de todas as maneiras, o acontecimento daria errado.

Passo III – Encontre uma solução para cada uma das possibilidades.

Planejar-se antecipadamente para eventuais derrotas não é apenas racional. É também inteligente. Se for necessário, você poderá preparar, além de um plano B, planos de C até F. A maioria que se preocupa com algum problema, faz isso por ter interrompido o processo de planejamento depois do segundo passo. Eles fantasiam de todas as maneiras se alguma coisa pode dar errado e, em puro desespero, caso isso aconteça realmente, eles congelam no lugar. Eles nunca seguem em frente para o passo três – o de criar soluções.

Quando as pessoas que se preocupam com frequência têm de fazer uma tarefa que exige um foco intenso em certo pensamento, por exemplo, separar objetos em duas categorias e contar em que estão pensando enquanto realizam a tarefa, elas se perturbam com pensamentos negativos – “Eu não vou conseguir dar conta disto”, “Eu não sou bom nestes testes”. Da mesma maneira, quando em um grupo de pessoas que não costumam se preocupar, alguém pediu para elas se preocuparem muito durante quinze minutos, também baixou a sua capacidade de realizar a mesma tarefa. E vice-versa: quando o grupo dos preocupados fez um exercício de quinze minutos de descontração antes de realizar a tarefa – o que reduziu o seu nível de preocupação – eles não tiveram mais nenhum problema em realizar o proposto. As suas preocupações, além de estressá-lo, tornam você um pouco maçante e idiota. É por isso que você não vai avançar para o passo três.

Superdicas

ENCONTRE AS PERGUNTAS CERTAS 2

Na sugestão “Encontre as perguntas certas”, você pôde treinar ver as coisas a partir de uma perspectiva nova e mais positiva. Esse método é excelente para utilizar na tentativa de encontrar soluções para as suas preocupações. O que você deve dizer para si mesmo não é: “Como é que isto funciona?” Antes deve dizer: “O que eu devo fazer para que isto aqui funcione como eu quero?” No início pode ser difícil mudar para essa maneira de pensar, mas é apenas uma questão de treino.

Independentemente da situação, o resultado vai ser sempre mais influenciado por aquele que consiga ser mais flexível na sua maneira de pensar e de agir. Quanto mais maneiras de ver as coisas você tiver, mais possibilidades de escolha terá. E assim maiores serão as chances de obter o controle da situação.

Ansiedade não é realidade

A nossa ansiedade é um exemplo excelente do quanto nós permitimos que as nossas possibilidades sejam limitadas por aquele natural e inconsciente *script* teatral e aquela história que existe inscrita nele. Eu nunca tenho dinheiro suficiente. O meu trabalho é muito estressante. A minha garota parece não gostar mais de mim como antigamente. Sem mim, a empresa para. Para não falar do mundo.

Tudo isso são histórias a respeito de você e da sua vida. É possível que as suas tarefas no trabalho sejam realmente demais. Mas quanto mais você contar essas histórias a respeito de como o seu trabalho é estressante para si mesmo e para as outras pessoas, mais essas histórias passarão a ser reais. Por fim, elas passam a ser parte de você mesmo. A nossa identidade passa a ser vista como o conjunto das histórias que nós contamos, para dar a entender o que aconteceu conosco. Se essas histórias, realmente, são verdadeiras ou não, se o seu trabalho é estressante ou se apenas está vendo isso do jeito errado, não faz diferença nenhuma. As histórias são verdadeiras para você. E com isso elas também o emolduram. Se julgar que a soma disso tudo que você fez antes é você hoje, está garantido que vai continuar com o mesmo comportamento de antes, pois isso é quem você é. Mas também pode achar uma história completamente nova. Como não é verdadeira, ela não terá nenhum

significado absoluto. Por isso, você poderá fazer dela o que quiser. Se você passar a contar como será possível a qualquer hora fazer as coisas de maneira diferente, você poderá mudar o seu futuro de imediato. O que você vive como sendo os seus limites, todas as suas ansiedades em relação ao que você pode e não pode e como será, realmente, o seu futuro, tudo isso é apenas algo que você mesmo decidiu. Ainda que seja baseado em experiências anteriores, isso não diz nada mais do que, justo antes, naquela oportunidade, era verdade. Não agora.

Quando, realmente, você se decide a fazer algo e se preocupar apenas com os resultados positivos que vai obter (e jogar para longe os negativos), para sua surpresa, você vai ver que a maior parte é possível. O problema surge quando você começa a se preocupar ansiosamente com o que ainda não conseguiu alcançar. O que foi que saiu errado desta vez. É aí então que você se sente malsucedido. Nessa altura, a preocupação surge disfarçada: se alguma coisa saiu antes errada, talvez o erro volte a acontecer. Mas essa focalização também está errada. Utilize os seus insucessos unicamente como experiências para aprender e concentre-se naquilo em que você foi bem-sucedido. Nessa altura, vão começar a acontecer coisas. Você conhece aquela deliciosa sensação de alívio quando pensa: “Por que razão eu me preocupei, de fato, com isto?” Quando reformular mais construtivamente as suas preocupações, você chegará ao passo 3 no processo de decisão, o qual, por sua vez, vai levá-lo a agir. E vai notar que, afinal, nada foi tão perigoso assim.

As suas ansiedades e preocupações fazem parte da sua própria história. E você pode modificar essa história quando quiser.

Sua percepção controla seu resultado

Um dos pesquisadores mais destacados da moderna psicologia, Albert Bandura, descobriu que a percepção de uma pessoa em relação à sua própria capacidade é a melhor maneira de poder antecipar como a pessoa será bem-sucedida no futuro. É melhor até do que os resultados de fato obtidos antes por ele ou por ela. Como você vai ser bem-sucedido, subindo uma montanha ou assando um bolo floresta negra, depende mais, portanto, de quão bem ou mal você acha que a coisa vai correr, não importando o que tenha ocorrido da última vez. Como você pensa em si mesmo em relação aos seus desafios na vida, isso vai ter uma influência decisiva quanto à maneira como você vai enfrentá-los. Seria totalmente brilhante se também fosse a questão de nós começarmos o dia com minissóis brilhando contra nós mesmos no espelho do banheiro. Mas muitos também começam o dia falando para si mesmos “poxa, como eu não valho nada”. Eles resumem assim tudo o que é ruim nas suas vidas (se não é o trabalho, então, é o sócio – ou, então, eles não têm ninguém), verificam se alguma coisa aconteceu desde o dia anterior e carregam tudo nos ombros para ver se eles aguentam. Por uma questão de segurança, eles também fazem algumas interjeições do tipo “eu não aguento”. Quando essas pessoas acabam passando pela porta a caminho do trabalho ou da escola, elas já criaram uma forte posição mental negativa e acoplaram isso com desconfiança nas suas próprias capacidades.

Trata-se de uma maneira ruim de começar o dia e um modo seguro de ver que não vai dar certo nem ser bem-sucedido hoje também.

Se então você decidiu ser um profeta autorrealizado, você também poderá ser alguém que age e que tem a capacidade de ser bem-sucedido diante de desafios inesperados, alguém que, curioso, saiu pela porta para ver o que a vida pensa em lhe oferecer para hoje. Se você pensar dessa maneira positiva, que, por exemplo, espera se divertir ou ter uma surpresa hoje, você também dará ao seu cérebro um foco. Você se torna, assim, mais atento aos sinais positivos e começa a se comportar de uma forma que aumenta as chances de

que aquilo que esperava aconteça. Você começa a agir tendo em vista aquilo que quer que aconteça, em vez de aquilo que não quer que aconteça. Você vai também prestar atenção quando isso acontecer. Como no acordo a que chegamos antes: aquilo em que você se focalizar mais, mais vai receber. Mas é você que deve decidir se é mais construtivo se preocupar se tudo vai para o inferno e com isso fortalecer todas as possibilidades de isso acontecer ou, em vez disso, acreditar na sua capacidade de poder fazer justo isso?

Superexercício

ACREDITE E INFLUENCIE A SUA PERCEPÇÃO

Aqui está um bom método para imediatamente assumir o controle da sua atitude diante do que está acontecendo e da possibilidade própria de influenciar a situação.

Na próxima ocasião em que você enfrentar alguma coisa pela primeira vez, deixe de dizer: “Isto aqui eu não consigo resolver”, “Quem é que eu penso que sou” ou “Não vale pensar sequer em tentar, nunca costuma dar certo quando eu faço isso”. Em vez disso, diga para si mesmo: “Vai ser divertido!” Diga isso em voz alta, se precisar. “Caramba, como nós vamos nos divertir!” Não ligue se você souber exatamente o que vai ou não vai acontecer. As surpresas também são divertidas.

Infelizmente, nem sempre notamos que já começamos a nos convencer de que “não podemos”. Fique atento ao momento em que você passa a

ouvir você mesmo dizer algo negativo para si mesmo. Se fizer muitas vezes coisas negativas, você assume um padrão de comportamento e esse padrão pode ser difícil de descobrir. Nós o seguimos, automaticamente, sem pensar. Se você tem um padrão negativo de comportamento, é importante que o derrube. Existem várias maneiras de fazer isso, e eu já mencionei algumas, antes: coloque um elástico no pulso e dê uma pequena estilingada nele sempre que percebeu ter seguido esse padrão negativo. Ou diga “stop” em voz alta, para si mesmo.

O importante é você, assim que descobrir estar a caminho de negociar ou de pensar segundo seu padrão, fazer algo que interrompa essa negociação ou pensamento. Você precisa poder sair dos seus processos automáticos para pensar de maneira diferente.

Evidentemente não é apenas ruim o ter de se convencer das coisas – nós todos precisamos daquela pequena voz que nos ajuda a dirigir no caminho pela vida. Por vezes, ela diz apenas coisas como “Ele era um pouco estranho, não?” ou “Nossa, eu estou, sem dúvida, na pista errada”. Mas é também uma coautora para a nossa história a respeito de nós. Muitas vezes, exageramos no uso da voz para limitar a nossa ação por meio de simplesmente convencer a nós mesmos a não fazer nada antes mesmo de iniciarmos qualquer tentativa. “Isso nunca vai acontecer mesmo?” Muitos programam incessantemente o seu cérebro com emoções negativas, paralisação de ações e autoestima ruim. E depois ficam pensando por que se sentem tão mal. Quando é tão fácil se programar num outro sentido: “Eu vou aguentar, eu vou aguentar!” Ou como Lasse Åberg disse já na sua viagem, no filme *Sällskapsresan*: “Eu não estou com medo, eu posso voar!”^[1]

Às vezes nós assumimos tão seriamente aquilo que fazemos – e em especial tudo aquilo em que não fomos bem-sucedidos – justo porque nós acreditamos que os olhos de todos estão em cima de nós. É fácil entender por que nós acreditamos nisso; nós somos, apesar de tudo, o nosso próprio ponto central no mundo. Por vezes, é fácil esquecer que nós, não necessariamente, somos isso para o resto da humanidade. Um dos mais desagradáveis momentos que uma pessoa pode ter ao acordar, principalmente uma pessoa com baixo nível de autoestima, é aquele em que ela se preocupa com aquilo que os outros vão pensar sobre o que ela fez, na certeza de que eles não a viram fazer. Isso foi ilustrado por vários experimentos. Numa delas, os estudantes foram convocados a chegar tarde para uma palestra, uma situação em que todos nós somos observados com lupa. Ainda por cima, os estudantes atrasados receberam instruções para chegar vestindo uma camiseta impressa com a mais terrível, estranha e sofrível ideia que pudessem inventar. (Engraçado, na maioria dos casos, foi uma imagem de Barry Manilow. Não estou brincando, não.) Mais tarde, eles puderam apreciar quantos dos seus colegas tinham notado a vergonhosa camiseta. Na verdade, apenas um quinto dos outros alunos tinham notado a presença da camiseta de Manilow. Em outras palavras, os estudantes valorizaram além da conta a impressão que a desagradável situação tinha causado. A isso se dá o nome de efeito de holofotes, que foi medido em muitas situações, a fim de estabelecer exatamente o quão perigoso é, sair da cama certos dias, ou como a gente se comportou mal em um grupo de trabalho. Aqueles que se sentem embaraçados, acham que os seus erros se notam muito mais do que na realidade acontece. Como você mesmo sempre focaliza a sua atenção no seu próprio comportamento, então, acaba por supervalorizar o que isso representa no todo.

Em outras palavras: sente-se sempre pior do que é. Eu sei que, por vezes, é difícil acreditar quando se está ali e apenas se deseja afundar pela terra a

dentro. Mas existem estatísticas para isso.

E ainda que nós tivéssemos notado que alguém fazia algo desastrado, a verdade é que nós achamos melhor se as pessoas cometem um erro de vez em quando. O então Presidente Kennedy decidiu que os Estados Unidos deveriam invadir a Baía dos Porcos, em 1961. Quando se verificou que a decisão seria catastrófica, isso fez apenas com que ele se tornasse mais popular. São as falhas que separam os seres humanos das máquinas. (Você já pensou quando uma máquina, p. ex., uma torradeira, começa a soltar ruídos e a falhar, nós achamos, de repente, que a máquina passou a ter mais “caráter”?) Uma pequena falha, de vez em quando, não é nada com que se preocupar. Pelo contrário, pode ser bom para a sua vida social.^[2]

O que a ansiedade tem a ver com seu aprendizado

Todo aprendizado está ligado ao estado mental em que você se encontra quando aprende. Isso significa que aquelas coisas que você aprende quando está alegre e satisfeito são mais fáceis de relembrar do que aquelas que você aprende quando está zangado ou aborrecido. No primeiro caso, elas estão, simplesmente, associadas a um estado mental alegre. No segundo caso, essa é a razão pela qual fica tão difícil se sair bem em um exame, para o qual você se preparou a tempo e estudou uma enormidade. Você está tranquilo quando estuda, mas quando você está na sala da prova, fica nervoso. Nessa altura, fica mais difícil relembrar as respostas corretas, visto elas estarem associadas com uma situação mais calma. O que, por sua vez, ainda faz você ficar mais nervoso e sentir que ainda é mais difícil acessar aquilo que sabe que está na sua cabeça. A solução está em ficar tão nervoso quando se prepara para uma tarefa que terá de cumprir como na hora de cumpri-la. Ou, o que é muito

melhor, você fica calmo quando se prepara e depois mantém a calma ao realizar a tarefa para a qual se preparou.

Uma maneira de manter a calma é fazer exercícios de respiração, como na p. 0187. Outra coisa que pode ajudá-lo é refletir sobre aquilo que você vê, realmente, como insucesso. Pense na oportunidade em que você foi malsucedido. O que aconteceu? Foi realmente um “fracasso” seu? Antes de pensar que essa foi uma pergunta idiota, você deve se lembrar do seguinte: não vencer não é a mesma coisa que fracassar. Não é também um fracasso se as coisas não saíram como você queria ou tinha pensado, ou se recebeu um não por parte de alguém que você queria que dissesse sim. O fato de não ter atingido o resultado esperado, nem mesmo isso é um fracasso.

Será possível que alguma das coisas acima aconteceu a você? E então depois? Ok, você não venceu. Não aconteceu precisamente como você queria. Viraram a cara para você. E mais tarde? Você se perguntou por quê? Eu não quero dizer que estou me lixando para o que aconteceu depois. Literalmente, eu quero saber: O que aconteceu depois? O que significa para você o que na realidade aconteceu? Mesmo não vencendo, você se colocou bastante bem para poder ficar satisfeito – aliás, seria mesmo a vitória a meta mais importante? O não que você recebeu talvez seja um sinal de que precisa rever as suas ferramentas para conseguir atingir o fim em vista.

O que aconteceu inclui uma possibilidade de se emendar, melhorar e ter uma chance maior de obter, na próxima vez, um resultado mais satisfatório. Provavelmente, você vai ter uma nova possibilidade de refazer as coisas mais de acordo com aquilo que você pensou. Aquilo a que você chama de fracasso é, na realidade, um resultado importante num processo de ajustamento mais fino. Um arqueiro que coloca a primeira seta um pouco mais à direita, no alvo, não tem motivo nenhum para considerar essa flecha como um fracasso. Antes talvez seja um importante sinal para que se faça um pequeno ajuste

para a esquerda ao disparar a flecha seguinte para o alvo. Uma situação se transforma em “fracasso” se você resolve suspender o processo diante desse resultado insatisfatório, depois da primeira flechada. Ou seja: o fracasso não é resultado. É um ajustamento para o resultado. A questão está apenas em você usar as novas informações para ficar ainda melhor ou, então, juntar as suas flechas e sair dali. Não é um fracasso enquanto você não desistir.

[1]. Teria sido ainda melhor se ele dissesse: “Eu tenho coragem” em vez de “Eu não tenho medo, visto que a formulação “não tenho medo” focaliza em ter medo, quer dizer, fala justo aquilo que ele quer evitar. Mas não se pode ter tudo.

[2]. Note-se que isso só funciona quando você já for considerado como bom no que faz. Com alguém que constantemente comete desastres, nós só podemos ficar irritados. Mas quando a pessoa é competente e, de repente, comete um erro, nós só passamos a gostar ainda mais dela, visto que, então, ela passa a ser um pouco mais igual a nós. Nós que não somos perfeitos.

FORÇA ESPECIAL II: MOTIVE-SE E ATINJA SUAS METAS

Como disparar em frente e não se perder no caminho

A motivação e a preocupação se influenciam mutuamente. Se nós ficarmos muito preocupados sobre como algo irá acontecer, poderemos terminar tão nervosos que aquilo acabará não acontecendo. É claro que algumas coisas na vida podem ser repugnantes. Mas nós podemos ter de fazê-las. Depois, existem aquelas coisas que nós apenas adiamos fazer, sem saber, na realidade, a razão disso. Quanto mais a gente adia, mais a gente se arrisca a ficar na lama; mas, por algum motivo, nós ainda assim adiamos.

Conseguir motivação não é assim tão fácil. Mas sem motivação você não vai chegar a lugar nenhum. Sem motivação seus sonhos vão continuar a ser sonhos sem se tornarem a sua realidade.

Desse jeito não podemos continuar, certo?

Maldição

Nós temos uma tendência a nos preocupar mais com o que fazemos do que com as razões que temos para fazê-lo. O que talvez não seja tão estranho. Freud fez com que fiquemos com medo de aprofundar as nossas pesquisas em tudo o que nos leve adiante, visto que essa parte da nossa psique parece estar fervilhando com símbolos fálicos e sensações de incapacidade. Muitos dos exercícios que tratam de mudanças, neste livro, olham apenas para o seu comportamento atual. Mas isso não significa que seja errado olhar para o que

provoca essa situação. Porque, se você mudar o motivo – encontrar uma nova motivação – você vai mudar também o seu comportamento. Ou encontrar um novo. Muitas vezes é difícil saber o que motiva cada um, o que é que obriga cada um a fazer o que faz. Mas isso não significa que você não possa mudar para um motivo novo, mais construtivo, que você comanda, para poder influenciar o seu comportamento na direção que você deseja. Você vai receber já um exercício para fazer isso. Mas primeiro precisamos conversar um pouco sobre o contrário dessa ação: quando uma pessoa evita ter qualquer reação.

O interessante de ficar esperando o máximo possível antes de agir está no fato de surgir uma coisa que as pessoas não esperam. Muitos são muito rápidos no sentido de não fazer nada. O que, naturalmente, é também uma ação. Isso significa que todos os que estão lendo este livro têm a capacidade de realizar alguma coisa de imediato, como adiar a continuação da leitura para uma nova data indefinida. Portanto, qual é a diferença entre o que você realmente faz e aquilo que você deixa de fazer? O que está motivando suficientemente você para avançar na obra? Se você souber o que está motivando essa situação, também poderá usar isso para agir na situação atual, para onde acabou de se mudar. Um motivo normal para nós agirmos está no fato de isso criar emoções positivas em nós. Se você perguntar a um atleta por que razão ele treina tanto, raramente a resposta será diferente da que ele não quer perder. Ele treina muito porque ele ama o seu esporte. Você tem também uma certa coisa que ama fazer. Eu não sei qual é, mas tenho a certeza de que tem uma.

No entanto, não é a coisa em si que é divertida; mas, a sua vivência com ela. Você poderá conseguir vivências positivas, a princípio, a propósito de qualquer coisa. Pense bem em por que isso é tão divertido. Será que é porque você pode pôr a sua inteligência a trabalhar? Ou é porque vai parar em *flow*?

Ou porque você poderá usar o corpo por completo? A resposta para essas perguntas vai ser também a resposta para aquilo que o motiva.

Quando se coloca diante de algo que não parece tão divertido, você deve tentar encontrar aquilo que justifica a tarefa, além da sua descoberta do que o motiva. Se isso não existe desde o início, você poderá apenas acrescentar essa dimensão. Fazer o problema ficar mais interessante é talvez o que você precisa. Ou saia para uma corrida antes de concluir a tarefa, se é isso o que coloca você a funcionar. Vai se tornar muito mais divertido e, além disso, mais simples de colocar em ação.

Na realidade, você não terá quaisquer problemas ao agir diretamente, coisa que você demonstra todas as vezes que faz uma escolha ativa ao não realizar determinada ação na ocasião. A única coisa de que você precisa é saber o que o motiva e depois utilizar isso com a frequência que puder.

Superdicas

MEDIR AS CONSEQUÊNCIAS

Por vezes, nós não sabemos qual o caminho a tomar. Reconhecemos que devemos fazer alguma coisa, mas a contribuição ou o risco parecem ser muito grandes, a ação tão terrível ou a saída tão incerta, de tal forma que nós quase congelamos e não fazemos nada. Uma maneira simples de analisar qual é a melhor solução – será que você vai se arriscar a fazer isso mesmo ou a fazer outra coisa em vez disso, ou a não fazer nada? – está em responder às quatro perguntas seguintes. Faça uma lista das muitas alternativas

inventadas por você como resposta a cada pergunta e chegue a uma decisão:

- O que pode acontecer se eu fizer isso?
- O que pode acontecer se eu não fizer isso?
- O que pode não acontecer se eu fizer isso?
- O que pode não acontecer se eu não fizer isso?

Digamos que a pergunta é a de saber se você se arrisca a ir para uma festa onde não conhece ninguém. Então, a resposta poderia aparecer assim:

- O que pode acontecer se eu fizer isso? Eu vou conhecer novas pessoas, coisa que eu quero fazer. Talvez venha a encontrar alguém com quem me casar. Ou então vou ficar em pé a noite inteira morrendo de aborrecimento.
- O que pode acontecer se eu não fizer isso? Fico sentado em casa toda a noite e vejo um filme na televisão.
- O que pode não acontecer se eu fizer isso? Não poderei ficar em casa a noite inteira vendo um filme na televisão.
- O que pode não acontecer se eu não fizer isso? Poderei não conhecer algumas novas pessoas, coisa que eu quero muito. Mas também poderá não acontecer nada inesperado que eu não tenha previsto.

Agora a questão é apenas a de avaliar qual das alternativas parece a mais atraente, tanto com os seus riscos como com os seus ganhos. O risco possível no ponto 1 é ficar em pé na festa. Pior do que o resultado garantido no ponto 4, o de não encontrar algumas novas pessoas? Talvez para alguns. Talvez não para outros. Ao responder a essas

perguntas, você saberá o tempo todo quais são as possíveis consequências positivas e negativas, por agir e não agir.

Checkpoints *na vida*

Você precisa encontrar um sistema para o seu cérebro, de modo que possa trabalhar decisivamente na direção da sua meta, ao mesmo tempo que trabalha no planejamento de eventuais dificuldades. Na grande maioria dos planos, tudo é fácil, mas nem sempre acontece na realidade. Se você tiver de enfrentar contrariedades para as quais não está preparado, é possível que a sua motivação para continuar desapareça por completo. Mas continue na mesma direção. Você terá de duplicar os seus esforços. Seja o que for que você faça, não pense “agora acabei de atrapalhar o meu treinamento/comi um bolo de chocolate/pintei e bordei/então, posso muito bem dar continuidade, já que eu já fui malsucedido”. Esse é um pensamento muito habitual (especialmente quanto ao regime de emagrecimento), “mas está completamente errado”. E é perigoso. Você evita tudo de maneira que, já antecipadamente, possa incluir nos cálculos o que vai acontecer e o que você já sabe que deve fazer.

Existe uma boa comparação com jogos de videogame. Em muitos jogos, especialmente naqueles em que o risco é grande e em que o seu personagem no jogo muitas vezes morre, existe algo a que se dá o nome de *checkpoints*, ou seja, postos de controle. Um posto de controle é um lugar de onde você pode voltar, caso acabe caindo num buraco, quando acaba preso ou, de qualquer maneira, fica fora do jogo. Esses postos são localizados mais ou menos em iguais distâncias uns dos outros, mas precisamente antes de manobras mais difíceis. A ideia é a de que você não deve precisar recomeçar do início, apenas

porque pressionou o botão errado ou saltou de uma rocha: você tem direito a recomeçar do lugar de onde caiu, depois de subir pelo barranco.

Planejar adversidades é criar *checkpoints*, postos de controle, na vida real. Assim, você pode recuar e recomeçar depois de ter passado pela garganta uma torta de chocolate bem no meio de uma dieta. Existe uma coisa interessante nos postos de controle: nos jogos, por vezes, você precisa pensar num problema durante bastante tempo, certas passagens podem ser superdifíceis e exigir muito tempo para ultrapassar. Precisamente como na vida real. Caso se morra durante o jogo, pode ser difícil recomeçar de um desses postos de controle por onde se passou, ao que é preciso refazer tudo de novo. Mas rapidamente nota-se que a segunda passagem está sendo mais rápida e mais simples, dando para fazer tudo o que da primeira vez levou muito mais tempo. O motivo disso está no fato de, na primeira vez, ser tudo novo. A segunda vez em que encara uma situação delicada, você já sabe como fazer e quais os perigos a enfrentar. Mas você pode, com facilidade, evitá-los. Assim funciona da mesma maneira na vida real. Quando você segue por uma curva apertada e cai no chão ou, pelo menos, cai de joelhos, de modo que é obrigado a voltar ao seu posto de controle e refazer tudo, nessa altura, você já sabe o que deve fazer – e o que deve evitar – para que tudo corra bem. E assim fica mais fácil para você manter o curso correto e prosseguir no caminho indicado.

Então, como é que se criam *checkpoints* e se planejam ações contra adversidades? O truque é estar consciente de que as adversidades estão para chegar. Diga para si mesmo: “Eu vou comer o que não devo dez vezes durante esta dieta (ou seja o que for) e a cada vez que eu fizer isso, mais eu vou estar decidido a continuar e com isso a refazer tudo melhor do que antes”. Trata-se de ser decidido e manter a decisão. Quando os meus colegas e autores dizem para mim que “eu não consegui escrever e aprontar o livro,” isso não significa que “eu não consegui escrever e aprontar o livro, e o mundo foi abaixo na

quinta-feira passada”. Significa: “Eu decidi parar de escrever o livro, visto que perdi a minha determinação”. A única coisa que esses colegas precisariam fazer, caso quisessem realmente que o livro ficasse pronto, era recomeçar tudo do seu posto de controle mental, ou seja, antes de eles perderem a energia e, em vez disso, decidirem-se com mais vontade terminar o que começaram.

No seu caminho em direção a uma meta, sempre aparecem cascalho e poças d’água. Você pode ficar molhado e escorregar um pouco. Mas enquanto você não interromper a viagem por causa disso, nem mesmo se enfiar o carro na vala, não faz diferença nenhuma. Por vezes, poderá tremer um pouco (para continuar a usar uma metáfora já explorada). O tempo todo você vai ficar mais perto da meta. Poder decisório exige que se dê continuidade às emoções positivas que o próprio processo lhe oferece, de modo a manter a vivência dessas emoções. Deve se sentir bem o tempo todo e cada vez melhor à medida que avança na direção correta.

Não se trata de se sentir bem só quando atingir a sua meta. Quando chegar lá, a viagem terá terminado. Se não se sentir bem durante esse tempo, caso se sinta mal ao treinar ou praticar aquilo que você decidiu fazer, então, há alguma coisa em que você está errando. Volte para o posto de controle mais próximo onde continua divertido e traga consigo essa emoção. Não deve ser tão difícil, visto que tudo o que você faz, faz porque você mesmo quer, não é verdade? As suas emoções positivas são importantes, pois, são a base do seu poder de decisão e da sua motivação, o que, por sua vez, é a sua ferramenta para ajudá-lo a passar pelas partes mais difíceis. A capacidade de combinar planejamento com decisão, *checkpoints* e emoções positivas vai fazer com que a sua vida seja não só mais simples como mais divertida e melhor. E, acima de tudo, sem aqueles pensamentos sobre eventuais fracassos.

Superexercício

ENFRENTANDO OS RISCOS VOCÊ FICA ALEGRE

Se você tem por hábito adiar as ações até o pessoal parar de lhe pedir que as execute, eu imagino que você ache que é desagradável ter de fazer coisas novas, já que você não está habituado a isso. Se você sentir que recua com muita frequência (sempre com boas desculpas, claro) e quer encontrar uma maneira de arriscar mais, deve utilizar o seguinte método.

O método “um risco por dia”

Isso é precisamente como soa. Obrigue-se a assumir um risco por dia. Não precisa ser algo muito grande. Neste contexto, risco significa apenas fazer uma coisa quanto à qual você não sabe por antecipação, nem exatamente, qual vai ser o resultado. Dependendo de como a sua vida decorre, pode chegar a ter, pela primeira vez, uma conversa com o funcionário de um posto de gasolina. Fazer algo pela primeira vez é a mesma coisa que assumir um risco, mesmo que seja uma coisa pequena. O importante é apenas o fato de você não saber, desde o início, como ou o que vai acontecer. Por aí, o método não funciona tão bem. (Se você pensa que sabe como a coisa vai acontecer, isso é outra história. Mas se você não assumiu isso antes, então, na realidade, não sabe de nada. E até mesmo que tenha feito isso antes, você não sabe o que vai ocorrer desta vez.)

Todas as vezes que der um passo para fora da sua zona de conforto, agindo antes de se preparar para todas as saídas imagináveis, a central de recompensa no seu cérebro vai dar a você uma dopamina. Aí você sentirá uma sensação de bem-estar e de satisfação na sequência da sua própria ação. Simplesmente, você se sentirá bem em assumir riscos. Deve apenas permitir à sua pessoa que descubra isso.

Conte com isso

Quando se trata de riscos um pouco maiores, você poderá fazer, por questão de segurança, uma simples apreciação dos possíveis resultados antes de se decidir a agir. Você resolve perguntar a ela se quer dançar, mas não sabe se deve? Monte uma escala emotiva de 1 a 10 sobre várias respostas possíveis.^[1] Se ela disser “sim”, a nota é 10. Se ela disser “não”, a nota é 2. Acontece que o resultado negativo tem um valor menor do que o positivo, portanto, o único resultado racional será o de que você deve assumir o risco e pedir a ela para dançar.

Chegar à meta

Uma coisa é realizar ações apenas para se treinar em assumir riscos e habituar-se à ideia de que o desconhecido pode ser bem satisfatório. Se quiser chegar realmente a algum lugar é importante, no entanto, que você coloque uma meta claramente definida para si. Sobre isso, estamos todos de acordo. Mas, para chegar ao lugar de seus sonhos, não é suficiente ter apenas metas bem definidas. Elas são um princípio necessário, claro, mas depois você precisa de outras ferramentas. Existem principalmente três coisas de que você precisa para atingir as suas Metas, com M em letra maiúscula – uma direção

a seguir (o seu sonho total), um compasso muito bem calibrado (suas avaliações) e metas parciais pelo caminho.

É bom ter metas realistas a atingir. Mas não vá errar acreditando que, ao completar o caminho para chegar a elas, você alcançou a finalidade da sua vida. O que você irá fazer depois? Não é um clichê afirmar que o caminho, a princípio, é sempre mais importante do que a meta. Tome apenas um exemplo, como o sexo. Agora, eu não sei muito a respeito da sua vida sexual e também não tenho a pretensão de estudá-la mais a fundo; mas, quando faz sexo, eu espero que você não negligencie o caminho e apenas pense na meta. Se fizer isso, eu vou ter pena de você (ou dos outros que estão junto). É a mesma coisa na vida. A maioria das nossas vivências a gente as vive em viagens, visto que são sempre muito mais longas do que o caminho da meta. E se não fizer uma avaliação de você mesmo, independentemente do que conseguiu ou não conseguiu atingir, você não vai poder fazer uma avaliação do que, de fato, fez. Se você puder parar de pensar na sua vida sexual, vamos olhar, agora, mais de perto, para as ferramentas de que precisa para chegar aonde você quer:

Orientação

Nós começamos com o que dá a você uma orientação: seus sonhos. Para que alguma coisa possa acontecer no mundo real, deve acontecer antes na área da fantasia. Tudo o que existe e é feito por seres humanos, começou como uma ideia na cabeça de alguém. Se você quer melhorar a sua vida, a si mesmo ou ao mundo, você precisa começar por ser curioso, ser acessível a modificações e permitir a si mesmo sonhar. O cérebro tem um quadro para o qual você deve apontar os seus pensamentos a fim de realizar suas metas. Se você não tiver essa meta, a sua energia está sendo desperdiçada. O famoso psicólogo Viktor Frankl esteve preso num campo de concentração durante a

Segunda Guerra. Ele estudou as diferenças psicológicas entre os prisioneiros que, como ele próprio, sobreviveram a uma situação extrema e aqueles que não conseguiram isso. Para cada prisioneiro que sobreviveu houve vinte e oito que morreram. Ele notou que aqueles que se salvaram não estavam nas suas melhores condições físicas, nem eram os mais inteligentes – eram aqueles que ainda tinham uma meta na vida. Aqueles que tinham um sonho suficientemente grande e significativo tiveram condições para ultrapassar todas as barreiras. Aqueles que sobreviveram foram literalmente mantidos com vida pelos seus sonhos.

E uma meta não é nada mais do que um sonho com data para morrer.

Por isso, é interessante verificar que menos de 3% de nós formulam metas conscientemente. Nós não aguentamos nos preocupar em criar o nosso próprio destino, antes preferimos deixar tudo ao acaso. Depois, ficamos deprimidos quando as coisas não correm como esperávamos. Mas concretizar os nossos sonhos e transformá-los em metas não é muito difícil. A única coisa que, na realidade, você precisa fazer é pensar em alguma coisa que quer ter, fantasiar como seria tê-la, verificar se tudo estará bem com você quando conseguir tê-la (agora, não quero dizer com isso que se trata de finalidade gigantesca, mas antes algo legal), antecipando como isso poderia ocorrer, focalizando os seus pensamentos na sua meta e, depois, trabalhando conscientemente para alcançá-la.

Esta última ideia é esquecida pelos populares autores de autoajuda que gostam de dizer para você como fazer para ver as suas metas na sua frente, mas se esquecem de explicar que, embora sejam as suas ideias que dirigem o que você faz, no final, apesar de tudo, são as suas ações e o seu trabalho duro que vão levá-lo para frente. Por mais visualizações e exercícios de focalização que você faça. Encontrar metas excitantes para alcançar também não é o grande problema. Basta apenas olhar para as diversas áreas da sua vida: sua

família, suas relações, sua carreira, sua saúde, e assim por diante. Todas essas áreas podem ser desenvolvidas e melhoradas. Qual a coisa fantástica que poderia ocorrer na sua família? Ou na sua carreira? O que você gostaria realmente de saber a respeito da sua saúde? Ou a respeito dos seus relacionamentos? Que habilidades você gostaria de dominar na sua carreira? Dentro da sua família? Quanto dinheiro você quer ganhar? Qual aspecto da sua personalidade você quer desenvolver? O que você gostaria de devolver para o mundo? Como você vê, a dificuldade está mais em decidir qual meta escolher primeiro!

Superexercício

LEMBRE-SE DE QUEM VOCÊ É

Por vezes, pode ser difícil nos lembrarmos de quem somos. Do que estávamos fazendo. Do que, realmente, queríamos fazer. A vida gira tão rápido para muitos que, por vezes, é fácil a gente se perder. Depois, as pessoas se perguntam – como eu vim parar aqui – sem se lembrar de ter, realmente, decidido o caminho a seguir.

Este é um método que permite a você manter o foco e a direção quando já começa a ter muito na cabeça e no calendário: rodeie-se de coisas que relembram quem você é e quem quer ser. Tenha um recanto para si mesmo, no trabalho ou em casa. Um recanto só seu. Precisa ser um lugar onde você não necessite se comprometer com alguém a respeito do que existe lá dentro. Coloque nesse lugar aquilo de que gosta mais. Escolha coisas de muito significado para você. Faça isso como autoglorificação. Deixe que

todos os lados dos quais você gosta na sua personalidade assumam proeminência. Não se preocupe em tentar ser humilde: você só deve se vangloriar quando faz algo por outra pessoa. E isto você faz só por si mesmo. Se você pintou um quadro bonito e sente que a pintura é uma parte de quem você é, então, você pendura o quadro. O diploma e as fotografias, evidentemente, também são bem-vindos – se são emotivamente relevantes para você. Quando estiver sentado nesse lugar, bastará abrir os olhos para sentir: “Este aqui sou eu e aquele que quero ser”.

Esta é uma das melhores maneiras que existem para lembrar quais são as suas forças, quais as metas que você pretende atingir e o que o motiva.

Bússola e marcos

O próximo passo dos três é a sua bússola, ou seja, os seus valores: eles influenciam os seus atos e tentam orientá-lo corretamente. Espero que você esteja me acompanhando, depois de ter lido sobre isso naquela parte sobre felicidade. Portanto, não preciso explicar tudo de novo. Em vez disso, vou direto para o terceiro passo: as suas metas parciais. A intenção delas é de dar a você um modo de medir até onde chegou para realizar o seu sonho. Precisamente como nos pontos de referência que, antigamente, indicavam que você tinha andado um quilômetro desde a última pedra. Os seus próprios marcos, as suas metas parciais, são acontecimentos previstos por você por antecipação. E que você alcança segundo uma ordem específica.

De fato, acontece algo interessante quando você usa uma linha do tempo com os acontecimentos que devem surgir em determinada sequência: você sabe sempre se está no caminho certo. Quanto tempo você acredita que falta para atingir o seu sonho? Um ano? Sete anos? Uma vida? Coloque uma data

final, realista, e trabalhe para trás. Pense nos principais acontecimentos que devem ocorrer e anote-os no papel. Se você quiser viajar para a lua, o período de instrução como astronauta é, claramente, uma meta parcial.

Faça uma lista com cinco ou sete metas parciais e uma linha do tempo que vai lhe dizer que está a caminho de realizar o seu sonho. Você pode também anotar quando vai atingir cada meta. Represente o acontecimento na sua memória visual já antecipadamente, veja como deverá ser e sinta o que vai sentir a cada passo até chegar. Tenha uma imagem nítida e clara de cada meta intermediária, como se já tivesse passado por ela. Faça isso com todas as metas da lista. Dessa maneira, você está dando ao seu cérebro não apenas uma concepção da meta final e das metas parciais, mas também um desejo de chegar a elas, pois você se lembra de como foi deliciosa a sensação de estar lá. (Às vezes, é bom que o cérebro seja tão inútil em distinguir entre a fantasia e a realidade.)

As metas parciais que você formulou, devem continuar a ser suficientemente importantes para que deseje alcançá-las. De fato, você vai depois derrubar as metas parciais por meio de atividades menores, diariamente. Por isso, as metas não podem ser pequenas demais logo de início. Mas também não grandes demais, de modo que possam ser manobráveis. Realizar um curso de instruções para astronauta é um bom exemplo. Isso pode decompor-se em metas mais concretas e diárias, como exames e cursos a serem cumpridos. Quando as metas do dia a dia começam a ser sentidas como pesadas demais, você deve pensar no que vai acontecer lá na frente, como será agradável alcançar a sua meta parcial, e relembrar que está a caminho da meta maior.

Faça questão também de ter alguém a quem você conta sobre as suas metas e a quem relata regularmente o alcance dos seus progressos. Segundo a American Association of Training and Development, as probabilidades de

you realmente fazer o que promete aumentam de 40% para 95%, se tiver alguém que possa chamá-lo à responsabilidade, caso não faça o que deve (mesmo que seja um amigo). Se ninguém estiver alerta, ficará fácil demais para você deixar de fazer as mudanças que, na realidade, quer alcançar. E, em vez disso, passar a deslizar de volta para o seu comportamento normal.

Quando eu tive a ideia de realizar a minha primeira apresentação em público, mandei – muito antes de a apresentação acontecer – um comunicado para a imprensa informando que iria acontecer um único *show* dentro de três meses. Com isso, eu não só anunciei a minha meta para um amigo, mas para toda a imprensa da Suécia. (Oh, sim, pelo menos para todos os jornais de Estocolmo. Afinal, temos de começar em algum lugar.) Adivinhem se eu subi em cena três meses depois. Eu não tinha escolha!

Superdicas

FAÇA UM MAPA DO TESOURO

Você pode usar o ambiente à sua volta para focar as suas metas, seus sonhos e as mudanças que quer realizar através da criação de um “mapa do tesouro”. Em muitas profissões criativas em que todos estão comprometidos da mesma maneira diante de determinado projeto (p. ex., o que se quer comunicar com uma coleção de roupas, uma campanha de mercado ou uma capa de livro) a gente monta um chamado *mood board*. É uma *collage* de imagens de todas as fontes possíveis, como jornais, internet, capas de discos e cartazes de filmes, e que em todos os casos tem um sentido do que se quer transmitir. Um *mood board* pode comunicar-se com mais eficiência onde as palavras

não são suficientes. Ele contém uma grande quantidade de associações sociais, culturais e emotivas que todos entendem intuitivamente. Quando monta um mapa do tesouro, você está fazendo um *mood board* para a sua evolução pessoal, independentemente de se tratar de mais satisfação, de amor, de progresso, de felicidade ou de qualquer outra coisa. Volte a folhear uma grande quantidade de jornais, ao mesmo tempo que repensa as suas metas. Corte todas as palavras, títulos e imagens que chamem a sua atenção. Quando começar a pensar no seu mapa do tesouro, você vai sentir facilidade em encontrar as imagens e os textos que parecem certos para o seu tema, muitas vezes em inesperadas circunstâncias.

Comece por colocar uma boa imagem de você mesmo no meio de uma grande folha de papel e cole depois imagens de jornal em volta da foto (exatamente como com o seu próprio canto, você não precisa deixar que qualquer outra pessoa veja o seu mapa do tesouro, portanto, agora, não seja tímido). Pode parecer um pouco idiota ficar cortando e colando desse jeito, mas a psicologia por trás do mapa do tesouro é a mesma por trás do seu canto pessoal: você cria um lembrete visual para si mesmo ao qual reage intuitiva e emotivamente a cada vez que olha para ele. A diferença está no fato de o mapa do tesouro poder ser mais focalizado como meta. Deixe, portanto, que cada imagem e cada palavra que você colocar no seu mapa do tesouro seja um símbolo de algo, uma capacidade ou um recurso, que você queira ter na sua vida.

Coloque o mapa em um lugar onde você possa vê-lo com frequência. Evite colocá-lo em um lugar em que possa receber comentários negativos de visitantes antipáticos ou invejosos. Isso poderá levá-lo a duvidar do valor do mapa e se ele realmente funciona. Se não encontrar qualquer outro lugar, você pode colocar o mapa do

lado de dentro da porta do seu guarda-roupa. Dessa forma, você vai vê-lo todas as manhãs ao vestir-se.

Todas as vezes que olhar para o mapa do tesouro, você vai ver a colagem por inteiro, ao mesmo tempo que verá cada palavra e cada imagem, uma a uma. Quando olhar para o mapa, vai se lembrar e vai se sentir inspirado e motivado a dar novos passos na direção da sua meta. Você se sentirá também mais alegre e emocionado ao olhar para o mapa, já que ele vai influenciar as suas ações sem que precise pensar muito nisso. A vantagem do mapa do tesouro em comparação com escrever no papel as suas metas está na colagem de imagens e de textos que podem dar a você mesmo uma imagem muito mais complexa do que apenas as suas palavras. Além disso, o mapa do tesouro falará para você diretamente em um nível emotivo, o que, naturalmente, é a melhor motivação de todas.

Falar a respeito de suas metas e de seus sonhos para outras pessoas, não significa apenas que elas podem exercer pressão sobre você, mas que você poderá receber apoios bem necessários de amigos e familiares, quando as situações se tornarem um pouco mais duras. É sempre bom saber que temos algum tipo de sustentação.

Superdicas

FAÇA ALGO JÁ HOJE

e a única coisa necessária fosse pensar em algo para receber essa coisa

S já estaríamos todos conduzindo os nossos Lexus, viveríamos em palácios e teríamos em casa robôs-escravos (tudo bem, esse último desejo talvez seja só meu). Mas não dá para simplesmente pensar em uma nova televisão para tê-la na nossa frente. É preciso mais uma coisa. Ação. Quando pedi a você para visualizar antes as suas metas intermediárias, parciais, não foi para que ficasse sonhando durante o dia. Para dar ao seu cérebro uma imagem nítida de como prefere viver a sua vida, você vai ter de se motivar e entrar em ação, dirigindo-se para a meta. Por maiores que sejam as visões que você possa ter, é preciso sempre cuidar todos os dias para realizar um pouco que o leve em frente, no caminho do seu sonho. Você pode fazer um telefonema ou uma pequena pesquisa, escrever e mandar um e-mail, solucionar um problema na cabeça. Faça uma coisa a cada dia. E você vai ficar um pouco mais perto da sua meta do que no dia anterior.

Ande na direção certa

Você já ouviu falar em usar pensamentos positivos para atingir suas metas. Deve ver a meta na sua frente, deve ignorar todo o resto, vê-la nitidamente e repetir tudo para você mesmo o máximo que puder. A ideia, no fundo, não é nada ruim, mas essa forma de pensamento positivo pode também dar um resultado diretamente negativo. Tudo depende de como você formular a sua meta.

Muitas vezes nós pensamos naquilo que queremos evitar: você não quer perder o exame, não quer perder na água a bola de golfe no último buraco do

campo. E você não quer que o chefe ache a sua proposta ruim. Mas se é assim que você pensa ao focar a sua meta, está programando o seu cérebro para se concentrar no resultado ruim, na bola na poça de água, no rosto zangado do chefe. Claro que, a partir do ponto de vista inicial, você quer evitar tudo isso, mas deve haver foco nos seus pensamentos. Concentre-se para a bola não acabar na água e treine o seu cérebro para ela ir cair lá, visto que essa é a ação que você vê na sua frente o tempo todo (embora você diga para si mesmo “não faça isso”). E então não é tão estranho a bola de golfe cair no lugar errado. Você usou o seu pensamento positivo para fortalecer um resultado negativo. E esqueceu-se, totalmente, de treinar o que devia fazer. Para isso, agiu para não falhar e não ir parar na água. O ideal é você escrever bem, manter a bola em campo e conseguir que o patrão aprove o que você apresentou.

É importante que você pense positivamente diante de uma ação positiva, e não pensar positivamente acerca de uma ação negativa, quer dizer, uma ação em que você evita fazer qualquer coisa.

Jamais se programe para não estar doente – programe-se para estar saudável, com boa saúde. Nunca se concentre em falhar. Você deve se concentrar em ser bem-sucedido. Jamais pense em que você é um idiota. Programe-se para ser mais inteligente. E para mais inteligência, você já está no bom caminho, uma vez que está lendo este livro.

A propósito de visualizar

Durante os últimos quarenta anos, uma grande quantidade de livros, discos, cursos e agora, por último, filmes, prometeram ajudar as pessoas a atingir as metas dos seus sonhos. Uma técnica clássica tem sido justamente a visualização. O método tradicional de visualização tem por base fechar os olhos e imaginar o seu novo eu. Você pensa na sua pessoa e sente como é

agradável ver-se vestido com roupas novas e bonitas, em como está satisfeito ao se tornar chefe ou como deve sentir-se bem bebendo um “fidel-castro” numa praia da Jamaica. Esse tipo de exercício tem sido recomendado pela indústria da autoajuda há muitos anos e pode, obviamente, ajudar você não só a perder peso e a deixar de fumar como a encontrar o grande amor da sua vida e a ser ainda mais bem-sucedido no trabalho.

Eu também descrevi um exercício semelhante algumas páginas atrás. Mas existe uma diferença importante entre esse exercício e uma visualização “pura”. Muitas pesquisas demonstram que a visualização pura, sem dúvida, deixa você se sentindo muito bem, mas isso é também a única coisa que acontece. Pode até funcionar ao contrário e fazer com que você tenha mais dificuldades para chegar à sua meta. Em uma das pesquisas, um grupo de estudantes foi convidado a visualizar diariamente o fato de conseguirem notas altas num determinado e importante exame. A pesquisa incluiu também um grupo de controle que não precisava fazer nada de especial – exceto deixar conscientemente de visualizar notas altas no exame. Os participantes de ambos os grupos tiveram de anotar no papel quantas horas por dia dedicaram aos estudos e depois foi verificado como foi para eles o exame. Apesar de aqueles a quem foi pedido para sonhar o seu futuro terem feito isso apenas alguns minutos por dia, sem dúvida, isso os influenciou realmente: eles estudaram bastante menos e por isso receberam as piores notas no exame. A visualização fez com que se sentissem bem melhor e tivessem maior autoconfiança, mas isso não os ajudou a atingir suas metas. Antes, até pelo contrário.

Uma outra pesquisa mostrou resultados semelhantes, em que as pessoas acreditavam poder ultrapassar todas as barreiras como, por exemplo, resistir a uma torta de chocolate durante o período de emagrecimento. Na realidade, estas pessoas dão-se pior do que aquelas que estão a caminho e planejam por antecipação a possibilidade de comer toda a torta.

Mas por que razão seria negativo para você fantasiar um bom futuro? Os pesquisadores especulam que aqueles que fantasiam como a vida pode ser, são aqueles que pior se defendem de um revés e das contrariedades que sempre surgem no caminho para o progresso. Uma outra explicação é a de que essas pessoas ficam presas na sua fantasia como uma forma de bom escapismo e nunca têm disposição para realizar o duro trabalho exigido para realmente atingir as metas. Independente de qual seja a explicação real, a pesquisa aponta para o fato de que fantasiar um mundo perfeito em que atingiu as suas metas, leva a pessoa a sentir-se melhor, mas não vai ajudá-la a transformar os seus sonhos em realidade.

Pessoalmente, no entanto, acredito que o mundo não aparece assim em preto e branco. Eu acredito até que o mundo poderá ser muito bom para você se visualizar o futuro, e vir quem é e quem será quando for bem-sucedido no que quer fazer, ou seja, entrar nessa pessoa e viver todas as alegres emoções que estão ligadas ao fato de estar lá. Entretanto, acho que não é uma coisa que você deva fazer todos os dias, como o método clássico de visualização ensina. Basta uma vez. A amostra de como uma pessoa se sente como bem-sucedida não vai substituir a sua ambição de ser realmente bem-sucedida ou fazer com que você fique pior preparado para o seu trabalho, dessa maneira como os pesquisadores observaram. Como alternativa, isso vai funcionar como um motor que motivará você a começar a trabalhar no sentido de alcançar a sua meta.

Para chegar onde quer, você deve refazer ainda o seu sonho, de modo que ele passe a ser uma meta prática que, por sua vez, possa se dividir em metas menores, parciais, intermediárias. Mas para conseguir aguentar todo o longo caminho até o seu sonho, você precisa ter, muitas vezes, algo mais forte do que uma normal motivação: você vai precisar de um motor foguete. Isso você vai poder conseguir provando o que vai sentir quando chegar – é precisamente o que a visualização pode oferecer. A visualização não é,

portanto, um substituto para ação! A visualização é uma técnica para você sentir vontade de agir! A visualização também não compreende o fato de você entender que não pode levar as coisas de uma maneira tão fácil, de tal forma que acaba tropeçando em inesperadas barreiras. É a motivação que vai levá-lo a repartir a sua meta em metas parciais e formular estratégias diante dos diversos acontecimentos no caminho. Os que tentaram baixar de peso e não conseguiram, os que procuravam emprego e os que não conseguiram as posições dos seus sonhos para sua surpresa e também aqueles em estágios depressivos que não conseguiram encontrar os companheiros dos seus sonhos, por muito que procurassem encontrá-los na sua frente, e que se esqueceram de ter um plano de ação. Portanto, não queira visualizar apenas a si mesmo quando chegar à sua meta. Veja, a si mesmo avançando a caminho do seu objetivo e reconheça a satisfação de tê-lo alcançado.

O que o pensamento positivo não é

Existe hoje uma espécie de superstição sobre o poder do pensamento positivo; a pessoa parece acreditar que basta pensar que vai ser rica ou que vai ganhar um carro luxuoso para que isso aconteça. Não é outra coisa senão uma técnica prática de pura superstição. Se você vê algo na sua frente, isso, naturalmente, só influencia sua pessoa e a sua maneira de agir. De mais ninguém. Admitindo que você se colocou, mentalmente, no caminho de uma meta, isso vai influenciar, inconscientemente, a sua comunicação com outros. Passa a ser mais crível que você, no encontro com outras pessoas, pode chegar mais perto da sua meta por meio de, sem pensar nisso, começar a fazer perguntas e procurar por ajuda que seja relevante. Com isso eu concordo. Mas continua não significando que, se você pensar muito mais em ganhar na loteria, isso, de repente, vai acontecer. O que irrita muitos e parece ser verdade.

A situação não é influenciada por suas visualizações. Você não pode exercer influência direta sobre a ação de outras pessoas por meio de pensamentos intensivos. Eu sei que existem muitas pessoas jurando que esta técnica funciona. Uma parte delas é até formada por pessoas muito influentes, experientes em autoajuda, que leram ou de qualquer maneira estiveram em contato com o livro *O segredo* (a obra fundamental do pensamento positivo) e com as pessoas que, desde a publicação do livro, acabaram ganhando na loteria. Totalmente por acaso. Não tem nada a ver com o livro que acabaram de ler. Alguns dos vencedores na loteria tinham acabado de ler a trilogia *Millennium*. Alguns tinham acabado de ler o segundo *Harry Potter* pela quinta vez. Alguns não tinham lido nada. E mais alguns tinham acabado de ler *O segredo* e feito um exercício com pensamentos positivos. E são naturalmente os mencionados por último, que mais tarde sempre são citados como prova de que esta versão de pensamentos positivos realmente funciona e que você pode pensar em uma viagem grátis para a Índia. (Eu não exagero – justamente este é um exemplo de um livro sobre o assunto.) O mito sobre os efeitos mais extremos dos pensamentos positivos tem por base, na realidade, a ignorância sobre probabilidades estatísticas. *Sorry.*

Superexercício

**NÃO ALIMENTE OS SEUS
PENSAMENTOS NEGATIVOS**

Este é um exercício que envolve vários tipos de visualização (da variante boa) em combinação com técnicas que você aprendeu antes. Isto você pode fazer para obstruir emoções negativas como aquela bem conhecida dor de barriga que, de repente, aparece e você se sente preocupado e pessimista. Portanto, ponha de lado o que estiver fazendo e faça o seguinte:

Passo 1 – Pergunte a si mesmo de onde é que recebe essas emoções ruins. É alguma situação especial? Veja se aparece uma imagem diante do seu olho interior e escute se você diz alguma coisa especial para si mesmo.

Passo 2 – Ache o objetivo positivo da emoção. As emoções negativas são mensageiras que falarão para você que existe algo para o que você precisa estar atento. Talvez elas queiram lembrá-lo de uma entrevista ou avisá-lo de coisas que podem dar errado numa reunião.

Passo 3 – Resolva as coisas do acordo com aquilo que o objetivo positivo fala para você. E do mesmo modo como faz para terminar com as suas preocupações, prepare uma lista de tudo que pode dar errado e tente depois evitar quantas dessas possibilidades puder.

Passo 4 – Baixe o volume da emoção ao pegar a imagem que você viu no primeiro passo, reproduzindo-a em preto e branco e no tamanho de um selo e deixe que ela viaje para o horizonte. Veja se a emoção desaparece com a imagem. Se ambas voltarem, poderão existir mais coisas que você precisa pegar.

Passo 5 – Visualize a sua meta desejada. Verifique se tudo está saindo, precisamente, como você quer e se agora está preparado para todas as eventualidades. Imagine um grande filme colorido na sua cabeça e deixe que ele passe pela sua visão interior. Analise se você se sente bem e satisfeito.

Termine por constatar a sorte que você teve com aquela sensação desagradável, visto que isso fez com que entendesse que havia algo que precisava pegar.

Dê em você mesmo um pontapé no traseiro

Tal como mencionei antes, os livros de autoajuda funcionam, por vezes, como livros para emagrecer: as pessoas leem esses livros e esperam que tudo fique melhor apenas com essa leitura. Quando o livro termina e as pessoas continuam com os mesmos problemas, elas compram um novo livro e esperam que, dessa vez, a situação melhore. Agora, eu sei que este não é o seu caso: como você foi suficientemente inteligente para ler este livro, também será suficientemente inteligente para fazer os exercícios dele. Mas talvez tenha um amigo com mais dificuldade em termos de motivação. Então, eu recomendo a viagem no tempo no próximo exercício como um último pontapé lá atrás. Ele vai dar uma visão profunda a respeito de como o seu comportamento hoje vai influenciar o seu ambiente durante um longo período futuro. Se este exercício não conseguir motivá-lo – desculpe, motivar o seu amigo – a mudar o seu comportamento negativo, existe apenas uma razão para isso: na realidade, você não quer mudar.

Mas, então, você não devia nem ter começado a ler este livro.

Superexercício

DE VOLTA PARA O FUTURO

É importante que você disponha de tempo ao fazer este exercício, para que possa focar bem em cada passo. Respire calmamente e não se estresse. Se você se apressar ou perder a paciência, o exercício deixará de ser tão eficiente como quando você se dedica a ele metodicamente. O melhor é você conseguir um bom amigo que possa conduzi-lo na leitura das instruções. Se conseguir alguém que leia para você, poderá fechar os olhos durante o exercício. (Muitos acham que é um pouco mais fácil imaginar as coisas visualmente quando eles não tenham ao mesmo tempo a concorrência de imagens de fora.) Não avance para o passo seguinte antes de ter completado o passo em que está. Muitos dos passos têm perguntas; elas não são retóricas e a intenção é você responder a todas, ainda que apenas responda para si mesmo. Antes de começar, você conta para si mesmo qual comportamento ou qual pensamento você quer mudar. Quando você definir isso, restará apenas entrar em ação.

Passo 1 – Pense em seis meses no futuro com este comportamento. Reflita sobre como você se sente então, se tem continuado a pensar que “deve realmente” mudar em mais meio ano, ou se continua escolhendo não estar lá onde quer estar. Quais são as emoções que o seu futuro “eu” tem no corpo? Você está triste? Alegre? Irritado? Desligado? Reconheça que, de fato, você sabe o que as sensações representam. Veja o seu “eu” do futuro como em um espelho a sua frente. Dê uma olhada bem firme. Como o seu rosto aparece? Frustrado? Calmo? Deprimido?

Passo 2 – Imagine agora que você vai continuar na mesma pista por mais um ano. E você vai levar consigo, por mais doze meses, a mesma posição, as suas bagagens mentais que já pesam em si. Um futuro onde você ainda não faz todas as coisas que quer fazer. Dê uma olhada para o espelho de novo. Como é que você se vê em comparação com um ano antes? Mais cansado? Mais esperto? Mais alegre? Mais abatido?

Não pense agora que “sim, sim, eu entendi”, mas veja bem, realmente, como se sente em estar ali. Como se sente? Está aliviado? Decepcionado? Algo diferente?

Passo 3 – Pense agora que já se passaram cinco anos. Cinco anos do mesmo comportamento frustrante e de ações paralisantes. Onde você está? O que está fazendo? Como está se sentindo? Não largue esse seu “eu” cinco anos mais velho, antes de ter encontrado um cenário realista e credível a respeito do seu futuro. Deixe que isso tome o tempo que for preciso.

Passo 4 – Rode rápido vinte anos à frente no tempo. Vinte anos em que você viveu com os seus pensamentos negativos ou com o seu comportamento negativo. Vinte anos de oportunidades e possibilidades perdidas.

Não trapaceie agora, começando a pular por cima dos passos. Para que isto funcione, você precisa se encaixar na sua situação de verdade. Tanto na situação atual como naquela em que ela vai dar. Você precisa ter uma vivência forte, emotiva, quase física, do que vinte anos de desapontamentos significam. Junte vinte anos à sua idade para que saiba o quanto velho você será e olhe-se no espelho uma última vez. Examine bem a sua pessoa. O que dá para ler nos seus traços fisionômicos. Como se sente ao ter esse rosto? Veja você mesmo nos olhos. Quem olha de volta? É alguém que você respeita e espera se tornar ou é ainda outra pessoa?

Passo 5 – Volte para o agora. A intenção com a viagem no seu futuro serviu para levar você a reconhecer que um pequeno comportamento ou um único pequeno pensamento seu, hoje, vai influenciar todas as outras áreas na sua vida. Deixe que esse ponto de vista se fundamente. Tudo o que você faz hoje – e tudo o que você não faz hoje – tem consequências tremendas para a sua vida vindoura.

Passo 6 – Pense agora ao contrário. Pense que você se comporta da maneira como quer fazer e que pensa da maneira como quer pensar. Imagine que você vive precisamente desse jeito. Pense que você continua assim durante um mês: que você está se desenvolvendo, aprendendo, que você cada vez mais se torna aquele que quer ser. Aonde isso o levará em apenas um mês? Olhe para o seu rosto no espelho novamente. Como está se parecendo? Anote o seu nível de energia e como você se sente. Quais as sensações que correm em você? Note como foi rápido ter chegado até aqui.

Passo 7 – Viaje em frente um ano inteiro. Observe como o seu novo comportamento abriu novas possibilidades e como você faz progressos que criam mais progressos. Anote o que você aprendeu pelo caminho e quais as experiências que você colheu. Como se parece no espelho? Mais alegre? Mais triste? Mais jovem? Obstinado? Onde você está? O que existe à sua volta? Como está se sentindo por estar aí?

Passo 8 – Pule vinte anos em frente de novo, vinte anos fazendo aquilo que você quer. Veja quem você é e tudo o que viveu, além de que as decisões tomadas por você fizeram com que ficasse mais forte. Veja-se no espelho. É essa a pessoa que você quer ser? Durante esses vinte anos você evoluiu do jeito desejado? Quem é aquele que está olhando para trás? É alguém de quem você se orgulha? Alguém que enche você de alegria? Ou alguém que o faz ficar deprimido? Valeu a pena ter feito aquela pequena mudança em si e que fez com que você viesse parar aqui?

Passo 9 – Viaje de volta para o agora, de novo. Olhe para as duas imagens com que você viajou na sua cabeça. Duas alternativas de futuro que contêm o mesmo ponto de partida: você do jeito que você é agora. Você vê como as duas imagens são? Uma única mudança que você deixa de fazer agora vai influenciar toda a sua vida durante o resto do seu futuro. Soa dramático. Mas cada segundo, cada ação, conta. Eu sei que você pensou em

fazer isso. Apenas não exatamente agora. E é claro que você pode esperar um mês para mudar um pouco. Ou seis meses. Mas você já sabe aonde é que vai parar. Porque você já esteve lá. Você tem a certeza que quer voltar para lá de novo?

[1]. Um detalhe técnico, mas importante: note que você não tem duas escalas, uma para as respostas positivas e outra para as negativas. Ambos os valores devem ficar na mesma escala. As vivências negativas pesam emotivamente mais do que as suas positivas contrapartes: nós não ficamos tão alegres ao receber mil reais como ficamos tristes ao perder o mesmo valor. Uma nota 2 na escala negativa é por isso mais negativa que uma nota 2 na escala positiva. Quando avalia os possíveis resultados, você deve, por isso, colocá-los na mesma escala, de modo que eles fiquem em relação direta entre si.

FORÇA ESPECIAL III: ESCAPE DO SEU ESTRESSE INÚTIL

O estresse, a presença no momento e o falar em público

Poucas coisas são tão difíceis quanto a sensação de não ter tempo suficiente. É como se você estivesse se segurando pelas pontas dos dedos em alguma coisa que continua rodando cada vez mais rápido e outras sente que vai perder contato: para cada coisa que a gente faz tem duas outras para as quais não tivemos tempo ou esquecemos por que é coisa demais em que pensar. A gente tenta ser inteligente no trabalho, um bom sócio na empresa e ativo na sua rede social, mas reclama de si mesmo por ter esquecido que está nevando lá fora e as crianças precisam de calças térmicas.

Não é assim tão estranho que, por vezes, a gente desista.

Muito do que nos estressa não precisa, no entanto, fazer isso. Uma grande parte do nosso estresse é inútil. Ao evitar ficar estressado por motivos errados, ao mesmo tempo que enfrentamos aqueles que verdadeiramente são estressantes, a vida vai ficar muito mais fácil de viver. Os seus novos superpoderes não vão funcionar corretamente se você ficar estressado por muito tempo, já que não vai ter tempo para desenvolvê-los devidamente. Em outras palavras, é importante controlar o estresse da maneira certa. Para não falar como isso é bom para a pressão arterial.

É um pouco demais agora

Quando nós dizemos que estamos estressados, estamos apontando para um desequilíbrio entre dois sistemas. De um lado, a nossa reação ao estresse faz demais e de outro, a nossa capacidade de descontração natural faz de menos. O estresse é, em si, nem positivo nem negativo, é uma reação de tensões no corpo que libera o hormônio cortisol, além de adrenalina e noradrenalina. A intensidade dos nossos pensamentos que estão ligados ao estresse aumenta, de maneira que ficamos com dificuldade em permanecer sentados e com mais facilidade em fazer qualquer coisa que diminua o nosso estresse. O melhor, claro, é agir quando a ação exige colocar os dentes na tarefa que nos estressa. Mas não é tão bom quanto certos dissolventes de estresse, mais de curto prazo, como comer sorvete ou beber vinho. Nesse caso, o estresse está logo de volta. O pior, no entanto, é quando nós ficamos presos em uma roda-viva mental sobre tudo o que precisamos fazer e que nos paralisa por completo. Reações inapropriadas ao estresse são o motivo mais comum para uma saúde ruim.

O estresse é o exemplo mais clássico de como os seus pensamentos podem influenciar o seu corpo. Imagine o seguinte: você está no trabalho; tem prazo para entregar um relatório dentro de uma hora; está com dores de cabeça; a cada minuto que passa, entra uma nova mensagem no computador; o telefone toca e você não atende; quando vai levantar o seu relatório para colocá-lo numa pasta, você deixa cair tudo no chão; voa papel por toda parte e a sua colega que está passando por perto, sem querer, pisa em várias folhas com os seus sapatos molhados; uma das folhas fica rasgada; a sua pulsação aumenta ao ritmo da sua dor de cabeça; você não consegue mais pensar; o demônio do estresse chicoteia as suas costas.

Tais níveis elevados de estresse estão ligados a uma lista de doenças sérias, desde o câncer a ataques cardíacos e infertilidade.

Através do nosso sistema nervoso, que se comunica com a nossa imunidade fisiológica, nós podemos, via hormônios e outros agentes químicos, influenciar o corpo por meio da maneira como entendemos a situação. E, do mesmo modo como o seu cérebro tem dificuldade em reconhecer a diferença entre uma ação de fato e outra que é apenas uma simulação dos seus neurônios-espelho, também o seu sistema nervoso não consegue ver a diferença entre uma ameaça física contra o seu corpo e uma ameaça mental contra o seu ego. A capacidade de controlar o estresse mental é, por isso, decisiva para você poder se sentir fisicamente bem. Talvez você tenha notado que, quando fica resfriado ou doente de qualquer outra maneira, vai demorar mais a sua recuperação quando está estressado. Isso depende, entre outras coisas, do tal cortisol e de estresse de algo chamado adrenocorticotrofina, um hormônio que piora a capacidade do corpo reparar a sua própria constituição e de atacar as suas infecções. Quando um vírus ou uma bactéria entra no corpo, isso aumenta a quantidade de células brancas no sangue para atacar os invasores. Mas os elementos químicos do estresse reduzem a produção das células brancas e com isso nós ficamos em piores condições de evitar as infecções.

Isso ficou demonstrado por testes de sangue em casa de estudantes antes e depois de eles terem feito um exame difícil. Quando saíram do exame (foi considerado que o exame foi um acontecimento estressante) eles tinham menos células brancas no sangue do que antes. A mesma coisa foi vista no caso de terapia de casal. Aqueles que se diziam muitíssimo estressados nos seus casamentos não tinham os mesmos níveis de imunidade. E, como no caso do resfriado, levou mais nove dias para sarar uma pequena ferida em mulheres estressadas do que naquelas que não estavam estressadas.

Não é naturalmente o difícil exame ou o seu importante relatório em si que influenciam a sua imunidade. Também não depende do fato de você ficar estressado pela situação. O que decide é como você escolhe enfrentar o

estresse. Pessoas diferentes colocadas diante das mesmas situações podem reagir de maneiras totalmente diferentes. Para alguns, pode ser impossível encarar uma situação, enquanto para outros a mesma situação é fácil de manobrar – apesar de eles descreverem a situação como estressante. Ao que parece, talvez seja a nossa própria posição perante o estresse que influencia a nossa imunidade. Um dos primeiros pesquisadores de estresse, Hans Selye, disse o seguinte: “O estresse mais importante para o ser humano é o emotivo [...] não é um acontecimento, mas antes a nossa interpretação daquilo que cria uma reação emotiva”. Uma situação continua podendo ser considerada como estressante, ainda que você sinta que tem ferramentas para controlá-la. Mas em vez de rodopiar você procura ajuda do estresse para ficar mais concentrado, de modo que possa resolver a situação. Ao obter uma perspectiva positiva para a nossa vida e através da interpretação diferente das nossas experiências, duas coisas que eu consegui explicar várias vezes no livro, nós podemos começar a reagir a sério e de maneira construtiva em relação ao que acontece, em vez de estabelecer o caos na cabeça, que pode passar dos limites.

Você não precisa mudar o mundo, trocar de trabalho, conseguir uma nova garota ou um salário mais alto para se sentir menos estressado. O controle existe em você e não nas circunstâncias à sua volta. Quando a sua interpretação de um acontecimento muda, a intensidade e a duração da sua vivência do estresse também mudam.

A nossa reação ao estresse foi, desde o início, prática – uma maneira para os nossos antepassados obterem energia extra e força para, por exemplo, abater o urso que os atacava ou, algo melhor, colocar as pernas para funcionar e correr muito rápido. Mas, provavelmente, os seus antepassados nunca precisaram ficar estressados diante de uma apresentação de força. Os acontecimentos que o estressam incluem, raramente, uma ameaça física. Apenas incômodo. Como o mundo se desenvolveu mais rápido do que os

seres humanos, nós nos preparamos o tempo todo para controlar crises físicas que nunca surgem.

Aquilo que mais nos estressa, além disso, é uma coisa que acaba nunca acontecendo ou são coisas do passado que nós, de qualquer maneira, não podemos mudar. Isso faz com que as tensões de estresse sempre nos ataquem, sem dar uma folga. Quando isso acontece por bastante tempo, surgem problemas emocionais. Quando estamos estressados, nós insistimos em fazer várias coisas ao mesmo tempo, como se isso pudesse ajudar. Na ânsia de trabalhar, nós falamos ao telefone, enviamos mensagens pela internet, fazemos comida, tudo ao mesmo tempo, apesar de todas as pesquisas mostrarem que isso não nos faz mais eficientes, antes pelo contrário. Precisamente como você reconheceu todas as vezes que tentou ler um livro e, ao mesmo tempo, olhar para a televisão e dobrar as meias. Depois, não faz a mínima ideia do que o livro tratava, qual foi o programa que viu ou ainda aonde foram parar as meias.

Estresse e controle

Talvez valha a pena salientar que o “estresse” tem uma descrição muito ampla que aponta para uma lista de vivências variadas. O estresse que nós vivenciamos por ter uma doença séria, talvez mortal como o câncer, é um estresse diferente daquele que nós conhecemos quando caminhamos para o trabalho pela manhã, o qual, por sua vez, é diferente daquele estresse que nós conhecemos durante um torneio de tênis. Como nós reagimos ao estresse não depende apenas da maneira como sentimos que podemos tratá-lo, mas também do tipo de estresse que é. O estresse curto e controlado que faz pensar em saltar da elevada ponte Wästerbron, em Estocolmo, pode até aumentar a produção das células do corpo que retardam as suas infecções. Da

mesma maneira, o estresse de duração longa, enquanto for controlado, aumenta a produção de hormônios de descontração como endorfina e serotonina .

O meu trabalho pertence à categoria de estresse de longo tempo – no meu caso, constante existência. A dificuldade está no fato de mantê-lo controlado. Quando eu trabalho duro, durante um longo período, e depois me descontraio, costumo ficar doente imediatamente. Você se reconhece? Mais uma vez tem a ver com as reações químicas do corpo. Nós ficamos doentes direto depois de um período de alto, mas controlado estresse, quando o estresse relaxou a sua posição, em relação à posição anterior, motivo pelo qual eu agora não estou mais me preocupando em me descontraír.

A forma mais prejudicial de estresse é aquela que nós sentimos que não podemos controlar. Você sabe como é importante o controle do nosso ambiente para que possamos nos sentir bem. A falta de controle pode até ser fisicamente prejudicial. Você se lembra da experiência em que cachorros receberam choques elétricos que eles podiam desligar ou não? A experiência foi repetida com ratos. Desta vez, os desafortunados ratos foram injetados com mitogênicos, substância que normalmente estimula a imunidade ao se apressar a divisão celular. Em outras palavras, os ratos tiveram sua imunidade estimulada antes de eles serem expostos à experiência. Os choques elétricos foram, naturalmente, acontecimentos estressantes para todos os ratos incluídos na experiência. Mas, apesar do reforço, os ratos submetidos a estados de estresse que não podiam controlar, ou seja, aqueles choques elétricos que eles não conseguiam desligar, tiveram uma imunidade ainda pior.

Na experiência em que cachorros adestrados ficaram expostos a ruídos extremamente elevados, foi medido também o nível de imunidade. Aqueles que não podiam controlar a sua vivência estressante através do desligamento

dos sons ruidosos tiveram uma piora notória da sua imunidade (menos glóbulos brancos, se você se lembra deles) depois da experiência. Pesquisas feitas em famílias em que alguém sofria de Alzheimer e em pessoas que perderam seus parceiros mostraram o mesmo resultado: o que mais prejudica a nossa imunidade é o estresse não controlado. Provavelmente, esse é o motivo pelo qual as atividades que tratam do estresse, como terapia de grupo e técnica de descontração, podem fazer com que as pessoas doentes se curem mais rapidamente.

Quanto mais nós sentimos que podemos controlar o estresse que nos atacou em diversas situações, mais a nossa imunidade fica em melhores condições para tomar conta dos efeitos do estresse. Portanto, você deve poder melhorar a sua própria imunidade vendo como assumir o controle da sua situação. Um pensamento interessante. Especialmente, porque você já treinou a maneira de realizar esse controle. Eu não sei se você acha que a condução mental da imunidade é um superpoder ou não. Mas é sempre bom e bonito deixar de estar resfriado há muito, muito tempo.

Superexercício

A VISÃO DE FALSO ESTRESSE

Várias das estratégias que você aprendeu neste texto sobre felicidade – como utilizar o humor e *reframing* – são também estratégias para tratamento de estresse. Elas permitem ajustar as condições negativas do pensamento que surgem quando você fica estressado. Mas elas não fazem

nada, necessariamente, quanto ao motivo que levou você a ficar estressado. Por isso, pegamos agora no assunto.

Existe uma possibilidade de que você, quando se sentir muito estressado, na realidade, esteja sofrendo de falso estresse. Olhe em volta de forma que não perca tempo a pensar como muitos fazem: “Todos os outros conseguem ter tempo”. Ou: “Também eu devia conseguir. Foi o que eu fiz no ano passado”. Pessoas diferentes vivem coisas diferentes como estressantes, em oportunidades diferentes. Se você não tentar esquecer algumas das coisas que carrega na sua mochila de estresses, vai acontecer, no final, que isso vai pesar mais nas suas costas. Reconheça o que faz você ficar estressado e escreva tudo numa lista, coisas maiores e menores.

Depois, dê uma olhada na lista. Quando vir a sua bolsa de estresses repartida em pequenos pedaços, você poderá descobrir que certas partes apenas precisam ser repartidas da maneira correta. Outras podem precisar de um plano de recuperação. Algumas podem se mostrar como baseadas em crenças erradas de como cada um é. Mas de tudo você pode cuidar. Quando você deixar de viver o seu estresse como um nó no estômago e, em vez disso, conseguir ver quais as partes em que o estresse está comprometido, você poderá ver qual é a possibilidade de fazer alguma coisa para resolver o assunto.

Fazendo uma lista onde identifica situações que causam estresse em você, será possível entender melhor a razão de essas situações o estressarem. Será, por exemplo, algo baseado em uma determinada convicção de que deve fazer mais do que os outros? Nessa altura, talvez você deva refletir se isso é um pensamento construtivo ou se deve ser reformado. Mudar de emprego exige um planejamento mais demorado; mas, justo por isso, é melhor resolver logo a situação e determinar nova meta bem definida. Assim, você deixa de ficar estressado por causa desse

assunto. E o lavar da roupa, você poderá sempre escrever no calendário para o dia seguinte.

É uma tolice você ficar estressado por causa de coisas que não pode mudar. Mas é uma tolice maior ficar estressado na sequência de coisas sobre as quais você nada pode fazer.

Abrir e fechar portas

Você sente que não é estruturado? Nós falamos frequentemente que precisamos planejar melhor o nosso tempo, mas ninguém fala em planejar as suas atividades mentais. É uma pequena tolice, visto que nós ficamos mais produtivos quando planejamos o foco que os nossos esforços mentais devem ter. Recomendar que sejamos “pessoas produtivas” soa talvez como uma ideia tirada do livro *1984*, de George Orwell, mas na realidade são as pessoas produtivas aquelas que se decidem por fazer alguma coisa em determinada hora e que dão a isso a sua melhor atenção. Elas não tentam fazer várias coisas ao mesmo tempo para avançar, o que não conduz a menos estresse, antes pelo contrário gera mais estresse.

A minha própria existência pode parecer um pouco estranha para muitas pessoas, visto que se alterna entre escrever livros, gravar programas de televisão, escrever matérias para jornais, excursionar fazendo apresentações de espetáculos, fazer palestras e fotografar furtivamente pessoas conhecidas quando estão nuas, para poder pressioná-las por dinheiro. Além disso, tento também ser um bom pai fazedor de panquecas e um razoável e romântico namorado. Não estou falando isso para criar um grande cavalo de autoexcelência, visto que eu vou apenas cair se tentar montá-lo. A minha intenção é apenas a de mostrar que eu faço muitas coisas e que todas exigem

muito tempo. Por isso, eu devo ter um método eficiente para controlar o estresse, que facilmente pode aumentar se eu tentar meter tudo na cabeça ao mesmo tempo. Portanto, eu planejo o meu foco mental, a que eu chamo de “abrir e fechar portas” que, na realidade, significa que eu faço uma coisa de cada vez.

Quando a porta está aberta para uma coisa, todas as outras estão fechadas. No momento, estou fazendo uma pausa na excursão do meu espetáculo *SinnesCircus* para que eu, entre outras coisas, termine este livro. Se você agora me pedisse para contar o que acontece no meu espetáculo, eu diria que não faço a menor ideia. Apesar de eu já a ter me apresentando um montão de vezes. A porta para essa sala no meu cérebro está fechada e eu, sinceramente, não faço a menor ideia do que está lá dentro. Não posso permitir que qualquer processo mental trabalhe com o espetáculo no momento porque eu necessito de todos os meus recursos para me posicionar numa outra sala no meu cérebro: a sala em que o livro se encontra. A porta da peça teatral eu só vou abrir de novo mais ou menos dentro de um mês e eu espero sinceramente que ela esteja tal e qual como eu a deixei.

Dá também para usar a mesma técnica com intervalos de tempo bem mais curtos: além de escrever o livro, estou gravando, justamente agora, um programa para a televisão para o Canal Kunskap (*Sabedoria*) uma vez por mês. Durante os preparativos para cada programa, que costumam demorar cerca de dois dias, eu fecho a porta do livro e focalizo apenas no que o programa seguinte vai conter. Durante esses dias, não faço a mínima ideia de como está o livro, pois não é nele que eu preciso pensar nessa altura. Depois da gravação, eu fecho a minha porta mental da televisão e entro na sala do livro. Às vezes isso acontece no mesmo dia. E dá para fazer isso ainda mais rápido: todas as tardes e à noite, eu fico com as minhas crianças e a mulher com quem vivo. Então, não posso pensar ao mesmo tempo no livro. Porque, então, eu não seria um bom membro da família. Portanto, nessa altura, essas

portas estão fechadas a cadeado e os meus pensamentos não chegam a passar por perto. Eu estou disposto a confessar que nem sempre consigo não pensar no trabalho quando estou em casa, mas sempre tento fazer o meu melhor. E, na maior parte das vezes, me saio bem.

Esta se tornou uma longa exposição sobre a minha vida glamorosa e entendo que você está profundamente invejoso. Mas, além disso, eu espero também que você tenha entendido que, independentemente das tarefas que você precisa manobrar na sua vida, dá para usar o planejamento mental para fazer ainda melhores malabarismos com elas. Assumindo uma tarefa de cada vez e alternando entre elas, em vez de tentar pensar em todas ao mesmo tempo, a sua vida certamente vai se tornar muito menos estressante. Essa maneira de manobrar a sua existência vai fazer com que você fique mais calmo. Você vai produzir mais no trabalho, vai se tornar um melhor ouvinte e cônjuge. Se focar uma coisa de cada vez, você vai ter tempo e possibilidade de ver as pessoas à sua volta nos olhos e reconhecer que é um dos que foram premiados com felicidade. É importante você parar de vez em quando e se lembrar disso, coisa que você não vai poder fazer se estiver operando três outras coisas ao mesmo tempo.

Superexercício

PLANEJE SEU FOCO MENTAL

Quando se trata das suas relações, é especialmente importante que você não esteja dividido. O pior que existe é tentar dizer algo significativo para alguém que não está realmente presente. Quando está trabalhando,

você se concentra no que está fazendo. Mas ao voltar para casa, você foca no seu marido ou na sua mulher e depois nos filhos. E depois na sua cacatua. Depois disso, você dedica um hora inteira a fazer outra coisa qualquer. Como ver televisão ou pensar sobre alguma coisa do trabalho. Mas você não faz essas coisas ao mesmo tempo. Você não finge que lê as mensagens do trabalho na internet, ao mesmo tempo que fala com os filhos. Você não pergunta ao seu marido como correu o dia para ele, ao mesmo tempo que dá comida para os pássaros. Basta olhar para ele (ou ele para ela) e escutar o que ele tem para contar. A mesma coisa quanto às suas crianças. E seus amigos. Aquilo que eles têm a dizer não precisa ser importante, o importante é você estar completamente presente e dedicada a escutar. É tudo o que significa alguma coisa. O resto não representa nada.

Treinamento de intervalo

Se frequentou muito as academias, você sabe que, se não comparecer alguns dias, começa a se sentir fisicamente mal. O motivo está no fato de ter habituado o seu corpo aos produtos químicos que nele se espalham quando você treina, como adrenalina e endorfina, e, quando não recebe mais esses produtos, o corpo se recorre da abstinência como acontece com os viciados em heroína. É isso que você sente.

O que você talvez não sinta é que ficou dependente químico, precisamente do mesmo jeito como quando se mantém constantemente ocupado – e um pouco estressado. As pessoas que sentem a necessidade de estar trabalhando o tempo todo, apontando os motivos: “que precisam de dinheiro”, “não têm outra escolha” ou apenas “odeiam estar ociosas”, muitas vezes, estão dependentes dos produtos químicos produzidos pelo cérebro como parte da sua reação ao estresse. Como se expressa isso na sua vida? Se você sente que a

existência tem estado estressante por bastante tempo e que tem muitíssimo que fazer o tempo todo, pense bem quais são as desculpas que encontrou para continuar tudo desse jeito. (Eu sei exatamente as mentiras que eu reuni para estabelecer a minha existência héctica.)

O psicólogo esportivo Jim Loehr explicou que: “A vida não é uma maratona. É uma longa sequência de corridas de curta distância”. O que ele queria dizer com isso: se quer ficar bem em alguma área da sua vida, independentemente de qual seja, você precisa encontrar uma maneira de renovar a sua energia – física, emotiva e mentalmente. Os períodos de uso de energia devem ser seguidos de períodos de poupança de energia. Por exemplo, o corpo funciona melhor quando nós o usamos primeiro intensivamente e depois deixamos que ele descanse, antes de usá-lo de maneira intensiva, novamente. Acontece o mesmo com a cabeça. Mas não basta viajar de jatinho privado uma vez por ano para recarregar as baterias, se você passar depois onze meses se estressando. Para conter o estresse, você tem de respirar fundo com regularidade, a fim de resistir melhor. Você também consegue aguentar melhor o estresse sem se deixar influenciar negativamente. Precisamente como você fortalece os músculos do corpo com treinos, deixe-os descansar, antes de voltar a treiná-los. E, sucessivamente, aumente o peso ou a distância a que sujeita esses músculos. Assim, você pode aumentar a quantidade de estresse (= conseguindo mais efeito) sem que isso o incomode, se conseguir também inserir pausas regulares.

Superdicas

FOFURA

Esta sugestão é um pouco bizarra; mas, com o espírito de oferecer uma ajuda rápida e eficiente, eu quero, mesmo assim, mencioná-la.

Dentro da psicologia e durante algum tempo, aceitou-se que haveria um efeito calmante e recuperador em passar algum tempo na companhia de um animal doméstico. Mas segundo as últimas pesquisas, parece que basta olhar para um animal para obter o mesmo efeito. Numa experiência, os participantes puderam ver pequenos filmes com peixes, pássaros e macacos. Houve o cuidado de medir a pressão arterial antes e depois de terem visto os três filmes. Todos os três filmes baixaram a pressão arterial dos participantes, o que fez com que eles se sentissem mais descontraídos. Para verificar se tal resultado de fato se devia ao filme de animais e não era apenas um resultado de ver televisão, foi feito um estudo de controle em que os participantes foram obrigados a ver uma novela e uma tela de televisão desligada. Foram apenas os filmes com animais que tiveram o efeito calmante. Assistir novela mostrou que, pelo menos sob o ponto de vista do estresse, era exatamente o mesmo que olhar para uma televisão desligada. (Sob uma pura perspectiva da saúde mental, eu posso achar que a televisão desligada é a melhor alternativa.) Em outras palavras, existe uma explicação simples para os filmes com animais que sempre fazem coisas divertidas ou engraçadas e sempre ficam no topo das listas de reprodução no YouTube. Simplesmente, nós nos sentimos bem na companhia desses animais domésticos. Portanto, se você quer baixar a sua pressão arterial e a sua pulsação em apenas um minuto, surfe para dentro da internet e fique olhando para aqueles charmosos caninos!

O corpo para de se concentrar nas ações exteriores mais ou menos a cada dez minutos, quer você queira quer não. E dedica um quarto de hora para encher o depósito diário de energia. É fácil querer ir contra e pensar: “Eu não tenho tempo para fazer uma pausa agora quando tenho tanta coisa para fazer!” O fato é que você não tem tempo para deixar de fazer. É fácil acreditar que quanto mais você trabalha, duramente e por mais tempo, mais você produz. Mas está errado. Sem tempo para se recuperar, você esgota a sua capacidade muito mais rápido e acaba por não aguentar como poderia se você seguisse os sinais do seu cérebro, dizendo que está na hora de fazer uma pausa. Deixe que a pausa natural para descanso tenha a sua hora, pelo menos duas vezes por dia. Deixe-se enrolar com seus sonhos do dia e se descontraia, de corpo inteiro, pelo menos cinco minutos (mas não mais do que vinte minutos). Ou faça uma caminhada rápida. Não faz diferença nenhuma que tipo de estressante trabalho você faça. Duas vezes por dia você pode descansar. Vai se sentir mais ágil e poderá se concentrar melhor.

Mindfulness e estresse

Se existe alguma palavra que virou moda além de “felicidade”, nos últimos anos, deve ser “*mindfulness*”. Para você que, de qualquer maneira, perdeu essa tendência, vou apresentar uma rápida revisão do que isso significa. Muitos pensam talvez em um estágio mental em que “esvaziam a sua consciência”, quando escutam a palavra meditação. Mas o perito budista Alan Wallace explica que o termo “atenção plena”, muito usado em inglês no mundo inteiro como *mindfulness*, trata mais de lembrar do que de esquecer. Também não é um estágio de “pura consciência”, quer dizer, uma situação em que nós ficamos antes de começar a entender ou reconhecer algo. *Mindfulness* inclui recordações do passado, lembranças de coisas a fazer no futuro e a estar totalmente presente e notando a realidade atual. Essa última ideia é a chave:

estar presente e a notar na realidade atual. Quando a gente medita conforme *mindfulness*, nós fazemos isso cientes de que estamos dando à atualidade a nossa completa e ininterrupta atenção. Muitas vezes, até focamos na nossa própria respiração.

Mindfulness é uma maneira de treinar tanto a sua própria consciência e o seu corpo como de manter bem à distância situações negativas como um estresse alto demais.

É assim que funciona: quando é pequenino, você tem de aprender como se faz para usar um garfo. Quando você aprendeu isso, nunca mais pensa em como deve espetar o garfo na comida e levá-lo à boca. E você não erra – a comida vai parar na boca, automaticamente, sem que você precise pensar nisso. O mesmo acontece quando se aprende a andar. Se você anda por um pavimento e, de repente, cai no chão, então, você começa a pensar nos passos que tem de dar.

A respiração é outra função automática em que nós raramente pensamos. Os fotógrafos costumam ficar muitas vezes tão apaixonados pelo seu trabalho que nem se lembram de respirar para não estremecer a câmera. Eu já vi mais de uma vez um fotógrafo inconscientemente prender a respiração para não estremecer a câmera diante de uma imagem a ser fixada. Eles não reconhecem que estão com falta de ar até que, de repente, explodem numa inspiração gigantesca que surpreende até eles próprios. Eles tomaram a respiração como ação automática. Precisamente como você e eu.

Se focar conscientemente na sua respiração, você cria uma capacidade de que, na realidade, não precisa. É muito difícil se concentrar na respiração, visto ela acontecer automaticamente. Estamos habituados a pensar em outra coisa nesse tempo. Mas o pesquisador de emoções, Paul Ekman, diz que se nós focarmos em um processo automático como a respiração, vamos aumentar a nossa capacidade de observar outros processos automáticos. Nós

criamos ligações no cérebro que recebem como missão observar aquilo que, normalmente, fica fora da área consciente. Ekman acha que se você criar essas novas ligações cerebrais que, na realidade, são desnecessárias, visto que já sabe respirar, andar e comer sem precisar controlar se você está fazendo o certo, isso fará com que tenha um controle melhor, por exemplo, de suas emoções – visto que elas, em grande parte, são automáticas. E se você desenvolver a sua capacidade de poder se concentrar na sua respiração durante muito mais tempo, você vai ter a mesma vantagem, quando se trata das suas emoções negativas: você passa a descobri-las mais cedo, a entender quais são e a poder analisá-las antes mesmo de elas atingirem a sua força total. Ele pode estar certo.

Esse tipo de concentração cria aquilo que tem o nome de meta-atenção. Quer dizer, observação daquilo que você percebe ou daquilo a que você reage. A meta-atenção permite notar se os impulsos de raiva ou de estresse se tornam mais fortes. Antes que esses impulsos se descontrolam, você tem menos de um segundo para escolher entre se deixar envolver pela sua raiva ou pelo seu estresse ou deixar que seus pensamentos racionais resolvam. Mas essa não é uma capacidade natural. É uma coisa que você precisa treinar. Muito. É incrivelmente difícil mudar a condição mental quando você já está preso a outra condição. Mas, através de treinamento dessa atenção, você dá a si mesmo uma chance de mudar de direção antes de ficar encalhado.

Superdicas

FAÇA UMA INSPIRAÇÃO PROFUNDA

o focalizar na sua respiração, você irá obrigar o seu sistema nervoso a ficar numa situação mais calma. Portanto, se a raiva aumentou de tom, você continua podendo trabalhar, contrariando o estágio negativo, focalizando a respiração e mantendo-a calma e regular. Como se costuma dizer: respire calmamente e conte até dez. É difícil. Por vezes, sente-se como se a pessoa sufocasse por causa da sua própria respiração, antes de a calma chegar, mas fica mais fácil a cada inspiração se o ar não é solto cedo demais. E é sempre mais inteligente ficar um pouco mais calmo antes de dar resposta a outros estímulos.

Respiração como reguladora de estresse

Naturalmente, existem várias coisas que você pode focar para treinar a sua meta-atenção. Mas a respiração tem um bônus a mais. A respiração não apenas faz sentido, como foi inclusive testada e medida no seu resultado. As pesquisas demonstraram, por exemplo, que as pessoas mais facilmente irritáveis ficam rapidamente zangadas e, depois, continuam furiosas por mais tempo, mas elas ficam menos furiosas quando usam a meditação *mindfulness* com enfoque na respiração. Em um teste, os participantes fizeram um curto e improvisado discurso para duas pessoas que não estavam especialmente interessadas no caso. Uma situação muito estressante para a maioria. Foram medidos o nível dos hormônios do estresse, o cortisol, e as funções do sistema nervoso autônomo como pulsação, pressão arterial e suor, para ver como a situação influenciava os participantes. Por meio das medidas feitas, constatou-se que os participantes que depois foram treinados em cuidar das suas emoções, ao focar a respiração, dominaram muito melhor a situação estressante quando voltaram para ela do que aqueles que não receberam

treino nenhum. Uma outra pesquisa mostrou que quando as pessoas que estavam estressadas no seu lugar de trabalho aprenderam a meditar, o nível de estresse baixou, elas se sentiram cheias de energia, deixaram de se preocupar e, olhando em frente, viram o que tinham a fazer. As medições mostraram que também houve mudanças no cérebro. Se antes havia muita atividade no lóbulo cerebral direito (o cérebro zangado, se você se lembra), ela teria ido para o alegre lóbulo da esquerda. Você acha, talvez, que aquele homem sereno, com cabeça raspada e roupas alaranjadas, que aparece em todos os filmes de kung fu parece ser engraçado. Mas ele sabe muito mais de programação de cérebros do que você. Talvez dê para sentir que se trata de um insuperável superpoder para treinar o cérebro a proteger os seus processos automáticos e, ao mesmo tempo, enviar sinais para o corpo para se manter calmo quando este não quer. Mas, realmente, isso não é mais difícil do que aquele um-dois-três e solta o ar dos pulmões.

Combinado com uma concentração extrema.

Superexercício

RESPIRE COMO SE DEVE, NÃO COMO VOCÊ FAZ

Você pode treinar em focar suas atenções na respiração quando quiser. Não é mais complicado do que soa: tente estar consciente daquilo que acontece com o corpo quando faz as suas inspirações. Mantenha a concentração de dois minutos nas primeiras vezes. Depois, podem

aumentar para cinco, dez ou quinze minutos, dependendo do que acontecer com o corpo.

Você deve também respirar corretamente. Para começo de conversa, você deve aprender a respirar com o estômago e não com os ombros. Quando inspira, o estômago deve sobressair e os ombros, não. Por algum motivo, quase todo o mundo respira com os ombros. Controle que a respiração seja feita no lugar certo e mude para baixo, para o estômago, se você precisar. Eu imagino também que se você alguma vez pensa em respiração, é a inspiração que chama a sua atenção. A expiração você deixa que aconteça automaticamente. Isso é totalmente errado. É a expiração que deve ser a ação consciente. A inspiração deve acontecer como uma reação reflexiva da expiração. Faça um teste expirando bem uma vez: pressione o ar com o estômago e os pulmões. Se você quer esvaziar bem os pulmões, tente imaginar como se alguém estivesse querendo fazer cócegas com uma pluma nas suas nádegas. (Desculpe, mas eu não pude descrever isso melhor.) Quando você tiver retirado todo o ar e, em seguida, se descontraí, os seus pulmões vão se encher automaticamente. O ar vai descer rápido nos seus pulmões, sem que você precise fazer nada. Focalize a sua atenção na hora de pressionar o ar para fora, não ao inspirar. Pode parecer um pouco forçado o ter de pressionar conscientemente para fora o ar desse jeito, mas se você fizer isso algumas vezes, vai ficar mais fácil começar a respirar da maneira correta até automaticamente. Por meio de fazer a expiração consciente e deixar que a inspiração seja um reflexo automático, você provavelmente vai encher os seus pulmões com muito mais ar do que aconteceu até aqui. As primeiras vezes que fizer assim, poderá sentir-se um pouco tonto com tanto oxigênio. Mas significa apenas mais oxigênio no cérebro, o que vai ajudá-lo quando precisar ser criativo e esperto.

Encontre o seu ritmo

Agora você sabe como fazer para ter uma descontração e uma respiração profunda. O próximo passo é conseguir ritmo. Existem várias variantes e você deve encontrar aquela que lhe serve melhor. A estrutura básica costuma ter estes aspectos:

- 1) Puxe o ar para dentro dos pulmões, ao mesmo tempo que conta até quatro.
- 2) Conserve o ar nos pulmões e conte até dois.
- 3) Esvazie os pulmões por completo ao mesmo tempo que conta até quatro.
- 4) Conserve os pulmões vazios e conte até dois.
- 5) Volte para o 1.

Justamente esse ritmo de respiração, 4-2-4-2, vem da *pranayama yoga*. Mas dependendo do tamanho do seu corpo e do ritmo do seu corpo em outras circunstâncias, você pode concluir que outros ritmos são mais eficientes, por exemplo, 6-3-6-3 ou 8-4-8-4. Existem também outras recomendações, como 4-4-4-4 ou apenas 4-2-2 (inspira-se em quatro, mantém-se em 2, expira-se em 2 – e repete-se). A minha própria variante é 3-3-3-3. Você deve experimentar qual das variantes lhe serve melhor. Não fique preso a uma “fórmula sagrada”. A questão é encontrar um ritmo calmo e regular que lhe sirva melhor. Exatamente como o ritmo se mostra tem menos importância.

As vantagens em respirar desse jeito podem não ser permanentes – a não ser que você faça o exercício regularmente. É precisamente como treinamento físico ou tocar piano. Se não treinar durante alguns meses, você perde a capacidade. Mas se focar no seu ritmo de respiração alguns minutos por dia, você vai notar que respira muito melhor. Bastante oxigênio no sangue e no cérebro é importante, caso você queira aproveitar os seus

superpoderes mentais ao máximo. Você vai ter também mais facilidade em mudar a atenção de, por exemplo, pensamentos irritantes para algo diferente, visto que vai precisar se concentrar nas contagens em vez de ficar zangado. Ou estressado.

Um caso especialmente estressante: medo do palco

Existe uma situação em que muitos, muitos mesmo, tornam-se superestressados. Esse estresse pode seguir por toda a vida, desde quando a pessoa entra para o ensino médio como inseguro garoto de catorze anos, até passar a ser um bem pago executivo de uma empresa multinacional. O resto da vida pode até ser muito boa, mas existe algo que faz com que, à noite, o suor escorra pelas costas apenas pensando no caso:

Precisar falar em público.

Falar em público é para muitos uma tarefa aterrorizante. Essa forma ampliada de medo de palco criou raízes na maioria do mesmo jeito: quando um professor pouco sensível, no sétimo ano de curso, um dia, sem avisar, disse: “Só saibam que vocês vão ter a oportunidade de fazer uma apresentação oral dos seus trabalhos na próxima semana!” Você, evidentemente, não teve nenhum preparo sobre como se fazia uma coisa dessas. Como um adolescente procurando por uma identidade, a vida era já suficientemente trabalhosa, mesmo não tendo os olhos de todos em cima da sua figura. Não admira que este tipo de medo logo tenha surgido sobre quase todos os alunos.

Mais cedo ou mais tarde, na vida de quase todos, surge a oportunidade de alguém ter de contar uma história diante de um grupo. Pode ser um grupo de cinco, de cinquenta ou de quinhentas pessoas. Mas isso vai acontecer. E muitos de nós passam a sofrer o medo do palco. Esta forma de terror pode

chegar devagar quando se participa de uma reunião, quando se quer fazer uma pergunta na sala de aula ou decidir-se por ser acompanhante de um líder.

Se você hoje fosse convidado a falar diante de um grupo amanhã, ficaria nervoso e teria dores de estômago? Você dormiria mal à noite, mudando de posição a toda a hora e pensando em todas as vezes que iria falar errado? Reconheceria que o público está nu, imaginando-se a falar perante cinquenta banqueiros nus? Ou para velhotas num curso sobre ter cachorros em casa?

Nesse caso, você não está sozinho.

Ter medo de falar em público pode ser uma séria desvantagem. Se, por outro lado, não está com medo, você tem uma vantagem enorme. Poder falar diante de grupos, independentemente da quantidade dos ouvintes, é uma capacidade fantástica.

O meu próprio trabalho é, em grande parte, ser examinado por grupos de pessoas que eu nunca encontrei antes. Isso pode acontecer quando eu estou num palco diante de oitocentas pessoas ou fazendo uma palestra para vinte. Como eu nunca sei exatamente o que vai acontecer quando eu subo num palco, fui obrigado a encontrar uma situação mental em que eu jamais preciso ter medo, podendo focalizar no que eu devo fazer, estar descontraído e até me divertir (o que é o mais importante). Nessas áreas, eu consegui reunir várias técnicas que você poderá usar para encontrar o seu próprio estado de espírito quando for falar diante de um grupo e acabar com os seus medos para sempre.

- *Esqueça o seu perfeccionismo.* É um erro normal acreditar que você e a sua apresentação devem ser refinados e perfeitos. Não precisa. Você se lembra das demonstrações de máquinas de sucos? Nós, que somos o seu público, gostamos mais dos seres humanos, aqueles que não são perfeitos, mesmo quando tudo segue nos trilhos.

- ♦ *Faça antes anotações e decore-as.* Não escreva tudo o que vai falar, bastam palavras de apoio. As palavras de apoio vão mantê-lo na trilha se começar a entrar em pânico. Ao olhar para elas, você sabe sempre para onde deve ir e em qual ordem deve chegar lá. Escreva essas palavras com letras grandes, facilmente legíveis e não muitas. Se entrar com muitos detalhes, você não vai poder encontrar o que quer quando ficar estressado.

- ♦ Considere quais *armadilhas que podem existir*. Não instale ilusões que venham a inspirá-lo de que tudo vai dar certo, antes pense de maneira objetiva e racional sobre o que poderá sair mal e prepare planos de reserva. O que deve fazer se o projetor falhar? Se você já resolveu antes o problema, não precisa mais pensar nisso. Se acontecer, você já sabe como resolver o problema. Você também vai ter uma pequena perspectiva sobre o que deve fazer, ao reconhecer que o pior que pode acontecer não é tão perigoso. Na maior parte das vezes, você acha trabalhoso e também um pouco lamentável, mas essa é uma consideração da sua parte que não tem nada a ver com aquilo que o público acha.

- ♦ *Erradique as tolas causas de estresse.* Não torne as coisas mais difíceis do que precisa ser. Durma bem na noite anterior (você quer estar descansado). Coma pouco (se comer demais, pode não ter energia para a sua apresentação). Evite as bebidas gasosas (por experiência própria, eu posso dizer que se arrotar muito quando se está um pouco nervoso). Não tenha mil *slides* PowerPoint (o risco é muito grande de você se perder). Se pensar em eliminar esses detalhes antes, você pode acrescentar energia naquilo que você vai fazer: enviar a sua mensagem.

- ♦ *Lembre-se de que o público está do seu lado e não contra.* Querem estar do seu lado. Aqueles para quem você vai falar querem que aconteça tudo de bom. (A exceção está em você entrar em debate. Então, a coisa fica um pouco mais complicada. Mas existe gente que certamente continuará estando do seu

lado. Nesse caso, vire-se para eles.) Nós estamos de volta às máquinas de sucos. Reflita sobre como vai reagir quando vir alguém começar a hesitar. Claro, você espera de todo o coração que eles se arrependam e voltem para a trilha de novo? Outros sentem a mesma coisa quando veem você. Alguém que conseguiu que o público ficasse contra si trabalhou bastante para chegar a esse ponto. Pois eles jamais começam lá.

- ♦ *Mantenha distância.* Leve-se a sério – mas nunca muito a sério. Respeite o fato de que você vai falar de um assunto importante e que você vai ter alguma coisa a dizer. Nunca peça desculpas do que vai falar ou por eventuais erros que vão surgir. Isso apenas toma tempo e ilumina os seus erros em vez de elucidar o que, na realidade, vai fazer. Veja o lado humorístico da situação se acontecer uma grande falha. Se você mostrar que está se divertindo mesmo quando acontecem coisas inesperadas, o público vai se descontrair e se divertir junto com você. Se você se fechar e achar que é lamentável e um fiasco quando isso acontece, também o público vai achar que é assim.

- ♦ *Procure aumentar o oxigênio no cérebro e a circulação do sangue no corpo,* se mexendo e respirando profundamente antes de começar. Brinque um pouco no lugar. Morda a ponta da língua e belisque as orelhas (métodos clássicos usados por artistas antes de subir aos palcos, para aumentar a circulação do corpo). Comece a sua apresentação com alto nível de energia.

- ♦ *Reconheça que o seu medo é apenas estresse,* visto por um filtro de baixa autoestima e, acima de tudo, de falta de prática. Quando tiver falado diante de grupos várias vezes, já terá se habituado e com isso também melhorado a sua autoestima. É de se esperar que você tenha ainda um alto nível de adrenalina antes de começar a falar. Mas, nessa altura, isso é já uma grata emoção e você poderá usar a adrenalina para sua automotivação, em vez de instalar o medo em você.

• *Pense na sua linguagem corporal.* Sorria, levante a cabeça, olhe bem em frente, e olhe as pessoas nos olhos. Comporte-se bem, claramente, e projete a sua energia para o público. Mesmo que lá dentro você esteja supernervoso, o público vai ver uma pessoa sob controle, desde que você se comporte como tal.

• *Finja.* Comporte-se como se você fosse o melhor depois de já ter feito isso cem vezes, embora você ainda esteja longe disso. Pense em um orador que você viu e que o impressionou, reflita como ele ou ela teriam feito e faça o mesmo. Além do efeito sobre o público, isso vai ter efeito, também, sobre você. Ao se comportar como uma pessoa segura e esclarecida, você vai se sentir também assim, cada vez mais, sempre que a situação se repetir. Por fim, não vai parecer mais como se você vestisse o terno de alguém: vai se sentir como se esse fosse você mesmo.

• *Não se esqueça de respirar.* Tão simples de falar – tão difícil de fazer. Escreva no seu caderno de palavras de apoio que você precisa fazer uma pausa entre expressões reflexivas. No entanto, você vai falar rápido demais. Fazer uma pausa para respirar não vai lhe dar apenas ar. Vai dar também uma chance de repensar o que você representa na sua apresentação e controlar se você está no caminho certo. Para o público, não vai ser uma longa interrupção, mesmo que seja essa a sensação que você tem. Mas então você já sabe o que deve dizer em seguida. Isso o público não sabe. Em vez disso, eles vão ter uma chance de engolir o que você acabou de dizer.

• *Não se preocupe consigo mesmo.* Você pode facilmente ficar com medo se começar pensando em todos os cenários de catástrofes que imaginou e criou na cabeça. Mas todos ali têm a mesma ideia de que é você que detém o papel principal. Mas se você, em vez de ver os cenários, olhar bem para o seu público e ver como eles respiram, como estão vestidos, como parecem ser como indivíduos (se você já não os conhece) e como eles escutam os sons que

saem da sua boca, você vai se sentir de outra maneira. Se parar de pensar em você mesmo e no que está fazendo, trocará o medo por atenção ao ambiente à sua volta.

- *Permita a você mesmo se divertir!* Se você não achar que aquilo que está falando é divertido, excitante e interessante, como é que o seu público vai achar?

- *Coloque mais poder no seu começo*, mas acima de tudo, no seu final. Das nossas vivências, aquilo de que nos lembramos são os melhores momentos e o grande final.^[1] Se você tiver um forte final, é disso que o público vai se lembrar, ainda que a sua apresentação tenha sido tremida no meio. Nunca termine com um comentário morno que vai tirar a força da sua apresentação, como dizer: “Bem, é só isso mesmo. Espero que não tenha sido chato”. Termine com uma superchamada ou história e pare de falar. Olhe para o público – e lembre-se de sorrir quando estiver recebendo os bem merecidos aplausos.

[1]. É por isso que as lembranças dos finais de ano se tornam melhores com o tempo – as chatas a gente esquece. Por algum motivo, temos dificuldade em nos lembrar de como foi longo o período, mas nos lembramos das emoções que tivemos. Mais precisamente nos lembramos dos momentos mais significativos. Isso é a resposta para a permanente questão: Qual o melhor modo para tirar o curativo da ferida: será fazer rápido a retirada, que dói, mas termina em um segundo, ou fazer lentamente, onde o nível da dor é menor, mas dói por mais tempo? A resposta é: lentamente. Nós não vamos nos lembrar de quanto demorou a retirada do curativo, nem quanto doeu. Por isso, é melhor ser uma retirada lenta.

Além de nos lembrarmos dos melhores momentos, nós também nos lembramos mais do final de qualquer acontecimento. Mas se você pretende retirar o curativo, comece lentamente de início e depois termine com cuidado, de modo a não provocar tanta dor. Esse acontecimento vai ficar registrado no cérebro como menos doloroso, isto é, comece com cuidado e depois, no final, rápido. Esse interessante fenômeno serve para todas as suas vivências e, por isso, dá resposta para uma outra eterna pergunta: Devemos dar primeiro as más ou as boas notícias? A resposta é que as boas devem vir por último. Com tal final, as más notícias passam a não ser tão dolorosas.

Se você deve falar algo para alguém e sabe que esse alguém não vai ficar feliz ao ouvir a notícia, você pode influenciar o efeito que a sua mensagem vai ter por meio da coordenação da intensidade e da estrutura da

maneira como você vai transmiti-la. Relate o pior no meio e termine com algo que seja positivo. Saber como nos recordamos das nossas vivências pode ser a diferença entre ajudar e derrubar uma amizade. Eu conto isso, bem no final da página, como um agradecimento por você ser cauteloso e ler todas as minhas notas de pé de página.

PROGRAMAÇÃO PRÁTICA DO PENSAMENTO

Escreva o código das suas reações emotivas

Uma situação negativa de emoções e pensamentos a que muitas vezes se juntam preocupações e muito estresse, levam ao medo. Nem sempre é uma coisa ruim o ter medo. Pelo contrário, pode fortalecer a nossa personalidade ter de controlar o medo em situações diversas. Mas o medo também pode nos paralisar. No início do livro, você leu a respeito do medo como uma barreira para ser criativo. De fato, um medo maldirecionado pode prejudicá-lo em tudo.

Ter medo

Ter medo pode ser uma vivência emocional extremamente negativa. Diante desse fato, por que nós o caçamos com tanta frequência? Por que andamos por caminhos íngremes arriscando a vida, entrando em casas assombradas e amamos filmes sangrentos de terror? Como esta parte do livro vai dar a você ferramentas para controlar vivências e pensamentos negativos, devemos também olhar mais a fundo esse fenômeno de nós mesmos escolhermos uma vivência negativa – até para nos divertir.

Um pouco de medo de vez em quando

Existem provas consistentes de que, na realidade, é bom para nós sermos amedrontados. Desde que em termos razoáveis. A comprovação vem de uma

pesquisa com macacos jovens. Quando os macacos eram muito jovens, eles foram levados uma vez por semana, durante dez semanas, da gaiola confortável onde estavam e colocados numa outra gaiola onde habitavam macacos adultos que eles não conheciam – uma vivência de medo para os jovens macacos era visível na sua aparência. Quando eles, um pouco mais tarde na vida, pararam de mamar, mas continuavam a depender das suas mães, foram colocados com as suas mães numa gaiola desconhecida. Essa gaiola não tinha outros macacos, mas oferecia doces em grandes quantidades e uma ampla quantidade de lugares excitantes a descobrir. Ao mesmo tempo, fez-se a mesma coisa com jovens macacos que jamais deixaram de estar com as suas mães e que agora estavam com elas em uma nova gaiola, cheia de coisas boas e de possíveis aventuras. Os macacos que antes ficaram expostos a “gaiolas estressantes” com macacos desconhecidos eram mais corajosos e mais curiosos do que os camaradas da mesma idade que jamais deixaram a segurança maternal. Os primeiros macacos esquadriharam livremente as novas gaiolas e comeram os doces, enquanto os outros, em vez disso, continuaram se agarrando às mães. O mais interessante foi observar que os macacos mais independentes não mostravam sinais de medo, que era justamente o que tinham demonstrado quando, mais jovens, foram colocados em gaiolas desconhecidas. Pareceu que suas visitas regulares aos lugares mais desafiadores haviam funcionado como vacina contra o estresse.

Ao enfrentar regularmente sensações de medo que, mais tarde, se transformam em calma, isso nos dá, sem dúvida, mais confiança. Isso faz com que nós ousemos ser corajosos e curiosos. As pessoas que ficaram expostas a controlados níveis de estresse quando crianças recém-nascidas entre outras pessoas (deve ter havido um adulto consciente, por exemplo, um dos pais, para dar uma base segura para a recuperação emotiva, precisamente como as mães dos macacos fizeram) desenvolvem um controle melhorado do estresse e fazem uma interpretação mais saudável de acontecimentos negativos.^[1]

Quando enquanto crianças, adolescentes e adultos somos expostos ao medo sob a forma de filmes de horror, montanhas-russas e rodas-gigantes, é provável que isso seja uma expressão da necessidade de confrontar e tentar controlar o desconhecido. Essa necessidade, por sua vez, pode ser resultado da ideia de que vai ser bom para o nosso futuro se nós aprendermos a controlar o medo. Senão, como é que nós ousaremos tomar novas iniciativas ou fazer coisas que nunca fizemos antes? Dominar o medo e ousar enfrentar o desconhecido são a base para qualquer desenvolvimento. Sem essas características, da Vinci jamais teria pensado o helicóptero, Vasco da Gama nunca teria tentado velejar para a Índia e ninguém teria tido a ideia de misturar framboesas e licor de alcaçuz.

Muito medo o tempo todo

Enfim, existe aquele medo que permanece o tempo todo. Se você perguntar em volta, a maioria dos questionados está convencida de que está com medo por motivos especiais. Cobras. Altura. Fracassos. Você, por exemplo, talvez tenha algum medo especial. Como de grandes batatas. Ou de palhaços.

Mas quando sentimos que alguma coisa é desagradável, os nossos pensamentos tomam, na realidade, um atalho e nos enganam levando-nos a acreditar em alguma coisa que não é bem verdade. Não é o nariz vermelho e a maquiagem branca em si que são horríveis. Não são os vinte e quatro metros de altura para chegar ao chão que criam o seu medo. O medo é criado no cérebro. É fácil reconhecer, visto que o seu amigo pode estar bem ao seu lado, na mesma altura, sem estar com medo.

Por isso, a questão é: O que acontece no cérebro de uma pessoa com medo, comparado com o de outra pessoa que se sente calma e segura na

mesma situação? Muitas vezes o medo depende do fato de você ter vivido uma experiência, pouco antes, na sua vida, como ter caído de um telhado. Nesse dia começou o seu medo de altura, coisa que a outra pessoa não viveu. O melhor desse passado é que já é passado. Mas o que aconteceu ainda está no seu cérebro. Não é o acontecido em si que leva você a recordá-lo e ficar com medo. Se continua a reviver o acontecido no seu interior, é você, bem na sua cabeça, que está agarrado a uma recordação horrível. É você mesmo que faz você ter medo. Pode parecer péssimo pôr toda a culpa em você mesmo. Certamente, não foi você que escolheu ficar com um medo tremendo. Não é verdade? Mas, na realidade, é o que acaba de fazer. Você escolhe, embora não tenha feito isso conscientemente, estar com medo, cada vez que pensa no acontecido. Pois não existe mais ninguém que possa fazer essa escolha por você.

Más recordações estão relacionadas com medo e elas existem em grandes e diferenciadas quantidades. Por exemplo, ser maltratado quando criança. Guardar essas experiências ruins para repetir na sua própria cabeça não é uma boa coisa. Caso sinta medo quando faz alguma coisa, você vai apenas fortalecer esse medo quando faz a mesma coisa uma vez atrás da outra, da mesma maneira. Isso acontece ainda nos maus relacionamentos e na tristeza. Quanto mais tempo você passa mal por causa daquilo que passou, menos você dá a si mesmo a chance de ter uma vida melhor. É importante saber como você consegue suportar essas coisas, de modo que possa começar a plantar novos relacionamentos e novos sistemas que o façam mais feliz. Você precisa aprender a cuidar dos seus pensamentos emotivos.

Muitas vezes, as nossas reações emocionais negativas dependem de nós termos um programa errado ou antigo demais no nosso cérebro que automaticamente nos leva a entrar numa posição mental (p. ex., preocupação, estresse, medo, tristeza ou raiva) em que nós, na realidade, não precisamos estar. Infelizmente, nem sempre basta saber que é assim ou entender que é

você quem se força a ter medo, a fim de alcançar uma mudança. Mas você poderá programar o seu cérebro para pensar ou reagir de forma diferente. E com isso sentir-se diferente. Você logo vai testar essa situação quando usar apenas a sua fantasia e a sua capacidade de pensar em imagens, duas coisas em que você já recebeu treinamento neste livro. O seu próximo superpoder está para se tornar o seu próprio *hacker* mental!

Programação de pensamentos

Um pensamento é apenas um pensamento. Os nossos pensamentos são como truques de magia, eles parecem representar a realidade e nós acreditamos que são verdades. Mas essa realidade descrita pelos seus pensamentos é uma ilusão – eles não existem fora do seu cérebro. Por vezes, você precisa assumir total controle sobre aquilo que diz para si mesmo e substituir isso por algo que funcione melhor. Quando você é atacado por um medo ou um pensamento negativo em geral, pergunta a si mesmo se serve de ajuda pensar esse pensamento. Com isso, o problema fica solucionado? A solução o torna mais eficiente? Resolve alguma coisa? Se ele não ajuda em nada, não cumpre nenhuma função, é apenas prejudicial.

A terapia é uma maneira de assumir o controle, mas existe outra maneira muito mais rápida que você pode experimentar já. Costuma bastar fazer isto algumas vezes para que os pensamentos negativos desapareçam para sempre ou para você ter, pelo menos, uma nova visão em que eles não vêm perturbá-lo mais.^[2]

O método está montado em cima de dois pontos de vista e uma aprovação. O primeiro ponto de vista é aquele em que você pensa em algo, digamos, uma recordação, então, o seu cérebro cria uma representação disso por meio do uso de algumas ou todas as impressões sensoriais que você usa

diariamente quando se volta para o mundo. Você “vê” muito provavelmente uma imagem na memória de como teria sido. Talvez ouça aquilo que alguém falou para você. Muitos chegam a se recordar de fragrâncias. Com um pouco de treino, você poderá também “sentir” coisas como calor, frio e ventania ou lembrar-se de como se sentiu quando alguém tocou em você. Mas até mesmo que seja uma sensação, tudo ocorre na sua cabeça sob a forma de recordação.

O segundo ponto de vista diz que a representação é variável para diferentes recordações. Nós pensamos de maneiras diferentes diante de diferentes coisas. Você mesmo pode fazer um teste. Pense em alguma coisa sobre a qual você esteja absolutamente convencido. Como o fato de o sol aparecer amanhã. Ou que os seus amigos vão continuar a viver. Note como isso se apresenta, como soa, e quais emoções você sente quando pensa nisso. Controle, por exemplo, se isso que você vê se mexe ou está quieto, qual o tamanho da coisa, se é colorida ou em preto e branco, se está focada ou não, se é lisa ou em três dimensões, se está perto ou longe, clara ou escura, se tem um som estridente ou baixo, se tem velocidade e ritmo, para que lado vai, o que você sente no corpo, como está a sua respiração, se o sabor é doce, ácido ou amargo e se tem cheiro.

A sua representação, seguramente, não tem todos estes ingredientes, mas alguns deles deviam existir aí.

O próximo passo é o de, em vez disso, pensar em alguma coisa quanto à qual você é extremamente inseguro. Como se a Suécia vai ganhar alguma vez o Festival de Música Eurovision de novo. Anote imagens, sons e emoções que surgem quando você pensa esse pensamento inseguro. De que forma ele difere do pensamento anterior? Ele tem novas características que o outro não tinha? Das características que são comuns, há alguma diferença. Se a imagem, por exemplo, que era próxima antes, está longe agora? Sente-se que são de intensidade semelhante ou existem diferenças? Provavelmente, você vai

descobrir que elas diferem bastante das qualidades da outra representação. Isso demonstra que você cria muitas representações, certamente, para aquilo sobre o qual está seguro e não tantas sobre o que está inseguro: você tem maneiras diferentes de pensar sobre coisas diferentes.

Na última parte, presumivelmente, a compreensão é a de que nós podemos mudar as emoções que vivenciamos por meio de mudar a impressão sensorial nas nossas representações. As nossas recordações horríveis, por exemplo, costumam ser em cores, perto de nós, em alto e bom som e gigantescas, mas podemos mudar o nosso medo diante delas, fazendo-as em preto e branco, a muita distância, sussurrantes e pequenas. Quando as representações são mudadas, mudam também as emoções. Você pode controlar até a presunção: você já sabe quais são as duas “situações” que tem, para aquilo em que você já está convencido e para aquilo em que ainda está inseguro. Pegue no pensamento inseguro de antes e dê a ele as características do pensamento seguro. Quer dizer, deixe que ele seja representado pelos pontos de vista que você tinha a respeito daquele pensamento sobre o qual estava muito seguro. Se fizer isso corretamente, você vai conhecer a absurda vivência de, repentinamente, se sentir convencido a respeito de algo que há muito pouco tempo parecia muito hesitante!

Nós podemos também aumentar a intensidade emotiva de uma recordação (ou de uma fantasia, tanto faz) por meio de se associar a ela. Isso significa ver, ouvir e sentir como se você realmente estivesse lá – você “entra” em si mesmo e no local onde está na recordação e vive tudo sob a perspectiva de primeira pessoa. Ao contrário, se quisermos diminuir o nível emotivo, isso se faz ao dissociar-se, quer dizer, ver tudo do lado de fora como se tudo acontecesse a qualquer um, de muito longe.

Podem-se orientar as emoções por meio da manipulação das impressões sensoriais nas representações da memória, o que, dessa maneira, se torna

uma presunção controversa. Essas presunções são, junto com os dois primeiros pontos de vista a respeito de como nós damos às recordações impressões sensoriais, um pilar do que se chama a programação neurolinguística (PNL). A PNL é um método para mudança pessoal que compartilha certos aspectos com a terapia cognitiva comportamental. Nos últimos anos, a PNL foi obrigada a aceitar algumas repreensões por algumas das suas teorias. Eu concordo que muitas das afirmações dos adeptos da PNL podem ser consideradas duvidosas e precisam ser avaliadas com muito cuidado. Mas eu acho que não se deve jogar fora o bebê junto com a água do banho. Justo nesse caso, eu não vejo nada de controverso, quanto à primeira impressão (que nós vivenciamos pela impressão sensorial), ainda que exista uma possibilidade de controvérsia com outras impressões (que as nossas recordações são diferentes, dependendo do que sentimos por elas). Para mim, pessoalmente, ambas as conjecturas estão certas. Isso também parece até ser verdade para outras pessoas à minha volta. Também para mim, pessoalmente, ocorre que a vivência das minhas recordações muda quanto à representação delas. Quando eu uso este método para ensinar aos meus amigos a manipular suas recordações emotivas, praticamente todos relatam que isso tem funcionado para eles. Então, eu deixo em aberto a questão de a explicação que é dada pela PNL ser verdade ou se, na realidade, é apenas uma forma avançada e autoaplicada de efeito de placebo. O relevante é que muitos foram ajudados ao utilizar este modelo de pensamento e você não tem nada a perder se tentar.

Superexercício



PROGRAMAÇÃO DE PENSAMENTOS NA PRÁTICA

Aqui estão três exemplos de como você poderá usar o método de programação de pensamentos para controlar o seu cérebro quanto às emoções. Não precisa esperar entrar em situação emotiva negativa para poder usar esta técnica. Antes pelo contrário. É mais eficiente se programar já por antecipação. Então, você escapa de trabalhar com pensamentos complexos de que não precisa e, em vez disso, coloca toda a sua energia em coisas mais divertidas.

1) Experimentar com imagens

Pense em alguém que o irrita muito, alguém que você acha que dá trabalho só de pensar nele ou estar com ele. Veja essa pessoa diante de você. Depois, pergunte a si mesmo:

- É a imagem a cores ou a preto e branco?
- É ela à sua esquerda, na sua frente ou à sua direita?
- É ela grande ou pequena?
- É ela em um filme ou em um retrato?

Se acontecer que as suas emoções sejam influenciadas por algo na sua memória, você pode intervir alterando a aparência delas. Pense na pessoa de novo, assim nós brincamos. Experimente cada uma dessas emoções e veja o que acontece:

- Se a imagem se mexe, congele-a para que não se mexa.

- Se for a cores, esvazie as cores de forma que a imagem fique em preto e branco.
- Comprima a imagem até que ela fique minúscula.
- Mude-a de lugar para que fique longe.
- Dê à pessoa na imagem roupa de palhaço, cabelos de cor rosa e orelhas grandes .
- Dê a ele ou a ela uma voz extremamente sensual – ou à la Pato Donald.

Como você se sente em relação a ele ou a ela agora? Você tem as mesmas emoções de antes? Como tudo mais, exige-se a prática para poder manipular a impressão sensorial dessa maneira. Pode ser difícil no início. Mas, se você apenas foi um pouco bem-sucedido, apesar disso, eu acho que com este curto exercício, já passou a ver a pessoa de outra maneira. Ele ou ela não devem mais influenciá-lo tanto emocionalmente. Deve ser difícil sentir tanta seriedade diante daquilo que o irritava antes.

Se viveu uma mudança, isso significa também que, na próxima vez que vocês dois se encontrarem, você vai se comportar de uma maneira um pouco diferente, visto que se sente diferente, não mais tão incomodado como antes.

2) Drene o seu medo

Com precisamente a mesma técnica que usou para mudar a sua posição em relação a alguém, você pode também começar a controlar o seu medo:

Passo 1 – Pense naquilo de que você tem medo. Com certeza, você se lembra de eu ter contado como associamos um pensamento e o fazemos emocionalmente mais forte por meio de “entrar” nele. Você pode também

dissociar-se de um pensamento por meio de se ver do lado de fora. Experimente se dissociar do seu pensamento e veja como se sente.

Passo 2 – Limpe a imagem da impressão a cores e do movimento, da mesma maneira como no exercício anterior, um passo de cada vez. Faça a imagem em preto e branco, pequenina e mande-a para longe. Controle como a sua emoção muda a cada passo dado.

Passo 3 – Pense em tudo que você tem para estar alegre e feliz na vida. Faça uma colagem gigante e muito colorida como se tivesse vida e movimento, contendo todos os seus amigos, a sua família, coisas divertidas que se passaram consigo e coisas que você vê e espera alcançar. Deixe que a sua colagem mental seja sentida como uma festa em formato IMAX. (De enormes proporções).

Passo 4 – Veja a imagem, grande, alegre e gloriosa, diante de si. Coloque a pequena imagem em preto e branco daquilo que você estava com medo, bem embaixo no canto esquerdo da grande imagem.

Passo 5 – Veja como aquela pequena parte da sua vida, a imagem em preto e branco, se revela. Perceba como ela é insignificante comparada com tudo pelo qual você deve estar alegre e satisfeito. Decida-se logo para que, a partir de agora, você não pense em permitir que isso assuma um lugar maior na sua vida.

3) Imediata autoestima

Até aqui, você se concentrou em “drenar” ou esvaziar as características nas recordações negativas para diminuir impressões delas sobre você. Você também pode fazer o contrário e aumentar a intensidade das qualidades positivas das suas recordações para dessa maneira ter emoções mais fortes do que antes. Neste exemplo, trata-se de conseguir uma melhor autoestima. Mas você pode usar a mesma técnica para qualquer que seja a situação

mental que queira fortalecer. A sua emoção nova, mais forte, você vai ligar a um movimento de corpo que vai lembrá-lo a cada vez que pensar nisso.

Passo 1 – Caso se sinta inseguro a respeito de si mesmo, puxe por suas recordações para um tempo em que você se sentia totalmente seguro. Entre totalmente nessas memórias, veja o que então você via, escute o que você ouvia e recorde o que você sentiu. Se você não puder chegar a qualquer recordação, pense em como devia ser se sentir quando tinha toda a força, o vigor e a autoestima elevados.

Passo 2 – Faça as cores mais fortes e mais brilhantes, os sons mais altos, e deixe que a sua vivência de uma forte autoestima se torne ainda mais forte.

Passo 3 – Se você tem facilidade em controlar imagens internas dessa maneira, note também que a sua autoestima se sente mais forte no corpo. Então, dê a ela uma cor e deixe que essa cor se espalhe até o couro cabeludo e para baixo até os tornozelos. Sinta como a emoção segue a cor e se espalha por todo o seu ser. Quando ela cobre todo o corpo, a intensidade da cor duplica.

Passo 4 – Refaça os passos 1-3 até sentir que, rapidamente, você consegue uma sensação de confiança em si.

Passo 5 – Refaça os passos 1-3, mas desta vez feche a mão esquerda, ao mesmo tempo que revive uma forte autoestima. Repita o exercício mais duas vezes.

Passo 6 – Faça um teste fechando a mão esquerda e veja se consegue ativar a sua autoestima realizando apenas esse movimento. Se não acontecer isso, o movimento não é suficientemente forte, ligado à sua recordação mental. Repita os passos 1-3 e 5 até que isso aconteça.

Passo 7 – Agora você exercitou tudo para viver uma forte autoestima, e se você fez o passo 5 e o 6 também, você vai poder conseguir isso por encomenda. Agora, resta apenas ancorar a sua autoestima no seu futuro eu. Mantenha a sua mão esquerda fechada e pense em uma situação em que você gostaria de estar mais seguro de si mesmo. De preferência, uma situação que você sabe que vai acontecer. Veja na sua frente como tudo acontece como você quer que aconteça. Veja o que você vai ver, escute aquilo que vai escutar e sinta como é bom aquilo que você sente.

Quando você quiser ter um melhor nível de autoestima, a partir de agora, basta fechar a mão esquerda. Fazer como no passo 7, ligar essa emoção aos acontecimentos no futuro. Isso significa que, quando esses acontecimentos vierem a ocorrer, você já terá treinado com eles na cabeça. Complete com a autoestima que você quer que eles tenham. E assim será muito mais fácil para você manter a autoestima quando tudo acontecer.

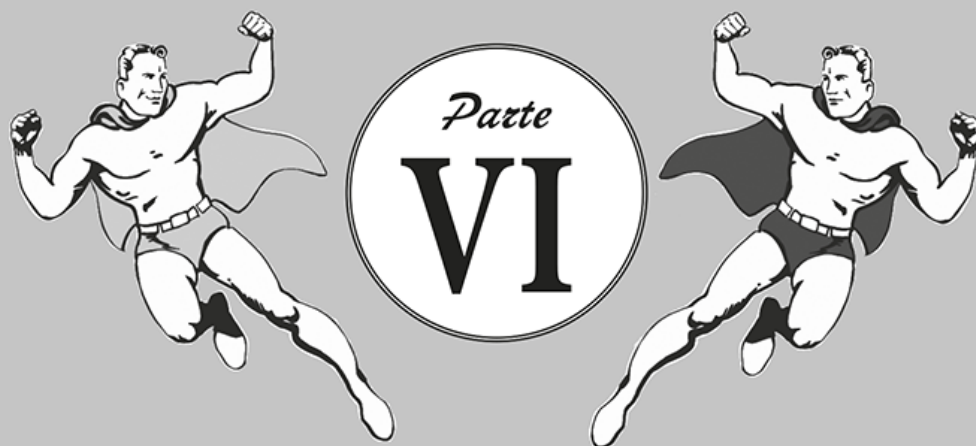
Em frente

Os superpoderes que você recebeu até aqui talvez tenham sido um pouco difíceis de entender inicialmente. No entanto, neste estágio, estou convencido de que você sabe exatamente o que significa, na prática, poder manejar emoções e pensamentos, evitar preocupações e estresses, motivar-se melhor, criar mudanças em você e nas outras pessoas por meio das suas redes sociais, colocar-se em situações positivas de otimismo e felicidade, poder ainda tomar decisões melhores, além de acordar a sua criatividade quando quiser. Entre outras coisas. No próximo superpoder não existe, porém, nada de dificuldades de entendimento: obter uma supermemória. Como sempre, este superpoder tem ligações com os seus superpoderes anteriores (p. ex., é muito mais fácil manter relacionamentos e redes se você nunca esquecer como

alguém se chama), mas isso é uma coisa também muito agradável em si. A capacidade de não se esquecer e até de se lembrar de tudo o que quiser, independentemente de serem os nomes de uma centena de bonitonas no catálogo da escola, toda a tabela periódica ou todos os gastos a entrar no orçamento do próximo ano, tudo isso vai deixar os outros morrendo de inveja. Não que seja uma coisa que nós queiramos perseguir. Mas é sempre agradável poder impressionar os outros, de vez em quando.

[1]. Mas vale apenas se o acontecimento apavorante que nos treina tiver um claro princípio e fim, como no caso dos acontecimentos pontuais dos macacos. As crianças que entraram em um estresse que parece nunca ter fim, por exemplo, na sequência de difíceis problemas de família, demonstram fraca resistência ao estresse mesmo como adultas e têm também mais dificuldades para sair do estresse.

[2]. Quando se trata justamente de medos, a terapia ainda pode ser de grande ajuda, dependendo daquilo que lhe causa medo e de quão forte é esse medo. Mas até você começar na psicoterapia esse método pode efetivamente minorar o seu mal-estar – e com a diferença de que, ao contrário do terapeuta, não custa nada.



“COMO SE CHAMA MESMO?”

*Ter a memória
de um elefante*

A existência do esquecimento jamais foi demonstrada. Nós sabemos apenas que certos pensamentos não surgem quando nós precisamos deles.

FRIEDRICH NIETZSCHE

JAMAIS SE ESQUEÇA DE ALGO NOVAMENTE

Não existe nenhuma justificativa para não se lembrar

Diga-me se essa cena é familiar para você. Você viajou de férias para Paris e colocou toda a bagagem naquela mala vermelha que usa raramente. Você chegou ao quarto do hotel, jogou a mala em cima da cama... E reconhece que não faz a menor ideia do código para abrir a fechadura da mala.

Ou, então, você está junto do caixa automático de um banco na cidade, numa noite de sábado, completamente convencido de que foi o código correto que inseriu três vezes seguidas para retirar dinheiro e viu, por isso, em pânico, quando o automático retalhou e engoliu o seu cartão – e com isso a sua possibilidade de pagar a viagem para voltar para casa.

Ou, então, você está sentado falando com uma pessoa muito sua conhecida, que por acaso você acabou de encontrar num café. Ela parece conhecê-lo bem, mas você não consegue se lembrar dela. Nos primeiros cinco minutos, você conseguiu salvar a situação, mas agora ela perguntou o que você fez desde a última vez que se viram. E você não sabe nem quando isso aconteceu. Se ao menos se lembrasse do nome dela.

Ou, então, você está sentado, fazendo uma prova, e vivencia o total pavor, em combinação com as dores de barriga, de ter de reconhecer que não se lembra de uma única palavra das duzentas páginas que você leu para o exame.

Pense se existisse um método simples para deixar de passar por uma situação como essa de novo e, em vez disso, sempre se lembrar de tudo o que precisa. Vários parágrafos, de fato. Seja bem-vindo ao seu novo superpoder!

Se você nunca sentiu que seria bom se tivesse uma memória melhor, a fim de que deixasse de se esquecer de coisas, você não é, presumivelmente, um ser humano. A memória é, de fato, uma das nossas mais importantes características na vida. Sem memória, você é apenas um inconsciente, sem a possibilidade de achar o tempo e o lugar certos, sem a capacidade de reconhecer quem você costuma beijar e sem saber que é uma tolice trágica correr na frente de carros.

Apesar desse papel decisivo, parece que a memória continua a nos decepcionar. Nós todos já tivemos alguma vez de amaldiçoar a nossa incapacidade de se lembrar o nome de alguém que acabamos de encontrar pela terceira vez ou porque, logo depois de meia-noite, percebemos que nos esquecemos de ir buscar a nossa criança na creche.

Segundo Tony Buzan, que dedicou sua vida a pesquisar as nossas capacidades adquiridas, só nove em cada dez pessoas no mundo ocidental aprenderam e memorizaram os nomes dos planetas do nosso sistema solar. Durante o nosso tempo de vida, ficamos expostos aos nomes dos planetas

(por exemplo, na escola, na televisão ou em outros meios de comunicação) em entre dez e cem horas. Mas quando Buzan perguntou aos seus concidadãos britânicos, ele chegou à conclusão de que das novecentas pessoas de mil (nove de dez) que tinham tido conhecimento dos planetas, somente cem pessoas de mil, na idade adulta, acreditam saber quantos eles são. Somente quarenta de cada mil pessoas sabem quantos planetas eles são. Dez em cada mil pessoas acham também qual é a ordem dos planetas, e estariam dispostas até a apostar na sequência.

Portanto, dez lembravam-se disso, com segurança. De novecentas que aprenderam. É depreciativo dizer que hoje desistimos um pouco de nossas memórias. Mas não é falha nossa. O motivo por que nós perdemos uma grande massa de conhecimentos está no fato de não termos aprendido a memorizá-los. Porque a verdade é que nós temos uma excelente memória. É tão boa que até muitas vezes se lembra de coisas que nós nem pedimos para se lembrar. O nosso problema está em que nem sabemos como usar essa memória. Desde a escola básica, ficamos sabendo que podemos encher a cabeça com informações, sem qualquer indicação de como fazer, de como armazenar e colher as informações, da melhor maneira possível. Você pode testar a si mesmo, imediatamente, para ver como o sistema que você aprendeu, funciona bem. Se frequentou a escola básica, você aprendeu os nomes e a ordem dos planetas do nosso sistema solar.

Você pode mencioná-los pela sua ordem?

Técnicas milenares

Hoje em dia, nós vivemos num clima intensivo de informações. É tanta coisa de que nós devemos nos lembrar o tempo todo que, por fim, acabamos por voltar do dentista para casa com os tanques cheios de ideias colhidas na

importante reunião da manhã e descobrimos que continuamos a usar os sapatos azuis de plástico. Por sorte existem muitas técnicas para tornar a nossa vida mais fácil e o cérebro menos superaquecido. E essas técnicas já existem há muito tempo. Há mais de dois mil anos, as pessoas impressionavam os seus ambientes por meio de fantásticas demonstrações de boa memória. Já os romanos organizavam torneios de memórias, e nós continuamos fascinados por aqueles que podem lembrar-se de centenas de coisas da frente para trás, de trás para frente, ou em qualquer ordem: datas, nomes, lugares, e informações completas em todas as áreas científicas como o nome de todas as estrelas da Via Láctea ou a ordem em um baralho de cartas já embaralhado.

Pelo fato de este tipo de demonstrações anteriores muitas vezes serem executadas para mostrar serviço, a arte de usar a memória passou a ser mais um truque de esperteza. Só agora nós reconhecemos como as velhas técnicas de memorização tiraram vantagem da maneira como o cérebro constrói uma rede para os seus pensamentos. Esses truques milenares constituem-se como métodos maravilhosos para recordar aquilo que precisamos lembrar no dia a dia. Além disso, é divertido ter uma supermemória.

Quanto mais métodos tiver para memorizar, mais fácil será para você conservar novas informações no cérebro. Se, por outro lado, não tiver nenhuma ideia de como usar a sua memória ou não souber como pode tirar vantagem da sua capacidade de aprender, o seu cérebro vai voltar para trás quando você tentar impressar mais informações nele. Quanto mais informações você tentar armazenar nele, mais ele, intensivamente, vai tentar se desfazer da pressão. E, assim, tudo termina com você não se lembrando de mais nada daquilo que tentava aprender. Um dos motivos para nós sermos tão ruins em recordar está no fato de termos um lugar no cérebro para nos lembrarmos, por exemplo, de uma lista de compras. Nós tentamos guardar essa memória num lugar no nosso cérebro que é chamada de memória de

trabalho ou memória próxima. A memória de trabalho funciona um pouco como um pequeno papel de lembretes: é fácil de escrever e colocá-lo visível, fácil de apagar e não ocupa muito espaço. Na memória de trabalho, colocamos informações que nós só precisamos usar durante um curto período. Mas a memória próxima é muito limitada – permite a inclusão em média de sete pedaços de informações (mais ou menos dois). Depois, fica cheia. Não admira que você não se lembre quase de metade das quinze coisas que você teria de se lembrar quando está entre as prateleiras do supermercado.

Existem técnicas simples para se lembrar de um menor número de coisas, por exemplo, as próximas vinte coisas que você precisa fazer. (Eu utilizo as palavras “simples” e “menor”, mas lembre-se de que, sem qualquer técnica de memória, até mesmo vinte coisas constituem uma impossibilidade, visto que o cérebro somente absorve sete – mais ou menos duas – coisas na memória de trabalho!) Existem também técnicas mais avançadas para absorver uma quantidade quase infinita de informações na cabeça – dentro de algumas páginas você vai encontrar, por exemplo, um método para se lembrar dez mil pedaços diferentes de informações. Isso exige, certamente, mais exercícios do que se lembrar de vinte coisas, mas está longe de ser uma impossibilidade.

Proponho que você primeiro leia todas as técnicas seguintes para encontrar uma ou duas que se adaptem melhor às suas necessidades e aprenda essas técnicas a fundo. Você vai notar que, quando domina uma técnica de memorização, vai ser mais fácil dominar a segunda e outras técnicas mais avançadas. Elas dependem todas de mecanismos no cérebro que você começou a treinar já no primeiro capítulo do livro: associações inesperadas e visualizações criativas.

F1-2-3-4-5-6-7 E ENTÃO UM PEDAÇO DE BOLO

Quando a memória de trabalho fica cheia, torna-se incrivelmente difícil para nós pensar em qualquer outra coisa ao mesmo tempo. Nós temos muito trabalho em nos lembrar dessas sete coisas. O que foi demonstrado numa experiência um pouco maldosa em que algumas pessoas conscientes da sua obesidade foram convidadas a comer um bom pedaço de bolo. Como era de esperar, a resposta foi não. Todas gostavam de bolo, mas precisavam controlar o seu peso. Em uma oportunidade posterior, as mesmas pessoas foram convidadas a memorizar sete cifras, com instruções para repetir essas cifras na ordem correta momentos depois. Enquanto elas tinham a memória de trabalho ocupada na tentativa de se lembrar das cifras, foram-lhes oferecidos novamente os pedaços de bolo. Desta vez foram várias as pessoas que aceitaram a oferta. Seus cérebros estavam totalmente ocupados com as cifras e não puderam, ao mesmo tempo, controlar também a tentação do bolo.

Da mesma maneira, já sabíamos há muito tempo, por meio da terapia hipnótica, que, caso quiséssemos levar o cliente a fazer algo, sem questionar, enchia-se primeiro a memória de trabalho dele com, por exemplo, a execução ao mesmo tempo de sete tarefas diferentes. Enquanto o cliente estivesse ocupado, o hipnotizador fazia a sua sugestão que acabava não sendo filtrada pelo pensamento racional do cliente e por isso era aceita sem oposição.

Quando você sentir que começa a haver muitas bolas no ar, não jogue mais, antes de algumas terem voltado ao chão. Caso contrário, o risco é grande de você acabar fazendo uma coisa que, normalmente, não teria feito.

Curso rápido em memória

Ao longo da história existiram ideias fantásticas a respeito do que memória é: desde uma mistura química de luz e escuridão até espíritos que viajam em volta da nossa alma (uma ideia que a Igreja Católica cuidou com carinho no século XVI).

Hoje nós sabemos que a memória é uma função cognitiva e fisiológica acomodada no cérebro. Sabemos que a memória envolve várias partes do cérebro que, na realidade, cumprem várias funções (é um pouco indistinto, exatamente, o que cada parte faz, mas para aqueles que estiverem interessados são os lóbulos frontais, hipocampo e diencéfalo – não pergunte o que faz o quê! – que estão envolvidos). Nós sabemos também que as novas memórias se formam a partir da criação de redes físicas entre as células cerebrais. Estas células cerebrais comunicam-se entre si por meio do que se chama de sinapses. Cada célula cerebral está equipada com até vinte pequenos tentáculos (dendritos) e os contatos de várias células encontram-se nas sinapses, “passagens” onde se comunicam uns com os outros por meio de estímulos eletroquímicos. “Yes, baby!” Quando recebemos novas memórias, mudam essas ligações sinápticas entre as células cerebrais de novas redes, e novas ligações se estabelecem.

Tipos de memórias

Nós sabemos que temos dois tipos de memórias: as chamadas memórias de curtíssimo prazo (também designadas memórias próximas ou memórias de trabalho). As memórias de longo prazo são, por sua vez, divididas em memórias declarativas e memórias procedimentais. Nós temos até uma memória emocional, graças à nossa amígdala. A memória emocional é aquela que acorda quando você sente o cheiro de um perfume que não sentia há muitíssimo tempo: de repente, surge a memória de um pequeno romance da época do ensino médio e por fim você se lembra que esse perfume se chamava Date, e tinha uma foto da Robyn no rótulo. A memória emocional funciona mais inconscientemente, tanto quando se trata de armazenar coisas quanto quando se trata de relembrar essas coisas mais tarde.

Memórias de longo prazo

A memória procedimental (uma parte da memória de longo prazo) é aquela que nós chamamos de nossa memória muscular. É aquela que você usa todas as vezes que toca uma música no piano, prepara uma tacada ou lê estas linhas em voz alta para um amigo surpreso. Mas, ainda que nós, muitas vezes, usemos os nossos músculos nessas ocasiões, o nome é enganoso, pois não é nos músculos que a memória é guardada. Um nome um pouco melhor para memória muscular seria memória corporal, visto esse tipo de memória ser guardado no sistema nervoso e num sistema fantasticamente complicado no cérebro; ambos os sistemas planejam e realizam funções motoras. A memória corporal engloba todos os hábitos e talentos que o nosso sistema motor armazenou ao longo dos anos. Nós treinamos isso ao tocar repetidamente as músicas no piano, ao bater as bolas nos jogos disputados ou ao ler em voz alta para as nossas crianças. Quando uma capacidade se tornou um pedaço de nós, fica difícil explicar com palavras como nós realmente fazemos. Para que entenda o que eu quero dizer, tente dar uma explicação detalhada para alguém sobre como você consegue manter o equilíbrio quando anda de

bicicleta. Não dá. Essa memória trata o assunto como sendo, simplesmente, de “*learning by doing*” – aprender fazendo.

Nós temos também a memória declarativa de longo prazo. “Declarativa” porque nós podemos contar a respeito das informações que existem nessa memória. E, na realidade, é essa memória que nós queremos focar ao dizer que temos uma “má memória”. São essas informações na memória declarativa que nós queremos poder armazenar e alcançar de maneira mais efetiva do que fazemos hoje, o que é precisamente naquilo que os técnicos de memórias tentam nos ajudar.

Memória de curto prazo

As informações na memória de curto prazo nós podemos acessar rápido; mas, como eu expliquei antes, em contrapartida, ela não armazena muita coisa. Como irá notar quando começar a treinar a sua memória, sete pedaços de informações (mais ou menos dois) na memória de curto prazo podem ser completamente suficientes, dependendo de como cada pedaço de informação for construído.

As informações na memória de curto prazo também não permanecem por muito tempo. Para continuar a memorizar, nós devemos codificar as informações para a memória de longo prazo. Eu afirmei, certamente, que, quando recebemos uma nova memória, nós aceitamos ter uma nova rede no cérebro, e talvez isso signifique que nós devêssemos nos lembrar de tudo o que recebemos na cabeça. Mas as mudanças no cérebro acontecem durante um tempo mais longo e, antes de as novas ligações ficarem realmente fortes, podemos continuar a nos esquecer. É por isso que nós nos lembramos melhor quanto mais pensamos na coisa. Isso funciona da mesma maneira no cérebro como quando você sobe as escadas: a cada vez que pensamos em uma memória, nós fortalecemos as ligações sinápticas e a específica rede de células

cerebrais. A memória torna-se pura e fisiologicamente mais forte. Com o fato de você estar treinando o cérebro para utilizar justamente essa memória, essa rede de células, fica mais fácil para você chegar à memória, embora muito mais tarde.

E agora chegamos a algo importante:

O motivo pelo qual nós não conseguimos relembrar muitas coisas deve-se ao fato de que, muitas vezes, nós não nos importamos em como vamos relembrar as coisas, como deve ser.

Quer dizer, se nós não nos importarmos em codificar as informações, realmente, como memórias de longo prazo, não vai haver nada para nós relembrarmos mais tarde. Quando você está sentado lá no café e olha, embaraçado, para alguém que presumivelmente o conhece, e acha que “devia saber como ele se chama e é desagradável, por que razão eu não me lembro”, isso depende do fato de você não ter armazenado a informação na memória. Ao contrário do que muitos acreditam, a memória não é como uma videocâmera que registra tudo, em que a parte artística apenas está na maneira de conseguir revê-las. Não seria prático se a memória poupasse, precisamente, tudo, visto que isso exigiria um grande espaço no cérebro, um espaço que pode ser usado para algo melhor. O conceito de “memória seletiva” tem, muitas vezes, um tom negativo; mas, pelo contrário, é bom que a nossa memória seja seletiva – desde que a nossa escolha seja de informações relevantes.

DO QUE VOCÊ SE LEMBRA?

Sua memória seletiva

Antes de começar o seu treinamento para se tornar um mestre em memórias, acho que vamos fazer uma verificação do que você se lembra justo agora. Ao mesmo tempo, você vai poder ver como o seu próprio cérebro funciona quando se trata de escolher informações relevantes. Leia a lista seguinte e tente armazenar na memória tantas palavras quantas puder (observe que a lista continua na página seguinte). Não fique estressado por isso, mas não gaste mais do que alguns segundos com cada palavra. Também não volte para trás na lista, antes leia apenas uma vez e vire logo, imediatamente, a página.

Molho

Brilhante

Caixa

Quimono

Homem

Mulher

Amarelo

Pouco

Livro

Cheio

Bicicleta

E
Bebê
Xícara
Friedrich Nietzsche
Música
Ponny
Tubo
Dama
Turco
Neve
Bolo
Informação
Aberto
Céu
Machado
Que
Salto
Piolhos
Depois

Pegue agora naquela caneta que você achou durante um exercício há muito tempo atrás e escreva tantas palavras da lista quanto possível. Escreva na margem se você quiser fugir da procura de papel. Como foi? Conte.

Verifique mais uma vez, também, se as palavras que você escreveu estão de fato na lista. Se escreveu mais de sete ou oito palavras, você foi muito bem-sucedido. Como sabe, isso é mais ou menos o que você deve acertar em lembrar sem usar nenhuma estratégia de memória. De quantas palavras você se lembrou não é uma questão do acaso, embora seja isso que pareça à primeira vista. Nós temos mais facilidade em lembrar certas coisas do que outras.

Começo ou primeira vez

Em geral, nós nos lembramos melhor do começo de um acontecimento do que do meio. Presumivelmente, você se lembra de forma exata como os seus filmes favoritos começam, mas o que acontece, realmente, uma hora mais tarde?

Nós nos lembramos melhor também da primeira vez que alguma coisa acontece do que das vezes seguintes em que a mesma coisa acontece de novo. Esse é o motivo pelo qual você nunca esquece o primeiro beijo, mas pode perder as contas facilmente das vezes que isso volta a acontecer. Ou a razão de os pais de várias crianças tirarem muito mais fotografias do primeiro filho ou filha do que das crianças que vieram depois. No exercício que você acaba de fazer, provavelmente, você se lembrou melhor das primeiras palavras do começo da lista.

Por exemplo: molho, brilhante, caixa, quimono.

Recentemente

Você se lembra melhor também de coisas que acabaram de acontecer do que de coisas que aconteceram momentos antes. Você também se lembra mais de coisas que aconteceram uma hora atrás do que de coisas que

aconteceram ontem. E você se lembra melhor de coisas acontecidas ontem do que há uma semana.

Quando atingir uma idade respeitável, a combinação de “antigamente” e “recentemente” faz com que você se lembre da sua infância e do seu ontem, mas o que aconteceu entre as suas idades de vinte e cinquenta anos é uma questão um pouco mais vaga.

Isso significa que você provavelmente se lembrou de uma ou duas das quatro últimas palavras da lista: “que”, “salto”, “piolhos”, “depois”.

Ligações

Você se lembra com mais facilidade de coisas que estão ligadas do que soltas, visto que as ligações criam um contexto, e o contexto torna as palavras mais significativas. Nós nos lembramos melhor quando a informação tem um significado. Com contexto e significado, chegam também as emoções, visto que uma maneira rápida de dar a alguma coisa um significado consiste em ter uma relação emotiva com o fato. Isso significa que você fez uma associação emotiva e pessoal com qualquer das palavras da lista. E então você vai se lembrar muito mais dessa palavra do que das outras que não criaram nenhuma ligação com você. Talvez você tenha estado num *spa* japonês com a sua querida e vocês dois estavam vestidos com quimonos todo o fim de semana?^[1] Nesse caso, você se lembrou da palavra “quimono” da lista.

Havia também duas palavras seguidas que facilmente podiam ser ligadas: “homem” e “mulher”. Se você se lembra de uma delas, provavelmente logo se lembra da outra, já que as duas estão ligadas de um jeito que, por exemplo, “neve” e “bolo” não fazem, mas que também estavam na lista.

Óbvio demais

Você se lembra automaticamente de tudo o que é estranho e excêntrico ou repelente. É um velho mecanismo do cérebro que nos manteve com vida ao chamar a atenção quando alguma coisa no ambiente, de repente, está diferente ou não está como costuma estar. As situações que estão muito diferentes ou específicas costumam ficar na nossa memória pela vida inteira. Na lista, houve uma palavra que ficou longe de todas as outras; era grande, o único nome completo que deu a você, eventualmente, também, outras associações para as quais você não estaria preparado.

Por isso, não é estranho que as palavras de que você se lembrou foram “Friedrich Nietzsche”.

Você só se lembra do que está na memória

Por conhecer como funcionam os processos de escolha da memória, eu posso, como você nota, antecipar como a sua lista de memória vai aparecer. Mas esses processos de escolha tornam-se, na realidade, um problema. Não é sempre que acontece de o mais importante chegar primeiro, justo no começo. Pense se isso chegar no meio? O que acontece se não for a primeira vez que você ouve falar do caso ou vê o caso? O que você vai fazer? Nós precisamos de uma maneira de nos lembrar de informações, independentemente de quando chegam e independentemente de elas serem vitais. Acima de tudo, eu, pelo menos, definitivamente, me lembro mais de sete coisas, mais ou menos duas. É aqui que as técnicas de memória entram. Elas neutralizam o efeito da sua memória seletiva ao utilizar uma das regras de memória anteriores em cima daquilo que você quer se lembrar, mais precisamente das ligações.

A técnica de memorização serve para criar conteúdos de memória e de contexto. Numa experiência, os participantes receberam uma lista com palavras a recordar. Alguns dos participantes também tiveram de reparar se

cada palavra tinha uma associação positiva ou negativa, enquanto os outros apenas teriam de contar o número de letras em cada palavra. Verificou-se que os participantes que se preocuparam com os valores positivos e negativos das palavras se lembraram delas muito melhor do que aqueles que apenas se concentraram na construção das palavras. E isso aconteceu independentemente de os participantes terem sido convocados para se esforçar a lembrar as palavras ou não.

Quanto mais conteúdo houver para nós e quanto melhor entendermos alguma coisa, mais fortemente esta coisa se fixa na nossa memória de longo prazo. Se houver também uma ligação emotiva, será mais fácil para nos lembrarmos. Sabe-se que nós nos lembramos melhor do que é significativo, além da nossa capacidade de pensamentos criativos. Nisso está a força básica em todas as técnicas para alcançar uma supermemória.

[1]. Visto que você jamais conseguiu se lembrar que o casaco de algodão que você veste, no original, chama-se Yukata e não quimono.

QUANDO VOCÊ QUASE SABE

Técnicas para se lembrar de coisas que você já devia conhecer

“Você já viu aquele filme, aquele com aquela mulher, como era o nome dela?, ela que estava junto com um rapaz. O rapaz tinha filhos. Você viu?”

“Não, não vi. E quem é você?”

Quando você tem tudo na ponta da língua

Por muito boa que seja a nossa memória, de vez em quando nós todos vamos parar naquela situação irritante em que apenas sabemos como alguém se chama (p. ex., aquela atriz), mas não ... conseguimos ... lembrar ... esse ... nome ... na ... hora. Nós tínhamos esse nome na ponta da língua, mas a palavra não saía cá para fora.

Este é um fenômeno fascinante, porque é uma demonstração de que se trata de um processo completamente diferente o de armazenar uma informação na cabeça (memorizar) e o processo de avançar com essa mesma informação quando precisamos (recordar). Memorizar, portanto, não é a mesma coisa do que se lembrar. Quando temos algo “na ponta da língua”, nós vamos acabar naquela estranha e frustrante situação de saber que sabemos, mas sem poder avançar com a palavra certa. Os pesquisadores acham que isso é muito excitante e chegaram a dar a essa situação um nome muito elegante: metacognição.

O mais habitual que acontece quando algo acaba se prendendo na nossa língua mental é que somos obrigados a soltá-la e a esperar que a informação que procurávamos vá aparecer por si mesma mais tarde. O que acontece

muitas vezes. Mas se você está cansado de precisar esperar, aqui vai uma técnica para ajudá-lo a encontrar a informação muito mais rápido.

Para entender como esta técnica funciona, você precisa saber primeiro como as memórias e os pensamentos são armazenados no cérebro: cada memória constrói uma pequena “rede” que inclui todos os componentes específicos (lugar, horário, as cores, cheiros, o que foi dito, como foi sentido). Isso, por sua vez, fica integrado nas outras redes de pensamentos e de memórias que você tem na cabeça e que contribuem para a construção de uma rede de enorme complexidade. Os componentes que a sua memória engloba se juntam em lugares da rede maior onde existem outras partes parecidas com elas, como aquela parte da memória que trata do seu amigo Maicon, e que assim vão ligar-se com outras memórias dele, enquanto a memória daquele restaurante libanês em que você esteve se liga com outras memórias desse restaurante – e lugares parecidos.

Quando tem algo na ponta da língua que não sai, isso significa que você recebeu acesso à maioria das partes da memória, mas que uma certa parte das informações, por algum motivo, não foram ativadas. É por isso que você pode contar sobre o filme em que uma atriz trabalhou, sem conseguir se lembrar de como ela se chamava. Você poderá aumentar as possibilidades de ser bem-sucedido em ativar o resto da memória através da ativação de outras memórias, memórias que estão perto da primeira na rede. Volte-se para outros filmes em que ela entrou, para pessoas com quem ela se parece, com quem ela se casou, e ponha a funcionar várias partes daquela rede de memórias em que ela entra. Muitos fazem isso automaticamente. Por meio de pensar em tantos conceitos relatados quanto possível, são ativadas várias partes da área em que a sua memória na ponta da língua está acoplada. Isso torna mais fácil para seu cérebro levantar informações para o seu consciente.

Ao mesmo tempo que você faz isso, também pode usar uma técnica relacionada. Ao que parece, a linguagem e as imagens são armazenadas separadamente no cérebro. É por isso que você pode se lembrar de como uma certa coisa aparece, mas não se lembra de como se chama. Mesmo que a sua memória geográfica armazene vários nomes uns ao lado dos outros e sistemas religiosos um bom bocado longe dali, a palavra “América” está mais próxima de “Península Ibérica” do que a palavra “Goiás”, na sua memória de línguas. Se puder chegar a uma palavra que soa como, mas não é, essa informação a que você quer chegar (p. ex., “eu não me lembro do nome, mas rima com...” ou “me lembra de...”), isso vai ativar uma área na sua memória de palavras onde até a palavra que você procura existe, o que aumenta a chance de ela ser ativada até no seu consciente. Ouvir, pensar ou ler palavras parecidas nos ajuda também a ultrapassar o problema de palavra que não sai da ponta da língua, exatamente da mesma maneira.

Aliás, ela se chama Nicole Kidman.

Nomes e rostos

A maioria de nós não tem grandes problemas em recordar rostos. São os nomes que a gente não lembra. Podemos, claro, esquecer que nós temos encontrado muita gente, mas é muito mais raro ouvir: “É mesmo, eu me lembro do seu nome, mas eu não me lembro, infelizmente, como é a sua aparência!”

Como quase sempre nos lembramos dos rostos, deveríamos aperfeiçoar uma técnica muito boa para nos lembrarmos dos nomes quando o aspecto de alguém, discretamente, pudesse lembrar o seu nome, não? Existe uma abundância de tais técnicas. Aquela que eu em breve vou descrever é uma que eu, pessoalmente, acho mais simples e da qual tenho feito mais uso.

Primeiro, quero expressar, mais uma vez, que, apesar de tudo, na maior parte das vezes, as pessoas não esquecem os nomes umas das outras. Esquecer um nome significa, de fato, que primeiro tivemos de aprendê-lo. E o problema está muitas vezes no fato de que nós sequer fixamos o nome da outra pessoa! Um motivo normal é o de nós não termos escutado bem o que a pessoa disse na hora de se apresentar. Talvez a gente tenha falado ao mesmo tempo ou tenha havido um barulho ensurdecedor por perto. Ou as pessoas não falam, murmuram. Não existe uma chance no mundo de se lembrar do que a pessoa disse. O primeiro passo torna-se, portanto:

Verifique se ouviu bem o nome

Se uma outra pessoa falava ao mesmo tempo de modo que você não escutou bem o que aquela que se apresentava disse, peça para repetir o nome. Não é horrível e não significa que você não se preocupe. Antes, pelo contrário: poucas coisas são tão pessoais para nós como os nossos nomes. Mas nós estamos habituados também a que os outros, não necessariamente, se preocupem com isso. Se alguém mostrar que realmente quer saber qual é o nosso nome, nós ficamos até lisonjeados com a atenção. Costuma bastar dizer “Perdão, não ouvi?” para conseguir que a outra pessoa, alegremente, repita o seu nome. A pessoa também se esforçará em falar mais claramente do que na vez anterior. Não será mais difícil do que isso.

Depois disso, você usa o modelo americano, repetindo o nome da outra pessoa. Essa é uma maneira perfeita para controlar se você ouviu bem o nome correto e a repetição cria, além disso, uma memória mais fortalecida. Se o motivo de você não ter ouvido bem o nome foi o fato de os dois falarem ao mesmo tempo, quando se cumprimentaram, você pode estar certo que a outra pessoa não escutou também o seu nome. Assim, aproveite para prestar

ao outro um bom serviço, repetindo você também o seu nome. Olhos nos olhos, diga: “Olá, Comissário Benson. O meu nome é Henrik”.

Utilize imagens de nomes

Se a gente conseguiu colocar o nome na memória, como fazer para tirá-lo de lá? A melhor maneira é tomar o rosto para ajudar e criar uma lista com associações visuais para vários nomes. Existem duas maneiras de fazer isso. A primeira é usar ligações evidentes. Se alguém se chama Cláudio (de claudicar) ou Clara, não é assim tão difícil criar uma associação, aí você pensa em alguém tropeçando ou num dia claro. No passo seguinte, você enche essas imagens com tantas impressões sensoriais quanto possível. Fica mais fácil para você relembrar-se da imagem quanto mais completa a associação for, visto que assim nós nos lembramos melhor de coisas significativas. Acrescente movimento, som e, de preferência, um pouco de sensibilidade, se puder. No caso do claudicar, você se imagina tropeçando. Se for Clara, pode imaginar tudo isso acontecendo num cenário luminoso.

Quanto mais forte for a imagem criada, melhor você vai se lembrar do nome. A ideia é a de que a associação se torne tão forte que, na próxima vez que ambos se encontrarem, você vai pensar num tropeço assim que se encontrar com Cláudio – e assim você vai saber como ele se chama.

A segunda maneira de fazer a coisa está no fato de, em vez de criar imagens de fantasia inspiradas em nomes, você passa a usar o rosto de alguém que conhece e que tem o mesmo nome: se eu me encontrar com um Adão ou com uma Sara, eu vou dar a eles atributos característicos dos meus amigos com os mesmos nomes. Se ele se chama Adão, dou a ele um cabelo indiano, meio desalinhado e uma camisa *pop*; se ela se chama Sara, eu vejo com o meu olho interior como ela cortou o cabelo e o seu sorriso sardento. Por enquanto, essas imagens continuam na minha cabeça. Assim eu vou me lembrar sempre

de como eles se chamam. Você pode, claro, usar também artistas conhecidos da mesma maneira. Se cresceu assistindo alguma série com personagem de mesmo nome, por que não deixar que ela tenha enfeites no nariz, se é que essa imagem poderá ajudá-lo.

Especiais imagens de nomes

Às vezes nós encontramos pessoas que não se chamam como alguém que conhecemos, nem como nenhuma estrela de cinema e cujo nome também não cria uma associação clara com nada. Nessa altura, você precisa usar a sua superforça criativa e começar a procurar por coisas próximas ou que soam como, mas não são o nome em questão. Por exemplo, Wolf (lobo) que leva você a pensar na cena da transformação de *Um lobisomem americano em Londres* na cena correspondente do *Crepúsculo*.

Tente você mesmo

O que vai ser mais difícil para você é chegar a associações para todos os nomes que ouve. Quando se tornar mais habituado, vai poder fazer isso ao mesmo tempo que ouve o nome, mas é sempre bom estar preparado. Por isso, sugiro que você pense para já em associações para dez dos nomes mais habituais. É também um ótimo exercício, se você ainda não ficou enfastiado disso. Não desista se se sentir um pouco chateado no início. Certamente, já habituou o seu cérebro a procurar por ligações originais. Quando escuta um nome novo, fica surpreso com tudo o que vem depois. E, como já foi dito, acrescente tantas partes quanto puder, além dos movimentos visuais, o som, o cheiro, a quentura ou a frieza, a força ou a fraqueza. Quanto mais a imagem incluir, melhor você a fixa na memória. Como aquecimento, começo por dar a você propostas de associações a cinco dos mais habituais nomes suecos agora (segundo svenskanamn.se). Portanto, você vai pegar os cinco nomes

absolutamente mais usados. Depois, você poderá continuar fazendo uma lista à medida que se encontra com pessoas com outros nomes.

Cinco nomes de mulheres (meus exemplos):

Ingrid, por coincidência, é o nome da minha mamãe, assim eu coloquei o seu cabelo e os óculos na pessoa e ouvi a voz dela dizendo o meu nome.

Cristina, eu vou direto para o Crist no nome e faço uma ligação religiosa com Jesus.

Linnéa, eu vejo com uma peruca do século XVII e pó de arroz, cheirando uma flor – lembrando o famoso botânico sueco, Carl von Linné, responsável pela criação da nomenclatura binomial por meio da qual se atribui nomes científicos às espécies de seres vivos.

Joana, eu vejo uma joaninha andando no ombro dela, e se a Joana tiver um nariz peculiar, eu imagino a joaninha com um nariz igual.

Kerstin, é a namorada de um amigo, assim, eu vejo os seus longos cabelos louros e o meu amigo em pé, ao lado dela, com um braço em volta dos seus ombros.

Os cinco nomes de mulheres (sua vez):

Maria

Anna

Margarete

Elisabeth

Eva

Cinco nomes masculinos (meus exemplos):

João, eu o vejo a mastigar muitos biscoitos, tantos que sua boca nem fecha. E eu escuto estalos quando ele mastiga. Como João, presumivelmente,

fez na saga de João e Maria, quando eles acharam a casa de biscoitos da bruxa.

Carl, é sua majestade, o rei da Suécia (Carl XVI Gustaf). Ele recebe uma coroa de soberano e um manto enquanto o hino nacional sueco é tocado no fundo.

Mário, eu lembro logo do personagem de videogame; seu chapéu vermelho com uma letra “M” na frente; um bigode embaixo do seu nariz; e eu o imagino saltando por aí, com os braços erguidos.

Olof, um bom amigo meu, com o mesmo nome, tem muitas vezes, barba, assim, ele é chamado simplesmente o Olof da barba que ele coça com ruído típico.

Sven, eu não conheço nenhum; mas, em contrapartida, conheço um Sven Duva, assim, Sven recebe uma “duva”, uma pomba, que pisa em volta do cabelo dele, ao mesmo tempo que ele fala em voz baixa, feliz.

Cinco nomes masculinos (sua vez):

Eric

Fábio

Tiago

Anderson

José

Pontos de afeiçoamento

Nós não estamos sendo muito claros. Você também precisa encontrar um bom lugar onde “prender” a sua imagem. Se a pessoa em questão não tem algumas características específicas, você poderá fazer como eu fiz com a minha lista: utilize aquelas partes do rosto que você usa nas suas associações.

Por exemplo, orelhas com doces em papel ou cabelos com um pombo. Muitas pessoas têm, porém, características especiais que primeiro chamaram a sua atenção. Talvez tenham sido as sobrancelhas. Ou uma boca pequena. Ou um queixo espetado. Se existem tais características é melhor usá-las logo, em vez de usar aquelas que você escolheu por antecipação, visto que sempre são essas características que atraem o seu olhar quando vocês se encontram. As primeiras impressões são, por definição, imediatas e você pensou numa característica muito especial, a mesma que você vai notar da próxima vez. Portanto, “prenda” a sua imagem nessa característica especial do rosto. Isso funciona, então, como a chave para o resto das imagens.

Muito bem, “Olof” significa, sem dúvida, barba para mim, mas se eu encontrar alguém com um nariz nunca visto, é no nariz que eu vou colocar a barba. “Linnéa” está influenciada e enquadrada no mundo de 1.700, mas se são os seus olhos que são especiais, é lá que eu vou colocar a minha “chave” visual: os seus olhos viram uma flor. Quando eu, mais tarde, me encontrar de novo com Linnéa e notar os seus olhos, vou me lembrar também de que existe uma flor num deles. O que vai me encaminhar para a imagem de Linné e o nome de Linnéa. Isso pode soar como um longo caminho a fazer para se lembrar de um nome, mas com um pouco de prática isso tudo acontece durante poucos segundos. Daqui a pouco, quando as imagens estiverem colocadas em ordem, basta avançar por alguns atalhos como a flor no olho para você pensar em “Linnéa”. O resto da imagem torna-se supérfluo. Soa absurdo ou ridículo com uma flor no olho? Ótimo. As imagens, quanto mais ridículas, mais exageradas ou absurdas forem, melhor você vai se lembrar delas. Não vale apenas para se lembrar de um nome, mas como um dos segredos por trás de toda a técnica de rememoração.

Por favor, queira ensaiar

Regularmente, não se esqueça de usar os nomes dos outros quando falar com eles. Todas as vezes que disser o nome de alguém, você recebe uma nova possibilidade de fixar a sua associação de imagem ao rosto dessa pessoa e fazer mais forte essa ligação.

Se você, por exemplo, estiver numa festa, essa será uma ótima oportunidade para testar esta técnica de memorização com várias novas pessoas. Depois, você pode verificar como tudo funcionou, olhando disfarçadamente para alguém com quem falou antes e vendo com que rapidez você se lembrou do nome dela.

O melhor é que este sistema vai obrigar você a ouvir bem e a estar mais atento ao que os outros dizem. Por que se não escutou bem os nomes, você não vai ser capaz de ligar os nomes aos rostos! Além disso, você vai precisar também ver com que a outra pessoa realmente se parece e com que rapidez você normalmente faz isso. Ou como você se preocupa em fazer isso.

Portanto, caso a técnica de fazer associações e imagens não vier a funcionar (o que aconteceu), você dará a si mesmo uma ajuda fantástica quando se trata de lembrar o nome da pessoa apenas por meio de uma tentativa, visto que deve focar essa pessoa apenas durante alguns segundos. Fica melhor do que antes, de qualquer maneira que você faça.

ACORDE SEU INESQUECÍVEL SUPERPODER

Como você se lembra mais

A cabamos de citar duas situações que muitas vezes geram frustrações desnecessárias: o não se lembrar de como uma pessoa se chama e não conseguir soltar o que você tem na ponta da língua. O que se segue agora são os sistemas clássicos para memorizar informações (“ir ao dentista”) e números (“às 9:30h no dia 25/09”). Divergindo da técnica com nome e rosto, as suas reminiscências não estão ligadas àquilo em que você vê alguma coisa, na realidade, como um rosto. Aqui tudo acontece na sua cabeça. No entanto, tudo continua acontecendo a partir do que você deve criar como associações e imagens dignas de serem recordadas. Aqui está um aviso sobre as características que você deve dar às suas imagens de modo que seja o mais fácil possível recordá-las:

- *Treine os seus sentidos.* Nós nos lembramos melhor quanto mais impressões sensoriais estiverem misturadas na memória. Isso significa que, quanto melhor você for para entender as coisas com os seus sentidos, melhor ainda você vai se lembrar. Pratique a audição, a visão, o sabor, o cheiro e a movimentação consciente para afiar a sua capacidade de entendimento. Teste também a sua capacidade de misturar os sentidos: – Como se mostra determinada palavra? Como se sente um som? Esse é um bom método para fortalecer a memória disso.
- *Movimento.* Imagens que envolvam movimentos são muito melhores do que retratos, pelo mesmo motivo acima: você usa muito mais impressões

sensoriais para se lembrar delas.

- *Sexo*. Quanto mais quentes, mais pecaminosas e mais úmidas sejam as suas imagens de memória, melhor elas ficam. Portanto, siga adiante. Ninguém ainda está sabendo no que está pensando.
- *Humor*. Faça as suas imagens o mais positivas, divertidas, absurdas, ridículas e surrealistas que puder. Quanto mais você se esforçar, mais elas ficarão como únicas, e muito mais fáceis de você se lembrar delas.
- *Evite as imagens negativas*, que são violentas ou desagradáveis. Os nosso cérebro nem quer pensar nisso, caso não seja necessário, o que resulta ser mais difícil pegá-las.
- *Números*. Colocar um número de ordem vai facilitar a você o poder de saltar entre as suas diferentes memórias sem perder o rumo. Por isso, os números são embutidos em muitos dos sistemas de memórias.
- *Cores e dimensões*. Isso aqui tem a ver, novamente, com os sentidos. Dê às imagens cores e três dimensões. Isso estimula o cérebro e essas imagens ficam mais fáceis de relembrar do que as fotografias planas.
- *Exagere*. Exagere nas cores, nos tamanhos, nas sonoridades – na realidade, em tudo. Em parte, isso cria, muitas vezes, um efeito bem humorístico, o que é bom para a memória, e em parte a imagem fica especial e impossível de ser trocada por um acontecimento semelhante que talvez tenha ocorrido, realmente.

Existe uma explicação simples para o fato de as suas impressões sensoriais serem tão importantes para a memória. O cérebro humano tem uma experiência mais longa em lidar com formas concretas e estímulos externos do que com números abstratos. Os nossos antepassados usavam os seus sentidos para reunir comida, sobreviver a animais selvagens, entender o mundo e ver a possibilidade de serem em maior número. Essas capacidades

eram decisivas para a nossa sobrevivência e pertenciam àquelas partes do cérebro que trabalhavam com este tipo de informações e se desenvolveram até os dias de hoje.

Transformar, por exemplo, números em formas concretas que você já conhece, fazendo-os ainda mais vivos e mais intensos, com movimentação, sexo, humor, cores, sons, sensibilidade, gosto e outras impressões que você recebe do ambiente em que vive é como manter a cola nos números: estes se colam melhor. Tente usar pelo menos algum dos pontos da série de ajudas para cada associação que você criar ao usar suas técnicas de memória. Se a gente criar associações e mesmo assim fracassar em se lembrar delas, muitas vezes isso é consequência de nós termos feito essas associações muito tristes e muito parecidas com a realidade. Você quer ir em sentido contrário. A realidade talvez seja uma quarta-feira cinzenta. Mas se quiser se lembrar de alguma coisa, você deve colorir os seus pensamentos como se estivesse no carnaval do Rio.

Ligações

Esta é a primeira técnica de memória que eu aprendi, e ela é ótima para começar a esquentar o cérebro. Você pode usar a técnica de ligação para se lembrar das listas – listas bem longas, inclusive – sobre tudo imaginável. Não importa se é uma lista de compras ou uma lição de palavras em francês.

Você vai notar que, de início, é mais fácil criar ligações entre substantivos em comparação com verbos e outras palavras. (Uma lista de compras a fazer inclui apenas substantivos se ela não for invulgarmente criativa, mas a lista de palavras em francês pode incluir quaisquer palavras.) A título de exemplo, nós pensamos que você precisa se lembrar da seguinte lista de compras:

Batatas

Leite
Farinha
Biscoitos
Ovos
Peixe
Bacon
Papel higiênico
Lâmpadas
Pimenta do reino

Essas eram as dez coisas. Eu imagino que, mesmo se a lista fosse pela metade, você teria de escrever tudo num papel ou se arriscaria a voltar da loja com coisas diferentes. Isso não precisa acontecer nunca mais. A única coisa de que você precisa se lembrar é de apenas um objeto: o primeiro da lista. O que neste caso é batatas. O passo seguinte é ligar batatas a leite por meio de imagens absurdas e exageradas, depois leite a farinha, e assim por diante. Assim:

Batatas a leite

Você vê gigantescas batatas caindo do céu como meteoritos que acabam entrando num grande lago de leite. Você escuta a grande batida no lago e o leite se espalha por todas as casas da praia. Assim, tudo fica branco e molhado.

Leite a farinha

Você pensa beber um copo de leite; mas, em vez de leite, saiu farinha da caixa. E toda a farinha saiu de uma vez com um *pluft*, cobrindo toda a sua mão de branco.

Farinha a biscoitos

Você abre um pacote de farinha e descobre que o pacote está cheio de biscoitos. Os biscoitos saem em grande agitação, se espalham à sua volta e sobem até a cintura em uma montanha de bolachas de chocolate. E você não pode se mexer e sair do lugar.

Biscoitos a ovos

Você quebra biscoitos como se fossem ovos e coloca tudo numa frigideira. De cada biscoito que você quebra saem uma gema e as claras que vão fritar na panela.

Ovos a peixe

Você abre um pacote com ovos e vê que contém milhares de ovinhos pequenos e não aquela dúzia de ovos grandes como deveria ser. Você conclui que são ovinhos de peixe, ao mesmo tempo em que sente uma batida no ombro e vê um grande bacalhau ao seu lado lhe perguntando o que está fazendo ali.

Peixe a bacon

Você está ao ar livre, num barco a remo e está pescando, mas consegue apenas fregar fatias gigantescas de bacon em vez de pescas.

Bacon a papel higiênico

Você fritar o *bacon* até estalar e o coloca depois no papel higiênico de um metro de largura para enxugar. Você empurra o enorme rolo para soltar mais papel e o rolo rola com um som estranho em direção ao horizonte.

Papel higiênico a lâmpadas

Você tem um rolo de papel higiênico na mão e tenta desesperadamente apanhar uma caneca na cozinha, mas a cada vez que acende a luz a lâmpada quebra. Então, você faz um teste em outro lugar e a lâmpada quebra. E mais um teste e mais uma lâmpada quebrada. Sem luz.

Lâmpadas e pimenta preta

Você está sentado jantando, apanha uma lâmpada e começa a virar a parte metálica. Começa-se a ouvir, então, um som ritmado, triturador, e sai pimenta acabada de ser moída da lâmpada.

Agora, eu gostaria que você escrevesse a designação de dez objetos que precisa comprar e que vai funcionar como a sua lista de objetos em alguns exercícios à frente. Não salte esta parte. Você vai ter dificuldades em acompanhar mais tarde a evolução dos casos se não ensaiar as técnicas você mesmo. Pegue um papel em branco e escreva o nome das coisas que comprou recentemente ou dez coisas que precisa comprar agora. Faça uma pequena parada entre cada coisa da sua lista.

Quando você tiver feito isso, tente criar ligações de memória entre os objetos da lista da maneira como eu descrevi. Seja imbecil, louco e criativo. Escreva palavras de apoio entre as paradas na lista para se lembrar melhor das

ligações, se precisar. Tudo isso não deve demorar mais do que alguns minutos. Portanto, agora, comece.

Superdicas

VALE CANTAR!

Uma incrível boa maneira de se lembrar das coisas está em fazer isso por meio de rimas, versos e canções. No ramo da publicidade, há muito tempo que existe um mote que diz: “Se você não tem nada para falar, diga isso com uma canção”. Melodias e ritmos ficam fantasticamente fixos nos nossos cérebros. É por isso que todos na minha geração continuam se lembrando e podendo cantar clássicos como “*O, vad det låter bra*” (Oh, como soa bem). Ou como todos, no mundo inteiro, conseguem cantar pelo menos duas linhas “*All that she wants*” (Tudo o que ela quer), com *Ace of Base*, apesar de, sinceramente, eu achar que é uma canção ruim. As canções, na realidade, são apenas versões musicais de histórias.

Lewis Carroll, que escreveu *Alice no País das Maravilhas*, costumava se lembrar transformando, por exemplo, os anos importantes em palavras e depois escrevia isso em pequenos pedaços de revistas; um método que ele recomendava a todos que queriam se lembrar de uma data ou de alguma coisa. Mas isso era fácil para ele dizer. Difícil é escrever uma canção. Para não falar de um texto com rimas. Uma maneira fácil de fazer uma canção de memória, no entanto, é usar justamente uma lista. A primeira coisa que você deve fazer é escrever tudo de que deseja se lembrar em forma de lista. Depois, encontre

uma melodia da qual goste, de preferência uma já existente e bem popular (*All that she wants*, com *Ace of Base*).

Coloque as palavras da lista na melodia, de maneira que elas se ajustem o mais possível, e complete com palavras extras como “e” onde for preciso. Tente encontrar palavras da lista que rimem, pois elas são mais fáceis de fixar. Ou faça uma lista por ordem alfabética se for possível; por exemplo, se forem nomes de países ou cidades. Escreva a nova versão da sua lista, de modo que você possa ensaiar a canção algumas vezes com apoio de texto.

Embora possa levar um pouco de tempo para colocar todos os pedaços nos seus lugares, terá então uma lista que você não vai esquecer tão cedo. Até mesmo se quiser! A lista, presumivelmente, vai estar com você durante vários anos. (Para ver exatamente a eficiência que uma lista de memória em formato de canção pode ter, vá para o YouTube e divirta-se, sintonizando o professor do MIT, musicista e comico Tom Lehrer, que, a uma velocidade arrasadora, canta uma lista sobre todos os assuntos que existem na tabela periódica. A canção é intitulada *The elements* (Os elementos.)

Quando terminar, sem ler as suas novas ligações de memória, você pode olhar para o topo da lista para saber qual é o primeiro objeto. Coloque depois o papel de cabeça para baixo. Faça um teste em se lembrar da lista de cor. Pode parecer impossível se lembrar de alguma coisa que ainda não teve a chance de estudar, mas a sua memória começou a trabalhar já quando você começou a criar as imagens. Teste você mesmo agora e você verá.

Como foi? Imagino que você se lembrou de toda ou quase toda a lista sem grandes problemas. A necessidade de escrever todas as listas com apenas dez

coisas parece, de repente, ser uma ideia um pouco infantil, não? Eu não me lembro mais quando eu fiz a última. E você acabou de fazer isso pela última vez.

Mas vai ficar melhor.

Este é um sistema do topo de linha. E vai dar certo ao usar precisamente como eu expliquei. Mas existe um pequeno problema: ele “recomeça” a cada nova coisa na lista. As batatas ajudam você, certamente, a se lembrar de leite na lista acima, graças aos meteoritos de batatas no lago de leite, mas quando você depois quer se lembrar de farinha deve começar com uma imagem completamente nova (quando você joga farinha de uma caixa de leite). Isso implica que, quando se lembra de “leite”, você deve se lembrar também que a ligação seguinte começa por despejar leite (em vez de bebê-lo, veja bem; compre-o, tome banho nele ou faça qualquer outra coisa que dê para fazer com leite). Além da palavra “leite” não existe nada que possa ajudá-lo a ver como a imagem seguinte começa. Isso não é um grande problema se você fez as suas ligações de memória com fortes impressões sensoriais, mas o risco existe, pelo menos teoricamente, de que você não consiga alcançar a farinha por não se lembrar do que fazer com o leite. Uma maneira de aconselhar um remédio para salvar a situação é fazer as ligações de memória mais significativas, juntando-as em uma história coerente.

A história

Ligar diferentes partes de informações em uma história coerente é uma ótima técnica de memória. Foi exatamente isso que nós fizemos durante muito tempo para poder memorizar a nossa história, as nossas leis, tradições e hábitos. Antes de homens como Homero terem chegado e se decidirem a escrever tudo, nós contamos longas e memoráveis histórias uns para os

outros, o que nos deu toda essa informação de que precisávamos. Você pode fazer o mesmo em forma mais comprimida: utilize aquilo de que você vai se lembrar para criar uma história curta. Pode ser uma descrição desde que você sai de casa e do que vai encontrando pelo caminho. De novo: quanto mais absurda, mais sonora, mais exagerada, mais divertida e mais sensual for a história, melhor você vai se lembrar dela. Quando está começando poderá levar mais ou menos um minuto a criar uma história dessas, para ter a certeza do que viu, ouviu e viveu metodicamente, e com isso programar a história na sua memória. Mas já na terceira vez que você faz isso, costuma ser mais rápido. Como sempre, é tudo uma questão de treinamento. Eu dou primeiro um exemplo de que uma história dessas poderia ser a minha lista de compras. Depois, você poderá criar a sua própria lista.

Eu saio pela porta para ir à loja. Já na rua, coloco os meus pés, direto, em duas batatas gigantescas, uma para cada pé. Está extremamente escorregadio porque alguém despejou leite na rua inteira, portanto, eu deslizo precipitadamente em frente com os meus sapatos de batatas e o leite cheirando mal. Eu não paro, a não ser dez metros à frente, contra uma montanha de farinha que contém a minha velocidade. Ao longo da encosta da montanha, sobe uma trilha de biscoitos por onde eu sigo, enquanto saboreio alguns deles. Lá em cima, do topo, admiro a paisagem. Vejo o lago cheio de peixes saltando e o sol – uma enorme lâmpada – brilha quente. Eu salto da montanha, caio docemente em cima de um monte de cascas de ovo. Mas agora há que ter pressa, de modo que enfito os esquis de bacon que estão ao lado da montanha de farinha. Não há nenhuma neve, então eu deslizo por uma pista gigantesca de papel higiênico. O rolo segue alguns metros na minha frente e rola dando suporte aos meus esquis. Chego à loja e escapo para dentro da entrada, precisamente quando começa a cair do céu uma chuvarada de grãos de pimenta. Enquanto os grãos batem nos vidros da janela, eu entro para fazer compras.

Assim foi. A história tomou dois minutos para eu alcançar a meta, mas preencheu a sua missão. Como você deve ter notado, eu mudei a ordem de algumas coisas para que a minha história ficasse melhor. Evidentemente, você vai poder fazer o mesmo. É raro que a ordem interna de uma lista de compras seja importante.

Agora é a sua vez. Ache uma história curta a respeito da sua lista. Roube ideias da minha se quiser; mas, na realidade, será melhor se você achar um estilo próprio: não está garantido que as imagens que funcionam para mim também funcionem para você – talvez você nem sequer prefira imagens sem som. O importante é apenas que você preencha todos os dez objetos.^[1]

Corra!

Como foi? Foi mais fácil ou mais difícil criar uma história coerente, comparando com as suas ligações anteriores? E, o que é importante para todos os aprendizes, você achou que foi divertido? Precisamente como tudo mais, os gostos são diferentes, até mesmo quando se trata de técnicas de memória. É possível que você tenha achado que as ligações ou as histórias não eram as ferramentas perfeitas para você. É também possível que não ache divertido ler histórias bizarras ou ache que dois minutos é tempo demais para memorizar uma lista de compras. Neste caso, o próximo método serve melhor para você.

Ligações numéricas

Este método introduz mais um elemento para você se lembrar: números. Pode parecer desnecessário e, pessoalmente, eu também não acho ser tão divertido usar este método como, por exemplo, criar uma história. Mas a força das ligações numéricas está no fato de você passar a se lembrar dos objetos da sua lista de compras no mesmo momento em que os escreve. As

ligações numéricas são mais rápidas e flexíveis do que uma história ou as suas ligações associativas. O que acontece se você fez uma história e não precisa mais comprar *bacon*? Aí se quebra toda a lista. Isso talvez não represente muita coisa quando se trata de dez objetos, mas em se tratando de vinte, cinquenta ou cem, isso passa a ser um desastre, caso você tenha de recomeçar do início todas as vezes que quiser se lembrar de alguma coisa da lista. Mas com ligações numéricas você deixa de ser dependente de uma longa cadeia de associações.

Ao trabalhar com ligações numéricas, você faz a conexão do que tem de se lembrar (p. ex., “farinha”) com um número (p. ex., “três”). Existem duas maneiras de fazer isso, ligações de imagens e ligações de rimas. A escolha depende de você. Eu costumo usar as duas, dependendo do quanto eu devo me lembrar.

O fato de eu voltar ao exemplo de uma lista de compras não é por acaso. Listas de compras é uma coisa que nós usamos várias vezes por semana, senão por dia. Pessoalmente, eu uso sempre justamente as ligações numéricas para me lembrar delas. (Apesar de eu, como disse, achar que não é tão divertido quanto uma história, ainda acho que ligações numéricas são mais eficientes para mim.) Como vai reparar, é mais rápido memorizar com esta técnica, quando já estiver bem-treinado com ela, do que procurar uma caneta e escrever tudo o que vai comprar nas costas de um velho recibo.

Ligações de imagens

Eu acho que esta é a mais simples e a mais imediata das duas técnicas, mas é sempre a melhor quando você não tem mais de dez coisas para memorizar. (Você vai entender o porquê daqui a pouco.) Existem métodos para aumentar

a técnica até vinte ou mais objetos, mas então, neste caso, eu acho que é melhor mudar de técnica.

As ligações de imagens servem para você imaginar os objetos que se apresentam como números de 1 a 10:

1 = Pau de bandeira



6 = Taco de golfe



2 = Cisne



7 = Bumerangue



3 = Mulher grávida



8 = Ampulheta de tempo



4 = Barco a vela



9 = Girino



5 = Anzol



10 = Baqueta de tambor e tambor



Escolha os objetos em que você primeiro pensa quando cria as suas próprias imagens. Aquilo em que você pensa primeiro são aqueles objetos dos quais você se recorda com mais facilidade. Eu posso confessar que na minha própria lista há dois números que têm a ver com a anatomia feminina e outros três são bem pornográficos.^[2] Mas é assim que eu me lembro deles também sem problemas.

Você precisa treinar as suas imagens de números tão bem quanto possível, de modo que, quando escutar ou pensar em um número (“dois”), você vai se lembrar imediatamente da imagem que lhe compete na cabeça (“cisne”) sem que precise se esforçar. Se tiver escolhido boas imagens, você vai se lembrar delas apenas após algumas tentativas. Se algumas das imagens numeradas continuarem fracas na sua memória após cinco ou seis tentativas, você deve trocá-las por outras que funcionem melhor.

No passo seguinte, você liga a sua lista de compras com as imagens numeradas a novas imagens tridimensionais. Com a minha lista de compras, o aspecto ficaria assim:

- 1) Uma batata é içada num mastro.
- 2) Um cisne nada num lago de leite.
- 3) Uma mulher grávida tem o corpo pintado com farinha.
- 4) Um barco a vela entra num gigantesco mar de biscoito e fica encalhado no biscoito.
- 5) O anzol é usado por uma raposa que tenta fisgar um ovo de uma gaiola de galinhas.
- 6) Um taco de golfe atinge um peixe em vez da bola, com uma sonora batida.
- 7) Um bumerangue é feito de bacon ou volta com bacon pendurado na madeira.
- 8) Uma ampulheta é composta de dois rolos de papel higiênico com um pedaço de papel entre eles.
- 9) Um girino nada na direção de uma lâmpada elétrica como um espermatozoide na direção de um óvulo.

10) Um tambor está cheio de pimenta do reino que salta quando a baqueta bate nele.

Quando tiver as imagens que representam os números 1 a 10 (mastro, cisne etc.) bem plantadas na cabeça, na maior parte das vezes leva apenas um ou dois segundos para chegar às combinações (p. ex., que o cisne nada no leite) de que você precisa para se lembrar da sua lista.

Mas primeiro você deve encontrar as imagens de 1 a 10. Portanto, teste a sua criatividade já. Desenhe ou escreva dez imagens que você ache boas para os seus números. Se eu tiver algumas que funcionam, você poderá, como sempre, roubá-las. Ache você mesmo as outras. Use o lado de trás da sua lista de compras ou pegue um novo pedaço de papel, escreva os números de 1 a 10 no canto e vá em frente!

Quando estiver pronto, é bom que você reveja todas as suas imagens numéricas algumas vezes até que esteja seguro diante delas. Teste depois a criação de associações, precisamente como eu fiz, entre cada número e o objeto na anterior lista de compras. Lembre-se de que a chave para a sua memória é criar coisas que valham a pena memorizar; portanto, solte agora os seus pensamentos mais loucos. Faça isso agora.

Pronto? Responda às seguintes perguntas para ver até que ponto você se lembra da sua lista:

- Qual é o objeto do número 5?
- Qual é o objeto número 8?
- Você sabe dizer a lista de frente para trás, do último objeto para o primeiro?

Você ficou surpreso diante do resultado? Como pôde notar, este é um método muito mais flexível do que a história, visto os objetos estarem não ligados entre si. Em vez disso, eles estão ligados a algo que você jamais vai

esquecer: os números 1 a 10. A única fraqueza é que você jamais vai poder esquecer as imagens numeradas; mas se dedicou bastante tempo a escolher as imagens certas, isso não deve ser nenhum problema.

O que se faz se queremos nos lembrar de vinte coisas? Ou trinta? Existem aqueles que dizem serem as imagens numéricas que funcionam otimamente até aqui. A única coisa que você precisa fazer é dar a elas mais qualidade. Por exemplo, uma cor. Entre 1 e 10, você imagina que as suas imagens de números são verdes. Entre 11 e 20, são vermelhas. Entre 21 e 30, são azuis. E assim em diante. Evidentemente, você pode dar a elas outros atributos em vez de cores, como diversos sons ou diversos cheiros, dependendo de qual é a dezena de que se trata. Para mim, pessoalmente, nesse caso, tudo funciona pior. Faço um pouco de confusão. Em vez disso, eu acho que a próxima técnica é mais simples.

Ligações de rimas

Ligações de rimas, na realidade, são uma outra forma de ligações de imagens. Mas em vez de ir para as imagens que parecem ser números, você usa imagens que soam como números. Por exemplo:

- 1) rum
- 2) arroz
- 3) freguês
- 4) magro
- 5) cinto
- 6) leis
- 7) vedete
- 8) biscoito

- 9) chove
- 10) jazz
- 11) bronze
- 12) couve
- 13) tapete
- 14) açougue
- 15) laringe
- 16) chinês
- 17) marionete
- 18) afoito
- 19) comove
- 20) lince

Eu confesso que as minhas palavras, rimas, em parte, são bem estranhas e algumas são tão pessoais que só funcionam comigo, mas esse é o ponto: elas funcionam comigo. Troque todas, caso você chegue a melhores associações, e teste fazer uma lista de ligações com rimas de 1 a 20. Escreva ao lado das minhas ligações para poupar papel.

Se você tem dificuldades em encontrar rimas para os números 11 a 20, pode se consolar, pois, se somente conseguir as dez primeiras, você já tem um sistema para se lembrar de vinte coisas sem problemas: use as suas imagens de números para as primeiras dez e as imagens de rimas para as dez seguintes!

[3]

Se preencher toda a lista de rimas, você já pode se lembrar de trinta coisas sem problemas, as dez das ligações de imagens e as vinte das ligações de

rimas! Quantas eram aquelas que a sua memória de trabalho conseguia memorizar mesmo? Apenas sete coisas, mais ou menos duas? Bem!

Por que não fazer um teste com a lista da p. 0159? Aí você vai ter exatamente trinta coisas diversas. E não apenas substantivos.

Faça isso agora para poder sentir-se competente. Treine, associando as suas ligações de imagens e de rimas. Se dedicou tempo para criá-las, eu acho que você vai ter alguns problemas para memorizar toda a lista. Quando é que você teve trinta coisas na cabeça ao mesmo tempo, sem grande esforço? Sinta como é divertido utilizar o seu recém-adquirido superpoder. Tente apenas não se gabar muito disso.

[1]. Ao escrever estas linhas já se passou um pouco mais de vinte e quatro horas desde que eu escrevi a minha própria história. Sem dar uma olhada, continuo a me lembrar facilmente dela. Não porque eu seja muito bom, mas pelo fato de eu ter dado dois minutos a ela ontem. Você tem a mesma capacidade. Por quanto tempo você costuma se lembrar das suas listas de compras? No meio do caminho para a loja?

[2]. Devo salientar que a minha lista pessoal é uma outra em relação àquela que você acabou de ler. Não quero que você acredite que eu acho os anzóis de pesca excitantes.

[3]. Evidentemente, você também pode usar o sistema de rimas até um número superior a 20; mas, se não é Henrik Dorsin, talvez você ache, como eu, que é difícil chegar a rimas e palavras de números como quarenta e cinco e trinta e oito.

AGORA TORNA-SE AVANÇADO

Treinamento de memória que você só muito tarde vai esquecer

Eu fui desaconselhado a entrar na parte seguinte do treinamento da memória. Certas vozes se levantaram (nenhum nome, mas vocês sabem quem eles são), dizendo que as técnicas a serem usadas agora são avançadas demais para o leitor médio. Eu não concordo. A verdade revela-se quase contrária. Se você veio comigo de tão longe até aqui, as duas técnicas de memorização a seguir vão ser reconhecidas talvez mais como a conclusão lógica daquilo que você já aprendeu. E quando dominar essas, você jamais vai precisar de novo de qualquer outra técnica de memória. Mas você mesmo vai escolher: se achar que já é suficiente se lembrar de vinte ou trinta coisas, sinta-se convidado a folhear estas páginas. Certas pessoas vão chamar isso de curso excessivo. Para mim, é agora que o superpoder se torna realmente poderoso.

Um palácio de memória

Esta técnica é verdadeiramente clássica, talvez a mais antiga que temos. Diz-se que é a técnica que os romanos usavam para se lembrar de uma enorme quantidade de informações, a fim de se impressionarem uns aos outros. Os oradores, que durante a Renascença exercitavam a *ars memorativa* (arte da memória), usavam a técnica para poder fazer longos discursos, repletos de informações exatas. Nas sociedades de hoje, invadidas por informações por todos os lados, é uma necessidade vital a arte de manter

muitas ideias na cabeça. Além disso, precisamente como os romanos sabiam, continua a ser muito elegante.

O que é bom nesta técnica é que ela utiliza algo que você conhece muito bem: o seu ambiente mais próximo. Você precisa ser, no entanto, muito competente em visualizar para poder utilizar a técnica por completo. Uma parte das pessoas tem mais facilidade do que outras, mas como se exercitou nas técnicas anteriores, você já está a caminho de se tornar um mestre em visualização.

A primeira coisa que você deve fazer é se decidir por um lugar físico que conheça bem e que possa ser o seu palácio da memória. Por exemplo: o seu lar. No entanto, não poderá ser uma superfície pequena demais. Se mora num apartamento de dezoito metros quadrados, você deve escolher outro lugar. Talvez a casa de um amigo, uma loja de que você gosta ou o caminho para o trabalho.

Após se decidir por um lugar (digamos que seja o seu lar), você observa o que vê na sua frente: você chega em casa, avança pela porta e olha em volta. Vê tudo no seu *hall*. No meu próprio *hall*, vejo um tapete, ganchos para casacos na parede à esquerda, um espelho na minha frente, a cômoda onde está colocado o telefone, à direita, e a lâmpada no teto. Por fim, reconheço o caminho que me leva à sala de estar.

Faça o mesmo com o seu *hall*. Entre na sala seguinte. Faça uma volta na sala, da direita para a esquerda. Note os quadros nas paredes. Os vasos de flores. Prateleiras. O sofá e a mesa. Lembre-se de tudo o que puder. Essa circulação pela casa vai se tornar a sua chave da memória. Os objetos que você vê vão servir como ganchos para suspender aquilo de que quer se lembrar, do mesmo jeito que você se servia de imagens e rimas antes. Por isso, é importante que você, quando memorizar aquilo que existe na sua casa, não mude depois essa imagem.

O próximo passo está em você, na sua fantasia, colocar aquilo de que quer se lembrar por cima das coisas que existem na sua casa. Como habitualmente, é importante que você exagere com a ajuda de humor, tamanho, cor e outros meios para ajudar a sua memória na função. Permitam-nos usar mais uma vez a nossa querida lista de compras como exemplo. Desta vez eu me lembro dela ao fazer uns passos de divagação pelo meu próprio *hall*, do mesmo jeito que descrevo apenas a algumas linhas à frente:

Eu acabei de passar pela porta e entrar. A primeira coisa que faço é olhar para o tapete do *hall*, totalmente coberto de uma montanha de milhares de batatas pequenas.

Depois, olho em volta. Na parede, à esquerda, estão alguns ganchos para pendurar casacos. Mas hoje resolvi pendurar caixas de leite neles. O leite escorre das caixas onde os ganchos fizeram buracos.

Na parede do outro lado há um espelho. Mas todo o vidro do espelho está coberto de farinha e eu preciso passar a mão para poder ver alguma coisa.

Abaixo do espelho existe uma mesa de escritório, em cima da qual há uma quantidade enorme de biscoitos de chocolate. Já sinto água na boca ao ver que toda a mesa é um único e gigantesco biscoito que eu quero comer de imediato.

Das três gavetas da mesa saem diversos sons. Eu abro a gaveta de cima. Está cheia de água que ferve com peixes que se chocam. Tenho de fechar rápido para os peixes não fugirem.

A gaveta abaixo contém galinhas incomodadas cacarejando. As galinhas querem que os seus ovos sejam deixados em paz e fecham a gaveta.

Da última gaveta, ouve-se um intenso arranhar quando eu a puxo para fora. Fatias e fatias de *bacon* estão alinhadas sendo fritas numa frigideira e a gordura pula de forma elegante. Na parede da direita está pendurado um

telefone interno direto com a portaria. Infelizmente, não dá para usá-lo – quando eu pego nele, ele se desfaz na minha mão: todo o telefone é feito de papel higiênico. Depois, eu olho para o teto. Nessa altura, a lâmpada elétrica do teto começa a crescer e quase enche o *hall* inteiro e eu não consigo ter lugar.

Dou um passo em frente e o chão range debaixo dos meus pés, e vejo que todo ele está coberto de grãos de pimenta do reino.

O importante é seguir pela sala da memória (ou, neste caso, *hall* da memória), exatamente da mesma maneira todas as vezes. Para mim, isso significa que, pela ordem, sempre vejo: o tapete do *hall* – os ganchos – o espelho – a mesa de escritório – a primeira gaveta – a segunda gaveta – a terceira gaveta – o telefone da portaria – a lâmpada do teto – o chão. Sem saltar por cima de nada. Dessa maneira, posso estar certo de que não vou esquecer de nada da minha lista. Também vai haver lugar para muito mais coisas no meu *hall*. Eu posso, por exemplo, colocar coisas diferentes em cada um dos ganchos ou jogar coisas num canto, mas pessoalmente vou ter problemas para memorizar porque, afinal, os ganchos de memória são iguais por demais uns aos outros. Nessa altura, eu prefiro usar coisas diferentes e várias salas. Há também várias portas no meu *hall* que eu poderia incluir. Mas essas eu não iria usar como ganchos na minha lista, visto que elas são chaves de memória para algo diferente que você vai ver em breve.

Digamos que eu, na tentativa de impressionar bem os meus convidados para o jantar daqui a uma semana, decidi memorizar os nomes de todas as trinta e oito peças de Shakespeare – em ordem cronológica. Para isso não chega o meu *hall*, nem talvez a minha casa. Portanto, eu me dirigi, na minha cabeça, para a Kulturhuset (Casa da Cultura) em Estocolmo. A primeira peça, *Henrique VI*, eu já conheço automaticamente, visto que eu mesmo me chamo Henrik (em relação ao VI também não tenho quaisquer problemas em

lembrar. Acontece até sem que eu pense em Shakespeare). Na entrada da Casa da Cultura, encontrei a figura de Richardo III em três exemplares, desenhada por Rune Andréasson. O *hall* de entrada virou um labirinto gigantesco e eu não entendi nada ao tentar passar pelo meio (*A comédia dos erros*). Na escada rolante está um androide de mil anos de idade de indestrutível olhar que deixa entrar o pessoal. (Titus Andronicus – como disse, use as associações que funcionam para você!) Na escada rolante, uma titia começa a reclamar de tudo para todos que ela vê, inclusive eu, até que uma pessoa honesta puxou de um chicote de comandar cavalo e acertou o chapéu dela (é desse jeito que se criou *A megera domada*). E assim por diante.

Enquanto eu fiz um giro memorável pela Casa da Cultura de Estocolmo, que eu tenho no meu *hall*, vou poder colocar todas as peças sem problemas. Mas isso se eu fiz vários desses passeios em lugares diferentes e com isso criei vários “palácios de memórias”.

É aqui que estas portas no meu *hall* entram. Eu tenho um *hall* especial na minha cabeça baseado no meu verdadeiro *hall*. Mas esse *hall* especial só tem portas. No filme *Nightmare Before Christmas* (*O estranho mundo de Jack*), Jack Skellington vai passar por uma pequena abertura na floresta. Todas as árvores têm uma porta com um símbolo que mostra o tipo de mundo a que ela leva. O meu *hall* é da mesma forma (se bem que nenhuma porta leva a Christmas Town). Em todas as portas existem imagens que mostram qual o caminho para onde dão. Por exemplo, uma estátua de William Shakespeare em frente da Casa da Cultura. Nesse momento, eu fico sabendo que aquela porta leva às peças de Shakespeare via um caminho pela Casa da Cultura. Se precisar eu coloco apenas mais portas.

Uma outra variante está em não partir de um lugar de verdade, mas fantasiar todo o palácio de memória. Imagine uma grande casa precisamente como você quer, cheia de móveis e de coisas que você quer lá. Depois de

planejar o lugar em detalhes, você pode usá-lo do mesmo jeito que um lugar real, com a diferença de que tudo existe na sua cabeça e que você pode mudar ou aumentar tudo como quiser. Eu acho que este método é um pouco arriscado, visto que ele exige que eu me lembre de tudo o que existe em minha imaginada casa, exatamente da mesma maneira todas as vezes, sem que eu possa fazer uma verificação em dobro comparando com a realidade. Se eu esquecer um móvel, se eu, por exemplo, não me lembrar daquela manta de viagem com pele de leão diante da lareira, também não posso me lembrar isso que é formado de uma manta. Se eu inventei tudo isso, não existe nada que possa me dar indicações para lembrar de móveis em si, em comparação com os meus móveis no meu *hall*, que eu continuamente relembro, pois revejo tudo todos os dias.

Os métodos para não esquecer os lugares imaginados e seus conteúdos estão em desenhá-los ou realizar muitos passeios mentais por eles para ter a certeza de que tudo está como deve estar. Para mim, no entanto, é mais fácil me lembrar de objetos que efetivamente existem em lugares em que realmente se encontram e eu posso vê-los. Por isso, eu prefiro usar os lugares já existentes. Mas isso é quase certo: que só eu sou desnecessariamente cuidadoso. Tente utilizar, de preferência, métodos mais fantasiosos, justo aqueles que, apesar de tudo, eram os favoritos dos velhos mestres em memória.

Usar um palácio de memória com várias portas que levam a vários passeios memoriais (como os meus no meu *hall*) faz com que você rapidamente possa entender grandes quantidades de informações. Essas informações não vão ficar acessíveis durante uma eternidade atrás das portas se você, de vez em quando, não as abrir e fizer uma verificação de memória. Você vai descobrir que é uma satisfação muito grande fazer isso. Quando eu dedico cinco minutos a realizar uma volta na Casa de Concertos de Estocolmo, isso funciona como uma meditação, ao mesmo tempo que

fortalece as ligações entre as minhas células cerebrais que tornam as memórias mais fortes, além de que eu recebo um bônus (embora um pouco ridículo) de sentir um poder secreto quando eu noto que funciona. Você também tem um poder secreto que vive dentro de si. Caso contrário, não leria um livro sobre superpoderes. Portanto, solte esse poder. É simplesmente divertidíssimo.

The Major System ($\mathcal{TMS}$)

Agora vamos para Da True Shiznit. Este sistema, introduzido no século XVI por Stanislaus Mink von Wennsshein (juro que não fui eu quem inventou este nome), foi melhorado durante o século XVII pelo Dr. Richard Grey e manteve-se assim até alguns anos atrás, altura em que os mestres de memória Dominic O'Brien e Vladimir Kozarenko começaram a criar variantes próprias. Mas nós vamos começar pelo começo.

TMS é considerada uma técnica *standard* para nos lembrarmos maciçamente de coisas. Funciona como uma lista igual às que você já leu antes. Mas esta lista não é de dez ou de vinte, mas de cem coisas. Na sua forma mais curta.

Soa muito? Com um simples truque você pode fazer que a lista englobe mil coisas. Ou dez mil. Parece loucura, eu sei. Mas dá para fazer.

Este sistema serve em duas direções. Em parte, funciona como uma lista numerada em que os números o ajudam a se lembrar de imagens. E em parte deixa que você também faça o contrário: ao criar imagens, você pode se lembrar de números. Muitos números. Você não precisa nunca mais se esquecer do número da sua conta bancária. E é um cruel truque de festa memorizar o número do cartão de crédito dos seus amigos em pouco segundos (você não está autorizado a fazer isso mais do que uma vez). Com

este sistema você também nunca mais vai esquecer a sua senha quando estiver diante do caixa automático – ou o código da fechadura da sua mala de viagem – de novo.

Permita-me que eu explique primeiro o mecanismo por trás do sistema principal, de modo que você veja como a lista de cem coisas funciona, portanto, vamos aos detalhes práticos. A estrutura básica do sistema está em você memorizar dez consoantes, uma consoante para cada número de 0 a 9. Essas consoantes constituem a única coisa de que você precisa se lembrar. No resto, o sistema vai ajudá-lo. Como dez letras por dez números já encheram a sua memória mais próxima, o praticante da memorização, durante a história, já propôs diversas listas mais simples de usar. A ideia é que o próprio número pode ajudá-lo a se lembrar da consoante, por exemplo, pela sua aparência ou como ela soa. No final, eu acho que a maior parte consiste em opinião e gosto e com quais consoantes é mais fácil criar palavras (passo seguinte).

As consoantes a seguir são as mais usadas. É também a variante que eu mais utilizo. Como você deve ter notado, por vezes, existem várias consoantes a escolher para cada cifra. Isso depende do fato de essas letras fazerem sons iguais quando nós as mencionamos. Eu aconselho você, no entanto, a escolher uma única consoante por cifra. E ficar com ela até onde der. Dessa forma você diminui o risco de se perder mais tarde.

0 = S, Z, C macio (ligação de memória: “zzzzzzzero”)

1 = D, T (ligação de memória: t tem um traço vertical)

2 = N (ligação de memória: letra n tem 2 traços verticais)

3 = M (ligação de memória: letra m tem 3 traços verticais)

4 = R (ligação de memória: tem uma letra “r” em quat“r”o)

5 = L (ligação de memória: a cifra romana L significa 50)

6 = J, SH, G macio (ligação de memória: letra J é um 6 invertido)

7 = K, G, C duro (ligação de memória: letra K é um 7, inclinado contra uma parede)

8 = F, V (ligação de memória: dois F frente a frente parece uma cifra 8 angular)

9 = B, P (ligação de memória: letra P é um 9 virado no espelho).

Sim, sim, eu concordo. As ligações de memória são inconsequentes e nem sempre claras.^[1] Se você ainda não consegue chegar às letras com ligações de memória (e houve de fato várias propostas ao longo da história) é esse um dos poucos casos em que você precisa trabalhar com dez coisas. Mas vale a pena. Elas vão levá-lo numa viagem de memória onde dez se torna rapidamente uma cifra insignificante.

Essas dez consoantes você usa depois para transformar 1-100 em palavras e imagens. Por exemplo: a cifra 3 é representada pela letra M. 33 é portanto a “MaMMa” (“mamãe”, em sueco ou em italiano). Para conseguir que MM se transforme em palavra, são necessárias vogais. Por exemplo, MaMMa. Portanto, você decide que a palavra para cifra 33 é “MaMMa”. Isso que você agora quer memorizar no 33º lugar na sua lista talvez seja o Planeta Saturno, assim você cria uma imagem da sua mamãe que anda de esquis nos anéis de Saturno. Agora a imagem já está plantada na sua memória. Assim, o que eu procuro é, portanto, Saturno. Quando você conseguir ter as consoantes para as cifras 0-9 e as palavras que você cria a partir delas, não vai demorar mais de alguns segundos para encontrar as suas imagens de memória. Precisamente, como em outros sistemas numerados, você não vai ter quaisquer problemas em pular para frente e para trás na lista ou lê-la de trás para frente.

Mas espere, ouço você dizer. Primeiro: como posso me lembrar de uma palavra de memória para 33 anos é “MaMMa” e não, por exemplo, “MoMo”

(rei, personagem do carnaval), que tem as mesmas consoantes?

E segundo: se a lista for de cem coisas, eu tenho de, apesar de tudo, examinar todas as cem imagens diferentes. Como é que eu posso evitar misturá-las, se agora o escritório só tem capacidade para acolher no máximo nove?

Aliás, a palavra “MaMMa” não tem três consoantes?

Calma, eu tenho resposta para tudo isso. Quando você cria as suas listas através da inclusão de vogais entre as consoantes como os “a” em “MaMMa”, você prova sempre cada vogal na ordem das letras até encontrar uma palavra que funcione. A primeira letra no alfabeto é “a”, aí você começa e rápido você tem, no caso, 33, “mamma”. Então, não existe nenhum motivo para continuar. Isso significa que você não precisa se lembrar de suas cem palavras, desde que se lembre apenas das consoantes 0-9. Por exemplo, você vai se lembrar das letras RK que respondem pela cifra 47, segundo a lista de consoantes. Mas esqueceu as palavras que criou a partir daí. Então, você tenta apenas com cada vogal, na ordem das letras, até chegar a uma palavra. “RaK” é uma das palavras, assim como as palavras “RiK” e “RoK, também. Mas como o “a” vem antes do “i” e “o” no alfabeto, você sabe que “RaK” é a palavra certa. Está entendendo?

Eu vejo que você levanta a mão de novo e tenta salientar que “mama” tem duas vogais, uma no início e outra no final.

Oh, sim, por vezes não dá para criar uma palavra com apenas uma vogal no meio. Então, você precisa preencher após a última consoante. Mas isso não vai dificultar a memória. Se só acha a vogal do meio quando tenta relembrar a sua lista, você também vai se lembrar da última letra. Se você tem o começo da palavra, o final chega por si mesmo. E você precisa apenas fazer isso, pois é o que você vai fazer. Confirme isso, portanto. Você pode colocar a segunda vogal depois da última consoante. Mas isso não torna mais difícil lembrar a

palavra. Se encontrar apenas a vogal do meio quando tentar se lembrar da sua lista, você vai se lembrar também, automaticamente, da última letra. Se você tiver o começo da palavra, o final vem por si mesmo. E você precisa apenas se preocupar com a maneira como a palavra soa quando a pronuncia. E é isso que você vai fazer. Diga a palavra, portanto. Você pode até se esquecer de saber como se escreve. Por isso, você pode ter “mamma” para se lembrar de 33. Se olharmos quantos “m” são necessários para escrever a palavra, está lá, na realidade, 333 (visto que cada “m” corresponde à cifra 3). Mas não se ouvem três “m”, apenas dois. Pelo mesmo motivo, é “CK” (p. ex., na palavra “RaCK”) apenas uma consoante, visto soar como um “K”. Você ainda está comigo? Ótimo.

Talvez soe complicado, mas todas estas regras a respeito do número de letras e de sempre ter vogais na ordenação das palavras serve para tornar o sistema tão acessível para você quanto possível. No entanto, também está muito bem se você não ligar para as regras, se tiver algo que funcione melhor. Eu escolhi as consoantes D e J para substituir pelas cifras 1 e 6 (justo 1 e 6 têm várias consoantes para escolher). Isso significa que JD é a mesma coisa que 61. Quando cheguei a essa conclusão, eu entendi imediatamente que se tratava da palavra “JeDi” na cabeça. Embora, segundo a regra com vogais na ordenação, eu devia aceitar antes a palavra “JaDe”. Então, eu tentei mudar. Mas a cada vez que eu chegava a 61 aparecia “Jedi” na cabeça e eu tive muita dificuldade em chegar à palavra correta. Graças a George Lucas e à sua barba, a palavra Jedi era muito mais forte. Por isso, eu voltei atrás de “jade” e troquei por “Jedi” e assim funcionou muito melhor.^[2]

Se for parar em situações semelhantes, você deve usar aquela palavra que lhe der melhor resultado. As regras estão lá para ajudá-lo. Elas não têm valor próprio. Se funcionar melhor para você mudando alguma coisa, então mude. Nós somos todos diferentes.

Aqui estão alguns palpites por antecipação para quando você for criar a sua própria lista de 1 até 100:

- Quando você puder escolher mais de uma consoante para uma cifra, não troque entre elas, antes se decida por uma delas. Caso contrário, você vai ter possibilidades de escolha em demasia quando chegar a hora de tentar refazer a sua lista na cabeça. Torna-se mais simples se você souber que, por exemplo, o 1 é sempre T (e não, por vezes, se troca por D).
- Crie substantivo tanto quanto possível, em vez de verbo e adjetivo. Provavelmente, você vai precisar usar verbo para constituir a sua lista, mas é mais fácil memorizar objetos do que ações e descrições, além de ser também mais fácil de coligá-los com outras coisas. Da mesma maneira, eu prefiro também os objetos concretos aos abstratos.
- Se aparecerem palavras com uma forte associação pessoal (como “Jedi”), você deve usá-las independentemente da sua aparência. Essas são as palavras que você vai memorizar melhor.
- Tente ver se consegue primeiro criar palavras com uma vogal no meio e sem vogal no fim, antes de colocar várias vogais.

Aqui está a minha própria lista de 1 a 100 de imagens de memória. Numa parte do programa de televisão *Hjärnstorm* (Tempestade cerebral), eu memorizei cem palavras que eu ouvi apenas uma única vez. Nesse dia eu utilizei justamente essa lista. Quando começar a usar a sua lista, você vai descobrir que quer fazer certos ajustes pessoais para que ela lhe sirva melhor. Onde a minha lista não condiz com as regras, isso acontece apenas porque, com as modificações feitas por mim, ela se adapta melhor ao meu estilo. As palavras usadas são tão pessoais que, provavelmente, não servem para mais ninguém (como os nomes dos meus amigos). Então, eu as marco com o sinal de mais “+”. Essas você deve trocar por outras palavras. Em geral, você pode ser ajudado por essa lista o quanto quiser, mas não comece por apagar tudo.

Para conseguir fazer uma lista pessoal, e com isso tão mais forte quanto possível, é melhor começar por sua iniciativa e esperar pela ajuda da minha lista quando realmente precisar. Aqui está toda a minha lista como uma pequena inspiração:

1 - Teia	26 - Naja	51 - Lata	76 - Cacho
2 - Noé	27 - Nuca	52 - Lona	77 - Cacau
3 - Mãe	28 - Naípe	53 - Limão	78 - Café
4 - Rio	29 - Neve	54 - Louro	79 - Cubo
5 - Lei	30 - Mesa	55 - Lula	80 - Foz
6 - Chá	31 - Mata	56 - Lixo	81 - Fita
7 - Cão	32 - Mina	57 - Lago	82 - Fone
8 - Ovo	33 - Múmia	58 - Lava	83 - Fumo
9 - Boi	34 - Muro	59 - Lupa	84 - Faro
10 - Taça	35 - Mala	60 - Giz	85 - Vale
11 - Tatu	36 - Mecha	61 - Jedi	86 - Faixa
12 - Tony	37 - Maca	62 - China	87 - Faca
13 - Time	38 - Mofo	63 - Chama	88 - Favo
14 - Tora	39 - Mapa	64 - Giro	89 - Fiapo
15 - Tala	40 - Rosa	65 - Gelo	90 - Bisão
16 - Tocha	41 - Rato	66 - Chuchu	91 - Pato
17 - Taco	42 - Rena	67 - Jaca	92 - Pônei
18 - Tufão	43 - Roma	68 - Chave	93 - Puma

19 - Tubo	44 - Raro	69 - Chapéu	94 - Peru
20 - Noz	45 - Ralo	70 - Casa	95 - Bola
21 - Nata	46 - Rocha	71 - Gato	96 - Peixe
22 - Nenê	47 - Rica	72 - Cano	97 - Boca
23 - Nemo	48 - Ruiva	73 - Cama	98 - Pavão
24 - Nero	49 - Robô	74 - Cara	99 - Papa
25 - Nilo	50 - Laço	75 - Galo	100 - Decisão

Agora é a sua vez! Dê uma olhada para as consoantes na p. 0124 se você não se lembrar delas. E seja criativo! Pegue na caneta, faça uma inspiração profunda e escreva sua própria lista de 1 a 100. Você não pode desistir agora quando já avançou tanto, não é verdade?

Aqui vamos fazer uma pausa enquanto você faz a sua lista. Eu preciso também fazer novo café.

Espero que você esteja pronto, visto estar lendo esta linha. Se já fez a sua lista, eu entendo que agora parece impossível para você se recordar de todas as cem palavras que escreveu.^[3] Mas você tem uma grande ajuda de como a lista foi construída. Depois de ter amarrado as dez consoantes para frente e para trás ao montar a sua lista, eu acho que elas parecem agora como uma montanha. Como você sabe, o K (ou G) e L são consoantes para as cifras 7 e 5. 75 é, portanto, KL ou GL, dependendo de como você escolheu.

Sem olhar, qual é a palavra para 75 na sua lista? Foi mais fácil do que você pensava, não? O sistema ajuda! Sem eu dar a você as consoantes por cifras, qual a palavra para 48?

Não fique preocupado se levar um tempo para chegar às palavras, isso acontece no início quando todas as palavras são novas. Vai ser tudo mais

rápido quanto mais você ensaiar a lista. Usar grandes sistemas de memória como este não é como aprender a andar de bicicleta – se não treinar com regularidade, você vai esquecer tudo. Use, portanto, o sistema de memória o mais possível: códigos de obstinação e de entrada, número de projeto, ano de nascimento, independentemente de você sentir ou não que precisa.

Apesar de você precisar esfregar bastante o cérebro para chegar à sua palavra para 75, eu espero que reconheça ser fantástico ter afinal encontrado a palavra. Talvez seja verdade, nós conseguirmos apenas memorizar entre cinco e nove coisas em nossos horários de trabalho. Mas a construção da lista faz com que, a qualquer altura, você possa criar cem imagens na sua cabeça – o que, por sua vez, poderá ajudá-lo a lembrar cem outras coisas. Graças às dez consoantes. Será isso um superpoder mental ou é mesmo um superpoder mental?

Histórias de números

Quando já tiver memorizado a sua lista, você poderá usá-la de várias maneiras. Como as anteriores listas de 1 a 20. Quer dizer, para se lembrar de uma lista com uma grande quantidade de coisas. Uma área muito boa para usar a lista é como calendário: se eu preciso ir à dentista no dia 25, eu faço a ligação da imagem da minha dentista com um alfinete (Nål, alfinete em sueco, NL = 25). Na próxima vez que eu perguntar a mim mesmo quando terei de ir à dentista, eu vou vê-la perfurada de alfinetes como se fosse uma boneca vodu (porque não aproveitar a ocasião para uma pequena vingança) e lembrar-se de que era no dia 25. Ou utilize o sistema para se lembrar de acontecimentos e anos. É utilizável em todas as situações em que você possa ligar informações a um número ou precisa se lembrar de uma grande quantidade de pedaços de informações.

Você também pode usar a lista para se lembrar de longas sequências de números, utilizando a chamada técnica da história de números e criar uma história de vários pares de cifras. Para começo de conversa, você pode acrescentar meses à sua visita à dentista – setembro – ao deixar que a dentista toda perfurada peça por clemência. (Be, clemência em sueco = 9 = nono mês = setembro.), mas você pode criar sequências muito maiores sem grandes problemas.

Eu ainda me lembro daquele número de produção com dez cifras que eu precisava usar num trabalho de televisão na primeira metade de 2007: 3314070108. Quem vai se esquecer daquele momento em que minha *mamma*, tremendo de medo (*darra*, no sueco) por estar sendo sufocada pela cobra Kaa, que por sorte está morrendo (*dö*, no sueco) por ação da sua falta de dedicação (*fé*, no sueco)? *Mamma-darra-kaa-dö-fé* é na minha lista de números igual a 33 14 07 01 08. Sem problemas.^[4]

Invente suas próprias palavras especiais

Eu suponho que você já reconheceu que pode criar uma lista até 1.000 palavras do mesmo jeito que fez uma lista com 100. É uma questão apenas de usar três consoantes em vez de duas para cada palavra. Evidentemente, não se trata de “apenas” encontrar mil palavras. Já deu para suar tentando trabalhar com cem. Mas você pode tentar, se quiser. O método é o mesmo.

Desta maneira, você pode criar palavras especialmente longas: se você tem de se lembrar, por exemplo, de uma senha, pode fazer isso ligando duas das imagens da sua lista de cem, como eu fiz com o meu número de produção. Mas você pode também criar uma palavra nova a partir dos quatro números. Traduza os números para as suas consoantes e coloque vogais entre elas para construir uma palavra. 4865, a minha velha senha do caixa automático do

banco, transforma-se em “ravijoli”. A palavra está erradamente escrita quando eu a escrevo, mas quando eu a digo em voz alta funciona perfeitamente. 4-8-6-5. Ra-Vi-Jo-Li. Depois, eu ligo apenas ravióli a uma imagem do cartão de crédito para o meu senso interior (talvez o cartão seja transformado em molho de tomate) e a coisa vira bife. Eu nunca mais esqueci a senha de novo. Faça um teste – qual a imagem que você pode criar a partir da data 1066, ano da Batalha de Hastings, de modo que você nunca mais se esqueça disso de novo?

Clube Fexeus 10.000

Sei que eu também prometi uma técnica para ajudá-lo a se lembrar de dez mil coisas. Dominic O'Brien, que eu já mencionei aqui, tem uma técnica para isso. Tony Buzan tem outra e existem várias outras. Essa é a minha própria variante.

Por sorte, não dá para criar dez mil palavras novas compostas de quatro consoantes em cada, mas é necessário um pouco de treino para combinar várias das técnicas de memória que você aprendeu. Lembra-se de quando nós ainda achávamos que seria um grande negócio memorizar uma lista de compras de dez coisas? Isso é que eram tempos. Nessa altura, eu expliquei que você poderia aumentar em dezenas de vezes, ao dar a cada grupo de imagens de números uma única qualidade, por exemplo, uma cor. O que vamos fazer agora é construir, segundo o mesmo princípio, mas usando-o de forma um pouco diferente.

A partir da sua lista de cem coisas, você vai agora criar uma nova lista com um número entre 1.000 e 9.999, combinando dois números da lista de cem. (Por exemplo, 10 + 01 transforma-se em 1.001 e 98 + 87 transforma-se em 9.887.) Se escreveu esta nova lista, você deve descobrir nove mil “grupos” com

cem números em cada: o primeiro desses grupos é aquele que começa por 01, ou seja, 0.100-0.199. O grupo seguinte é o que começa com 02, portanto, 0.200-0.299. A trigésima sequência é aquela que começa em 33 (3.300-3.399), e assim por diante, até chegar ao grupo que começa no 99.

Se na sua lista de cem escolheu a palavra “*mamma*” para representar o número 33, todas as ligações que começam com 33 (quer dizer, desde 3.300 até 3.399) vão começar com *mamma*. Para todos os números nesse grupo você combina simplesmente a imagem da sua mamãe com os números restantes. Se você usou a minha lista, então a imagem para 3.351 é a sua *mamma* bebendo uma bebida ($33 + 51 = \textit{mamma} + \textit{latte}$). 3.333 é, evidentemente, a sua avó ($\textit{mamma} + \textit{mamma}$) e no 3.399 ela embala um bebê ($33 + 99 = \textit{mamma} + \textit{baby}$). Exagere bem para que as imagens se fixem melhor: apresente a bebida superquente e faça um bebê gigantesco. Você tem agora uma lista dos números 3.300-3.399 em que todas as imagens começam com a sua *mamma*. A lista para a centena seguinte, ou seja, 3.400-3.499 inclui em todos os números a imagem de uma terrível bruxa (*häxa*) visto que 34 é MaRa (na minha lista de palavras). Você usa “em dobro” simplesmente a minha lista centenária para criar associações até 9.999 pedaços de informações.^[5]

Isso é muito, sem dúvida.

Para poder explicar *The Major System* houve um foco muito grande em números. Mas observe que, na realidade, trata-se de imagens. O sistema não é apenas útil para recordar senhas e números de contas, embora isso seja uma ótima área de utilização. Como eu já expliquei antes: tudo o que possa visualizar, você pode meter no sistema. O conteúdo transforma-se num livro ou na lista de compras mais longa do mundo. Você mesmo vai decidir do que quer se lembrar.

Agora você talvez esteja pensando: “Qual é a razão de tudo isto? Não existe espaço no cérebro para se lembrar de tanto! Nem mesmo com sistemas inteligentes como este se pode manter dez mil coisas na cabeça de uma vez”. Mas isso não está certo. Mais parece acontecer o contrário. Pelo menos, enquanto se tratar de imagens e não de palavras. Em várias experiências feitas com participantes, essas pessoas foram convocadas para ver uma grande quantidade de imagens em sequência rápida. Depois, foi pedido a elas para ver novas imagens e dizer quais já tinham visto antes. Na maior experiência feita até hoje, foram utilizadas dez mil imagens e as pessoas do teste conseguiram um incrível 99,6% de acertos de imagens! Lionel Standing, que montou o teste, constatou que “a nossa capacidade de memorizar e reconhecer imagens é quase ilimitada”. Standing testou com “apenas” dez mil imagens, mas acrescentou que, se o teste fosse feito com um milhão de imagens, seriam reconhecidas 986.300 delas. E isso sem ter pensado em utilizar um sistema de memorização. Portanto, um sistema de memória para dez mil imagens não é somente totalmente possível – talvez seja até um pouco por baixo.

A sua memória é flexível

Antes de deixar essas técnicas de memorização, está na hora de mencionar algo sobre o tempo que essas suas memórias se mantêm no seu lugar, na cabeça. Ao que parece, você se lembra das coisas que memorizou enquanto precisa delas – e não por mais tempo do que isso. (Caso se trate de muitas informações, você deve voltar para trás, de vez em quando, para fortalecê-las, caso contrário, existe o risco de elas desaparecerem em parte, cedo demais.) Caso se trate de uma lista de compras, não é de bom-tom que a lista anterior fique lá na cabeça perturbando, enquanto você já está memorizando uma nova lista. Quando você considerar, por exemplo, que “o

seu uso já foi feito” e já se lançou em uma nova sessão de compras, a lista anterior já fica cada vez mais fraca. Para ficar absolutamente certo de que as memórias estão “vazias”, você pode estudar as imagens no seu sistema, sem realizar nenhuma ligação com elas. Se quiser esvaziar um palácio de memórias, você pode fazer o mesmo. Faça um passeio nele, mas veja apenas os objetos que sempre estão lá, sem associar nada a eles.

Se, em vez disso, você quiser manter aquilo que memorizou antes, a única coisa que precisa fazer é repetir a leitura da lista, de vez em quando, para si mesmo (ou fazer o passeio de memorização) e controlar se tudo ainda continua lá. Poderá ser melhor fazer a leitura duas ou três vezes seguidas em conjunto quando faz a memorização de uma nova lista. Faça uma revisão algumas horas mais tarde. Depois, basta realizar uma nova leitura no dia seguinte. Se a lista estiver onde deve estar, você vai se lembrar dela ainda durante uma semana, mas então é bom que você dê uma nova olhada – se você ainda vai continuar a precisar dela.

Aliás, você ainda se lembra da sua lista de compras com dez itens?

Eu imaginava.

Em seguida

Então, o que aconteceu com a história de nós só nos lembrarmos de sete coisas, mais ou menos duas? Continua correta. A arte está apenas em definir as coisas com correção. Nós podemos ver a linha de números 8 5 6 3 0 2 7 5 5 8 7 1 2 2 0 5 como dezesseis números separados. Assim ela não tem lugar na memória de trabalho. Mas nós também podemos vê-la como quatro grupos, com quatro cifras em cada. Um grupo é mais fácil de recordar. E cada grupo você poderá fazer ainda mais significativo, usando alguma das técnicas de memorização. Já é bem conhecido que nós trabalhamos as coisas no cérebro

por meio de agrupá-las. Em contrapartida, demorou um bocado até podermos usar a mesma técnica de agrupamento no sistema de memorização. Mas é justamente dessa maneira que a coisa funciona. Por exemplo, certamente, você vai ter dificuldades em se lembrar de 97 letras soltas, mas se conseguir uni-las, formando palavras, a que você, além disso, dá significados já que consegue entendê-las, assim poderá se lembrar de muitas coisas.

Você se lembra do que eu disse a respeito do significado do que acaba de ler? Ótimo. Foram justo 97 letras. (E oito sinais de vírgula, dois números e um ponto-final.) Justamente – antes de terminarmos: você passou cinquenta páginas pensando sobre o assunto, existem nove planetas no nosso sistema solar. Eles são, pela ordem: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão. (Plutão já foi rebaixado e não é mais um planeta, sendo considerado desde algum tempo como um planeta-anão, um título que ele compartilha com Ceres, Hamea, Makemake e Eris, e todos giram junto com Plutão num cinto de gelo em volta de Netuno. No entanto, eu quero avisá-lo para não tentar se impor aos outros, mostrando que você conhece tudo isto. Essa prepotência vai matar qualquer festa, por mais boa que seja.)

E agora uma questão de consciência: Você espumou de raiva diante do parágrafo anterior, em vez lê-lo bem, quando reconheceu que, em grande parte, isso era uma lista de corpos celestiais? Eu não o censuro se você fez isso. Este é um livro grosso com muitas informações a superar. E você não está com vontade nenhuma de passar o próximo ano a lê-lo. Mas pense se você pudesse lê-lo com o dobro da velocidade ou cinco vezes mais rápido do que agora? Então, você teria tempo para ler mais um livro antes de o ano terminar. Conseguir incorporar rapidamente o saber e a informação tornaram-se uma capacidade importante para navegar em nosso mundo moderno e intensamente informativo. Por acaso, esse é o tema do próximo

superpoder. Nas páginas seguintes, você não vai aprender apenas a ler muito mais rápido do que agora, mas também a ler com muito mais esperteza.

Afinal, você já poderia ter terminado de ler este livro há muito tempo.

[1]. Foi isto que Dominic O'Brien tentou alcançar ao criar uma nova lista com aquilo que ele achava serem letras mais lógicas: 0 = O, 1 = A, 2 = B, 3 = C, 4 = D, 5 = E, 6 = S, 7 = G, 8 = H, 9 = N. Mas também esta lista não é consequente como você vê. Vladimir Kozarenko usa até seis letras diferentes para cada cifra, mas faz, segundo eu acho, com que tudo apenas fique mais complicado. Mas tente usar ambas as variantes e veja quais são aquelas que se adaptam melhor à sua memória.

[2]. Dominic O'Brien utiliza, na sua variante, não as suas letras para criar palavras, antes deixa que se tornem as iniciais de pessoas conhecidas. Por exemplo: 15 = AE = Albert Einstein. É possível que seja mais fácil se lembrar de pessoas consideradas "estrelas" do que de palavras ao acaso, mas como não leio jornais e magazines de mexericos, não posso alcançar cem pessoas conhecidas. Para mim, o problema já começa aí.

[3]. O que vem a seguir está construído na suposição real de que você já escreveu a sua lista de palavras (ou modificou a minha lista a seu gosto). Caso contrário, vai ser um pouco difícil acompanhar as páginas seguintes. Então já sabe.

[4]. Como dividi o número em grupos de dois, eu deixei para trás os zeros. 07 tornou-se apenas 7 (Kaa). Quando pensava na minha imagem de memória, eu sabia, ao mesmo tempo, que todas as imagens que representavam números abaixo de 10 começavam por um zero. Bastava colocá-los de volta caso fossem necessários.

[5]. Eu sei que falta um número, um pedaço – eu prometi 10.000. Mas desse último talvez você mesmo possa se lembrar?



PENSE COMO SE VOCÊ JÁ TIVESSE TERMINADO

*A arte de ler
absurdamente rápido*

*Aquilo que mais cresce neste planeta é a quantidade de
informações criadas por nós.*

KEVIN KELLY

TUDO O QUE A GENTE QUER É TER TEMPO DE FAZER

Somos atingidos por mais do que podemos assimilar

Por que eu coloco um tema como leitura rápida quase no final do livro? Não teria sido mais inteligente (para não falar mais rápido), num livro tão grosso como este, começar por aí? Claro que sim. Mas não seria tão divertido.

Além disso, eu quero ilustrar um ponto. Talvez você não tenha sequer pensado antes em leitura rápida. Nesse caso, espero que, a esta altura, a 454 páginas desde o início do livro, reconheça as vantagens reais de poder ler mais rápido e com mais inteligência.

Além dos casos em que nós procuramos ou devemos apreender informações específicas por causa de estudos, de trabalho ou de passatempos, nós ficamos rodeados por uma quantidade incrivelmente grande de letras. Se for como eu, você tem em casa uma pilha de livros que espera ler quando

tiver tempo para isso. E é claro que, de vez em quando, você pega um dos livros da pilha, mas a tendência é a pilha aumentar mais rápido do que você arranjar tempo para reduzi-la.

E, então, é de considerar que os livros da pilha são quase todos romances policiais. Depois, temos todos aqueles livros que você comprou e que devia ler, livros de não ficção sobre temas que parecem ser muito interessantes, mas que você nunca consegue pegar. Entrar em uma livraria é quase um tormento: você vê tudo o que quer ou devia ler, mas sabe que não vale a pena comprar antes de acabar com as pilhas lá em casa.

Coisa que você não faz.

Ou, então, desistiu de fazer, talvez até quando ainda era adolescente. Não compra livros novos e raramente entra numa livraria. Esse livro você recebeu de presente. Isso de leitura passou a ser uma coisa estranha e está ligada a recordações chatas da escola e de obrigações. Provavelmente, você lê uma revista mensal, mas já notou como essas revistas são atualmente cada vez mais grossas? São necessários dias para ler uma única dessas revistas.

Conseguir navegar por grandes quantidades de informações não é apenas um pequeno truque de festas. Pelo contrário – é um superpoder mental que pode tornar a vida muito mais fácil para você, independentemente de você precisar estudar a Segunda Guerra Mundial para um exame, procurar informações relevantes para um projeto de mercado ou apenas por não ter tempo para ler o jornal todas as manhãs.

O tratamento moderno das informações

Hoje temos a oportunidade de receber informações tanto sob a forma de diversão como de sabedoria, de um jeito que nunca tivemos antes na história.

Se você for ler um bom jornal de negócios, ele tem mais informações do que você poderá assimilar durante um ano inteiro. E todos os meses as informações mudam. Por isso, não é assim tão estranho que nós entremos em estresse de informações. Existe tanta coisa em que participar.

Eu almocei há pouco tempo com um bom amigo que mostrava todos os sintomas de sofrer de estresse de informações. Ele tinha começado a usar o Twitter e a seguir cinco pessoas a respeito de coisas que eram interessantes para ele no seu trabalho. A cada vez que alguma das cinco pessoas postava alguma coisa, ele recebia um toque no seu aparelho. Apenas durante o nosso almoço, as cinco pessoas geraram mais de uma centena de inserções conjuntas. Mais texto do que seria possível absorver. E como era relativo ao trabalho, isso representava 80% de indicações para outro texto, artigos ou páginas de web que podiam ser interessantes para o meu amigo e que, portanto, ele devia ler. E isso estava acima, naturalmente, da sua habitual capacidade de trabalho.

Não admira que nós, por vezes, nos sintamos como afogados.

Muitas estratégias para coordenar este rio de informações com mais eficiência dá para encontrar na chamada leitura rápida. Como a ideia de poder ler dez vezes mais rápido do que na atualidade é tão incrivelmente atraente em si, a cultura da leitura rápida quase que virou mitologia. O mal-entendido a respeito do funcionamento do cérebro e dos olhos conduziu ao aprendizado de técnicas que se aproximam do mundo das fantasias. Ao mesmo tempo, aprendemos também técnicas que realmente funcionam, sem que possamos entender por que e como funcionam. Em outras palavras, *business as usual* no mundo das ajudas rápidas.

Vou fazer uma tentativa para esclarecer os maiores mal-entendidos e afastar esperanças irrealistas. Mas vai haver técnicas práticas e funcionais com as quais você poderá melhorar a sua leitura. E eu vou dizer quais são.

O termo “leitura rápida” é, aliás, enganoso. Deviam ser “leitura eficiente”. Você não está apenas interessado em aumentar a velocidade da sua leitura. Isso você faz sem precisar de ajuda, desde que também não precise memorizar. O truque está em ler mais rápido, mas continuando a entender e a assimilar o que lê. Por isso, precisa também de técnicas para filtrar e organizar as informações que são relevantes para você já antes de começar a ler. Então, vamos começar.

COMO SE ABRE UM LIVRO

Técnicas para uma leitura inteligente

Se você vai ler bem e a sério – e, além disso, se vai treinar leitura eficiente, o que é um esforço precisamente como em qualquer outro treinamento – deve ver primeiro se tem as condições corretas. Infelizmente, é raro pensarmos que para uma boa leitura exigem-se boas condições e pré-requisitos.

Mas, do mesmo jeito que é preciso ver bem o saibro na pista e como o vento está soprando antes de realizar um salto triplo, assim você tem de aperfeiçoar as condições do seu meio ambiente para fazer uma boa leitura e obter um bom resultado.

Condições corretas

- 1) O seu livro ou jornal deve estar a uma distância de leitura confortável, o que para a maioria é de 40-50 centímetros dos olhos.
- 2) O livro também deve estar com uma inclinação de 30-45 graus em relação ao seu corpo.
- 3) A altura em que o livro deve estar é aquela em que você não precisa angular muito a cabeça para baixo para poder ler. Se ficar inclinado demais, você poderá ficar com dores no pescoço e começar bocejar antes do tempo.
- 4) O texto deve estar bem-iluminado, caso contrário você vai cansar a vista muito rápido. Veja também se a luz não está se refletindo pela lateral.

Raios e reflexos de luz dificultam a leitura dos textos (pode ser um problema com jornais de papel brilhoso).

5) A luz deve vir de cima ou por trás do seu ombro direito. Desse jeito você vai minimizar eventuais sombras da sua mão e de você mesmo. Caso seja canhoto e utilize a mão esquerda como guia (mais sobre este assunto adiante), a luz deve vir por detrás do ombro esquerdo.

6) A sua cadeira deve ser confortável, sem que por isso tenha que ser uma poltrona superalmofadada. É fantástico ler numa poltrona dessas, mas não vai ajudá-lo quando tiver de ler de forma eficiente. A quantidade de gente que adormece nessas poltronas é grande demais. Você precisa ter uma boa cadeira em que deve se sentar direito.

Imagino que essas condições raramente prevaleçam quando você lê. Mas lembre-se de que nem sempre está disposto para uma leitura eficiente. Leitura eficiente e leitura rápida são técnicas que você vai usar em situações específicas em que tem certo texto para ler com toda a atenção. Ler numa poltrona superconfortável, na realidade, não é proibido. Pelo contrário, eu até recomendo. Mas estamos de acordo que dá para fazer uma leitura eficiente desse jeito, e é sobre isso que você vai aprender aqui e agora.

Leitura inteligente

A leitura pode ser descrita como um processo em vários níveis. Primeiro, você precisa entender que as letras e as palavras servem para criar um sentido que o seu cérebro recebe dos seus olhos. Depois, você precisa ligar esse sentido (as palavras que você lê) umas às outras e dar a elas um conteúdo que, em seguida, deve ser interpretado à luz das suas próprias experiências, e juntar tudo com outras relevantes ideias para serem analisadas e criticadas. Mas a leitura não fica por aí. Você precisa também saber depositar as

informações na sua memória e procurar por elas de novo quando for preciso comunicá-las a outros.

Quando alguém diz que leu algo, ele não imagina que isso significa que todas essas coisas citadas acima, mas esse processo é um bom resumo do que podemos chamar de leitura significativa. Uma vez que você não se lembrar mais do que leu, você poderá deixar de ler desse jeito, não é verdade? Nesse caso, você sabe como arquivar informações, mas não sabe como voltar a alcançá-las – ou comunicá-las quando for preciso. Por sorte você já tem uma enorme vantagem, visto ter cumprido um treinamento de memória como superpoder na parte anterior deste livro. (Você vê como todos os superpoderes estão ligados?)

As mesmas verdades valem tanto para leitura como para memória de uma maneira geral: quando descobre que não se lembra mais de alguma coisa, significa que você ainda não se decidiu por alocar isso na memória quando teve essa possibilidade. Na maior parte das vezes, decidimos que queremos colocar alguma coisa na memória só quando descobrimos que não nos lembramos mais da coisa. Portanto, está na hora.

Agora, não quero dizer que você vá ler para tentar se lembrar. Essa ideia não é boa. Você deve ler para entender. Entender alguma coisa é fazer com que essa coisa tenha sentido. Ler para entender é um pré-requisito para poder alocar na memória. Se você fizer o contrário e tentar ler para se relembrar, como se costuma fazer na noite anterior a um exame, você vai descobrir uma coisa engraçada. Quando lê para ativar a memória, você se lembra muito menos do que lê para entender. O entendimento exige que você analise o que está lendo e coloque isso no conjunto, o que faz com que todas as informações se infiltrem e acabem na sua rede mental, de tal forma que nunca mais vai refletir sobre este assunto.

O entendimento é, além disso, um processo bem complicado. Você não precisa reconhecer apenas uma palavra, mas puxar para frente também um som e uma associação ou um significado para esse som. Você precisa até colocá-lo num contexto gramatical em que a palavra se torna eloquente nesse seu contexto. Compreensão é, além disso, um processo bem complicado. Você não precisa apenas reconhecer a palavra, mas também pode dar a ela um som e uma associação ou um significado. Você deve poder colocar a palavra num contexto gramatical em que ela se torne significativa. Depois, você precisa escolher as associações e as redes sociais que você já tem no cérebro. Talvez você possa construir em cima delas, caso se depare com alguma palavra conhecida ou algum novo contexto.

Para ter tempo para tudo isto enquanto lê – este processo usa vários décimos de segundos, o que parece muito rápido, mas não é tão rápido quanto necessário para ler rápido demais – é preciso que você possa se adaptar a sua leitura: ler inteligentemente significa saber quando você pode aumentar a sua velocidade de leitura e quando precisa diminuir a velocidade, saber quando você precisa ler e como passar por cima do que não precisa saber. Leitura eficiente não é uma questão de velocidade. É apenas uma questão de usar o mínimo de energia possível para retirar o máximo possível de um texto. Ler em alta velocidade poupa muito tempo. Mas você pode economizar muito tempo – senão mais ainda –, ao definir bem a meta da sua leitura e tornar-se melhor na estrutura de abordagem de um texto usando os métodos que se seguem.

Meta e direcionamento

Você jamais poderá lembrar 100% do que vê. E mesmo que fosse possível não seria tão eficiente fazer isso. Quando lê (ou aborda algum tipo de

informação) para aprender alguma coisa, você filtra inconscientemente as suas impressões para encontrar aquilo que é importante para si, e naquele exato momento. Mas você ficará muito mais eficiente se filtrar as informações de que precisa. Aprenda a avaliar e a escolher essas informações. Para poder saber do que se trata é importante que você tenha uma meta específica com as suas leituras. Você lê para receber respostas para as suas perguntas específicas? Formula as perguntas por antecipação de modo que elas não sejam lúdicas? Você sabe exatamente o que está procurando? Você lê para tentar entender o máximo que pode sobre um tema completamente diferente? Concentre-se então em como esse tema é definido, quem ou o que é importante nele e por quê.

Se souber o que quer de um texto e se souber o que quer que o texto responda antes mesmo de começar a ler, você vai ter muito mais facilidade em encontrar as informações que são relevantes para si. Se lê para encontrar as respostas, você vai poupar muito mais tempo.

Concentração, por favor!

Motivação é um fator decisivo quando quiser procurar um texto para ler. Mas precisamente tão importante é a arte de poder se concentrar. Ou melhor, saber se concentrar na coisa certa. Nós estamos sempre concentrados em alguma coisa (caso não estejamos dormindo ou meio inconscientes). Mesmo quando você sente que os pensamentos estão voando para outros lugares, quando não vê mais aquele grosso relatório do ano na sua frente e começa a fantasiar a respeito daquela colega no departamento de economia, mesmo assim ainda continua concentrado em algo, mas já não é no que tinha planejado. A dificuldade não é, portanto, não estar concentrado. A dificuldade está em conseguir manter a concentração no tema certo.

Fica mais fácil continuar a estar concentrado em alguma coisa se você puder encontrar um jeito de interagir com ela. Aceite aquela com mais sentidos: não apenas com a vista, mas também com o tato, o som, o cheiro, o gosto. Quando se tratar da bonitona do departamento de economia, talvez não seja grande problema saber como você pode fazer isso. Mas ao se tratar justamente de leitura, fica difícil encontrar várias impressões, além da vista e do tato (tato porque, afinal, você tem de pegar no livro). É claro que você pode rugir para as páginas ou morder o papel, mas eu hesito em aceitar que isso aumente muito a sua concentração.

Para ficar envolvido num texto você precisa encontrar outras coisas para fazer. Se alguém lhe pedir para se concentrar num quadro pintado, você pode ver quantas cores foram usadas ou dizer quantas casas existem na pintura. Isso envolve a sua atenção muito mais na pintura do que quando você olha para o quadro sem pestanejar. Você pode fazer a mesma coisa quando está lendo: coloque perguntas ao texto (Quantas casas ela descreve?) e procure responder. Você leu justamente a respeito da procura da resposta como um método para encontrar, rapidamente, a informação num texto. É também uma boa maneira de manter a concentração.

Outras boas maneiras de ficar envolvido no texto é “trabalhar” com ele. Se você sublinhar o texto ou fizer anotações vai ser mais fácil lembrar-se do texto pelo fato de ele se integrar melhor com a sua rede de pensamentos, ao mesmo tempo em que você usa várias impressões (canetas de várias cores para sublinhar, sensações ao anotar na margem do livro), e dessa forma aumenta o seu engajamento.

Apenas não cometa o erro de acreditar que pode se concentrar na mesma coisa por tempo indefinido. Como você sabe, o seu cérebro precisa de pausas regulares. Lembre-se de tirar pausas de cinco minutos para sonhar um pouco

(talvez a respeito da tal colega). Se não fizer isso, a curva da sua capacidade de aprendizado vai desabar rápido.

Relatório

Agora nós vamos falar de uma coisa extra importante. Possivelmente, você lê tudo da mesma maneira. Independentemente de se tratar do jornal do dia, de um romance, livro de não ficção ou uma mensagem pdf que você pegou da rede, você vai ler, com certeza, desde a primeira página e, depois, até o fim. Na verdade, esse material deve ser lido de várias maneiras. Caso contrário, você irá desperdiçar tempo.

Livros de não ficção

Se estiver lendo um livro de não ficção para aprender alguma matéria, você precisa se aproximar de uma forma completamente diferente do que se fosse ler um romance. Neste caso, você está disposto a se divertir com um linguajar bem-formulado e uma história excitante. Para poder entender a história num romance é bom começar pelo primeiro capítulo. Mas quando se trata de um livro de não ficção nada nos diz que a página 1 é o melhor lugar para começar a ler o livro.

Eu tenho dois bons amigos que, depois de terem crianças, começaram a montar quebra-cabeças. E nada de jogos de duas centenas de peças. Estamos falando de grandes quebra-cabeças de duas mil peças ou mais. E que chegam a exigir duas mantas enormes. As montagens são feitas com motivos desenhados que representam uma multidão de figuras que fazem diversas coisas. Mas assim que eles deixaram os jogos no chão, mal-iniciados, eu fui visitá-los com uma garrafa de vinho como desculpa e não saí de lá antes de montar a maior parte do novo quebra-cabeças, seis horas mais tarde. Como

eu insisto em aparecer, eles dois têm de comprar novos jogos. Quando eles chegam a casa com um novo jogo, já o anterior que é tão grande, fantástico e completo deveria estar montado, mas não existe a mínima chance de eu conseguir acabá-lo. E assim o ritual é sempre o mesmo. Com toda devoção, abre-se o plástico da caixa de cartão. O cartão é revirado e estudado, aberto, e os pedaços jogados sobre o tapete até a caixa ficar vazia. No passo seguinte, viram-se todas as peças com as imagens para cima. Os cantos e as bordas são separados. As peças com as mesmas cores ou padrões são juntas de imediato. As outras peças ficam para depois, quando fica mais fácil ver onde devem assentar.

O tamanho do jogo exige uma sistemática passagem por todos esses passos, um de cada vez, para que daqui a pouco ele comece a tomar forma. Eu costumo tocar a campainha, mais ou menos, quando o quadro com todas as peças da mesma cor está pela metade e os meus amigos estão prontos para desistir.

Esse ritual não é muito diferente daquele que você deve adotar ao ler um texto de não ficção. Exatamente como no caso do quebra-cabeças, sai muito mais rápido e simples se você souber o que o espera. Veja primeiro se já tem uma boa ideia do conteúdo do texto antes de cair de cabeça na leitura. Com um quebra-cabeças você pesquisa a caixa, olha bem para a imagem, lê as instruções e procura pelos cantos e as margens. Num livro, isso significa que você vai fazer o seguinte:

- Leia todo o texto da contracapa e as instruções do conteúdo.
- Abra o livro e consulte os títulos dos capítulos.
- Abra um capítulo e veja como está programado.
- Atenção a tudo o que não é texto normal como notas, subtítulos, conclusões, tabelas, notas de pé de página, imagens, palavras em itálico,

conclusões, ilustrações, diagramas e estatísticas.

- Leia um parágrafo ou dois para entender como o autor escreve e quão rico em informações o texto é.
- Aprenda como a estrutura se desenvolve – e onde o importante se encontra nessa estrutura.

Dessa forma, você tem a sensação de como o texto é planejado e uma visão geral sobre o tema. Você tem também, já por antecipação, uma certa compreensão do tema principal do livro. Para voltar à comparação com o quebra-cabeças: se você, em vez de fazer o trabalho acima, resolve apenas abrir o livro na primeira página e começar a ler, é a mesma coisa como começar a construir o quebra-cabeças pelo canto direito superior e depois insistir em completar a imagem, peça por peça.

Com a diferença de que eu não vou aparecer com uma garrafa de vinho para salvá-lo.

Jornais

A técnica que você usa para se aproximar de um livro de não ficção também poderá ser utilizada ao ler jornais. Eu imagino que não é apenas um monte de livros por ler que existe lá em sua casa, mas também um monte de jornais, certo? Nesse caso, eu proponho que você faça o seguinte, uma vez por mês: pegue no montão de jornais que você reuniu desde a última vez. Folheie todos os jornais e dê uma olhada de no máximo um segundo a cada página. Use metrônomo se tiver. Se não tiver, vai ter de contar os segundos de cabeça. As páginas que lhe parecerem interessantes, você vinca o canto da folha ou corta-a. Quando tiver dado uma olhada por todos os jornais, o que lhe devia tomar alguns minutos, você recomeça a tarefa.

Desta vez você vai focalizar a sua atenção nas folhas cortadas que separou ou folheie os jornais com as folhas vincadas. Pegue uma caneta e marque todos os vinhos ou folhas cortadas que lhe parecerem interessantes. Você deve dar a cada página no máximo dois segundos.

Depois disso, você pode voltar aos jornais e ler os artigos marcados. (Enquanto faz isso, pense em usar o mesmo método com os textos de estudos técnicos. Isso que aprendeu agora serve tanto para artigos como para livros.) Dessa maneira, você conseguiu ver todo o montão de jornais por ler em menos de uma hora. E, assim, leu tudo o que era mais importante. É claro que com este método você pode perder um ou outro texto que considerara interessante. Mas, por outro lado, leu muito mais jornais do que fazia até aqui.

Spray, scanning e *palavra-chave*

Na leitura rápida, usam-se por vezes os termos *spray* e *scanning*. Na Suécia, passar *spray* num texto é ler esse texto todo rápido a fim de ter uma ideia geral do seu conteúdo. Escanear um texto é procurar nele, rapidamente, um pedaço específico de informações.

Uma objeção levantada, por vezes, contra a leitura rápida é que essa apenas ensina como passar os olhos por um texto, e isso não é o mesmo que a leitura normal. Para mim, isso soa como se fosse uma questão de definição. A concepção de “ler” significa para mim acessar um texto de modo que conquiste a desejada e valiosa informação contida nele (o que, p. ex., pode ser a resposta para uma pergunta, uma nova sabedoria ou até saber quem foi o assassino). Se nós concordarmos sobre a finalidade da leitura, você pode chamar esses métodos para chegar lá do que quiser, desde que eles funcionem. Os críticos da leitura *spray* acham que ela não pode ser tão boa quanto uma leitura profunda. Está certo, claro. O mantra dos leitores rápidos

é que a compreensão do texto não diminui, independentemente da rapidez, o fato de a leitura estar errada. Mas também depende da rapidez com que você lê. Você não precisa chegar ao nível de campeão mundial de 25.000 palavras por minuto. A leitura eficiente vai ajudar você a chegar àquele ponto mágico em que lê muito mais rápido do que antes, ao mesmo tempo que tem total compreensão do que lê. Mais rápido do que isso não deve ler. Mas vai ser suficientemente rápido.

Até se fosse assim, que você jamais pudesse entender um texto tão bem ao ler mais rápido, a rapidez de leitura já seria uma ajuda. Perde-se muito quando lê rápido, de tal modo que precisa ler três vezes o mesmo texto para entender tudo; mesmo assim, presumivelmente, isso toma menos tempo do que tomaria antes, quando lia lentamente, sem preparo e sem metas.

Não fique com dor na consciência se você não aguentar ler um texto lenta e cuidadosamente. Nem todas as palavras têm a mesma importância e, na sua maioria, são até bastante desinteressantes e repetitivas.

Numa pesquisa norte-americana, foram analisados vários textos impressos com um total de 134.000 palavras. Entre elas, 102 palavras eram constantemente recorrentes como “*the*” e “*of*” (artigo definido e “de”). Essas duas palavras perfaziam um total de 30.598 das 134.000 analisadas. Sem ter realizado uma pesquisa igual, eu ousou pensar que, mais ou menos, o mesmo acontece em português. Essa língua está cheia de palavras exigidas para criar uma gramática precisa, mas que são totalmente desinteressantes quando se procura por informações.

Por outro lado, existem certas palavras que são boas para receber atenção extra. Uma boa manobra para encontrar aquilo que você procura num texto está em dar uma olhada rápida antes de começar a ler e a procurar por certas palavras-chave. Há palavras que muitas vezes são colocadas precisamente antes de chegarem informações importantes. Quando passa os olhos ou

escaneia um texto, você pode se permitir uma velocidade maior de leitura se, ao mesmo tempo, mantiver um olhar anotando as tais palavras-chave, ao ver como funcionam essas bandeiras de aviso para o seu cérebro. Elas assinalam o momento de você baixar a velocidade e prestar mais atenção ao que se segue.

Exemplos de palavras e frases-chave: prévio; resumindo; atualmente; entendimento; antes; significa; por outro lado; mostra; ainda; demonstra; considerando; por isso.

Quer dizer, a palavra-chave é aquela palavra depois da qual se faz uma afirmação. Faça um escaneamento rápido do seu texto e procure por essas e palavras parecidas e leia o que está logo em seguida. Dessa maneira você entenderá o raciocínio mais importante do livro ou do texto já antes de começar a lê-lo!

Como pode ver, é uma arte conseguir ler um texto do jeito certo. Mas ao ler conscientemente com inteligência e eficiência, você não só consegue ver o material mais rapidamente, como vai encontrar também mais facilmente a informação de que está precisando. Você alcança, então, duas vitórias. Agora, porém, vamos ver como está a sua velocidade de leitura. Provavelmente é bastante mais baixa do que precisa ser.

ACORDE O SEU RÁPIDO SUPERPODER

Encontre a mais alta marcha de velocidade de leitura

Chegou a hora daquilo que você desejava poder fazer todas as vezes que olhava para a sua prateleira de livros: controlar a sua velocidade de leitura. Isso não é tão difícil como soa. Em grande parte, exige apenas uma nova maneira de pensar e uma nova maneira de olhar para o texto. Os resultados chegaram rápido. Muitos dos meus amigos tinham aumentado o seu ritmo de leitura em 40 a 60% logo após alguns minutos de treino, usando técnicas que você vai aprender agora. Se combinar essas técnicas com o seu entendimento do que é leitura eficiente, você vai dominar um superpoder extremamente eficiente e poupador de tempo. Esteja preparado para adquirir uma nova estante para livros, agora que vai poder ter tempo para ler vários livros.

Superexercício

SUA ATUAL VELOCIDADE DE LEITURA

Para poder ver quais serão os seus progressos, você tem de saber qual é a sua atual velocidade de leitura. Por isso, quero que você vá até àquele montão de livros ainda por ler e escolha um livro. Literatura de ficção ou não ficção, não tem importância. Mas escolha aquele tipo de texto que você

lê com mais frequência e que, portanto, está mais habituado a ler. Um texto de estudo não ficcional sempre demora um pouco mais para ler do que a literatura de ficção, visto que o seu conteúdo tem mais informações, mas se usar o mesmo livro em todos os exercícios de leitura você vai poder ver sempre a melhoria relativa.

- 1) Abra o livro numa página toda coberta de texto.
- 2) Coloque o seu cronômetro em posição ou o telefone, de modo que ele toque dentro de dois minutos.
- 3) Acione o cronômetro e comece a ler desde a primeira frase no topo da página. Leia na sua velocidade normal.
- 4) Quando o relógio der sinal, você para imediatamente e coloca uma pequena marca no livro, onde parou a leitura. Agora já sabe quanto lê em dois minutos.

Mas vamos ser mais detalhistas. Você vai contar e verificar qual é o seu PPM, ou seja, quantas Palavras Por Minuto você lê. Para evitar a contagem de todas as palavras uma a uma, faça o seguinte: conte quantas palavras existem em três linhas e divida por três. Assim, você fica sabendo quantas palavras em média existem em cada linha no seu livro. Multiplique pela quantidade de linhas por página. Multiplique de novo pela quantidade de linhas de todas as páginas que leu. Faça a contagem das linhas e palavras na última página que leu. Certamente, não foi uma página completa. E inclua na soma total que dividirá por dois (visto que leu por dois minutos). Aí está: agora você já sabe qual é o seu PPM. Simples.

Por volta de 250 PPM (Palavras Por Minuto) conta-se como uma velocidade média de leitura. 400-600 PPM conta-se como uma boa velocidade de leitura. Se estiver perto de 600, você está entre os melhores leitores e,

certamente, está habituado a ler muito. Se estiver na base de 100 PPM ou abaixo disso, você tem dificuldades em ler e pode estar precisando de mais ajuda profissional.

Independentemente do nível de PPM que conseguiu, agora você já sabe qual é a sua situação pessoal, a julgar pelo tipo de texto que escolheu. Um nível que você vai melhorar, garantidamente, se fizer estes exercícios. No entanto, é importante que você não se compare com ninguém. Antes veja quais as melhorias que alcançou, a partir das suas próprias condições. Isso é a única coisa que significa algo. E os seus esforços vão ser compensados. Mesmo se “só” melhorar a sua velocidade de leitura com 50 palavras por minuto, fazendo estes exercícios, isso significa mais 3.000 palavras por hora. O que corresponde a quase dez páginas de um livro como este. Nada mal.

Quando eu fiz a contagem da minha velocidade de leitura de não ficção, fiquei exatamente em 600 PPM. Bati orgulhoso no peito; mas, de fato, não é nada do que se orgulhar, segundo os gurus da leitura rápida. Mesmo que já esteja no topo do nível, este topo é alcançado apenas por aqueles que nunca fizeram exercícios. De qualquer forma, você poderá ficar rapidamente muito melhor, seja qual for o nível em que esteja.

Lembre-se apenas de que, mesmo quando conseguir ler mais rápido, a velocidade vai continuar variando. Exatamente como acontece agora. Quando eu me pressiono, alcanço hoje até 1.200 palavras por minuto. Mas isso acontece durante curtos períodos, sob um intenso esforço mental. E quanto mais informação precisa, mais você tem de aprender e menos baixa a sua velocidade de leitura precisa ser. A mesma coisa acontece quando você está cansado. Mesmo tendo treinado bastante em termos de leitura rápida, a sua velocidade vai variar, dependendo do quanto é complicado o material que você lê, do quanto tranquilo você foi deixado, em qual forma física está no dia, e ainda do quanto motivado e concentrado está.

Pense no que acontece quando você conduz o seu carro. A sua velocidade no caminho muda constantemente por causa de uma quantidade enorme de motivos: qualidade do caminho, o estado do tempo, condições do tráfego, do quanto você conhece o caminho, além do quanto você está motivado para chegar ao seu destino. É a mesma coisa com a leitura. Assim, quando o atual campeão mundial em leitura rápida, Howard Berg, disse ao jornal *Svenska Dagbladet*, que consegue ler 25.000 palavras por minuto, ele não queria dizer que faz isso todos os dias, mas que essa é a velocidade máxima que ele consegue em competição. Os técnicos em leitura rápida não garantem, porém, que você irá ler um dia à velocidade da luz. Eles garantem que você sempre virá a ler muito melhor.

Leia melhor e seja mais rápido

Quando ler estas linhas, eu imagino que você estará lendo cada frase da esquerda para a direita, uma palavra de cada vez. E se uma frase se tornar, digamos, um pouco mais complicada, com alusões talvez semelhantes (portanto, complicadas), com muitas vírgulas e palavras estranhas, você volta atrás no texto e repete a leitura aqui e ali para ter a certeza de que entendeu bem. Foi assim que nós aprendemos: uma palavra de cada vez e volta atrás para verificar, caso você esteja inseguro.

Isto está totalmente errado. Dizem os leitores rápidos.

Retire os olhos desta página (mas leia primeiro, claramente, este parágrafo; caso contrário, vai ser inútil) e fixe-os em um ponto no ambiente. Talvez em uma flor, em uma caneta em cima de uma mesa ou em alguma outra coisa que esteja por perto. Note que é impossível para você focar nesse objeto por muito que tente. Quer queira quer não, você vai ficar consciente do que existe à volta daquilo que olha.

Muito bem, pode voltar.

Os leitores rápidos dizem que isso é precisamente o mesmo que acontece quando você está lendo um texto: quando olha para uma palavra, você vê ao mesmo tempo duas ou três palavras mais, em ambos os lados daquela para a qual está fixando o seu olhar. E você entende essas palavras ao mesmo tempo.

Pense assim: quando começou aprendendo a ler, você usava, certamente, o método de letra a letra e, antes de chegar ao fim, você não sabia qual era a palavra de que se tratava: p...o...l...í...t...i...c...a... Ah, política! Pouco tempo depois, passou a reconhecer a palavra na sua forma e hoje, se é um leitor normalmente dotado, você não precisa mais soletrar a palavra. Por exemplo, você vê a palavra “carro” na sua forma e não precisa soletrar. O seu cérebro não tem problema algum em ler um grupo de letras ao mesmo tempo. Da mesma maneira, os leitores rápidos dizem que seu cérebro não tem problema algum em trabalhar com um grupo de palavras e que você também poderá entendê-las todas ao mesmo tempo.

Superexercício

SENTA AÍ!

Em vez de ler palavra por palavra, você vai encontrar três pontos por linha, espalhados igualmente, onde seus olhos podem cair e levar consigo um grupo de palavras de uma vez. Essa é uma longa linha e talvez precise de quatro pontos. O ponto está em que você, olhando para apenas três lugares, já leu toda a linha, visto que você assumiu as palavras por grupos de quatro ou cinco de cada vez.

- 1) Abra o seu livro de exercícios onde você terminou da última vez e aponte o seu cronômetro para dois minutos.
- 2) Leia durante dois minutos dessa nova maneira. Mas não leia tão rápido que acabe não entendendo o que está escrito.
- 3) Conte as páginas lidas e compare o que leu agora com o que leu antes.

Quando ensinei esse método de leitura aos meus amigos, verifiquei que, muitas vezes, bastava usar três pontos de caída, em vez de ler a linha toda, para que a sua velocidade de leitura aumentasse em mais de 50%. Eu acredito que até mesmo você notou a grande diferença.

Depois, apareceu aquela questão de dar um salto para trás no texto. Tente não fazer isso, desnecessariamente. Muitas vezes, não se trata de uma questão de entendimento. É apenas uma explosão de insegurança ou de você não ousar acreditar na sua própria capacidade de entender. Claro, todos passamos por isso, reconhecemos que os nossos pensamentos voaram para outro lado e não fixaram uma única palavra daquilo que acabamos de ler. Mas, na maior parte dos casos, a pessoa fixa quase sempre aquilo que lê. Mesmo quando não acredita nisso. A única maneira de entender isso é obrigar-se a parar de pular para trás. Se você é um pulador habitual, no início vai se sentir terrível. Você vai se convencer de que talvez não tenha acompanhado a ideia do que acabou de ler e quer voltar atrás por uma questão de segurança.

Não faça isso.

Superexercício



PULO FINAL

1) Obrigue-se a ler duas páginas do seu livro sem pular para trás uma única vez.

2) Leia as mesmas páginas mais uma vez para ver se alguma coisa importante você entendeu mal ou perdeu por completo só porque não pulou para trás.

Eu acho que você vai descobrir que entendeu quase tudo logo na primeira leitura.

A professora norte-americana Evelyn Wood foi uma das primeiras a trabalhar na área da leitura rápida. No final da década de 1950, ela pesquisou os movimentos dos olhos de um leitor muito rápido e as suas conclusões formaram a base do que se sabe ainda hoje sobre leitura rápida. Além dos pontos de batidas e de pulos para trás, Wood notou ainda outras diferenças entre “leitores normais” e leitores rápidos:

Ela viu que os olhos dos leitores rápidos não apenas saltavam para grupos de palavras em vez de parar em cada palavra, eles se movimentavam, também, ao mesmo tempo, em linha diagonal descendente.

Quando os olhos chegavam ao extremo lado direito da linha, o leitor rápido também não os mudava para o canto esquerdo para começar lá pela primeira palavra do jeito como você e eu fazemos.

Em vez disso, o olhar pulava para a diagonal quando ele mudava os olhos para o começo das linhas, o que criava um padrão ziguezague descendente na

leitura com uma batida que ia tanto da esquerda para a direita como da direita para a esquerda.

Todos os técnicos em leitura rápida se baseiam nessa observação. Os seguidores de Wood acham que isso não tem nada de estranho, é algo totalmente natural: apesar de tudo, você olha para uma fotografia ou para um desenho, precisamente do mesmo jeito. Quando você olha para uma fotografia, os seus olhos veem toda a imagem. Eles não seguem em linha reta de detalhe para detalhe. E, claro, quando nós olhamos para um muro de tijolos seria uma loucura se precisássemos olhar para cada um dos tijolos, um de cada vez, da esquerda para a direita, para entender o que vemos.

Esse é um argumento pesado para os gurus da leitura rápida. Mas entre olhar para fotos e ler um texto vai uma distância. Numa foto ou num desenho, a informação, primeiro, não está “codificada” linearmente, mas espacialmente. Ela se espalha pela superfície da imagem. Você deve mexer os olhos por toda a imagem para “reunir” as informações, e dessa maneira ver o que a imagem representa. Os seus olhos vão priorizar as áreas da imagem que lhe parecem mais importantes e depois encher com o resto. Mas num texto a informação é codificada linearmente, visto que o texto é escrito palavra a palavra, da esquerda para a direita. Então, eu não acho que seja tão estranho se nós também quisermos codificar linearmente e ler palavra a palavra, linha a linha.

Além disso, a cultura da leitura rápida parece ter esquecido como os olhos funcionam. O sistema olho-cérebro está construído de forma que nós apenas nos concentramos num pequeno ponto de cada vez. Um ponto muitíssimo pequeno. Em toda a nossa área de visão nós só temos nitidez total naquela parte chamada de mancha amarela. Isso corresponde a 1,5 graus da nossa visão. O cérebro dedica mais força a esse pequeno ponto do que ao resto da visão. Por isso, quando olhamos para uma fotografia nós flutuamos na realidade o olhar com rapidez instantânea para frente e para trás por toda a

imagem, até termos a fóvea, ou seja, o nosso foco em muitos pontos suficientes para que o nosso cérebro possa preencher o resto e saber se é uma imagem de “Anna Anka” ou apenas uma extensão de película plástica. Isto vai ter consequências nas técnicas de leitura rápida.

Os detalhes sobre a pesquisa de Wood parecem ter sido perdidos nas nuvens do tempo. Quando eu tento achar a informação sobre a maneira exata como ocorreu e quais ferramentas ela usou para observar os movimentos dos olhos, fico perdido. Nem mesmo a Evelyn Wood Reading Dynamics, empresa fundada com base na ideia dela de como ler textos, pôde me ajudar quando entrei em contato. No entanto, ao que parece, ela estudava o leitor, simplesmente, sentando-se na frente dele e olhando para os seus olhos enquanto ele lia.

Hoje nós temos técnica muito mais avançada para pesquisar os movimentos do olhar do que a Wood tinha, mas já no século XVIII nós sabíamos que lemos fazendo pausas continuadas com os olhos em um texto. Nós não podemos ler – ou receber de qualquer forma impressões visuais – quando os olhos estão em movimento. Nesse momento, nós estamos praticamente cegos. Nós vemos apenas quando os olhos estão parados. Se você agora teve uma vontade extrema de me contradizer, deixando que o seu olhar circulasse lentamente em volta e constatasse o que você já sabia: que podia ver tudo, contrariando o que eu disse, que os seus olhos, na realidade, não fizeram um único movimento contínuo, mas em vez disso moviam-se, paravam, moviam-se, paravam, e assim por diante, até que você também parou. Mas as paradas são extremamente curtas, de tal maneira que você não as nota. O cérebro, além disso, ajuda a reunir informações visuais e as apresenta para você como um único e coerente movimento.

Quando lemos uma frase, nós simplesmente mudamos o nosso foco para o próximo ponto de foco, pouco a pouco, pela mesma linha. E aqui se choca a

ciência moderna com as teorias de Evelyn Wood (e as teorias dos movimentos sobre leitura rápida). O foco é, na realidade, tão pequeno no cérebro que apenas pode assumir a leitura de oito a dez letras de cada vez. O que corresponde entre uma ou duas palavras. Fora do foco, as palavras tornam-se imediatamente pouco nítidas. Já de um ângulo de cinco graus fora do foco você deixa de reconhecer as letras colocadas em doze dos pontos do texto.

Você já contou tudo isso?

Muito bem. Isso acaba com o raciocínio dos leitores rápidos de que você pode ler três a quatro palavras de cada vez. Mas apenas a uma página atrás, você leu que pode reconhecer palavras na sua periferia ao mesmo tempo que tem o foco em outro lugar. Você conseguiu até exercitar-se através de pular no texto. Seria essa uma afirmação totalmente errada? Será que eu fiz isso apenas para meu próprio prazer?

Não exatamente.

Mesmo que eu tenha me divertido enquanto você se exercitava.

Eu sei que o seu tempo, assim como o de todos, é muito precioso, e agora, enquanto detenho a sua atenção, eu não sonharia sequer em gastar esse tempo com coisas não essenciais. Eu queria que fizesse os exercícios para que você mesmo descobrisse como essas coisas funcionam. O problema compreende explicações sobre por que elas funcionam. O conhecimento do ponto de foco de nossos olhos arrasa um dos pilares dentro da leitura rápida. Eu próprio fiquei muito surpreso quando soube que assumia muito menos da periferia do que pensava, visto que eu próprio vivi o mesmo que você quando fiz os exercícios. Eu passei pela vivência de ter aumentado a rapidez da minha leitura através da diminuição do número de pontos de fixação no texto para apenas três e que peguei informações que existiam em volta dos três pontos de fixação que eu usava em vez de ler as palavras uma a uma. Será que fui apenas enganado? Estava o meu cronômetro errado? Não.

Acontece que, mesmo se não puder ler as palavras, você continua a receber informações sobre letras à volta do seu ponto de fixação. O seu cérebro começa trabalhando com as quinze letras mais perto à direita do seu foco, apesar de elas não estarem sendo focadas. (Quero dizer, se você for canhoto. Mas se está habituado a ler da direita para a esquerda, p. ex., em hebraico, você vai trabalhar com as quinze letras que estão à esquerda do seu foco.)

Você continua anotando a forma da palavra, o quanto as palavras são longas e reconhece de novo certas características das letras, o que dá para você um bom trabalho básico. Quando, depois, muda o foco para as palavras, você as reconhece muito mais rapidamente graças ao trabalho anterior. Você leu, no início do capítulo, que é mais rápido ler um texto que você já reconhece de novo ou já sabe do que se trata. O mesmo princípio vale aqui. Em outras palavras, embora os argumentos dos leitores rápidos de que nós lemos quatro ou cinco palavras ao mesmo tempo não confira, pode ser que nós continuemos reconhecendo quatro ou cinco palavras ao mesmo tempo, até mesmo quando elas estão fora de foco. Para realmente entender as palavras, é preciso mudar o nosso ponto de fixação mais de três vezes. Mas essa movimentação é mais rápida e sutil do que a de Evelyn Wood e seus seguidores.

Continua consistente a ideia de que eu, assim como você e milhares de outros, todos aprendemos que é mais rápido ler um texto sem perder o seu entendimento, tentando usar menos pontos de batidas. Agora que sabe que não é assim tão simples, já que sabe a verdade a respeito do foco dos olhos, da sua capacidade de reconhecimento e de movimentação, chega a hora de explicar a minha compreensão de por que a técnica conduz a uma leitura mais eficiente. E porque eu me preocupei em ensinar a você sobre essa leitura mais eficiente.

Antes de começar a pesquisar, diversas técnicas de leitura rápida há alguns anos, eu nem sequer tinha pensado nas minhas leituras em termos de pontos de batidas. Mas quando comecei a pensar – e a ler – dessa maneira, isso deu a cada linha um tempo e um ritmo que por sua vez manteve atenta a minha concentração e a minha velocidade de leitura. Um-dois-três, um-dois-três, um-dois-três, um-dois-três. Provavelmente, essa é uma ferramenta para manter a concentração e regular a velocidade, mais do que utilizar o cérebro para reunir informações, que resumem a ideia de como um certo número de pontos de batidas funciona. Por meio de me fazer consciente de pontos de três batidas e, depois, de me concentrar em mudar o olhar entre essas batidas e outro lugar, isso tornou a minha vivência de leitura subjetiva, precisamente aquela que Wood descreve: eu olho apenas para três lugares em cada linha e isso faz com que a minha leitura ocorra muito mais rápido.

Na realidade, faço evidentemente mais batidas no texto do que eu sei. Quando eu pedi para levantar os olhos da página e olhar para uma única coisa, você recebeu realmente as suas impressões visuais através da mudança rápida do seu ponto de foco, sem sequer ter notado isso. Mas o fato de eu usar realmente de sete a até dez pontos de batidas, em combinação com certa remota decodificação de formas de letras, não é nada que eu viva conscientemente. Eu não posso fazer isso mesmo que queira: é um processo que ocorre por baixo da minha capacidade consciente de compreensão. Posso apenas construir uma compreensão subjetiva a respeito do que faço. E essa compreensão é a mesma como a sua: três batidas. Zás, foi!

Eu penso, por isso, em boa consciência, continuar recomendando essa técnica. Ainda que não seja mais do que uma metáfora, uma maneira prática de pensar, mais do que a descrição correta de como os olhos ou a leitura funcionam (o que a gangue da leitura rápida afirma), isso continua sendo uma maneira ótima de conseguir que você leia com mais eficiência e mais

concentradamente – em tal grau que vai notar uma melhora imediata da sua velocidade de leitura.

Apontar com o dedo

Esclarecido este ponto, está na hora de construir uma próxima técnica. Você viu essas pessoas que insistem em se sentar e seguir com o dedo ao ler um texto?

Elas sabem de uma coisa que você desconhece.

Ou, melhor, você sabia antes, mas depois esqueceu. Agora está na hora de ser uma dessas pessoas. Antes de começar complicando as coisas dizendo que vai parecer que você está lento e começa a ler com os dedos, quero que você pense um pouco. Existe já, hoje, alguma oportunidade em que você vai assimilar uma informação de um texto e então usa o seu dedo? Talvez quando você marca um número de telefone? Marca uma palavra num dicionário? Procura por um artigo numa obra de referência? Mostra a alguém algo na folha de um jornal? Focaliza algo que você vai escrever? Adiciona números?

Você aponta algo com o dedo?

Eu imagino que sim. E quando lê um livro, você faz isso? Não. Certamente não. Mas por que não? O nosso olho está formado para seguir um objeto em movimento. O olho acha que dá muito trabalho se movimentar por conta própria. O fato está na nossa física incapacidade de movimentar o olhar em uma linha reta, se nós não tivermos alguma coisa que seguir. Os olhos ficam pulando para frente e para trás, para cima e para baixo, como uma bola em velocidade, que não tem uma direção a seguir. Se tem de ler rápido, você precisa pular por cima da linha com um movimento direto – e, portanto,

rápido – tão rápido quanto possível. E você precisa ter algo que seguir. Como o seu dedo.

Existem maneiras um pouco diferentes para fazer isso, eu proponho que você realize um teste com todas para ver qual a que lhe serve melhor. A ideia básica é a de que, simplesmente, você deve manter o seu indicador na direção do livro, deixe que ele deslize da esquerda para a direita na linha que você vai ler e que a vista siga junto. Quando chegar ao fim da linha, levante um pouco o dedo e o leve para o início da linha seguinte, onde você o baixa novamente. Você não precisa levar o dedo até o fim quando tem algumas palavras ainda por percorrer, basta mudar para o início da linha seguinte. Os seus olhos têm tempo suficiente para ler a última palavra da linha e chegar ao início da linha seguinte, visto que o seu dedo é muito mais lento quando muda de linha do que os seus olhos.

O dedo vai ajudá-lo a manter o ritmo, de modo que você não comece a baixar a velocidade sem sequer notar.

Se o indicador não lhe serve bem, você pode experimentar com qualquer dos outros dedos da mão. Pode ser que você ache que o seu dedo ou a sua mão esconde o texto ou está no caminho da luz. Nesse caso, você pode usar um guia menor como uma caneta pontiaguda e, desse modo, poderá retirar a mão por completo da área que está focando.

Por que não fazer um teste de imediato! Volte à folha anterior e leia tudo de novo. Use o seu dedo ou uma caneta como guia e descubra a diferença na sua velocidade de leitura quando os olhos tiverem algo a seguir.

Superdicas

TIQUE-TAQUE

Se notar que tem dificuldade em manter o ritmo, você pode utilizar um metrônomo para manter o compasso. Dá para comprar em lojas de instrumentos musicais. Existem também em celulares e páginas da internet. Procure no metrônomo e você encontrará um ritmo certo mais avançado, mas ainda assim confortável, e mude de linha a cada “bipe” do aparelho.

O lado ruim disso está no fato de você não poder frear a velocidade, caso precise. Assim, ao contrário dos gurus das leituras rápidas, eu não recomendo usar o metrônomo quando for ler “de verdade”. Mas é uma ferramenta ótima quando treinar para obter uma flutuação regular no dedo de leitura.

Está na hora de acelerar

Muito bem. Agora você já domina praticamente todos os truques para aumentar a sua velocidade de leitura: não pule para trás desnecessariamente, torne-se consciente em apenas três (ou quatro, dependendo do comprimento da linha) pontos de batidas em cada linha e use o seu dedo como guia e mantenedor de velocidade.

Finalmente, você deve testar algo que de início pode parecer uma loucura, mas que vai ser de grande ajuda quando você for ler de verdade. Agora você vai poder treinar ler sem precisar entender nada. Eu não quero estragar a surpresa, por isso eu explico o por que quando você estiver pronto.

Superexercício

CORRIDA DE LEITURA

Este exercício está dividido em vários passos e, por isso, vai levar um pouco mais de tempo. Mas você vai receber um pedaço de torta e um presente no final.

Primeiro passo

Faça uma cruz onde você está no seu livro de exercícios. Este vai ser o seu ponto de partida durante todo o exercício. Coloque um cronômetro na marca de dois minutos e leia o mais rápido que puder, utilizando as técnicas que você domina. Quando o cronômetro soar, você para e escreve o número 1 onde parou. Verifique o quanto longe você chegou.

Segundo passo

Você vai fazer, daqui a pouco, a mesma coisa que no primeiro passo, mas desta vez vai ler uma página inteira a mais – no mesmo tempo! Você leu quatro páginas no passo anterior, agora vai ler cinco páginas. Folheie uma página à frente da marcação 1 e escreva o número 2 na nova página. Esta cifra é a sua meta. Folheie de volta para a cruz, marque o cronômetro nos dois minutos e avance!

Terceiro passo

Você percorreu todo o caminho até o número 2? Se não conseguiu, isso se deve presumivelmente ao fato de você ter começado a tentar entender aquilo que lia. Eu disse, de fato, para você não ligar para isso! Nós vamos fazer o mesmo de novo: vê onde você parou no segundo passo (esperemos que você tenha chegado ao final), folheie mais uma página e escreva o número 3. A sua nova linha de chegada. Você leu quatro páginas no primeiro passo e agora vai ler seis páginas no mesmo tempo. A esta altura você já sabe do que se trata: marque os dois minutos no cronômetro, comece a ler a partir da cruz e avance todo o caminho até a meta!

Quarto passo

Último passo. Agora começa a ser uma verdadeira loucura. Você vai fazer precisamente a mesma coisa mais uma vez. Eu entendo que pode parecer sem sentido. Agora dá para sentir apenas que você vai voar com os olhos por cima do texto e vai virar as páginas mais rápido do que o Super-homem troca de roupa. Mas aguenta. Eu disse que você ia ganhar um presente e este é o que acaba de dar para você mesmo. Assim nós vamos fazer mais uma vez. Folheie mais uma página e escreva o número 4. (Você leu quatro páginas desde a cruz no primeiro passo, então, é esta cifra, por outras palavras, a sete páginas da cruz.) Faça a cifra um pouco mais divertida se quiser, para festejar um pouco.

Volte o caminho todo até a cruz. Marque o cronômetro com dois minutos, respire fundo, solte o ar e vá em frente! Você vai percorrer todo o caminho até o quatro!

O presente

As primeiras páginas que você leu no quarto passo acima eram, naturalmente, as mesmas o tempo todo, visto você ter começado a ler

sempre a partir da cruz. Portanto, depois de ter lido as mesmas páginas quatro vezes, não admira que você, apesar de tudo, não tenha fixado um pouco do que lá está escrito. Para entender o significado disso que acaba de fazer, você deve ler agora um texto totalmente novo.

Comece na página que vem depois daquela onde escreveu um quatro. Faça como no primeiro passo e leia dois minutos, tão rápido quanto possa, usando à vontade o seu dedo (ou qualquer outra coisa) e faça três ou quatro batidas por linha. Mas desta vez você vai ler de maneira a entender o que está lendo. Não precisa memorizar todos os detalhes, mas o texto não deve ficar incompreendido por você.

Marque o cronômetro e comece a ler.

Compare até onde chegou agora, em dois minutos, com onde chegou no primeiro passo – antes de você fazer aquelas leituras loucas do segundo passo até ao quarto. Deve ter havido uma diferença real. No entanto, você entendeu o que leu.

Na primeira vez em que fez o exercício com o dedo, você leu tão rápido quanto acreditava que podia. Mas, na realidade, você pode ler muito mais rápido. Era apenas a sua própria crença no que você pode e não pode que o limitava. O seu limite de quatro minutos, para falar à maneira dos corredores (você se lembra?). Ao ler várias vezes sem se importar com o resultado, você viveu extremas velocidades de leitura, o que facilitou para o seu cérebro a aceitação daquilo que, de fato, você pode conseguir. Essa percepção foi o presente.

Receio ter mentido para você com relação a você receber a torta.

Seguinte

Se você continuar usando métodos para aumentar a velocidade de leitura, em combinação com técnicas para estruturar e adaptar a sua leitura, você vai ler tanto de modo rápido quanto eficiente. Ler um livro por dia não é mais tão difícil. Se depois usar as suas técnicas de memorização, você vai assimilar informações e conhecimentos de uma forma que antes pensava não ser possível.

Se continuar a usar os seus novos superpoderes mentais no dia a dia (essa é que é a intenção) passa a ser uma questão de tempo antes de aqueles à sua volta comecem a notar mudanças marcantes na sua personalidade – se é que já não notaram. Eles talvez ainda não possam colocar o dedo exatamente onde está a diferença, mas você parece muito mais inteligente do que antes. E, no entanto, você já era bem inteligente antes. Não se admire se eles comecem a medir o seu crânio quando você estiver dormindo para ver se ele aumentou.

Estou brincando em parte.

Na próxima página, começa a última parte deste livro. É um pouco especial. Nela eu reuni superpoderes mentais que espantosamente muitos já têm:^[1] capacidade em prever o futuro, realizar viagens fora do seu corpo, prever o que vai acontecer – ou comunicar-se com aqueles que já não vivem.

Pessoalmente, eu acho que a criatividade encomendada é um superpoder mais prático do que poder deixar o meu próprio corpo. E sinto que dirigir a minha sorte diária vale mais do que visitar o mundo dos espíritos, se eu puder escolher. Mas talvez seja só eu que penso assim. Entendo que você ache especial que, além dos superpoderes que já tem, possa acordar as capacidades fantásticas que continuam escondidas nos 90% do seu cérebro que você, normalmente, nunca utiliza.

Na próxima fase eu vou explicar por que razão isso acontece.

[1]. Pelo menos, se formos pensar nos muitos que recebem dinheiro para utilizá-los.



NA REALIDADE, COMO A SITUAÇÃO ESTÁ?

*Crie raios-X contra
superstições e mentiras*

Desejo submeter à boa consideração do leitor uma doutrina que, receio eu, pode parecer estranhamente paradoxal e subversiva. A doutrina em questão é esta: não é desejável acreditar em uma afirmação quando não existe base nenhuma para que seja verdadeira.

BERTRAND RUSSEL

Eu vejo isso quando acredito nisso.

THANE PITTMAN

PODER VER ATRAVÉS

Quando fantasmas, autoajuda e ciência se conjugam

Em conformidade com o fato de eu, em minhas apresentações em shows e na televisão, realizar o que parece ser leitura de pensamentos, eu me pergunto muitas vezes em que é que acredito. Será que tenho uma capacidade sobrenatural? Posso ver auras ou campos de energia? Como é o mundo dos espíritos, ele existe? Muitos gostariam de ter respostas positivas para essas perguntas, mas a triste verdade é que eu não acredito em nada disso. Acreditar no sobrenatural é, no entanto, um bom exemplo do que pode acontecer quando o cérebro humano precisa encontrar ligações com padrões

e motivações para se soltar. Os superpoderes sobrenaturais, que muitos acham que têm, são também resultado disso. Portanto, eu menti. Não vou poder ensinar você a falar com os espíritos ou a ver e antecipar o futuro, visto que isso não se baseia em capacidades escondidas no cérebro, mas em esperanças mal-orientadas, em uma boa capacidade de concepção e no desejo ardente do cérebro de coisas ligadas a isso. Eu espero que você não esteja muito desapontado.

Você vai receber um superpoder muito mais importante. Existem de fato muitos paralelos entre a crença no sobrenatural e aspectos da indústria da autoajuda de que este livro, apesar de tudo, faz parte, e não para por aí: uma parte daquilo em que acreditamos é constituída por verdades científicas que valem tanto quanto as superstições de acreditar que existem fantasmas na casa no topo do morro. O superpoder que você vai receber nestas páginas inclui um exame de raio-X em relação ao mundo a nossa volta, uma capacidade de poder revelar o nosso mau hábito humano de pensar redondamente errado e como o nosso pensamento racional pode nos levar a acreditar em coisas que sabemos não estarem certas.

Por que razão é isso tão importante? Existem várias razões para conceber que é bom controlar os nossos pensamentos errados, mas o mais importante é isto: uma imagem mais correta do mundo vai ajudar você a tomar decisões melhores em relação à sua vida. Se acreditar que a Terra é plana, você jamais ousará viajar para muito longe com medo de cair do outro lado. E o risco é grande de que muito do que você hoje acredita não tenha valor (mesmo sabendo que a Terra é redonda). Todos nós estamos convencidos de que não existe nada de errado. Talvez não você, mas eu sim, garantidamente. Eu acho por isso que é importante terminar um livro de autoajuda iluminando essas convicções e explicar por que motivo nós acreditamos nelas.

Como você já notou, eu gosto de ciência. Mas nem ela está imune a certas ideias bem estranhas e supersticiosas. Especialmente, quando os especialistas de uma área começam a falar sobre uma outra área – como, por exemplo, sobre como o cérebro e a psique funcionam. Ou sobre a nossa saúde. O famoso bioquímico Linus Pauling explicou, para todos os que queriam ouvir, que enormes doses de vitamina C evitavam o câncer. Um ponto de vista interessante de alguém que recebeu o Prêmio Nobel de Química em 1954 e o Nobel da Paz de 1962. Mas ele tem boa companhia. Kary Mulis (Prêmio Nobel de Química em 1993) ficou convencido de que a astrologia era a coisa mais sensacional depois que um garoto de dez anos pode adivinhar que ele era Capricórnio e Brien Josephon (Prêmio Nobel de Física de 1973) falou entusiasticamente a respeito da capacidade humana da telepatia.

Temos todos em nós um desvio da rainha em *Alice no País das Maravilhas*, ela que acreditava em “seis coisas impossíveis já antes do café da manhã”. Isto vale também para mim (chocante, eu sei) e, como você vê, até para cientistas. Ser bom em determinada área não implica automaticamente que se é bom também em outra. (É bem interessante verificar que, muitas vezes, os físicos e os químicos se sentem qualificados a se expressar sobre a psique dos seres humanos sem maiores conhecimentos prévios, mas raramente acontece o contrário, que os psicólogos comecem a retificar os cientistas naturais.) Espero que, a esta altura, você reconheça que não bastam um pouco de “senso comum” e olhar o umbigo para entender como nós funcionamos, embora pareça que sim. O assunto é significativamente mais complicado.

NOSSA AVERSÃO À CIÊNCIA

Está errado quando nós não escutamos

A melhor maneira de conhecer o que nós realmente sabemos a respeito do mundo, o que presumivelmente é verdade e o que não pode estar correto, é escutando o que os cientistas dizem. Aqueles cujo trabalho é justamente saber das coisas. Mas, infelizmente, nós temos, muitas vezes, uma posição um pouco ardilosa diante da ciência, o que faz com que não confiemos direito nela. Os cientistas são considerados frios e não empáticos. Por vezes, isso é verdade, muitos deles têm um ego grande demais e não entendem que nem todos veem o mundo como eles ou acham as mesmas coisas importantes. Isso faz com que pareçam arrogantes e elitistas. E existem certamente aqueles que nos consideram a nós, os leigos, como ignorantes e irracionais.

Se o público em geral tivesse maior compreensão dos métodos científicos e do que a ciência pode fazer, talvez esse público apreciasse melhor os esforços feitos e fosse mais compreensível quando a ciência falha. Como agora se considera a ciência como sendo muitas vezes apenas “um ponto de vista” que, como tal, não é nem melhor nem pior do que outros pontos de vista. Tal como um autor, com autoafirmada capacidade paranormal, exprimiu: “A ciência se nega a aceitar que os fenômenos psíquicos existem, visto os cientistas terem medo do prejuízo que isso possa trazer para credibilidade do seu próprio sistema”. Esse autor não entende que a ciência é o único sistema teórico que não assume as coisas como dadas e, sistematicamente, testa ideias e convicções, até mesmo aquelas sobrenaturais, contra a realidade, para ver o que sucede. Por esse motivo, a ciência é de senso muito mais aberto do que a maioria das outras convicções. Faz parte da ciência ela não ser estática.

Quando surgem novas observações, a ciência muda com elas. A ciência é o único sistema que o tempo todo revê a si própria, diante de novas descobertas. Nenhum dos sistemas clássicos de crenças faz isso. Veja-se o cristianismo, o islã ou certas alternativas da medicina que se baseiam em afirmações de “muitos milhares de anos de sabedoria” que nunca mudam.

É sabido que a ciência não tem explicação para tudo. Especialmente, quando se trata de como o cérebro funciona, existe ainda muito por descobrir. Mas que a ciência ainda tem uma explicação a dar para um certo fenômeno, por exemplo, vivências estranhas em um castelo dilapidado, isso não significa que existe uma explicação sobrenatural automaticamente verdadeira. Significa apenas que a ciência, ao contrário do que acontece, por exemplo, com convicções paranormais, não tem prazer nenhum em se expressar a respeito de algo que ainda não deu para provar que é verdade.

Mas a ciência tem, como já foi dito, um problema de comunicação e uma grande parte dele corresponde à nossa imagem desses usuários. Assim nós, os leigos, somos levados a não assumir o conhecimento, o que poderia ser feito para que o ambiente fosse simplificado para nós. Considere o nosso sistema nervoso central – foi estudado centenas de anos e nós continuamos a aprender mais e mais. No entanto, continuam existindo compreensões antiquíssimas e nada modernas de que nós usamos ainda apenas 10% do cérebro ou que o nosso consciente pode ser visto fora do nosso próprio corpo. Há muito tempo nós já tínhamos entendido que não estava certo pensar que valia a pena escutar um pouco mais os rapazes de jalecos brancos.

Nós não aceitamos, portanto, a ciência como talvez devêssemos. Por outro lado, às vezes, nós temos tendência a acreditar com facilidade em certas coisas assim que lhes dão um traje “científico”. Várias pesquisas demonstraram que, quanto mais longas e difíceis são as palavras usadas para descrever algo, mais nós acreditamos nelas – independentemente do que é afirmado. Nós

temos dificuldade também em reconhecer que determinada explicação, na realidade, é ruim e incoerente quando expressa em palavras “científicas”. Esse é o motivo por que os produtos de maior sucesso nas prateleiras dos remédios são lançados no mercado com desenhos imponentes, mas de difícil interpretação e com textos complicados. Numa época em que os médicos se esforçam em dar aos seus pacientes melhores informações e torná-los mais participantes nos seus próprios tratamentos, continuam os charlatões a confiar na nossa capacidade de acreditar em roupas brancas; autoridade e palavras difíceis é tudo o que é preciso. E isso funciona – veja o que acontece com a homeopatia! (Oh, sim, eu vou falar disso.)

Também não ajuda em nada os jornais e a televisão, muitas vezes, serem tão acríticos como nós mesmos. É bonito quando os jornais nos dão “fatos”. E deve ser alguma coisa relevante, se está escrito no jornal, não é verdade? Como uma mulher que eu entrevistei a respeito de hábitos midiáticos contou: “Eu leio os dois jornais da tarde de Estocolmo, o *Expressen* e o *Aftonbladet*, porque, então, a gente sabe toda a verdade”. Surpresa! Dito sobre dois jornais que continuam publicando horóscopos. A maneira inquisitiva, científica, de se aproximar de algo se torna bem triste em comparação com o recebimento “de toda a verdade” dentro de uma bandeja – com grandes imagens, além disso! Fatos a respeito do cérebro e de suas funções são fascinantes para uma grande maioria. Mas, infelizmente, esses fatos são, muitas vezes, tão simplificados que deixam de ser verdadeiros. Assim, por fim, podemos ler por todo lugar que nós vamos ter filhos mais espertos se tocarmos Mozart para eles.^[1] Mas os acadêmicos elitistas e os ilustres cientistas não têm tempo para explicar para nós como isso é possível, realmente. A nossa capacidade diária de receber informações, por isso, fica cheia de promessas de que o colesterol não é tão perigoso, desde que nós o comamos na forma de *chips*, que já se encontrou um novo gene que nos faz viver mais duzentos anos, que a vitamina C pode evitar o câncer, que nós devemos aprender a utilizar melhor

a metade direita do cérebro e que existe uma pílula nova que nos dá uma memória melhor, melhor capacidade de fazer sexo e um corpo bem-treinado. Essas afirmações jamais são contestadas, afinal, quem quer mostrar que estamos tão tristes?

Superexercício

VERDADE OU MENTIRA?

Quanto mais souber como o mundo realmente funciona, mais fácil será para você tomar decisões sobre o seu meio ambiente. A seguir, estão catorze afirmações que pertencem a uma instrução geral e que enfocam a imagem do seu mundo de uma ou outra maneira. Marque se as afirmações são verdadeiras ou mentirosas. As respostas certas estão abaixo.

- 1) O último dinossauro morreu antes de nascer o primeiro homem: Verdade ou mentira?
- 2) Antibióticos matam os vírus: Verdade ou mentira?
- 3) O elétron é menor que o átomo: Verdade ou mentira?
- 4) A Igreja Católica não aceitou antes de 1992 que Galileu tinha razão e que a Terra girava em volta do Sol. Verdade ou mentira?
- 5) Demora um ano para a Terra girar em volta do Sol. Verdade ou mentira?
- 6) O Sol é uma estrela. Verdade ou mentira?

7) O ser humano tem a mesma quantidade de vértebras que uma girafa. Verdade ou mentira?

8) O ser humano usa normalmente apenas 10% do seu cérebro. Verdade ou mentira?

9) Cortar o cabelo faz com que ele cresça mais rápido. Verdade ou mentira?

10) O cérebro usa tanta energia como a exigida por uma lâmpada de 10 watts. Verdade ou mentira?

11) O universo tem seis mil anos de idade. Verdade ou mentira?

12) A capital da Austrália é Sidney. Verdade ou mentira?

13) Pessoas com capacidade especial podem dobrar objetos metálicos com seus pensamentos. Verdade ou mentira?

14) O cérebro médio pesa entre 1.100 e 1.300 gramas. Verdade ou mentira?

Aqui estão as respostas certas:

1) Verdade. • 2) Mentira. • 3) Verdade. • 4) Verdade. • 5) Verdade. • 6) Verdade. • 7) Verdade. • 8) Mentira. • 9) Mentira. • 10) Verdade. • 11) Mentira. • 12) Mentira. • 13) Mentira. • 14) Verdade.

Quantas respostas corretas você teve? Mais de 12 corretas coloca você no topo entre aqueles que fazem este teste. Menos de 10 significa que você precisa frequentar uma biblioteca. Ou pelo menos trocar de canal na televisão de vez em quando.

Para que você não se sinta depressivo se o teste não correu tão bem, eis o que ainda se diz sobre esses temas: uma grande parte da população da Inglaterra não acredita que a Terra gira em volta do Sol. Cerca de metade de todos nos Estados Unidos não acreditam em evolução. Outros muitos

acreditam, em contrapartida, em capacidades paranormais, 49% da população dos Estados Unidos acreditam que é fisicamente possível ficar sob o domínio do diabo e, na Itália, o Bispo Echevarria, em 1997, fez um pronunciamento público dizendo que 90% das pessoas com deficiência têm pais que não eram inocentes quando se casaram.^[2]

Estar tão errado em como o mundo funciona não é de todo necessário, que seja um sinal de falta de educação: as perguntas feitas nas universidades norte-americanas (ninguém fez, infelizmente, um estudo igual na Suécia até agora, que eu saiba) mostram que um quarto dos estudantes não acredita que leva um ano para a Terra fazer uma volta em torno do Sol; quase uma terça parte acredita que os antibióticos matam os vírus e 69% acreditam que a gente apenas usa 10% do nosso cérebro. Mais de uma terça parte dos estudantes colegiais dos Estados Unidos acredita também, tal como o grego Aristóteles fez, que os nossos olhos emitem raios ou “energia” mística quando nós olhamos para algo.

Antes de nós entrarmos no domínio das convicções mais sobrenaturais, precisamos primeiro olhar para aquilo que nós “sabemos” ser ciência. Isso porque, por vezes, a diferença não é tão grande.

Um mito verdadeiramente popular é aquele que diz que nós usamos apenas 10% do nosso cérebro e que os outros 90%, portanto, podem conter todas aquelas possíveis e excitantes capacidades como telepatia e telecinese (a capacidade de mudar a posição de objetos com o pensamento). Uma outra verdade clássica é a divisão do cérebro em duas metades, direita e esquerda; todos nós podemos alcançar uma vida mais interessante se pudermos ter contato com a nossa metade da direita (p. ex., por meio de respirar pela narina da esquerda – pelo menos se acreditarmos no que dizem certos *coaches*). Vamos começar com uma olhada rápida sobre essas falácias.

O mito dos 10%

Bata seu cotovelo na quina da mesa se você tiver menos inteligência do que a média. Nada disso? Não estou surpreso. Nós todos queremos nos ver como pessoas espertas. Pessoas sensatas que comparecem às minhas palestras ou shows e dizem que aquilo que eu faço é tão excitante, especialmente porque a ciência nos diz que nós usamos apenas 10% do nosso cérebro. Será que eu encontrei uma maneira de usar o resto?

O fato é que a ciência não diz nada a esse respeito. Os mitos sobre a nossa inteligência estão embutidos na nossa cultura, e aquele mito que tem a mais profunda aceitação parece ser a ideia de que os mortais normais usam apenas 10% dos seus cérebros. Este pensamento já foi desqualificado por, em princípio, todos os estudos modernos realizados sobre o cérebro.

Quando, por exemplo, se faz um raio-X que mostra quais as partes do cérebro são ativadas quando pensamos, não se encontra nenhuma área em “descanso”. Dá para ver claramente que nós usamos toda a nossa massa cinzenta – se surgiram áreas não utilizadas, isso é sinal de problemas sérios no cérebro. É também possível perceber que nós usamos todo o cérebro através da observação das pessoas com danos cerebrais. Se alguém sofre um ferimento de artéria cerebral por consequência de um AVC ou de uma batida na cabeça, isso sempre significa uma depreciação de funções, independentemente de isso acontecer em qualquer parte do cérebro. Perdas de muito menos de 90% do cérebro têm efeitos mortais para o consciente, personalidade, sentidos, capacidades e movimentos. Finalmente, os estímulos elétricos ou químicos das células cerebrais motivam sempre alguma forma de atividade mental ou física, independentemente do lugar no cérebro onde estão. Não existe nenhuma área onde não aconteça nada. Isto é, – nós usamos o cérebro todo. Talvez nem todas as áreas ao mesmo tempo, visto que áreas diferentes contribuem com diferentes atividades, mas nós utilizamos todas.

Segundo uma perspectiva evolucionária, o nosso cérebro é, além disso, muito complexo. Por que razão a natureza nos equiparia com um órgão tão grande e complicado para, depois, usar apenas um décimo dele? Presumivelmente, esse mito tem a sua origem em uma manifestação feita no início do século XIX pelo famoso psicólogo William James. James disse não ter certeza de a maioria usar mais do que um décimo do seu potencial. Potencial, não do cérebro. Quando foi publicado o livro de autoajuda de Dale Carnegie *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, em 1936, James foi citado na apresentação. Infelizmente, malcitado: na época, a percentagem não era mais uma questão de potencial, mas de cérebro. E assim nasceu a história. Mas, apesar de o contrário estar bem documentado, o mito dos 10% se recusa a morrer. Em parte, isso depende do consolo que o mito pode proporcionar àqueles que passam os dias cinzentos e tristes andando por aí, passeando com recursos gigantescos por utilizar. Mas ter consolo devido a uma ideia não significa que ela seja verdadeira.

Existe também um interesse econômico por parte de especialistas em autoajuda que utilizam o mito para vender livros, discos e cursos de treinamento. O conceito é o de que nós apenas aprendemos a entrar em contato com as outras partes “secretas” do cérebro, que nos podem liberar a alternativas de riqueza e de progresso, dependendo de quem você escuta, de com quem você compartilha suas capacidades paranormais e com quem deixa que você entre em contato com o mundo dos espíritos.

É satisfatório poder ouvir que nós temos enormes reservas de capacidades ainda por provar; e se essa fantasia, além disso, pode ser referendada por pesquisas cerebrais, melhor ainda para aqueles que ganham dinheiro com isso.

A maioria sabe, intuitivamente, que isso está errado. Da próxima vez que alguém disser que nós apenas usamos 10% do nosso cérebro, pergunte se eles,

portanto, estariam dispostos a se desfazer de 90% dos seus cérebros. Eu não acredito que sejam muitos os que têm vontade de fazer isso.

Botas de cavalgar e sandálias

Todos sentem a diferença entre as metades do cérebro da direita e da esquerda. A metade esquerda é a verbal, racional, linear, matemática, científica e detalhada. A direita é a orientada na sala, intuitiva, sensível, criativa, artística e holística. A esquerda é como a indústria militar ocidental. A direita tem o mistério e o *glamour* do Oriente. A esquerda é simplesmente uma tristeza, ao contrário da direita. Minha nossa, que divertido!

Errado.

Já antes, no livro, levantei uma parte das diferenças nas nossas duas metades cerebrais que, por exemplo, regulam diversos estágios sensoriais. A diferença mais saliente entre as metades da esquerda e da direita do cérebro tem a ver com o controle da atenção. As pessoas com ferimentos no lado direito do cérebro negligenciam muitas vezes o lado esquerdo do ambiente onde estão, até um ponto em que, por vezes, não se vestem do lado esquerdo do corpo, comem apenas a comida que está do lado direito do prato ou deixam o lado esquerdo do tabuleiro de xadrez totalmente sem defesa. As pessoas com ferimentos no lado esquerdo do cérebro raramente demonstram a mesma espécie de negligência em relação ao lado direito e, se o fazem, logo costuma desaparecer. Esse fenômeno costuma ser interpretado como se a metade do lado esquerdo do cérebro dedicasse a sua atenção ambiental apenas ao lado direito, enquanto a metade do lado direito pode ver em ambos os lados se for preciso.^[3] Essa é uma diferença grande e importante entre as duas metades do nosso cérebro. Mas não representa duas maneiras

diametralmente opostas de pensar. E não explica o mito das duas metades do cérebro representarem personalidades diferentes.

Entretanto, existem ainda outras diferenças que, pelo menos superficialmente, lembram a clássica divisão do cérebro em esquerda fascista e direita *hippie*. Dá para reunir tudo em quatro diferenças principais:

- 1) A metade esquerda do cérebro controla o lado direito do corpo, a metade direita controla o lado esquerdo (não os olhos, que parecem estar ligados às duas metades).
- 2) A esquerda é eficiente no controle de aparências lineares como ler uma palavra de cada vez. A direita vê muitas coisas de uma vez, como numa forma geométrica, e entende o que significa.
- 3) A metade da esquerda é melhor em texto, a direita para o contexto. A metade de esquerda analisa o sentido letra por letra de algo dito, enquanto o lado direito entende o significado do conteúdo analisado como entonação.
- 4) O lado esquerdo do cérebro analisa os detalhes, o lado direito vê o todo. O esquerdo toma conta dos componentes, o direito coloca-os juntos e vê o todo.

Mas isso não significa que as metades do cérebro realizam essas ações de maneira independente. Ambas as metades desempenham um papel importante em todos os processos que acontecem no cérebro e poderiam também, sem grande problema, assumir as funções uma da outra, se o cérebro, por exemplo, fosse danificado. Em uma lista como esta, as diferenças podem parecer estáticas; mas, na verdade, variam muito. Provavelmente, ambas as metades estão preparadas para tudo e, durante o nosso desenvolvimento mental, elas se tornam mais ou menos dominantes em diversas áreas. Portanto, nós temos cérebros assimétricos. Mas eles são

também extremamente simétricos como resultado de centenas de milhões de anos de evolução em um mundo onde a diferença entre a esquerda e a direita não é diretamente muito importante. Se quisermos poder entender como os nossos pensamentos funcionam, devemos olhar para o cérebro como um todo e não colocar as nossas capacidades mentais em caixas marcadas como “esquerda” e “direita” só porque isso é confortável. Eu não tento minimizar o significado de que existe uma assimetria em como diversas funções são representadas no cérebro. O problema está na compreensão supersimplificada de que as duas metades do cérebro representam duas maneiras contraditórias de pensar e, na continuação, a pressão prolongada dos talentos que temos na metade direita do cérebro. Dá para entender de novo a razão do mito da nossa parte não utilizada de 90% do cérebro? É sem dúvida o mesmo desejo que está por trás.

Acerca dos métodos que foram propostos para desenvolver a criatividade na metade direita do nosso cérebro está aquele de se dedicar mais a fantasias e sonhos, meditação transcendental, ioga, hipnose e *biofeedback* – e existe uma montanha de livros de autoajuda, discos e cursos sobre o assunto. Uma grande parte do material de autoajuda oferecida, na realidade, trata do desenvolvimento da criatividade em geral e foi revestida com um manto mais vendável. Mas muito dessa apresentação oferece uma imagem menos realista do que o desenvolvimento pessoal compreende: cria um sonho sobre uma nova pessoa que pode surgir, mas que, na realidade, acaba nunca surgindo, visto que é baseada numa falsa percepção da existência humana.

Esses tipos de livros de autoajuda ferem não apenas os seus sentidos, mas também os recursos da sua carteira, além de ainda roubarem o seu precioso tempo. Terapeutas sem escrúpulos e automeados autores de livros oferecem a você métodos para deixar de lado o seu potencial escondido e aprender a conhecer “o outro eu” – por uma propina, evidentemente, nada pequena, claro. O verdadeiro motivo pelo qual as nossas duas metades

cerebrais continuam florescendo é talvez o fato de serem boas para fazer negócios.

Os eternos contrastes

Nós, seres humanos, precisamos simplificar o mundo para poder entendê-lo. Por vezes, no entanto, substituímos a realidade por essas simplificações e começamos a acreditar nelas como se fossem verdadeiras. Assim nascem as superstições. A divisão do nosso cérebro em duas “características” diferentes é um exemplo muito bom de como uma superstição que nós seres humanos, provavelmente, sempre tivemos recebeu agora uma nova roupagem mais de acordo com o mundo mudado em que vivemos. Vale a pena dar uma olhada nisso mais de perto, a fim de entender como funcionamos e por que razão nós acreditamos no que fazemos. Não apenas quando se trata de cérebro, mas também como nos vemos a nós mesmos de uma maneira geral.

Uma dualista divisão do nosso funcionamento mental está longe de ser uma novidade. A divisão chinesa está em *yin* e *yang*, o hinduísmo tem *sinnet* (intelecto) e *manas* (senso), Hobbes falava de pensamentos dirigidos e não dirigidos, e, para uso geral, temos a divisão entre racionalidade e intuição. Durante o período mais avançado do século XVIII houve também uma fascinação pelas nossas duas metades do cérebro que faz lembrar o que vemos hoje. Uma vez, cientistas franceses chegaram à conclusão de que a metade esquerda do cérebro continha a sede da civilização, enquanto a metade da direita era habitada pela parte mais primitiva da nossa natureza. As duas metades eram associadas também aos caracteres masculino e feminino. Como um médico explicou: “O conceito de duas metades do cérebro, uma masculina e outra feminina, explica muito bem a diferença entre as duas

metades, em que uma é mais intelectual e estável, e a outra, de excitações mais rápidas e exaustivas”. Adivinhe qual era quem?

As variantes modernas das nossas duas metades do cérebro ficaram populares na década de 1970 através do livro *The Psychology of Consciousness* (*A psicologia da consciência*), de Robert Ornstein, em que ele insistiu ter a sociedade, até então, focado muito mais nos pensamentos da metade esquerda do cérebro. Ornstein afirmava que nós precisávamos liberar as forças criativas da metade direita do cérebro. A ideia teve ampla e rápida aceitação e foi desenvolvida, entre outros, pelo cosmólogo e autor Carl Sagan. Como foi dito, cientistas naturistas aceitaram, por vezes, ideias psicológicas hesitantes com muita facilidade. Até o argumento de que as duas metades do cérebro, uma era masculina e a outra, feminina, foi repetido, entre outros, pelo movimento feminista do mundo, que reconheceu que o lado criativo, intuitivo e feminino da nossa natureza humana devia ser liberado das pressões da metade esquerda e masculina do cérebro.^[4]

Provavelmente, acontece que a divisão do nosso cérebro e dessas capacidades, na realidade, é uma moderna variante de uma tradição antiquíssima. Mais do que espelhar alguma forma de realidade, as duas metades do cérebro são ganchos metafóricos nos quais podemos pendurar os nossos conceitos culturais antigamente formulados e ver uma explicação para nós, por vezes, sermos tão cheios de contradições. Esse é um antigo pensamento. De início, nem estava ligado ao nosso cérebro, mas, sim, às nossas mãos.

Ao longo da história, as diversas culturas avaliaram as nossas mãos ou mais geralmente os nossos lados do corpo, de maneiras diferentes. As qualidades positivas, muitas vezes, eram associadas ao lado direito, e as negativas ao lado esquerdo. Aristóteles tinha uma tabela completa com contradições onde a direita se associava aos números limitados, isolados,

originais, à luz, à correta norma, ao bom e ao homem, enquanto a esquerda vivia em conjunto com os números ilimitados, muitos, semelhantes, com a escuridão, com as coisas ruins, más e femininas. Para a maioria do povo da Nova Zelândia, a direita é o lado divino, enquanto a esquerda é demoníaca. Na Bíblia, existem mais de uma centena de referências positivas à mão direita e cerca de vinte e cinco negativas referentes à mão esquerda. (Não existe nenhuma negativa à mão direita.) A mesma divisão consta em muitas culturas no mundo inteiro. Mas isso não significa que elas têm razão ou que existe algo de mágico e/ou místico sobre o assunto. O simbolismo universal com direita e esquerda, onde a direita sempre está do lado positivo, reflete antes um fato simples e muito conhecido:^[5] a maioria das pessoas, em todas as sociedades – aguardem o rufo dos tambores! – é de direita.

A única coisa que Robert Ornstein fez com o seu livro (e os franceses quase cem anos antes dele) foi assumir esse muito antigo simbolismo e aplicá-lo na área de pesquisas mais quente na década de 1970: o cérebro.

Se está no jornal deve ser verdade

Um dos motivos de ser tão difícil estar em contato com o que é válido está no fato de nós, o tempo todo, sermos bombardeados com informações que não passaram por nenhum tipo de controle de qualidade, mas que o tempo todo se afirmam serem notícias verdadeiras. Na mídia de hoje, afogada em informações, passou a ser extremamente difícil discernir o que são fatos e ficções. Visto que todos os jornais e noticiários de televisão gostam de ser os primeiros a relatar algo interessante, eles nem sempre verificam se a notícia realmente confere com a realidade. Mais rapidez e exclusividade do que realidade. Mais rápido do que verdadeiro, como disse um jornalista dos nossos periódicos suecos vespertinos. Isso faz com que as novas científicas

“verdades” sejam criadas em mídias diversas que seguem umas as outras, devidamente aumentadas por grandes empresas, sempre prontas a nos vender novas pílulas e produtos. Como é que você e eu, nós que sempre tentamos pensar de maneira racional e admitir decisões devidamente bem baseadas, temos alguma chance nesse ambiente? Eu vou dar dois curtos exemplos de como isso segue rápido demais na imprensa e de como influencia o retrato geral do mundo. Trata-se de algo que você conhece e sabe que é bom para você: Ômega-3 e antioxidantes.

Ômega-3

Ômega-3 é o nome para um conjunto de ácidos graxos poliinsaturados que existem nas sementes, nozes e peixes, entre outros. Os ácidos de ômega-3 têm vários e importantes efeitos para a saúde, entre eles, diminui o risco de doenças do coração e das artérias e ajuda a criança a se desenvolver bem na barriga da mãe, durante a gravidez. Portanto, para nós, é bom comer comida que tenha ômega-3. Há alguns anos, no entanto, o ômega-3 explodiu no mercado como dieta para crianças. Uma grande pesquisa científica, na Inglaterra, chegou à conclusão de que as crianças na escola ficavam mais inteligentes se comessem ômega-3. Mas, aparentemente, não bastava comer bem, as crianças precisavam tomar pílulas extras. Os pais que não compravam as cápsulas de ômega-3 para os filhos e filhas eram considerados irresponsáveis e ruins. Hoje, a alta no preço do produto parou, mas as cápsulas de ômega-3 ainda continuam sendo um forte produto no mercado. E tudo dependeu, em grande parte, da pesquisa feita na Inglaterra e da onda de propaganda que então foi criada. Até hoje, essa pesquisa inglesa é a única feita em relação aos efeitos do ômega-3 na capacidade cognitiva das crianças.

Infelizmente, essa pesquisa inglesa nunca chegou a ser realizada, nunca existiu.

Pelo menos, da maneira como foi apresentada na mídia. Isto foi o que aconteceu: a escola em Durham entrou em colaboração com um fabricante das cápsulas de ômega-3. A ideia era a de que eles dariam ômega-3 a todos os cinco mil alunos prestes a sair de Durham, antes da sua prova final, e depois mediriam o resultado. O problema foi o de que tudo se transformou rapidamente em um programa de relações públicas. A comunidade achou possível colocar o seu nome no mapa e despachou comunicados para todos os jornais e demais mídias do país sobre o assunto. Com certeza, anunciou-se que as crianças iriam se sair muito melhor nas provas, uma afirmação apoiada não apenas pelas autoridades locais como também pela empresa fabricante de produtos medicinais. Eles se ligaram aos jornais e à televisão de tal maneira que até personalidades importantes como médicos e o cientista Robert Winston se alinharam e emitiram palavras de louvor sobre os efeitos do ômega-3 em crianças – já antes de a pesquisa estar pronta. Nessa altura, surgiram vozes de certos outros cientistas que, discretamente, explicaram que não era assim tão científico antecipar um resultado esperado. A técnica científica funciona pela tentativa de questionar uma consideração, não na de demonstrar no que já acredita. Pelo fato de que a comunidade já acreditava na pesquisa, em combinação com a clara expectativa do interesse do lucro por parte da empresa responsável pela fabricação das cápsulas, era algo que poderia levar a um desvio do resultado. Entretanto, o carrossel da mídia compôs uma grande campanha de pressão sobre as crianças na escola (e seus pais) para apresentarem melhor desempenho, como todo o país esperava deles. Por isso, seria impossível decidir se o efeito positivo que as crianças demonstraram era do ômega-3 ou se era pelo fato de terem estudado mais do que nunca na sequência da pressão psicológica. Para fazer com que a situação ficasse pior, aqueles que lideraram a pesquisa esqueceram-se de apontar algo contra o que medir. Quando se procura medir o efeito de um preparado, é de praxe que se tenha um grupo de controle que não recebe nenhum preparado

e que, mais tarde, vai ter de refazer a mesma missão daqueles que já tenham recebido o preparado. Em Durham, para a grande pesquisa nas escolas, não houve nenhum grupo de controle. A única coisa que existia era uma invenção quanto ao que os alunos escreveriam sem o ômega-3, com base no resultado comparado com o do ano anterior.

Quando todos esses erros foram apontados, ninguém podia afirmar que a pesquisa não era nem um pouco científica. Todos os informativos para a imprensa que descreviam o teste em termos científicos foram discretamente retirados de cena e hoje finge-se que ele nem aconteceu. O ar saiu de todo o balão. A mídia voltou para sua casa de novo.

Mas a campanha tinha sido suficientemente boa para mudar para sempre o que nós “sabemos” sobre ômega-3. Atingiu até aqui na Suécia. E também o Brasil. Continua sendo um importante grupo de ácidos graxos de que precisamos. Mas nós podemos tê-los ao comer boa comida normal. O motivo pelo qual continuam sendo vendidas enormes quantidades de comprimidos e por que razão cada fabricante de qualidade tem uma marca especialmente desenhada para atrair as crianças depende da pesquisa “científica” feita em Durham. Aquela que nunca foi realizada.

(O que aconteceu com a prova que as crianças deviam fazer na escola? Bem, quando a mídia voltou para casa, as crianças continuaram tomando os seus comprimidos e fazendo os seus testes. Resultado? Elas tiveram um resultado um pouco pior do que se esperava que tivessem se não tomassem ômega-3. Talvez estivessem apenas cansadas de tudo aquilo.)

Antioxidantes

Torna-se cada vez mais e mais popular tomar antioxidantes. Saiu de algo saudável sob a forma de pílulas para algo que deve existir em precisamente

tudo. E eu não estou exagerando. Eu fui hoje mais cedo à minha farmácia local para comprar qualquer coisa para tomar e encontrei o seguinte cartaz.



Propagandas desse gênero, atualmente, não são visões raras: Nova vitamina bem antioxidante. E, na minha gaveta pequena, achei aquela garrafa com chá-verde que comprei, com uma etiqueta no formato de coração onde se lia “anti-ox”. Se antioxidantes são acrescentados em tudo, portanto, isso deve ser muito bom para nós. Mas por que fazer isso, então – e, afinal, o que é isso?

A teoria por trás do efeito benéfico dos antioxidantes é esta: no corpo, nós temos substâncias químicas ativas, chamadas radicais livres. Elas fazem muitas vezes coisas boas, como explodir bactérias perigosas que a nossa defesa imune aprisionou. Elas podem também enfraquecer as veias e ferir o DNA, o que, por sua vez, acelera o envelhecimento e o câncer. Por isso, decidiu-se que os radicais livres são o motivo pelo qual as nossas células

envelhecem e nós desenvolvemos várias doenças. Observem que isso é apenas uma teoria que nós ainda não sabemos se dá para confirmar ou não. Os antioxidantes, por sua vez, são substâncias químicas que limpam os radicais livres no corpo. O argumento vai ser o seguinte: se os radicais livres são perigosos (quer dizer, fazem com que fiquemos doentes e mais velhos) e os antioxidantes ficam mobilizados em neutralizá-los. Ingerindo mais desses antioxidantes, vamos adiar o envelhecimento e evitar doenças.^[6]

Mas quem disse que os radicais livres sempre fazem mal? Pelo contrário, eles são vitais para o corpo, visto ajudarem a defesa da imunidade a matar bactérias. Portanto, quando tiver uma infecção, talvez você deva cuidar bem dos seus radicais livres, comendo comida totalmente sem antioxidantes!

A teoria de que os radicais livres provocam envelhecimento e doenças também ainda está por provar. Nós não sabemos se realmente é verdade. E finalmente: apenas pelo fato de os antioxidantes que temos no corpo fazerem algo de bom, por que razão eles ficariam automaticamente mais eficientes se recebessem uma população maior? Eu concordo com o fato de que soa mais sábio se nós não pensarmos mais no assunto, mas é precisamente esse que é o problema – uma grande parte das coisas soa sábia apenas na superfície. Isso não significa que devam ser verdadeiras. Muitas vezes são, antes, a expressão de pensamentos mágicos, como o de que acariciar pênis de touros pode ajudar a aumentar a potência humana. Nós não sabemos, de fato, o que os antioxidantes extras que colocamos em nós fazem conosco. Talvez acabemos por reconhecer a sua presença e descobrir que eles são realmente úteis para o corpo. Talvez eles se tornem um excesso inaproveitável e saiam no dia seguinte quando formos ao banheiro. Talvez eles se transformem em outra coisa totalmente diferente. Talvez se juntem apenas como um grupo desnecessário. Ou talvez façam algo diretamente prejudicial – como nos tornar extremamente susceptíveis a infecções, ao matar todos os radicais livres. As pesquisas feitas deram como único resultado que o risco de morrer

aumentou um pouco quando foram dadas doses extras de antioxidantes a doentes cancerígenos.

O corpo é um sistema visivelmente bem-equilibrado, mesmo se a gente não acredita quando vê todas as comidas expostas nas prateleiras para serem ingeridas nos próximos três segundos. Comprometer esse equilíbrio acrescentando uma quantidade extra do que já existe no corpo é, raramente, uma boa ideia. Mas diga isso para um fabricante de vitaminas. Ele sabe que nós achamos a ciência morosa e triste ao ser escutada. Nós preferimos soluções rápidas, com uma sensação de ritual. Como beber uma bebida mágica e saudável. Disso sempre gostamos há vários milhares de anos. Com um nome que soa científico, com prefixo “anti” e, além disso, um exótico “x” no meio, esses “antioxidantes” não são apenas uma composição química, são também uma maneira muito boa para vender qualquer outro produto.

Os melhores pré-requisitos

Muitas vezes, nós ficamos muito contrariados ao ouvir o que os cientistas têm a dizer, visto que achamos ser uma conversa seca, triste e impositiva. Além disso, muitos falam, a ciência é apenas uma “teoria”. O que, de certa maneira, está certo. Precisamente como a gravidade apenas é uma teoria. Mas nós temos boas razões para acreditar que está certa. A ciência é também, em contradição com a opinião geral, o sistema mais aberto de teorias que existe, visto que, em contraste com outras convicções, ela, o tempo todo, muda de opinião, e é quando aprendemos coisas novas.

Mas nada disso importa muito quando, diante apenas do pensamento daquele sábio de bata branca e óculos feios, nós sentimos. Nós acreditamos naquilo que, pura e intuitivamente, nos parece mais “razoável”. É muito simples de entender: esses proclamadores são muitas vezes bonitos e sensuais

e, além disso, soam muito sábios. Mas quando nos comportamos assim, ao mesmo tempo, damos uma pancada na nossa possibilidade de entender o mundo corretamente. Nós não podemos deixar de acreditar em certas coisas, por muito loucas que sejam. Um bom exemplo é a capacidade embutida no ser humano de pensamentos supersticiosos.

[1]. O famoso assim chamado efeito Mozart, na realidade, foi um estudo sobre adultos, não sobre crianças, que demonstrou uma melhora cognitiva durante apenas alguns minutos, em ligação com ouvintes de música. Não uma permanente melhora de inteligência. Foi isso que aconteceu.

[2]. Ele, presumivelmente, tem razão sem saber disso, mas de uma maneira que ele não imaginou. Em 1997, imaginava-se que 90% de todos os nascidos no Ocidente, independentemente de serem deficientes ou não, tinham pais que não eram virgens quando se casaram.

[3]. Ficou complicado? Pense desta maneira. Se a metade da direita tem o controle dos lados da direita e da esquerda do corpo e o lado esquerdo só do lado direito, isso significa que se o lado direito se machuca ninguém mais consegue controlar o lado esquerdo do corpo. Nessa altura, o lado esquerdo fica negligenciado. Mas se for o lado esquerdo o machucado, nada acontece, visto que o lado direito continua em condições e pode continuar controlando ambos os lados. Tudo bem?

[4]. Se assumirmos a sério a metáfora do sexo por mais de dois segundos, vamos ter rapidamente um problema. As mulheres são consideradas, de uma maneira geral, mais intuitivas e melhores em expressar sentimentos do que os homens, o que implica em maior utilização da metade direita do cérebro. Mas elas são também mais falantes do que os homens. Estes, por sua vez, têm uma melhor compreensão do ambiente do que as mulheres. Mas a capacidade verbal está associada à metade esquerda, e a compreensão, à direita. Oi, oi, oi! Talvez seja melhor esquecer o assunto e seguir em frente.

[5]. Às vezes afirma-se que a mão esquerda teria funções cerebrais invertidas como num espelho. Ainda que isso demonstre estarmos diante de mais um mito.

[6]. Você se lembra de que, alguns anos atrás, de repente, era bom e útil, de novo, beber um copo de vinho tinto por dia? Foi justo por isto: o vinho contém, realmente, antioxidantes. Num consultório, eu vi um cartaz, indignado, que, se eu me lembro bem, veio de um município. O cartaz mostrava com letras grandes que os antioxidantes não eram desculpa nenhuma para consumir álcool, havia muitos antioxidantes na comida normal. Por exemplo, uma cebola continha tantos antioxidantes quanto um copo de vinho. Eu não sei como você age, mas imagino ter de escolher entre um copo de *Travessia* chileno e morder uma cebola crua. Pessoalmente, eu nem olharia para a cebola. O interessante com o cartaz era que ele criticava o vinho

como uma boa fonte de antioxidantes. O próprio comportamento de anunciar no cartaz que os antioxidantes eram bons para tomar conta dos radicais livres no corpo nunca chegou a ser questionado.

A SUPERSTIÇÃO EMBUTIDA

Ver aquilo que não existe é necessário

O nosso sistema para receber informações foi formado, na sua evolução, para realizar uma missão muito importante, a de descobrir padrões num mundo caótico. O nosso cérebro faz isso através do fortalecimento de sinais fracos no nosso ambiente, de modo que apareçam mais nítidos no meio de tudo em volta. Um efeito paralelo dessa muito útil capacidade é o de nossos sentidos se tornarem competentes em ver os padrões, de modo que eles fazem isso até mesmo quando encontram essas informações puramente por acaso. Quando olhamos para as nuvens, fumaças ou folhas de chá, é quase impossível não ver nada nos contornos. Para aquilo cujas imagens, no mundo, a gente ainda não consegue divisar, ou para coisas que podem acontecer por pura coincidência, nós nos apressamos em encontrar uma explicação sobrenatural ou algum motivo místico. E assim enche-se a internet de Jesus visto no pão tostado, de rostos em Marte ou, talvez das mais controversas ilusões de padrões na última década, ou seja, rostos de demônios (Bin Laden, dependendo a quem você perguntar) nas nuvens de fumaça provocadas pelos ataques ao World Trade Center.

Muito bem, eu não vou dizer que você é um conspirador maluco apenas porque você vê padrões por toda a parte. Essa é, claro, uma parte integrante da sua maneira mental de tratar informações. Muitas vezes você aplica um padrão a algo quando não existe nenhum motivo direto para fazer isso. Nós não “queremos” um rosto na Lua ou em Marte, nós apenas fazemos isso. É automático.

Por que gatos pretos significam falta de sorte

Desde o início dos tempos foram criados mitos baseados em padrões que, na realidade, não existem. Eles são descrições poéticas criadas pelos nossos antepassados, em que são usadas explicações para os mistérios do universo, a partir de acontecimentos naturais e da própria vida. Uma variante desses mitos são o que chamamos de superstições. As superstições são uma maneira de tentar entender como o mundo se mantém, mas aqui nós estamos enganados a respeito da ligação entre algo que acontece e isso que vemos como sua motivação. Graças aos padrões que a nossa maquinaria cognitiva insiste em encontrar, nós nos tornamos convencidos de que realmente existe uma ligação motivadora, apesar de não existir nenhuma base para que seja assim. Por exemplo, acreditamos que vamos ser atacados por falta de sorte se jogarmos as chaves para cima da mesa ou se um gato preto cruzar o nosso caminho. Evidentemente, não existe nenhuma lei natural que apoia isso, nenhum algoritmo que diga que um específico animal, com desenho monocromático, se movimenta num ângulo de noventa graus na direção do nosso próprio movimento, o que vai prolongar o nosso sono, provocar o nosso choque direto contra um poste de luz e nos fazer falhar em uma prova.

Mas chega o momento em que nós sofremos um acontecimento de má sorte no mesmo dia em que lançamos as chaves para cima da mesa. E assim, graças à nossa programação de sempre tentar criar padrões a partir do caos, vemos nisso uma ligação clara. Quando no dia seguinte, depois de ver que não tinha as chaves na mesa e que não sofreu a mesma má sorte como no dia anterior, fortalece-se o convencimento sobre a ligação. O que, evidentemente, é uma maneira totalmente errada de testar uma teoria; exatamente a mesma coisa que virar a carta K em vez da carta A, na p. 0442. Nós temos uma tendência em não procurar por situações que podem contrariar o nosso convencimento (“Será que posso ter sorte até mesmo com as chaves na

mesa?”), antes procuramos apenas encontrar o exemplo que claramente apoia aquilo em que já acreditamos (“Olha, eu retirei as chaves da mesa e agora a sorte voltou!”) Esta tendência humana de convencermos a nós mesmos pela procura de comprovação e não da dúvida/contraposição é uma das pedras fundamentais do comportamento supersticioso. O todo fica turvado também pela nossa capacidade de criar profecias abnegadas: se acreditarmos bastante que a combinação das chaves na mesa cria falta de sorte, nós vamos ver, inconscientemente, que teremos azar desde que tenhamos visto também as chaves na mesa, claro. Quando as motivações supersticiosas realmente funcionam é porque nós próprios contribuímos para que isso aconteça.

Chaves na mesa, passar por baixo de escadas e nada de falar “boa sorte” são exemplos de superstições a que muitos estão imunes. Mas essa maneira de pensar nos influencia muito mais do que reconhecemos. Na realidade, isso é uma expressão das nossas ilusões positivas, aquelas que, normalmente, nos ajudam a sermos alegres, como você leu na p. 0385. Uma ilusão positiva, que, pelo menos, a maioria dos adultos acredita, que o mundo vai controlar. Nós acreditamos que, com bastante trabalho, planejamento esclarecido, e com as técnicas, ciências e ferramentas corretas, vamos poder conviver com a maioria dos problemas. Catástrofes naturais, doenças, guerras, problemas sociais e econômicos são coisas que podemos resolver. Nós não acreditamos que o caos e os acontecimentos inesperados representam quaisquer grandes problemas que não possam ser resolvidos na nossa vida futura. Outra ilusão positiva nos leva a focar mais nos acontecimentos positivos do que nos negativos, o que, junto com a ilusão do controle em que nós mesmos nos vemos como motivo para acontecimentos positivos, quando, na realidade, nunca tivemos nada a ver com o acontecido. “Eu dei comida para o meu *hamster* e, por isso, ele não morreu” é uma verdadeira conclusão de que as nossas próprias ações causam um acontecimento positivo. “Eu deixo sempre a luz acesa na garagem quando as noites estão frias e, então, eu sei que o motor

do carro vai pegar na manhã seguinte” não é uma verdadeira conclusão em termos de minha participação num acontecimento positivo. Você e eu acreditamos em muitas convicções desse tipo e nós, além disso, também já as testamos e notamos que elas são válidas. “Soa estranho, eu sei, mas é apenas assim.” Na realidade, com a maior frequência, nós apenas as “testamos” com o mesmo método usado no exemplo das chaves: nós anotamos as situações em que elas são válidas e ignoramos as instâncias em que dão errado. Não se trata de você ser tolo, nem sequer se trata de um erro seu. É apenas um mecanismo automático de sobrevivência. Menos caos significa mais controle e mais controle significa menos estresse, o que significa menos desgaste mental e físico para os nossos pobres seres e a possibilidade de elevar o número de emoções positivas – exatamente aonde as ilusões positivas querem chegar.

Além disso, nós nos sentimos bem, como você sabe, quando estamos certos, e isso faz com que fique muito mais simples para nós apenas nos concentrarmos nas felizes oportunidades quando o “padrão” aparece válido e nós estamos certos, enquanto rapidamente nos esquecemos das vezes, livres de dopamina, quando não estamos. As ilusões positivas valem apenas para nós mesmos. Se não temos uma autoimagem demasiado ruim, nós consideramos que os próprios progressos dependem da nossa própria capacidade, enquanto os nossos insucessos dependem de circunstâncias azarentas. Mas considerando que nós apenas podemos nos conhecer por dentro, a conclusão não serve para outros. E não só: nós viramos a história. Achamos, com frequência, que os progressos dos outros dependem puramente da sorte, enquanto os insucessos deles dependem de suas próprias falhas, o que não pode estar certo, mesmo que todos pensem assim – nem todos podem ter razão.

Temos a ideia de que um acontecimento tem também a coloração do ambiente e das nossas próprias expectativas. Qualquer outra coisa seria impossível, visto que é assim que os nossos pensamentos funcionam. O

ambiente e as expectativas nos ajudam a filtrar os sinais e a escolher as informações que são relevantes para nós. É uma capacidade muito boa e uma das coisas que fazem o cérebro humano único. Você pode paramentar um computador com informações de todo o mundo e acertar o que ele deve fazer para apreciar essas informações, mas a máquina poderá ter problemas assim que você lhe pedir para responder a uma simples pergunta, visto que ela não sabe quais são as informações relevantes: qual interpretação, entre todas que dá para fazer é a correta. Ao computador falta o contexto necessário para entender qualquer coisa. Nós, seres humanos, somos muito bons em entender o ambiente e em classificar informações irrelevantes, mas infelizmente isso conduz também a que nós, por vezes, sigamos por desvios e venhamos a dar muito peso a certas coisas. Por exemplo, nós acreditamos que as qualidades da personalidade vêm em grupo. Alguém que seja bonito, provavelmente, é também inteligente, bem-educado e bom de cama. Evidentemente, essas coisas não precisam ficar associadas. Mas quando vemos uma boa qualidade, inconscientemente pulamos para outras qualidades de que também gostamos. Uma pessoa que escreve bonito, presumivelmente, também é inteligente. Portanto, provas escolares escritas com um estilo ruim têm uma apreciação ruim e recebem nota inferior, mesmo que tenham exatamente o mesmo conteúdo. Acontece o mesmo quando descobrimos algo de que não gostamos: equipes de futebol que se vestem de preto (cor com significados negativos) acabam condenadas, normalmente, por mais atitudes agressivas do que nas equipes de branco (a cor dos heróis).

A superstição, portanto, é resultado de uma grande quantidade de diversos fatores, todos programados anteriormente em nós: em primeiro lugar, nós não podemos deixar de ver padrões onde só existe um lixo casual. Em segundo lugar, nós vemos as relações entre motivação e efeito onde, na realidade, não existe nada. Em terceiro lugar, nós temos uma tendência a levantar e supervalorizar aquilo que demonstra a nossa própria hipótese. As

nossas expectativas fazem também com que nós sejamos vítimas de “ilusões de tons” e, por isso, acreditamos que coisas parecidas (com qualidades positivas) se juntam. Finalmente, temos uma tendência a nos vermos como motivação maior para aquilo que acontece, o que não representa a realidade. Todas essas tendências profundamente humanas colaboram com a nossa necessidade de entender e ter controle pessoal do mundo. O resultado transforma-se no controle do caso das chaves e do lugar onde as deixamos.

Ou, ainda, acreditamos que aquilo que aconteceu foi resultado direto de nós termos pedido uma oração a um homem de barba pendurado numa estaca.

Com essa maneira de pensar torna-se também mais fácil entender o que aconteceu durante a década de 1950 em algumas ilhas no Pacífico. Durante a Segunda Guerra, essas ilhas receberam alimentos e produtos de primeira necessidade deixados por aviões. Alguns anos depois, os habitantes das ilhas queriam que os aviões voltassem com mais alimentos. Assim, eles construíram pistas de aterrissagem com grama e folhas, acenderam fogos nas laterais das pistas, fizeram uma cabana de madeira onde era possível sentar-se com dois pedaços de madeira na cabeça, como se fossem dois auscultadores, completados com antenas de pedaços de bambu. O homem na cabana assumiu o papel de um grande comandante de aviação, e para os outros restava apenas esperar que um avião viesse aterrizar no lugar. Eles fizeram tudo corretamente. Aparentemente, estava tudo como antes. Mas nada funcionou. Não chegou nenhum avião. A população quase entrou em pânico. Do que foi que se esqueceram, o que estava errado? Anteriormente, quando alguém construía uma pista de aterrissagem, sempre vinha um avião, portanto, deveria ter funcionado! O que os habitantes da ilha fizeram de errado foi ter mal-interpretado a relação entre motivo e efeito.

Antes de você começar a rir dos tolos nativos, olhe um pouco para você mesmo. A diferença entre as pistas de aterrissagem dos asiáticos e a sua própria caneta da sorte é apenas uma questão de tamanho.

NÃO PODE SER PURA SORTE

Como uma distribuição estatística faz de nós supersticiosos

Por vezes, acontecem coisas com maior frequência do que deveria, se fosse apenas por acaso. A fertilidade humana é um bom exemplo para isso: ao que parece, essa fertilidade é influenciada por fatores variados que a ciência, por enquanto, não entende. Um fenômeno muito conhecido e habitual é o de um casal que tentou ter filhos durante muitos anos e que, mais tarde, se decide por fazer uma adoção, mas justo então ela ficou grávida uma semana depois da adoção. Isso pode explicar-se com uma medição de como os hormônios do estresse influenciam a reprodução. O foco em ter filhos talvez aumente o estresse do casal a um nível que impede a fertilidade. Mas a fertilidade parece também ser influenciada por fatores externos. Pergunte a qualquer parteira e ela poderá contar que nascem mais bebês nos dias de lua cheia do que nos outros dias. Que tipo de força mística pode estar por trás disso aí?

Uma explicação está no fato de ambas as afirmações serem falsas.

Muito bem. Não apenas se trata de afirmações em relação à lua cheia, mas também em relação a pais adotivos para os quais a gravidez é um mito. Você não precisa dizer nada, eu sei que você já conhece alguns casos em que os casais geraram crianças precisamente quando se decidiram pela adoção. Eu não digo que eles não tiveram crianças. Eu digo, porém, que ter ou não ter faz parte. Não existe nenhuma estatística que aponte para uma relação entre a adoção (alternativa menos estressante) e gravidez, muito menos quanto à lua e o nascimento de crianças. A questão é mais a de saber por que tantos estão convencidos de que é assim.^[1]

Nós temos falado de muitas convicções, não porque elas satisfaçam uma importante necessidade psicológica do jeito que as superstições fazem, mas porque elas parecem ser a conclusão mais sensível na sequência das provas que temos. Elas são produto daquilo que as nossas próprias experiências parecem dizer para nós. Não é necessariamente irracional acreditar na ligação entre gravidez e adoção. Antes é uma análise totalmente racional da situação – acontece apenas que está errada. A nossa atenção é atraída automaticamente para aqueles casais que esperam filhos, depois de terem feito adoções – eles confirmam a nossa teoria. Mas você raramente presta atenção a todos os casais que não tiveram filhos depois de fazerem adoções, certo? Para não falar daqueles que têm filhos, mas não adotaram. Isto não é tão estranho. Aqueles casais que fizeram adoções e depois as mulheres ficaram grávidas e tiveram filhos, esses são casos sobre os quais todos querem ouvir e talvez sejam levados à mídia, caso tenham sorte. É por isso que é mais provável que a gente escute mais falar desses casos do que daqueles casais que adotam e nunca chegam a ter filhos próprios. E quando é que você ouviu falar de uma boa história de algum casal que teve filhos e nunca sequer pensou em adoções? Exatamente. Isso, ao que parece, aumentou a fertilidade em casais que teriam acabado de adotar, o que para muitos é uma verdade absoluta. Não porque eles querem, definitivamente, acreditar que é assim, mas porque se trata da única conclusão sábia, de acordo com as informações que eles têm em mãos. Isto não significa que as pessoas acreditam em coisas erradas porque são tolas ou facilmente enganadas. Tanto leigos como profissionais, que deveriam saber melhor (p. ex., parteiras), seguem este tipo de ideia errada. É extremamente fácil escorregar nessa área e nem você nem eu somos exceções. Na realidade, trata-se ainda de saber qual a carta de A e K você deve virar. Mas desta vez são as cartas que decidem no que você deve acreditar e como vai se parecer a sua verdade.

A sorte nem sempre é igual

Nossas capacidades fantásticas em encontrar ordem e padrões no caos são extremamente importantes, mas aquilo que muitas vezes a gente esquece é que aqueles padrões que nós acreditamos ver ainda são apenas hipóteses. Eles precisam ser testados para que possamos ver se eles conferem ou não, se são realmente padrões ou apenas frutos do acaso. Infelizmente, nós pulamos muitas vezes por cima disso e começamos a acreditar em coisas que, na realidade, não existem. Aceitem o fenômeno da mão quente que todos os jogadores de basquete tanto conhecem.

O problema está num detalhe pequeno e irritante: esse bem observado fenômeno não existe. Depois de estudos profundos em muitas dez mil atiradas para o cesto de basquete, as cifras falam a sua língua nítida. O jogador ser bem-sucedido com um certo arremesso é completamente independente do resultado dos anteriores arremessos. (A estatística mostra uma tendência de o jogador fazer um arremesso melhor depois de ter perdido um.) É de assinalar que os jogadores que entraram na pesquisa ainda insistiram na sua convicção de que seus bons e maus arremessos saem na mesma hora, juntos – apesar de prova em contrário. E o mesmo fizeram os treinadores.

Como sucede que todos possam estar de acordo sobre algo que não existe? Uma explicação está naquilo de que já falamos antes. Se já antes se espera um certo resultado, por exemplo, um arremesso bom ou errado, os arremessos se sucedem em sequência. Então, chegamos mais fácil à ideia das consequências que apoiam as suas próprias expectativas, esquecendo as que não correspondem.

Uma outra explicação é mais fundamental e vista ainda quando nós não temos nenhuma opinião antecipada de como será possível prosseguir: parece

que nós, seres humanos, temos uma compreensão errada a respeito de como o puro acaso funciona.

Superexercício

ACASO OU NÃO?

Aqui está o resultado de uma série de arremessos de basquete. O “X” significa perda. O que você diz, isto mostra uma situação de acaso ou mostra que os bons ou os maus arremessos tendem a acontecer juntos?

O XXX O XXX O XX OOO X OO XX OO

Pense nisso durante alguns segundos e crie um conceito. Leia depois o texto seguinte. Nós voltaremos a esse arremesso daqui a um momento.

Quando jogamos uma moeda várias vezes para ver se sai cara ou coroa, achamos que o resultado vai ser alternado entre as duas faces mais do que na verdade acontece. Visto que o acaso cria menos variações do que se espera, nós achamos que o resultado, puramente aleatório, mostra “junções” que parecem tudo o mais do que aleatórias. Se você jogar uma moeda vinte vezes e acertar coroa quatro vezes seguidas, eu prometo que você vai sentir uma sensação de ansiedade no estômago antes da jogada seguinte – e se for uma coroa, então, você vai pensar: “Isto não pode ser verdade! Qual é a chance de coroa cinco vezes seguidas?” Se você, além do mais, tiver o seu gorro da sorte na cabeça, a chance é grande de você acreditar que o resultado depende do gorro e não vai querer tirá-lo mais da cabeça, precisamente, como os atletas

muitas vezes apelam para supersticiosos rituais para serem bem-sucedidos. Mas posso falar de chances para você no incrível exemplo anterior. Elas são de um para quatro. Você tem 25% de chances de acertar cinco coroas seguidas em vinte jogadas por puro acaso. O seu gorro não tem nada a ver com o caso. E tampouco os jogadores de basquete nas suas jogadas anteriores, mesmo quando eles acertam cinco ou seis jogadas seguidas das vinte que fazem durante o jogo. Como foi, afinal, com a jogada de basquete no treinamento? Talvez não pareça assim, mas a série é perfeitamente casual: o número de jogadas com o mesmo resultado como o anterior (XX ou OO) é precisamente igual ao número de jogadas com o resultado contrário, como o anterior (XO ou OX). Se você, mesmo assim, achava que ainda não parecia especialmente casual, então, está em boa companhia: quando justamente se realizou essa prova numa pesquisa, 62% dos participantes consideravam que havia fortes indícios de o fenômeno *hot hand* (mão quente) realmente existir.

É fácil entender por que eles acreditaram nisso – parece inegavelmente como uma mão quente. Seis dos primeiros oito arremessos entraram no cesto e também oito dos primeiros onze. Mas o acaso funciona assim. O erro que os jogadores, os treinadores e o seu público cometem está na forma de interpretar o que veem. Eles veem um puro acaso, mas o interpretam como um padrão.

Um outro bom exemplo da mesma ilusão é o mercado de ações. O pessoal vive as modificações na bolsa seguindo padrões invisíveis mais do que as realidades. Uma série de subidas ou descidas dos valores negociados parece não ser resultado de acasos. E se existem padrões, deveria ser possível prever as oscilações do mercado. Enfim, estamos de novo na mesma discussão. Todos os negociadores deveriam começar a sua carreira na bolsa com um curso rápido em simples estatísticas.

De volta ao normal

Uma última coisa que contribui para nos convencer de que o nosso pensamento supersticioso, de fato, é uma imagem da verdade, é que todos os acontecimentos não naturais, em regra, são seguidos de acontecimentos naturais. Depois de algo extraordinário, segue-se algo de volta ao normal. O normal é fazer um filme muito bom ou correr bem rápido. O extraordinário é receber um Oscar ou bater o recorde mundial na corrida. Quando abandonamos o comportamento normal, por exemplo, o estar bem de saúde e ser aprovado numa prova escrita, e, de repente, se resfriar ou obter uma nota negativa, se seguirá, muito em breve, de uma volta a um comportamento mais normal, de novo – nós paramos de pingar do nariz e a nota volta a ser “apenas” aprovado. Essa simples verdade parece ser muito difícil para as pessoas entenderem.

A volta ao normal é a explicação para um fenômeno muito observado, o de uma aluna que se apresenta muito bem na escola e recebe uma boa nota, mas acaba por se apresentar não tão bem mais tarde. Ao mesmo tempo, uma outra aluna que se apresenta inusitadamente mal, faz melhor na próxima vez, independentemente de ser premiada ou castigada. Isto coloca formigas na cabeça das pessoas que refletem sobre a questão de, nas escolas, sermos premiados ou castigados. Na superfície, a conclusão pode parecer ser a de que as premiações raramente funcionam, os castigos sempre dão resultado. Mas isso é uma ilusão: o resultado futuro não tem nada a ver com a aluna ser premiada ou castigada – isso depende de como ela costuma se apresentar, bem ou mal, na escola, pois é para lá que ela vai voltar. Pelo mesmo motivo, um diretor premiado com um Oscar não vai, necessariamente, fazer um filme do mesmo calibre na próxima vez, antes apresenta uma obra normal; e o corredor que bateu o recorde mundial não vai correr tão rápido na corrida seguinte. Visto não ser isso o que costuma fazer.

Medicina alternativa, por exemplo homeopatia, funciona precisamente do mesmo jeito. A situação natural do corpo é a de estar saudável e a maioria das pessoas tem uma compreensão ruim sobre a forte capacidade de cura que o próprio corpo tem. Se você está com dores num pé ou na cabeça e não faz nada, o corpo vai cuidar disso por conta própria (desde que você não tenha um problema sério) ainda que isso demore algum tempo. É por isso que chega a ser divertido escutar aqueles que louvam a eficiência da medicina chinesa de ervas, homeopatia ou tratamento de cristais, com o argumento: “Funcionam mesmo! Eu recebi um pequeno frasco com uma solução para beber e uma pedra negra para colocar na testa e, depois de ter feito isso durante três semanas, a distensão na minha perna desapareceu e voltou à sua situação normal!” O que as pessoas não entendem é que, depois de três semanas, o corpo voltou ao seu normal, quer dizer, a estar saudável, por seu próprio esforço. A terapia alternativa funciona para que você fique melhor, independentemente do que você fizer.

Eu espero que você esteja vendo nitidamente como o desconhecimento a respeito da volta ao normal conduz a convencimentos supersticiosos: você observa um comportamento normal, faz algo que alguém afirma que vai ajudá-lo, e interpreta a volta à normalidade como um resultado das suas ações. Ou expresso de outra maneira:

– *Socorro, há uma doninha aqui!*

– *Então, você tem de dançar uma divertida pequena dança de doninha deste jeito para se ver livre dela.*

– *Olha, a doninha foi embora após algumas horas, portanto, a dança funcionou realmente!*

– *Bem, bem, estou brincando... Então, muito obrigado, a dança mágica vai custar duas mil coroas.*

É possível construir todo um processo crível e manter as mais absurdas crenças, ainda assim. Não entender como a divisão depende de acasos e que as coisas estranhas em breve passam a ser normais, em combinação com a predileção dos seres humanos por considerar as suas próprias ações como a origem de todas as coisas, não apenas conduz a situações como a compra de caixas de pílulas caríssimas que não têm nenhum efeito, mas pode também conduzir às piores espécies de fundamentalismo. Ou o que dizer disto: uma série de muitas mortes naturais no norte de Israel conduziu a especulações de que a região talvez estivesse diante de uma nova e desconhecida ameaça. Ninguém se preocupou em controlar se as mortes, na realidade, podiam ser consideradas como consequência de um mero acaso. Em vez disso, foram tomadas várias medidas. Um grupo de rabinos manteve que as mortes dependeram de uma decisão profana de deixar que as mulheres visitassem os cemitérios e seus mortos. A medida tomada foi, por isso, a de rapidamente proibir as mulheres de visitar os mortos. Em breve, a série de mortes na região também diminuiu e voltou ao normal. O que você pensa que os rabinos tiraram por conclusão a partir daí? Mais uma vez um novo caso do avião na Ásia e das chaves em cima da mesa. Um caso apenas muito mais sério.

Você vai ter de enfrentar situações em que rapidamente precisará adivinhar o que é melhor, sem ter, especialmente, muitas informações a seguir. Assim, o seu cérebro desenvolveu-se no sentido de encontrar caminhos mais curtos. Dá para encontrar, muitas vezes, esses caminhos, mas eles podem conduzir também, muitas vezes, a conclusões totalmente falsas. Conclusões supersticiosas são uma consequência desses caminhos mais curtos e de adivinhações. O seu cérebro é programado para ter “pensamentos mágicos”. Pensamentos críticos e considerações lógicas não vêm por si próprios. Isso é uma coisa que você tem de aprender.

No curto prazo, a superstição pode ser favorável: ainda que aquele pequeno ritual que você faz todas as vezes que vai correr os cem metros rasos

não venha a ter qualquer efeito, a não ser o de um certo bem-estar em fazê-lo, o que, por sua vez, pode provocar uma pequena melhora no seu desempenho atlético. Mas a superstição e o pensamento mágico podem ter mais consequências negativas para a nossa sociedade. Como quando nós começamos a nos sentir um pouco mais fracos e precisamos ir ao médico.

[1]. Para perder a esperança por completo ao ler a respeito de todos os casos em que pensamos erradamente, é importante que você se lembre de quantas vezes em que nós, apesar de tudo, acertamos. Acima de tudo, porque você está mais afinado depois de ter treinado ao longo de centenas de páginas de otimização mental.

O ERRO NA MEDICINA ALTERNATIVA

Pensamento mágico e muito dinheiro

Existem poucas áreas que tenham estado tão expostas a comportamentos errados e injuriosos como a medicina e a saúde. No século XVII, a sangria era um tipo colossal de cura para a maioria, desde que o paciente não sangrasse até a morte. Hoje os doentes de câncer voam até o México para comprar extrato de caroço de damasco Laetril, quando as seitas da internet que vendem isso como remédio começam a ser proibidas. Os filipinos continuam a ter os seus “cirurgias psicológicas” que fingem operar pessoas com simples truques mágicos com que eles retiram partes que nunca existiram no corpo desde o início e que deixam os doentes tão mal como quando chegaram. Os cristãos, nos Estados Unidos, já passaram por curadores famosos que curam os pacientes em nome de Jesus e até na Suécia temos alguns curadores famosos como Thomas Di Leva e Carola. Para não falar de todos os rituais e pílulas sem valor oferecidos a desesperados pacientes de Aids no mundo inteiro, a um custo comparável ao produto interno bruto de alguns pequenos países. (Exemplos de sofisticados “remédios” contra Aids – e, infelizmente, não estou brincando – são a injeção de gás ozônio no traseiro, injetar em si mesmo peróxido de hidrogênio ou bater forte no peito para estimular a defesa imunizante.)

Mais uma vez, “um pouco de superstição” está longe de ser inofensiva. Muitas vezes, isso tem um preço, não apenas em dinheiro, mas também em saúde e em perda de vida. Mas, então, o que faz com que tantas pessoas queiram continuar a acreditar em tratamentos e teorias que, repetidamente,

se mostram sem valor? Um dos motivos está no fato de que os métodos alternativos são extremamente tentadores. Ter uma doença que não dá para tratar – ou assumir apenas o risco de ter outra igual – é tão ameaçador que a pessoa tenta todas as saídas, como dizer que, na realidade, não é assim tão perigoso ou que dá para controlar. Não é por acaso que as tentativas falsas de tratamentos mais populares se dirigem a problemas para os quais a ciência médica não apresenta resultados animadores como nos casos de câncer, envelhecimento e reumatismo. A nossa “reflexão mágica” é utilizada livremente pela medicina alternativa. A motivação é simples: nós estamos preparados para pagar grandes somas para permanecer saudáveis.

Superdicas

NUNCA PODERÁ DEIXAR DE FUNCIONAR

De volta ao normal e à capacidade de o corpo se curar – da metade de todas as doenças que levam as pessoas a procurar ajuda médica, o corpo, na realidade, pode cuidar, garantindo que, qualquer que seja o tratamento, você virá a obter resultado. Troquemos, por exemplo, qualquer medicina alternativa (você poderá escolher qual) por um pirulito. Se você comer um pirulito, imediatamente depois de ter tido a erupção de algo ruim, você mesmo poderá ver como o pirulito é eficiente: o mais provável de acontecer será os sintomas irem se aquietando depois da explosão. Em outras palavras, o pirulito curou a sua doença. Se os sintomas voltarem, basta comprar um novo pirulito e você verá que eles desaparecem de novo. Sempre existem pirulitos à venda.

Se os sintomas não desaparecerem e você quiser reclamar, o vendedor dos pirulitos explicará que você não está pensando como deve: está patente que o pirulito aquietou a sua doença, visto esta não ter piorado. Isso poderá tomar tempo. Mas em algumas semanas os sintomas começam a desaparecer. Portanto, o pirulito funciona. Apenas ele não cura. Ele freia.

A única vez em que o seu pirulito milagroso poderá provocar uma tempestade é na terceira alternativa: a doença ficará pior por muitos pirulitos que você use. É uma situação complicada para a maioria dos vendedores de pirulitos. Mas, nessa altura, eles culpam você pela complicação. Você não comeu o pirulito na hora certa. Ou comeu rápido demais. Ou foi lento demais. Ou ainda, não viveu uma vida suficientemente saudável. Aliás, você deve ter comido outro doce, também, ao mesmo tempo – e quem disse que você poderia fazer isso? Não admira por que não funcionou.

Como você vê, quase não existe oportunidade para os pirulitos não poderem curar a sua doença, seja ela qual for. E se não curarem, o erro é seu.

Além disso, nós não entendemos ainda como os remédios normais funcionam. Nós vemos que aquela pílula ou aquele líquido nos levam a ficar saudáveis. Medicina normal é também mágica, mas de uma maneira triste para os médicos de jalecos brancos. Os tratamentos alternativos oferecem, em vez disso, magia baseada em símbolos culturais e sociais que eu posso entender. O efeito de uma pílula que eu tomo é invisível. Mas quando um cirurgião-psicólogo, nas Filipinas, parece tirar uma coisa ensanguentada e terrível de um inanimado e diz: “Isto é o que você come da sua alma. Agora eu

vou tirar tudo”, assim eu entendo a coisa. Da mesma maneira como eu entendia as sagas quando era pequeno. A diferença está em que eu nunca deixaria ninguém usar uma saga para me cuidar quando eu estivesse doente. Mas muitos estão preparados para deixar fazer justamente isso.

Como o holístico não significa tudo

Existe uma variante na medicina alternativa chamada holística. É uma visão da saúde e do tratamento que considera que a visão materialista, reducionista e ocidental da medicina não faz o que deve. A medicina clássica ocidental tenta um motivo biológico para determinada doença e parte para evitá-la e curá-la, por exemplo, com antibióticos ou cirurgia. O foco vai para uma causa interna e como pode ela ser considerada. Os holistas acham que isso não chega. Eles querem integrar fatores psicológicos e até espirituais para poder entender a motivação – ou a medicação – para determinada doença. Não se trata de nenhuma ideia tola. Hoje nós sabemos que existem muito mais fatores que influenciam a nossa saúde (por exemplo, o nosso ambiente e a nossa rede social) do que aqueles que estão dentro do nosso próprio corpo. Várias instituições, como o Instituto Karolinska, em Estocolmo, estão analisando melhor esse ponto de vista e o modo como isso poderá influenciar a medicina baseada na ciência, sob os novos termos da medicina integrada. É um projeto interessante e nós vamos ver qual vai ser o resultado.

O problema com a medicina holística é que ela não é integrada. Os holistas têm uma tendência a apenas ver os aspectos não corpóreos da doença e ignorar por completo os medicinais. Muitos problemas físicos dependem, segundo eles, do fato de nós não praticarmos o equilíbrio entre corpo, pensamento e espírito. Um conceituado terapeuta, que trabalha em grandes empresas na Suécia e que, aparentemente, tem uma visão holística da saúde,

disse, recentemente, durante uma palestra, falando sério, que: “Se você tosse é porque algo precisa sair, é sinal de que o corpo quer dizer que você tem algo de importante a informar e que está tentando reter”.

Realmente? E eu que acreditava que a minha tosse dependia de a minha garganta estar seca.

A medicina holística inclui também a responsabilidade de se tornar agradável ao paciente. Segundo *The Journal of Holistic Medicine*, trata-se de “esforços pessoais para reencontrar o equilíbrio”. O que, na realidade, não é assim tão estranho: o problema talvez seja um desequilíbrio interno e ninguém, a não ser você, pode fazer alguma coisa contra isso. Em defesa dos holistas também deve ser dito que eles falam muito de tratamentos incontroversos, como comer bem e fazer exercícios. Se ignorarmos as mais absurdas variantes e nos concentrarmos na filosofia básica, a medicina holística tem os seus méritos. O foco no fato de que o paciente deve assumir a responsabilidade pela sua cura é uma ideia inteligente. Desde que isso não conduza a atribuir ao paciente a culpa por não ficar suficientemente bem curado. Infelizmente, isso acontece com frequência. Os holistas têm uma frase muito citada: é mais importante saber que espécie de paciente está doente do que saber de que espécie de doença ele sofre.

Ah... Não!

Claro que é importante para um médico conhecer o paciente para entender por completo o problema da sua doença. Mas dizer que conhecê-lo é mais importante do que entender a sua doença, não dá. Infelizmente, os holistas estão cheios dessa sabedoria de autoajuda. Um livro de curas holísticas ensina que: “A doença acontece quando a pessoa não cresce, nem desenvolve o seu potencial”. Aparentemente, nem vírus, nem bactérias, nem mudanças celulares têm nada a ver com a coisa. Que o paciente é responsável pela sua própria cura é distorcido muitas vezes para a ideia de que é o

paciente que cria a sua própria doença – o curador holístico precisa apenas saber o porquê da doença. Surge então um perigo quando se ignora por completo a medicina científica, quando você recebe o diagnóstico de que a sua tosse depende do fato de você ter suprimido coisas de que não falou, em vez de ser mandado para um médico de garganta.^[1]

A autora Susan Sontag escreveu que a crença de que as doenças são criadas pelo estresse mental e que podem ser curadas pela força de vontade é uma medida do pouco que entendemos das qualidades físicas das doenças. Há muito tempo, nós podíamos considerar a tuberculose conforme aqueles que estavam doentes. A doença era culpa deles. (Provavelmente, haviam parado no seu desenvolvimento pessoal.) Mas depois um cientista descobriu o bacilo da tuberculose. Que tolo. Mas isso não convenceu os holistas, como você vai ver.

O convencimento dos holistas conduz também ao fato de que, como terapeuta, pode-se usar qualquer método sem necessitar confirmar de qualquer outra maneira, a não ser pela sua própria fé. Como um psicólogo social e terapeuta holístico explicou: “Eu não sei o que faço, mas sigo a minha intuição e então a coisa sai certa”. Eu não sei o que faço?! Você vai querer ir a um terapeuta que tenha uma posição dessas em relação à sua profissão? Aqui está uma outra citação de um quiroprático e fisioterapeuta: “O meu tratamento compreende o fato de eu dizer o comando certo no momento correto e mexer nos dois pontos mais sensíveis do corpo para soltar as recordações mais dolorosas e sensíveis. As doenças são pressões sobre a vida da alma e todas as dores nascem da alma através do amor e do perdão”. Será que ele nunca teve um resfriado?

Agora talvez você ache que eu fiz questão de procurar duas pessoas com as quais poucos concordariam. Não fiz isso, não. Pelo contrário, tenho sido

muito cuidadoso. E sem sequer meter o nariz na história, posso dar um exemplo realmente assustador: Louise Hay.

Louise Hay é uma das maiores autoras de livros de autoajuda do mundo. Em outras palavras, ela e eu escrevemos livros da mesma área, por isso eu penso em lhe dar um pouco mais de espaço. Em 1984, saiu o seu livro *You can heal your life* (*Você pode curar a sua vida*) que se tornou um *best-seller* e, em 2006, foi traduzido para o sueco e o português. Nessa altura, já tinha vendido mais de dezessete milhões de exemplares em todo o mundo. No livro, Hay reuniu uma longa lista dos “motivos mentais de doenças físicas” que ela achava ter visto em seus trabalhos anteriores em uma igreja. A lista inclui até “pensamentos padronizados e autodesenvolvidos para virar doenças e criar boa saúde”.

Você pode encontrar na vida um índice de várias centenas de doenças físicas, desde paralisia a tensão temporária, desde tensões auriculares a simples comichões. Todas essas aflições são descritas com um nível mental que é semelhante ao que as causam. E ainda se descreve o padrão de pensamento que você deve usar para ficar saudável. Claro que isso pode parecer inofensivo e eu solto risadinhas quando dizem que as dores de ouvido são causadas por “raiva, quando não se quer escutar; discussões demais, quando os pais discutem”. Muito bem. Hay declara com isso, sem culpa, após todo um ano de trabalho de especialistas em doenças de ouvidos. Você já conhece essa maneira de pensar daquele terapeuta que falou de tosse? Isso é chamado de magia simpática, e vou explicar melhor mais adiante. Nós só vamos escutar, primeiro, um pouco mais do que Hay tem a dizer. Dores de ouvidos curam-se simplesmente com o uso dos seguintes novos padrões de pensamentos: “Harmonia existe à minha volta. Eu escuto amorosamente tudo o que for agradável e bom. Eu sou um centro para o amor”. Mas isso é apenas inofensivo desde que você não esteja sofrendo de dores de ouvido. As dores

de ouvidos podem ser bem dolorosas. Nesse caso, já não há risadinhas para dar.

O desagradável está no fato de o livro de Hay poder levar as pessoas a não visitar um médico, coisa que, na realidade, deve ser recomendada no caso de dores de ouvidos. As pessoas sofrem as suas dores, na crença de elas dependerem apenas dos seus pensamentos.

Bem perigoso se torna, por exemplo, no caso de Aids. Se você tem essa doença, aí está a motivação para as dores, segundo Hay: “A sensação é de desproteção e desesperança. Ninguém se preocupa com você. Uma forte sensação de insuficiência. De autonegação. Sentimentos de culpa sexual”. O que foi... Em primeiro lugar, a Aids é consequência de um vírus. E o que é isso de “sentimentos de culpa sexual”? Cheira a preconceito fundamentalista contra a homossexualidade e uma total ignorância de como esse vírus se espalha. Eu posso concordar que os sentimentos de desesperança podem atacar uma pessoa diagnosticada portadora do vírus da Aids, mas esse pode não ser o motivo. Por sorte, Hay tem uma solução para a pessoa ficar melhor. Basta pensar: “Eu sou uma parte dos planos universais e eu próprio amo a vida. Eu sou forte e capaz. Amo e tenho muito apreço por mim mesmo”. Quem precisa de remédios para isso? Ela não é apenas tola, ela é também perigosa.

Agora talvez você esteja pensando que eu estou sendo muito duro com a minha colega e que estou dedicando muito espaço a uma única pessoa num livro que já está grosso. Mas lembre-se de que Hay já espalhou a sua mensagem perigosa para milhões de pessoas em todo o mundo, durante mais de trinta anos. Além disso, há mais de vinte anos, ela dá apoio a grupos de ajuda a doentes de Aids! Os pensamentos mágicos de Hay têm várias vantagens. Dão esperança a muitos e fazem com que ela se torne multimilionária. Mas existe uma coisa que eles não fazem: curar doenças.

Com mais de dezessete milhões de livros vendidos e muitos outros ecoando nas suas águas, eu posso ser tão duro quanto quiser. Ainda assim não vai dar para se notar. Hay e seus amiguinhos holísticos já ganharam por grande margem.

Magia simpática

Nós acreditamos em certas coisas porque elas, simplesmente, devem dar certo. Acreditamos no chamado teste de projeção, como considerar que certas grosserias em formas divertidas podem revelar algo significativo a respeito da nossa psique. Acreditamos que se possa olhar para o estilo de escrever, manualmente, de certa pessoa e tirar conclusões a respeito da sua personalidade. Pode ser razoável que possamos detectar coisas a respeito de nós próprios em como interpretamos imagens ou formamos palavras. Da mesma maneira soa também lógico que comer carne contribui para doenças do coração: a gordura lateral de um bife parece feita para tapar bem as artérias. E é claro que você fica mais potente comendo, em forma moída, claro, os órgãos sexuais de animais que têm mais potência que você.

Este tipo de pensar, o de que os efeitos devem ser iguais aos motivos que os provocam, isso é uma forma de pensar magicamente, também chamada magia simpática. Igual por igual. Seria prático se o mundo funcionasse assim. Nós queremos que venha a funcionar assim, visto que preenche a nossa necessidade de padrões e de ligações. Mas a verdade amarga é que a única coisa que o estilo de escrita pode revelar é se o escrevente pressionava forte a caneta justo nessa altura ou estava com um pouco de pressa. Independentemente do que os grafologistas, perdão, os “psicólogos da escrita” dizem, não dá para chegar a conclusão nenhuma. Não dá para saber se a pessoa é negligente ou romântica, dependendo da maneira como forma as

suas letras. E o clássico teste de Rorschach demonstrou que seus resultados são tão aleatórios quanto a freudiana teoria em que são baseados. A parte macia do bife deixa de ser macia quando o corpo tomou conta dela. E matar um animal para que nós possamos comer o seu órgão sexual não é apenas uma tolice, é pura maldade. Por vezes, a verdade nua e crua fica escondida por nosso convencimento a respeito do que deve ser a verdade. Em matéria de saúde, a nossa crença adquirida em magia simpática nos conduziu para diversões como a homeopatia, uma direção medicinal fundada por Samuel Hahnemann no final do século XVII e que continua a ter grande aceitação, em princípio, sem mutações, desde que Hahnemann formulou as regras básicas.

Precisamente. Era de *pensar*.

A homeopatia é um grande negócio hoje em dia e torna-se a cada dia maior e maior. Você encontra preparados homeopáticos à venda quase em todo lugar. Por isso, a homeopatia vai servir como um último exemplo preparador de como o nosso pensamento poderá nos orientar, antes de chegar a hora de carregar nas costas os superpoderes supranaturais.

Homeopatia: a magia simpática da medicina

Robert Pirsig, autor do livro *Zen e a arte de manutenção de motocicletas*, escreveu que a verdadeira finalidade do método científico é estar certo de que a natureza não o conduziu a acreditar que você sabe de algo que você não conhece. Mas exige também que se use o método científico e o teste das suas ideias. Não Samuel Hahnemann, não. A homeopatia é uma medicina que se baseia apenas numa ideia a respeito do que deve ser verdade, em vez de se fazer uma pesquisa empírica. E essa ideia é o convencimento da magia simpática a respeito de igual por igual. Hahnemann pensava que se a pessoa fica doente por algum motivo, digamos pimenta, deve poder curar-se com

pimenta. Não que se use a substância ativa da pimenta para criar um antiveneno, mas a partir da própria pimenta. Eu não sei como ele pensava isso. É como dizer que, se eu sinto uma dor no dedo do pé, eu devia dar uma pancada no dedo para a dor desaparecer. Mas como se disse, Hahnemann não era cientista. Equipado com a sua estranha ideia, ele fez a descoberta “revolucionária” que é a base de toda a homeopatia: ele anotou que quanto menos ele desse esse material que ele dava a uma pessoa saudável, menos a pessoa ficava com sintomas da doença. Que m... Ele descobriu então, por sua conta, que quanto menos eu bato no dedo do pé, menos dor eu vou sentir. Mas Hahnemann não foi claro. Essas idiotices eram apenas a partida para a sua peça de resistência. À luz da sua descoberta, ele decidiu que, quanto menos o remédio fosse concentrado (o que, portanto, era a mesma coisa que a pessoa ficar doente), muito mais o remédio iria ajudar a pessoa a ficar curada.

Você entendeu tudo? Por segurança, quero explicar tudo de novo. A primeira descoberta concluiu que, quanto menos eu esfregasse pimenta em você, menos erupções você teria. Hahnemann conseguiu depois chegar à conclusão de que, se você já tem erupções, eu posso te curar esfregando pimenta em você – e quanto menos eu conseguir esfregar, mais saudável você ficará. Leia novamente essa frase. Eu sei que você já pensa na ideia: isso não conduz à absurda conclusão de que, se eu conseguir esfregar tão pouco quanto possível, quer dizer, não esfregar nada (menos esfregaduras do que isso não se consegue), você vai ficar curado das suas erupções pelas suas erupções? Em outras palavras, ao dar a você o mínimo possível de “medicina”, ou quase nada (desde que se use a substância correta para fazer isso), você vai ter um remédio ativo contra a doença? Bingo. Essa é precisamente a ideia básica por trás da homeopatia.

Embora eles não encarem isso, evidentemente, dessa maneira.

A homeopatia está cheia de palavras acadêmicas e explicações elaboradas. Infelizmente, não existe absolutamente nenhuma demonstração científica para o fato de suas pílulas e seus xaropes funcionarem. Não porque não foram testados: antes pelo contrário, foram testados extremamente a fundo e nunca deram um resultado melhor do que serem puro placebo. Um motivo para isso pode ser que as suas fórmulas não contêm nada mais do que açúcar e água. Hahneman achou que um remédio era mais forte quanto mais fosse diluído; por isso os medicamentos homeopáticos se reproduzem através de misturas. (Depois, por uma questão de segurança, eles têm de ser jogados dez vezes contra uma superfície dura, mas elástica, para que sejam “ativados”. Isso eu nem penso sequer em comentar.) As misturas já passaram muito além dos limites do absurdo. Um típico grau de diluição homeopática é aquele que eles chamam de C30 (olhe para a etiqueta nos frascos e nas caixas de pílulas; a diluição está sempre indicada). Isso significa que o remédio está diluído com uma gota do original em cem gotas de água, vezes trinta. Uma outra maneira de dizer o mesmo é escrevendo 1 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000, ou seja, uma unidade 1 seguida de sessenta zeros. Agora pense em uma esfera de água com um diâmetro de 15 milhões de milhas. É a mesma distância daqui até o sol. Nós estamos de um lado da bola de água, do outro lado está o sol. A luz gasta oito minutos para percorrer essa distância. Pense, então, em lançar uma molécula da substância ativa nessa bolha de água. É uma diluição de C30. Você pode comprar ainda a mesma substância com diluição C200 e ainda maior. Nessa altura, a substância ativa está diluída por mais do que o total de átomos do universo – e com larga margem.^[2] É isso que você recebe quando compra em boa-fé uma caixa dessa substância na farmácia ou paga para o seu homeopata fazer a mistura. Na Suécia é permitido vender remédios homeopáticos, justamente, por se saber que não têm efeito nenhum! Essa história toda não passaria de uma anedota divertida se não fosse por Boiron, o maior fabricante de

remédios homeopáticos do mundo, ter vendido soluções por 272 milhões de euros ao longo de 2009. E é apenas uma única empresa. O único efeito mensurável desses remédios está na sua carteira. E na sua saúde também, se você tentar ficar saudável depois de um sério resfriado comendo pílulas de açúcar.

O que é bom com a medicina alternativa

Devo confessar que existe algo de que tenho evitado falar até agora: apesar de toda a difamação, a maioria das formas da medicina alternativa, de fato, funciona – incluindo os medicamentos homeopáticos. E não é pouco, não. Na verdade, todos os medicamentos alternativos são vendidos exatamente tanto quanto os de placebo. Eu acho seriamente que não dá para desprezar o placebo. Mesmo na arte de tratamento com remédios, o efeito do placebo é responsável por uma enorme parte do processo de cura das populações. Se você quer se curar com place... Desculpe, com medicina alternativa, é importante que você consulte uma clínica e não vá diretamente à prateleira da farmácia para comprar o medicamento. É na clínica que a verdadeira magia acontece. O médico alternativo dá tempo ao tempo. Eles vão escutar as suas queixas. São atenciosos. Têm empatia. Acreditam seriamente naquilo que estão fazendo, visto que veem permanentemente os bons resultados dos seus tratamentos. Aqui está a escola de medicina para ensinar medicina alternativa. Comparado com uma visita rápida ao médico de casa, a visita, por exemplo, a um atencioso homeopata pode ser comparada à visita a um terapeuta inteligente. Ou, em todos os casos, a um *coach*. Você vai poder se dispensar também de ouvir que pode ficar melhor servido com outro tipo de medicina. O médico alternativo sabe que você vai ficar bem – e do quê. Tudo isso é satisfatório e é precisamente do que você necessita para fazer funcionar o seu mecanismo de placebo e apressar a sua melhora, caso você não esteja

sofrendo de algo mais sério. Isso é a inevitável volta ao normal. (Porém, agora talvez você já saiba como as coisas acontecem.)

Está na hora de ligar as visões de raio-X

Ao longo da história, os seres humanos têm usado pensamentos supersticiosos nas áreas mais populares de cada época. Os exemplos que você leu espelham isso: atualmente as nossas superstições estão ligadas, em grande parte, ao *boom* da saúde e ao nosso desejo de entender a ciência. Há algumas centenas de anos, os mesmos mecanismos do pensamento humano nos levavam a acreditar que podíamos falar com os mortos.

Aliás, espere um momento: continuamos a acreditar. Se você acredita que lhe tem sido muito útil desenvolver as suas visões mentais, então não pode ter nada contra usá-las agora. Na página seguinte, está na hora de começar a explicar como se faz para falar com os mortos, renunciar ao seu próprio corpo, o que os fantasmas realmente são e por que razão você precisa sair e ver Lady Gaga.

Superdicas

QUANDO VOCÊ SE PERGUNTOU PELA ÚLTIMA VEZ

Nós devemos nos sentir melhor ao nos perguntar de onde vem as nossas ideias sobre o mundo. Temos bases para elas ou são elas apenas concepções tiradas da sensação de como “deviam ser”? Quantas delas nós temos a certeza de serem o resultado de

pensamentos mágicos e da nossa incapacidade de entender situações reais, como as inclinações do acaso, ou soam como sendo o interior do corpo a funcionar? Será que são apenas padrões e motivos o que realmente nós vemos? A cada vez que se sente convencido de algo apenas pelo fato de que parece ou soa como verdade, você se pergunta:

É realmente assim? Ou é apenas como o meu cérebro quer crer?

É um bom começo para obter uma imagem mais verdadeira do mundo.

[1]. Ou quando você paga a um iridólogo para olhar para as manchas no seu olho e através desse exame decidir que doenças você tem no seu corpo. Parece talvez razoável, afinal, os olhos são um espelho da alma. Ou? Iridologia é, agora, algo que vai contra toda a sabedoria sobre o corpo e que empiricamente se mostrou totalmente sem valor. Dá para diagnosticar a sua saúde por meio da iridologia, precisamente como quem lê uma tela. Mas neste caso, pelo menos, dá para você tomar uma xícara de chá.

[2]. Pode-se achar que os homeopatas deviam ficar de orelhas vermelhas ao ouvir essa história. Mas eles viriam logo com uma resposta rápida: a falta das moléculas no remédio é irrelevante uma vez que a água tem “recordações” e “impressões” de moléculas medicinais. Nós nem precisamos entrar no mérito de a molécula de água (que é muito pequena) não ter recebido uma “impressão” de uma molécula de uma planta (que, comparativamente, é gigantesca). É como dizer que um ônibus pode deixar uma “impressão” numa bola de carne. Mas, acima de tudo, é como dizer, pensando nos altos níveis de diluição de todas as águas, que, a esta altura, todas as águas do mundo já têm doses curativas de todas as substâncias homeopáticas que existem.

Portanto, você já deve ter isso na cabeça.

Mas, como se isso ainda não fosse suficiente, os remédios homeopáticos, muitas vezes, são produzidos sob a forma de pílulas. Essas pílulas são feitas com açúcar; portanto, agora podemos contar até com a capacidade de “recordar” das moléculas de açúcar. O mesmo açúcar que se recorda de águas, após diluições maiores em todos os átomos do universo e que volta para a base depois de a água secar. Isso mesmo. Agora eu entendo. Quanto custa isso então? Eu quero duas caixas.

O SOBRENATURAL É TRANSPARENTE

*Por que razão deveria ser mais difícil acreditar nisso do que
não fazer isso*

Em razão do meu trabalho, e por interesse próprio, tenho feito muitas pesquisas sobre tradições sobrenaturais e ainda não encontrei nada que me levasse a acreditar que existem fantasmas, e que as cartas de tarô ou os horóscopos possam nos dar percepções do futuro ou que daria para falar com espíritos. Mas isso não significa que eu sou contra a ideia de que o sobrenatural existe. Pelo contrário. O que eu quero é que alguém me explique como essas coisas são possíveis (e de preferência de uma maneira que eu entenda). Isso viria mudar o meu mundo de uma maneira extraordinariamente excitante. Até aqui, porém, nada aconteceu. De fato, não ouvi nenhuma explicação, nem uma ruim, sobre como poderiam existir tais fenômenos. Que eles existem, sim, já ouvi falar, mas como, ainda não. Enquanto a explicação não chega, pensei em contar como eu vejo a coisa. Assim, você já fica sabendo quais argumentos vai enfrentar se quiser que eu acredite que posso falar com a minha falecida tia.

Se começarmos a elucidar a questão, você vai reconhecer rápido que, se quisermos manter a nossa ideia mais básica de como o mundo funciona, nós não podemos, ao mesmo tempo, acreditar no sobrenatural. Ao utilizar a sua visão de raio-X dentro dessa área, você não vai entender apenas como um dos maiores enganos da humanidade surgiu. Você vai ter também material para discutir em todos os jantares durante um ano, daqui em diante.

Pensamento duplo

Nós parecemos pender entre duas concepções diferentes quando se trata do nosso cérebro e dos nossos sentidos. Por um lado, colocamos o capacete de ciclista para não ferir a nossa cabeça. Nós sabemos que uma ferida no cérebro em um acidente vai influenciar a nossa capacidade de pensar, entender e reagir. Nós aceitamos que o nosso cérebro seja a maneira de agir do nosso consciente e que um cérebro são é importante para uma continuada atividade mental normal. Com isso, também concordamos todos que as funções do cérebro são dirigidas por princípios fisiológicos e psicológicos bem conhecidos.

Nada de coisas estranhas até aqui? Muito bem. Por que esse posicionamento dificulta, ao mesmo tempo, outras compreensões quanto às nossas forças mentais? A convicção de que o nosso cérebro físico é o endereço da nossa atividade mental a gente vê com facilidade assim que aparece um livro, ou brinquedo novo, que afirma que a nossa vida mental não é a mesma coisa que as nossas funções cerebrais. Nós lemos artigos de jornais ou assistimos a documentários na televisão a respeito de pessoas que, por exemplo, afirmam que o nosso “eu” mental pode deixar de lado o cérebro – ou até o corpo inteiro, de fato – e ainda apreender o que se passa à sua volta, ou que nós podemos entrar em contato com espíritos ou com anjos.

Como ter isso? É o nosso consciente a mesma coisa que as nossas funções no cérebro ou não? Se não é, isso vai contra todo o conhecimento até hoje a respeito de como o cérebro funciona. Parece incrível que nós possamos ter errado tanto? Hoje podemos ver na ressonância magnética como o nosso cérebro trabalha quando criamos os nossos pensamentos, precisamente como nós pudemos fazer há muito tempo, como os músculos dos braços trabalham para levantar qualquer coisa. Todas as demonstrações apontam para uma única ideia: todo o nosso mental “eu” é igual a todos os acontecimentos no

cérebro. Mas se isso é verdade, não pode ser verdade nós termos capacidades paranormais, visto que isso vai contra as leis naturais de como o cérebro funciona. Nós não podemos ter tudo. Para acreditar em ações paranormais precisamos primeiro jogar fora o resultado de todas as pesquisas feitas sobre o cérebro. E nós ainda sequer tocamos no caso dos fantasmas.

Os problemas com os espíritos

Um interessante aspecto de acontecimentos sobrenaturais trata dos espíritos. Nós acreditamos em fantasmas, sombras, invasores de lares e espíritos há tanto tempo quanto o tempo da existência de seres humanos na Terra. E não parece que essa crença esteja a caminho de desaparecer: a maioria conhece alguém que tem uma história onde aparecem fantasmas e onde alguém teve algum contato com espíritos ou em que algum espírito tentou se comunicar com ele. O problema está – como eu acabei de explicar – no fato de ser muito difícil aceitar a existência de uma pessoa consciente fora do seu corpo, sem que isso possa colidir com leis naturais que nós consideramos como verdadeiras. Mas fantasmas constituem outros problemas antes mesmo de chegarmos lá. Aceite apenas isso como uma advertência.

21 gramas

O trunfo que vai mostrar que nós realmente temos uma alma – ou “algo” – que deixa o corpo quando nós estamos com problemas de saúde é o fato de o corpo se tornar 21 gramas mais leve quando a morte chega. A diminuição do peso do corpo não dá para explicar por algo visível ou mensurável como algum líquido ou algum calor que deixa o corpo. No entanto, nós ficamos mais leves, sim. Algo nos deixa. Presumivelmente, a alma que vai em frente e

começa a existir no mundo espiritual. E se não for a alma, de qualquer maneira, é algo místico e inexplicável que desaparece de nós. (Aqueles que acreditam em fenômenos sobrenaturais têm um amor especial em explicá-los como sendo “no mínimo alguma coisa”, quando todas as outras explicações falham.) Mas o motivo por que não existe nenhuma explicação é o fato de não ser verdade.

Em 1901, o respeitável cirurgião Duncan Macdougall começou tentando pesar as pessoas no momento da morte. Como você entende, não é um processo nada fácil. Portanto, quando o primeiro paciente de Duncan morreu no dia 10 de abril daquele ano, e a balança acusou uma diminuição de peso de 21 gramas, ele preferiu não discorrer sobre o assunto nem cantar vitória. Duncan evitou inventar qualquer teoria a respeito do que isso representava e reconheceu que a diferença de peso precisava ser confirmada por novas experiências. Infelizmente, Duncan não foi bem-sucedido em pesar mais ninguém. Todas as pesagens foram malsucedidas por um ou outro motivo e por fim ele não tinha mais ninguém a morrer. Mais tarde, as experiências foram realizadas, várias vezes, por diferentes pesquisadores. No entanto, nenhum conseguiu alcançar um resultado semelhante. Nenhum viu sequer que as pessoas quando morrem ficam 2,1 gramas mais leves, quanto mais 21 gramas – e nem sequer Duncan viu repetir-se esse resultado, além daquela primeira vez. Nós ainda não sabemos o que então aconteceu. Talvez a sua balança não estivesse bem instalada. Mas nós sabemos hoje, com certeza, que não ficamos mais leves quando morremos.

E isso é tudo; mas, depois, o filme *21 gramas*, com Sean Penn e Naomi Watts, poderá ser até muito bom.

Como funciona um espírito?

Tudo bem, mas esses espíritos ou essas almas com quem os médiuns ou cartomantes falam talvez não pesem nada. Enfim, só porque não ficamos mais leves quando morremos, isso não quer dizer que não continuemos a existir como espíritos ou almas.

Isso é verdade. Bom ponto de vista.

Vamos dar uma olhada mais de perto nesses espíritos. Quando alguém com capacidade mística diz que eles conseguem se comunicar com os mortos, nós esquecemos, por vezes, que eles antecipam a possibilidade de que exista alguém com quem se comunicar de uma maneira significativa do outro lado. O que constitui uma pequena chance de que exista. Quando você tentar contatar um falecido, o que eu presumo é que se trata do seu tio Gösta e ninguém mais. Já aqui vamos ter problemas. Vamos partir de um princípio incontroverso: a sua identidade é a soma das suas vivências, das suas recordações, das conclusões a que você chegou e tudo isso influencia o seu ser hoje. Até aqui quase todos concordam. O motivo da possibilidade de você se recordar das suas vivências é o fato de elas terem mudado a rede de células no seu cérebro. Se você teve outras vivências ou reagiu de forma diferente perante essas suas vivências, essa rede aparecerá agora de maneira diferente. Pode-se dizer que as redes de ligações fortes e de ligações fracas que cresceram no seu cérebro compõem agora as diferenças físicas na sua identidade mental: são as suas ligações únicas que possibilitam o entendimento dos pensamentos que justamente agora você tem. Até agora não está estranhando nada, espero eu.

Você tem pensamentos, através de certas partes da rede do seu cérebro, quando esta é ativada por uma ligação eletroquímica, através de correntes fracas e de substâncias transmissíveis que compõem a energia com que se movem no seu cérebro. Mas essa energia não é composta pelos seus

pensamentos em si, é antes uma ferramenta que ativa os seus pensamentos através das suas redes de células.

Quando você morre, o seu cérebro não recebe mais oxigênio nem sangue. A sua rede não pode ser mais ativada e as células morrem. As redes no cérebro não podem ser mais ativadas. Elas entram em colapso e ficam reduzidas a pó, logo a seguir. O mesmo aconteceu, necessariamente, com o meu tio Gösta e seu cérebro. A sua rede de células cerebrais, o único labirinto que era necessário para que Gösta fosse Gösta, parou de existir.

Isto não oferece uma boa chance para se tornar uma pessoa com quem dá para falar depois da morte. Mas eu vou ajudar os que falam com as almas. A pequena quantidade de energia, a fraca corrente e os produtos químicos que se movimentavam no cérebro e eram parte da sua personalidade talvez continuem ativos depois da sua morte? Quando começam a se desfazer, há um pouco de calor que sai do corpo. Portanto, consideremos que também a energia que você tinha no cérebro deixa o seu corpo e continua a existir de forma independente (o que não acontece). Mas não faz diferença. A energia não é informação ordenada. Não se adapta automaticamente a uma ordem se não houver algo que a obrigue a isso – como uma rede de células. Mas a rede que você tinha no cérebro já acabou há muito tempo. Mesmo considerando que a energia fosse participante na criação da sua personalidade enquanto você vivia, ela não vai poder ter a forma da sua personalidade quando você estiver morto. Não poderá ser algo que você ou alguém possam ser.

Se nós continuarmos acreditando que sabemos tudo sobre as funções do cérebro, o que eu acho ser a sua posição depois de ler um livro grosso como este sobre a maneira de treinar essas funções, existem apenas duas possíveis conclusões a tirar sobre a possibilidade de acreditar em almas penadas.

1) Durante muitos anos, nós temos pensado erradamente sobre o cérebro. Ele não precisa de oxigênio e sangue para viver e não decair quando

morremos. Todas as observações que falam o contrário são apenas enganos. O cérebro mantém a sua capacidade eletroquímica até mesmo quando o corpo se desliga e Gösta continua sendo Gösta até quando está morto. Quando acreditamos que fazemos contato com os mortos “do outro lado”, na realidade temos um contato telepático com o cérebro de pessoas mortas e enterradas. O fato de as pessoas poderem contar como é no outro lado depende das alucinações que tiveram, visto lhes faltarem todas as formas de impressões e de estímulos onde elas estão, deitadas a alguns metros debaixo de terra. Um pensamento interessante, mas levemente mórbido, que poucos dos que falam com almas querem concordar. Então, resta apenas a próxima conclusão.

2) De uma maneira de certa forma mística, cria-se uma cópia exata da rede do cérebro de Gösta quando ele morre. Como o cérebro de Gösta está em mutação (e com isso a sua identidade) até o dia da sua morte, a cópia não pode ser criada por antecipação, antes deve ser criada só no momento da sua morte. Essa cópia também não pode ser criada com qualquer material físico, visto que ela tem uma massa e algo relacionado com espíritos, coisas imateriais, mas essa cópia deve ter a capacidade de poder atrair energia para ativar as suas diferentes redes de pensamentos. A alma de Gösta, por outras palavras, na realidade, é um clone não físico que duplicou a infinita e complicada rede no cérebro de Gösta, precisamente quando ele morreu, e com a qual, mais tarde, podemos ter contato telepático. O que de novo é uma impossibilidade, segundo as leis naturais que nós já aceitamos.^[1]

E a respeito das almas clássicas, basta. Você não precisa se sentir desapontado pelo fato de elas não poderem existir – há quase sempre uma explicação mais excitante e interessante para quando fenômenos inexplicáveis acontecem, mesmo quando se trata de fantasmas.

As mídias atuais e os que falam com os espíritos começam ficando conscientes de que os nossos conhecimentos do mundo fazem com que fique difícil para eles dizer que realmente falam com pessoas mortas. (Eu ainda não encontrei alguém que insista em dizer que se comunica com cérebros enterrados.) Por vezes, eles tentam rodear essa questão delicada dizendo que não se comunicam diretamente com um espírito, antes na realidade “criam uma personalidade extra que se parece com a do falecido”. Em outras palavras, eles reconhecem que não entram em contato real com Gösta, apenas copiam como acreditam que Gösta era. O quê? Precisamente como no caso de Robert Gustafsson e do que ele faz com Ernst-Hugo Gäregård? Desculpem, me deem o meu dinheiro de volta.

Olhem, esse sou eu

Existe também um outro tipo de fantasma ou alma penada: os que querem se tornar isto e aquilo, ao deixar, de repente, os seus corpos, durante um momento, enquanto ainda vivem. São os acontecimentos-fora-do-corpo (ou viagens astrais) e eles são interessantes. Durante essa vivência, o atingido por esse “eu”, de repente, passa a existir fora do seu próprio corpo. Ele encontra a si mesmo, praticamente sempre, flutuando bem alto (muitas vezes, precisamente, abaixo do teto) e tem a impressão de estar olhando para si mesmo, deitado na cama ou sentado em uma cadeira. A vivência que, muitas vezes, chega a ser amedrontadora dura alguns segundos e logo desaparece. Tais vivências são relatadas por todas as culturas no mundo inteiro. Infelizmente, elas são muito difíceis de pesquisar, visto que acontecem espontaneamente, são muito curtas e talvez aconteçam apenas uma ou duas vezes na vida inteira de cada um.

Essas vivências, que são completamente genuínas, deram lugar a uma grande indústria de livros e discos que pode ajudar até você a realizar viagens astrais fora do seu próprio corpo.

Esse tipo de viagens astrais comercializadas, no entanto, estão baseadas em pura autossugestão e fantasia. Como você agora sabe, o seu consciente não pode existir fora do seu corpo físico. Você também não pode, de nenhuma maneira mágica, receber impressões visuais na sua viagem, se os seus olhos físicos também não seguirem com você – o que eles não fazem, visto que você está sentado em uma cadeira, de olhos fechados, com música nos ouvidos promovida por fones de ouvido. Não me entenda mal; eu não tenho nada contra se você quiser se descontraír junto de um pequeno ruído eletrônico de ondas de mar e escolhe ver como se faz uma viagem por fora (ou por dentro) de você mesmo. É uma excelente ideia. Acontece comigo por vezes quando eu escuto música de que gosto. É simplesmente muito agradável. Xamãs fizeram o mesmo há milhares de anos, a fim de chegar a conclusões a respeito de diversas coisas. Mas não troque os seus pensamentos e fantasias por ter visto alguma coisa ou ter estado em algum lugar, realmente, durante a sua viagem. Isso porque você não viajou. Apenas sentiu que viajava. Isso pode bastar? Muitos acham estranhamente que não e insistem em alcançar a realidade nas suas viagens fora do corpo, presumivelmente, com a ajuda de uma total ignorância a respeito de como o cérebro e os sentidos funcionam.

Como explicamos, então, esses genuínos fenômenos em que as pessoas que nunca pensaram em deixar os seus corpos sentiram isso? Uma indicação pode estar no fato de que 95% de todas as vivências relatadas fora do corpo aconteceram em pessoas adoentadas. De todos os relatos, 75% vieram de pessoas com danos na metade direita do cérebro. Esta descoberta fez com que os pesquisadores começassem pensando que as vivências talvez fossem criadas a partir de perturbações emocionais. Normalmente, as nossas

emoções se integram umas com as outras e criam assim uma vivência tridimensional, um “holograma” mental do nosso corpo no ambiente. Mas se, por exemplo, os nossos sentidos e aquilo que vemos não mais estão interligados, de modo que nós vemos algo diverso do que conhecemos, o nosso holograma desaba sobre nós mesmos. Uma vez, na tv sueca, consegui que uma mulher “sentisse” como se fosse uma de suas mãos num pedaço de uma tábua, no final do seu braço, isso tudo porque eu consegui confundir os seus sentidos e a sua impressão visual. Parece como se a sua vivência “fora do corpo” fosse uma ilusão visual, criada a partir do rápido colapso de muitos sentidos. Esses processos que vão criar o entendimento do próprio corpo se quebram de uma vez e criam um sentimento de que nós estamos “fora” de nós mesmos. Isso está de acordo com os relatos dos próprios pacientes quando dizem que as vivências se parecem com eles, como se estivessem a “ver” a si mesmos.^[2] E isso é a diferença entre vivências genuínas e as autossugeridas viagens astrais.

Mas mesmo havendo uma ligação entre “vivências fora do corpo” e ferimentos na metade direita do cérebro, o que é que acontece com aqueles 5% que estão saudáveis e recebem então essas vivências? Apesar de tudo, eu achei apenas uma possível explicação para como essas vivências possam surgir; não demonstrei que isso sempre acontecerá. O cara que está sentado na cadeira, de olhos fechados, e assume uma viagem, talvez saiba que pode abandonar o seu corpo (se esquecermos como o cérebro funciona). É verdade. Eu não demonstrei nada. Então, eu sugiro que nós façamos um simples teste. Em cima da prateleira de livros na minha sala de estar encontra-se sempre uma folha de papel A4, na qual eu desenhei uma imagem grande e bem nítida. Se você, que nunca visitou o meu lar, assume uma viagem astral, flutua junto do teto, veja e não esqueça o que essa imagem representa, e escreva para mim (meu contato está no site henrikfexeus.se), e eu prometo apagar toda esta

parte do livro e pedir desculpas, publicamente, pela minha tolice. Eu ficaria muito satisfeito se isso acontecesse.

[1]. Como se isso não fosse suficiente: se nós olharmos para como o cérebro e o corpo funcionam, surgirá mais uma complicação em relação às almas e aos espíritos. Não é apenas o cérebro que deve ser copiado no plano não físico para que uma alma possa funcionar, mas também muitas partes do corpo. O cérebro não tem nenhuma ferramenta própria para receber expressões de sentimentos, antes tem de confiar em outros órgãos. Como os nossos olhos. Sem os corpos vidrados que compõem os nossos olhos e os caminhos de volta para o cérebro, este não poderá receber informações visuais. Ainda assim as almas parecem ter facilidade para ver as coisas. Ou ouvir quem está falando. Para fazer isso, aquele copiado cérebro de fantasma precisa também estar equipado com um par de olhos e ouvidos clonados, junto com os correspondentes nervos. O fantasma do meu tio Gösta começa mais e mais a lembrar um muito conhecido e transparente Senhor Cabeça de Batata.

[2]. A teoria parece estar certa: através do estímulo elétrico de uma certa parte do lado direito do cérebro, recentemente, um paciente conseguiu experimentar uma vivência fora do corpo, a cada vez que a mesma parte do cérebro era ativada.

ASSIM VOCÊ SE TORNARÁ UM MÉDIUM

Curso rápido em como se tornar uma pura alma falante

No nosso iluminado período atual existe lugar para tudo e mais alguma coisa. Nós nem levantamos a sobrancelha diante das últimas páginas dos jornais de estilo de vida para mulheres onde se encontram anúncios de cirurgias plásticas e *spas* de ioga, e também se encontram convites de titias e titios que, como profetas, leem o futuro das pessoas e passam informações do mundo dos espíritos.^[1] Até por telefone.

Eu penso em terminar esta parte a respeito do sobrenatural dando a você, precisamente, as mesmas capacidades que eles parecem ter. Você vai ter de decidir se é um superpoder ou um truque de festa. (Ou algo com que você quer ganhar dinheiro.) De qualquer maneira, vai dar a você uma compreensão de valor inestimável de como tudo realmente acontece com a nossa própria vaidade.

Primeiro, no entanto, temos de ver o que um médium realmente é. Em vez daquilo que muitos acreditam, trata-se de um fenômeno relativamente novo.

Um pouco de história sobre a mediunidade

Antigamente, o contato com o mundo dos espíritos era feito apenas pelos sábios da aldeia, o xamã e o feiticeiro. Para chegar aos espíritos, isso envolvia complicados e longos rituais e nem assim se podia estar seguro de com quem

se conseguia contato – nem se o contato seria bem-sucedido. Tanto podia ser uma pessoa como um animal.

Os médiuns novos e modernos que, por encomenda, podiam contatar parentes mortos apareceram só em meados do século XVIII nos Estados Unidos.

As médiuns comerciais que com as suas caras turnês se tornaram as estrelas máximas da época representavam uma novidade. As primeiras foram as irmãs Katie e Maggie Fox, mas logo foram seguidas por um grupo de outras. As irmãs Fox mostraram, através de turnês em todos os Estados Unidos e na Inglaterra, onde realizaram sessões em grandes auditórios, que havia bastante dinheiro a ganhar no ramo de médiuns. E foram muitos os que quiseram ter uma ajuda nesse sentido. Graças a técnicas modernas, as novas mídias puderam demonstrar fenômenos sobrenaturais, uns após outros, parentes mortos em todo o mundo, e apresentar mensagens místicas aos sobreviventes, de uma forma especulativa.

A razão pela qual as suas capacidades mediúnicas eram tão eficientes estava no fato de serem todas falsas. Mas não fez muita diferença. Para entender a alta dos médiuns nos Estados Unidos, no século XVIII, deve-se entender do clima no país. A espiritualidade era algo para quem não tinha educação (um entendimento em que fica difícil acreditar quando se olha o país hoje). Ao mesmo tempo, vivia-se uma era de descobertas mundiais que funcionavam como chicotes a bater nas costas – uma coisa que parecia pura magia um dia, de repente, era uma realidade técnica no dia seguinte. De certa forma, vivia-se uma época “mágica”. E era a ciência a responsável pela magia.

A popularidade dos médiuns refletia o novo mundo. Evidentemente, havia muitas pessoas convencidas entre os visitantes das sessões. Mas era também popular entre o público cético que comparecia a essas sessões como diversão e pela vontade de tentar desmascarar os médiuns. E os médiuns não tinham

medo de ajudar. Como eles regularmente eram desmascarados, resolveram que era melhor se antecipar do que serem antecipados; então, não era inusitado a mesma pessoa alternar a sua carreira entre ser um médium “puro” e demonstrar precisamente como a trapaça funcionava. Pode parecer que esse comportamento produzisse muita desorientação. Mas lembre-se de que a época era de total questionamento e de muitas variantes. Todos estavam habituados com o fato de que uma coisa que era verdade um dia, no dia seguinte fosse falsa. E justo por isso, as pessoas que eram céticas um dia estavam dispostas a participar em sessões mediúnicas e com isso satisfazer a continuada psicológica necessidade de ter profundos pensamentos mágicos.

Mas o clima da sociedade é apenas uma das explicações de por que o *boom* da mediunidade foi tão grande. Outra seria a pressão social que existia na época. Até nos Estados Unidos existia na época um ambiente vitoriano extremamente controlado. Os médiuns eram, muitas vezes, na realidade, jovens mulheres, e o dinheiro vinha de particulares. Esses lugares eram os únicos postos em que os jovens rapazes tinham a oportunidade de estarem sozinhos com uma jovem bonita, durante alguns momentos (a não ser que alguma senhora mais velha desse cobertura). Apenas isso já era muito importante para muitos homens – cada médium feminina era alimentada por um grupo de clientes masculinos que queriam se casar com elas.

Tornou-se também habitual haver sessões para várias pessoas, ao mesmo tempo que o espírito a contatar, de repente, aparecia, fisicamente, no escuro. Muitas vezes, no entanto, via-se que o espírito era o próprio médium ou uma sua amiga vestida como fantasma. Os espiritualistas (como os crentes se passaram a chamar) explicavam que os espíritos precisavam ter um corpo para se materializar. No entanto, existe uma outra explicação para o fato de tão poucos se atreverem a desvendar o blefe – e por que razão os visitantes para as sessões eram quase sempre homens. A fantasma aparecia quase sempre com uma roupa transparente. É claro que ninguém reclamava de ver

um pouco de nudez. Na Londres supervitoriana, as “sessões” tinham um código e eram chamadas de “orgias”.

A opressão sexual, uma sociedade controlada, uma era em que, constantemente, o livro de regras era reescrito e o desejo ardente por elementos sobrenaturais no meio de todas as racionalidades, foram os elementos que contribuíram para que a mediunidade e o espiritismo se expandissem durante algumas décadas no final do século XVIII e no início do século XIX. Mas toda a diversão devia terminar mais cedo ou mais tarde. Era nisso que as pessoas, pelo menos, acreditavam. O jornal inglês *The Herald* escreveu que Maggie Fox participou na criação de tudo, graças aos anúncios públicos que ela fez no final da sua carreira, estragando para sempre a crença das pessoas nos chamados médiuns: “As confissões dos fundadores do espiritualismo e as revelações dos métodos mediúnicos colocaram um ponto-final nessa forma de atuação fraudulenta. Eles jamais vão poder se recuperar dos crimes cometidos”. Hoje basta abrir as últimas páginas desse jornal e ler os anúncios para reconhecer aquilo que *The Herald* festejou um pouco cedo demais.

Os médiuns hoje

Eu não afirmo que todos os médiuns cometem fraudes, ainda que elas existam. Eu diria que existem dois tipos de médiuns: um deles é constituído por aqueles que verdadeiramente acreditam naquilo que fazem. Esse grupo inclui a absoluta maioria de cartomantes e eles são igualmente vítimas de pensamentos mágicos e de ilusões confirmadas de seus clientes. Depois, temos os outros. Os fraudulentos.

Tem-se falado muito, nos últimos anos, da chamada, em inglês, *cold reading* (leitura fria). *Cold reading* era, de início, um termo que significava

serem os médiuns leitores de alguma coisa (p. ex., cartas de tarô, palmas das mãos, folhas de chá, ou através de almas penadas) “friamente”, isto é, sem ter qualquer conhecimento sobre as pessoas em questão. O contrário era chamado de *hot reading* (leitura quente) em que os médiuns recebiam informações antecipadamente sobre a pessoa em questão. A *cold reading* passou a ter um outro significado hoje. Passou a ser o nome de uma técnica para formular um pronunciamento generalizado, em combinação com invenções estatísticas, de maneira que tudo parecesse natural, único e pessoal, sem ser isso. Parece mais com o horóscopo. Dessa forma, é possível criar a ilusão de que se sabe quem é a pessoa que nunca encontramos antes – inclusive dando a impressão de que tem todas as informações sobre o tio do morto ou que pode ver como o futuro vai se comportar. Aqueles que se dedicam à *cold reading* nesse seu novo significado acreditam não ser necessário pensar de verdade no que eles fazem. Eles exploram a consciência dos clientes e usam uma série de truques para fortalecer as suas informações, sem que os clientes saibam disso. Eu continuo a me lembrar das fraudes na praça no centro de Estocolmo, tentando me convencer das suas capacidades sobrenaturais, através do uso de antigo método clássico de fraudes. Mas eu não tinha coração para dizer que eu usava exatamente o mesmo método em shows todas as noites.

Mas, nesse grupo, os fraudadores não são muitos. Aqueles que estudaram *cold reading* são muitas vezes mágicos e pessoas interessadas em saber como os médiuns funcionam, mais do que os próprios médiuns (mesmo considerando, claro, que existem exceções). Os médiuns raramente costumam ser tão espertos. Não precisam ser muito espertos. Os seus clientes acreditam neles já por princípio.

Seja o seu próprio médium

Se já esteve com algum bom médium ou um contador de histórias, você conseguiu ouvir coisas a seu respeito e a respeito de outros que não dão para explicar como fraudes ou pronunciamentos genéricos. A titia contadora de histórias sabia de coisas que você não contou para ninguém. Você até chegou a ouvir uma previsão ou duas que mais tarde deram certo. Como isso é possível? Isso deve mostrar algo que de fato existe, alguma capacidade sobrenatural?

Eu desejaria realmente que isso fosse assim. Mas mostra apenas que os nossos pensamentos, por vezes, se parecem mais com uma bola de algodão desperdiçado.

Você não precisa nem aprender *cold reading* para poder recriar o mesmo efeito. Os quatro simples truques psicológicos que se seguem são a única coisa que você precisa aprender para se tornar um esplêndido médium.

Ambiguidade e contexto

Para começo de conversa, temos de considerar a linguagem. Como nós já estamos há muito tempo neste livro, as nossas palavras já tiveram várias interpretações. Mesmo que nós tenhamos nos esforçado por nos expressar exata e precisamente da mesma maneira, sempre existe espaço para outras interpretações. O que você mesmo acabou descobrindo, quando alguém interpretou mal o e-mail que você escreveu, apesar de você mesmo considerar que foi extremamente claro.

Nós todos somos vítimas da ilusão significativa da linguagem. Esta compreende o entendimento de que o significado de uma afirmação existe por completo na afirmação. O que não está certo. É por isso que os ensaístas de teatro continuam não concordando a respeito do monólogo de Hamlet e do que ele trata. Essa ilusão está tão embutida na nossa maneira de pensar que nós nem conseguimos entender que as expressões e as opiniões nunca

decidem o seu próprio significado por completo. O que algo significa em determinada situação depende, além das palavras, também do contexto, de sabedoria compartilhada, de compreensão entre aquele que fala e aquele que escuta, e das convicções e das expectativas do ouvinte. Esta parte última é extremamente importante quando se trata de entender os médiuns: o conteúdo daquilo que um médium diz para você depende das convicções e das expectativas que existem em você mesmo.

Em toda a comunicação, o ouvinte contribui no mínimo tanto para o significado do que é dito quanto aquele que fala. Quando se trata de cartas de tarô ou leitura das palmas das mãos, isso vai ter quase toda a importância por parte daquele que escuta. Se você me disser que eu vou ter de fazer uma prova no meu futuro próximo, isso pode significar qualquer coisa. Sou eu como ouvinte que decido se você quer dizer com prova do próximo mês ou o encontro com a minha namorada na sexta-feira. Ou se você pensa em mencionar que eu estou procurando um novo emprego. Independentemente do que disser, eu vou dar razão a você. Em combinação com a expressão que sempre é verdadeira em qualquer dos casos – “você vai passar por provas” – combinado com o correto contexto ou sabedoria, já que você sabe que estou frequentando a escola ou que eu sou solteiro, isso pode criar a ilusão de que o que você diz é único e pessoal: “Eu vejo no seu futuro que você irá passar por provas no que diz respeito às suas relações íntimas”. Poderá até soar que me quisesse dar alguns conselhos específicos. “Você deve refletir sobre quais dos seus recursos podem ajudá-lo melhor para enfrentar a situação”. Eu vou procurar saber o que isso significa.

Uma mudança no contexto, no qual eu ainda não trabalho, embora queira mudar de ocupação, dá um significado diferente à mesma afirmação. Essa é uma ilusão de significado. Se você ficar de boca aberta diante de tudo aquilo que um médium pode saber a seu respeito, então, isso significa que é você que está ignorando a criação do significado pessoal do que se diz.

Um último exemplo de como esta ilusão funciona é *O livro das respostas* de Carol Bolt. Este livro é um conjunto de expressões universais que você vai consultar por acaso quando precisar ir em frente com um problema ou não sabe o que fazer em determinada situação. Pense na resposta que você quer ter (quer dizer, para criar um contexto), abra o livro de trás para frente (!) e procure a resposta. Nessa altura, você vai poder ler verdades como “É melhor esperar”, “Troque de foco”, “Tome uma atitude sem preconceitos” ou “Pense em termos práticos”. O livro de Carol Bolt é uma ferramenta muitíssimo boa para pensamentos criativos. Mas é também importante entender que as respostas em si são sem sentido. Tudo depende do que você fizer com elas. Você tem de colocá-las no seu próprio contexto pessoal para que elas se apresentem como grandes verdades. *O livro das respostas* é, na realidade, um médium em formato de bolso – e muito mais barato.

Vamos em frente? Um momento, vejamos o que diz o livro: “Você está no caminho certo”. Ah, eu já sabia disso.

Eu não sei o que isso significa, mas você sabe com certeza

Os profetas têm alguns outros truques debaixo da manga para assegurar o ganho todas as vezes. Uma médium vai, já desde o início, explicar para você que ela consegue atrair “sinais e vibrações”. Por vezes, eles não significam nada para ela, mas podem significar muito para você. O que é apenas uma maneira segura de você se esforçar para tentar encontrar em tudo o que se diz algum significado. E se isso nada significa para você agora, poderá significar mais tarde, ou assim você não pensará suficientemente no assunto.

Isso quer dizer que, mesmo que ela possa estar errada, é na realidade você quem falha em achar o significado correto. Finalmente, uma sessão não quer dizer um monólogo pelo lado da médium; mas, sim, algo que ambos devem partilhar. O que significa que a médium antecipa que você vai dar a ela todas

as informações de que ela precisa. Se não fizer isso, você se coloca em posição contrária, onde, de repente, nada funciona em termos de “vibrações psíquicas”. Em outras palavras, tudo o que ela ou ele disserem passa a ser verdade. Trata-se apenas de saber como você vê e reconhece isso.

Quando você mesmo testa a capacidade da médium e calhar de ela dizer algo que não significa nada, você só precisa esperar declarações como: “Talvez isso não signifique nada para você agora, mas vai significar mais tarde”. Ou, “Eu apenas recebo as mensagens, não sei o que significam. Mas sei que elas são para você”. Você poderá ser até muito atrevido ao perguntar direto: “O que você acha que pode significar?” Precisamente, essas informações são usadas muitas vezes pelos médiuns. Eles não precisam sentir vergonha por fazer isso – afinal foi você que foi ao encontro deles e cabe a você encontrar significado no que eles dizem.

Desejo de ser visto

O pessoal acha que nós deveríamos ser espertos o suficiente para ver através daquelas técnicas quando somos expostos a elas. Mas isso a gente não faz. E não faz por um motivo muito simples, o mesmo motivo que nos leva a consultar médicos alternativos: nós passamos a ser vistos, alguém nos escuta, nos dá conselhos e nós passamos a sentir que somos únicos. Nós queremos que as histórias dos médiuns sejam verdadeiras. Eles contam para nós como somos especiais e nós estamos preparados para realizar o trabalho por eles. Uma médium bem conhecida que se desenvolveu trabalhando com atores em Hollywood observou: “Ser médium para pessoas famosas dá dinheiro fácil. Eu recebo muito dinheiro por um atendimento sentado de trinta minutos e são eles que falam a maior parte do tempo. Eu não preciso nem me esforçar”. Nós estamos preparados para ir muito longe para sermos vistos. O trecho seguinte

é o início de uma troca de palavras que aconteceu na década de 1970 entre uma paciente e uma terapeuta de nome Eliza.

Paciente: Todos os homens são iguais.

Eliza: De que maneira?

Paciente: Eles reclamam sempre de nós.

Eliza: Você pode me dar um exemplo?

Paciente: Bem, foi o meu namorado que me obrigou a vir aqui.

Eliza: O seu namorado fez que convenceu você a vir aqui?

Paciente: Ele diz que eu fico muitas vezes deprimida.

Eliza: E eu fico preocupada ao saber que você sofre de depressões.

Paciente: É verdade. Eu sou infeliz.

Eliza: Quando vem aqui, você acredita que eu poderei ajudá-la a não ficar infeliz?

Paciente: Eu preciso de ajuda, isso é de qualquer maneira certo.

Eliza: O que aconteceria se você obtivesse ajuda?

Paciente: Talvez eu pudesse aprender a não ficar mais zangada com a minha mãe.

E assim por diante. Todos os que falavam com Eliza ficavam muito envolvidos sentimentalmente e diziam que Eliza era uma terapeuta muito sensível e muito competente. Em determinada oportunidade, um paciente pediu até a um observador, que documentava a conversa, que abandonasse a sala, para que eles pudessem continuar em paz com a sua conversa íntima. Nada da conversa teria sido estranho se não fosse por uma única coisa: Eliza era um programa de computação. A comunicação acontecia através dos pacientes escreverem as suas perguntas em uma máquina de escrever e Eliza

respondia com um papel impresso. Eliza não tinha nem mesmo muita prática com computadores. Era muito primitiva já nessa época. Não tinha grande compreensão linguística. Baseava-se apenas em receber as informações no que o cliente contava e bolava as respostas, a partir daí, para o cliente. O programa procurava as formulações-chave como “Eu acho X” e a reação vinha automaticamente: “O que levava você a acreditar em X?” Ou apenas repetia a afirmação como uma pergunta: a expressão passava a ser “A faria B?” Quando surgiam sintaxes gramaticais que o programa não entendia ou não podia utilizar, vinha uma ação a tomar. “Continue.” “Você pode dar um exemplo?” “Como você mesmo vê a coisa?” Ou então usava uma informação de uma resposta anterior: “Como você relata isso para X que você indicou antes?” Mas nenhuma análise, quer pela fala, ou psicologicamente, Eliza podia fazer.

Apesar disso, Eliza funcionava muito bem como terapeuta, graças ao desejo dos pacientes de serem vistos e ouvidos por ela e graças à capacidade deles de criar contextos pessoais para as afirmações de Eliza. E isso apesar de os pacientes saberem que Eliza era apenas um programa de computação! Os pacientes e as pacientes, na realidade, não eram bem pacientes, mas participantes em tentativas para as quais foram convidados a representar o papel de pacientes, e a ver como o programa de computação funcionava. E, no entanto, não levava muito tempo antes de os participantes passarem a ficar sérios e pessoalmente engajados no seu relacionamento com Eliza. Até ao ponto de pedirem para ser deixados a sós com o computador.

A técnica de rebater, de alguma forma, a mesma informação que o ouvinte acabou de obter e, ao mesmo tempo, mergulhar diante de coisas para as quais ainda não se tem respostas, é algo que muitos médiuns, consciente ou inconscientemente, se habituaram a usar.

A única coisa que precisa fazer, quando você mesma der uma olhada por baixo do turbante, é olhá-la e ver se ela está com uma expressão de

entendimento no rosto e se, precisamente como Eliza, vai dar de volta a informação que você acabou de receber. Nesse caso também existe uma outra vantagem que os médiuns costumam usar: esperar um pouco antes de mandar de volta a informação reformulada. Talvez, até um próximo encontro, a sua oferta vá parecer mais consistente, na sua capacidade mais pura e sobrenatural, visto que, nessa altura, talvez você tenha tomado conhecimento de coisas que não devia saber. Ele certamente se esqueceu de que foi ele que contou isso para você, desde o início.

Várias saídas

As nossas esperanças em relação ao futuro podem ser muitas vezes confirmadas por vários acontecimentos diferenciados. Quando alguma coisa de bom acontece, nós tomamos isso como demonstração de que a nossa esperança tinha consistência, ainda que nós não estivéssemos dispostos a aceitar o mesmo acontecimento como prova suficiente antes de ele acontecer. Se nós não formos tão exatos em especificar por antecipação o que esperamos, vai ser um pouco mais fácil exigir o máximo após o acontecido. Uma expressão um pouco mais simples: estou convencido de que vou ficar doente na próxima semana. E dou uma pancada na perna. Se acontecer como eu acreditei que iria acontecer – eu disse que iria doer.

A nossa capacidade de dividir os pedaços de quebra-cabeças como motivos e consequências, de forma a que eles se acomodem melhor, é mais uma coisa que você poderá usar como médium de uma maneira mais correta do que pensa. Se eu previr que um conhecido político sueco vai morrer em abril ou maio e que Bert Karlsson estará envolvido num sério acidente de carro no final de março, a minha previsão estará correta? Bom, Bert não é mais um político, mas ele foi, sim, um político – aliás, bem conhecido. No entanto, não morreu por acidente, mas ficou muito ferido. Eu sei que disse

que isso iria acontecer em abril ou maio, mas a última semana de março está muito próxima. Realmente, ele não morreu no acidente, mas ficou muito ferido. E eu sirvo apenas de intermediário, fazendo apenas ligação do que chega até mim. Às vezes isso fica difícil de fazer.

Raciocínios semelhantes são apresentados muitas vezes como testemunhos de que alguém tem capacidades sobrenaturais em prever o futuro. Na realidade, trata-se da nossa capacidade de pensar criativamente. Existe sempre uma maneira alternativa de interpretar aquilo que acontece à nossa volta e a evolução já fez com que sejamos muito bons em achar a interpretação que dá o maior apoio justamente à nossa própria imagem do mundo – ou àquilo em que já decidimos acreditar. Ainda que sejamos obrigados, por vezes, a usar uma calçadeira para calçar esse sapato.

Se quiser se mostrar em cima da linha como médium por meio de uma previsão, você pode, por exemplo, em outubro, dizer que o seu cliente, em menos de meio ano, vai andar no topo das montanhas do Nepal. Mas se a única coisa que acontece durante esse mês é um passeio de esqui até Vemdalen, na Suécia, com a família, nas férias esportivas do ano, mesmo assim você poderá dizer que a sua visão foi acertada. “Então, eu estava certo! Eu vi você de pé no cimo de uma montanha cheia de neve! Errei apenas ao citar o lugar no topo do mundo.”

Mas isso importa

Pode parecer como se o povo da adivinhação estivesse em mais uma forma anacrônica de diversão, a qual não é tão perigosa. É claro que é uma diversão extremamente cara. Mesmo que você telefonasse para um médium sem compromisso em 2010, a taxa por minuto custava quase vinte coroas, ou seja, mil e duzentas por hora. Até mesmo um caríssimo concerto com Lady

Gaga com o custo de oito mil coroas suecas por bilhete vale mais pelo preço. Para ir ao cinema se paga hoje cerca de cem coroas por duas horas de diversão, mas no caso de consulta por telefone à Sra. Nyberg isso vai custar mais cerca de 23,8 vezes, segundo o que diz o anúncio da consulta à melhor “profetiza da Suécia e da Alemanha”. (Não, digo eu. Desligue o telefone.)

O que a Organização Nyberg e os seus colegas fizeram, independentemente das suas intenções serem boas ou não, se resumiu a entregarem, minuto a minuto, informações que são totalmente vazias em conteúdo ao longo de 1980 – na melhor das hipóteses. Mas com um pouco de falta de sorte eles também dão conselhos a respeito de como os outros devem viver as suas vidas sem que, de maneira alguma, estejam qualificados para dar tais conselhos. E em tais casos, na maior parte das vezes, eles falsificam as mais caras recordações que as sofridas pessoas possam ter. Como um médium não pode entrar em contato com o seu titio Gösta de forma correta, ele precisa fantasiar e imaginar, e essas fantasias se misturam com as recordações reais que você já tem. Resultado: daí acontece que você não vai pagar mil coroas para afastar a sua imagem da memória do seu titio favorito para longe da imagem da verdade.

O autor Isaac Asimov disse uma vez que, se nós avaliarmos de fora o que cada alívio e cada consolo oferecem, nós não podemos criticar qualquer comportamento seja qual for. Que alguma coisa seja bonita, isso não é suficiente para justificar essa existência.

O problema em ter conselhos de um médium é o de eles não serem treinados profissionalmente para dar conselhos a pessoas preocupadas, o que se torna extraperigoso para pessoas fragilizadas. Dar conselhos é uma ação incrivelmente delicada que facilmente pode dar errado, por exemplo, se não conseguirmos entender que o conselho dado pode se interpretado de maneira completamente diferente da intenção inicial e com isso só piorar a situação.

Claro que existem ainda psicólogos e terapeutas que são catastróficamente falhos, apesar da sua educação. Mas ao se pensar em receber dinheiro de pessoas preocupadas ou tristes para dar conselhos sobre as suas vidas, não basta dizer a elas o que provém das cartas ou dos espíritos. Sem treinamento terapêutico somos apenas fabricantes de farsas, ou seja, somos potencialmente perigosos.

Aliás, espero que você tenha entendido que, falando sério, eu acho que não seja uma boa ideia você se transformar em um médium puro. Mas pode avançar como sendo um truque. E quando todos estiverem convencidos da sua genuína capacidade sobrenatural, você conta como tudo aconteceu. Isso sempre irrita alguém.

[1]. A última tendência que agora começou a chegar à Suécia é estabelecer contato com os anjos. Precisamente a mesma coisa como falar com os espíritos, apenas mais cristão. A tendência angélica veio, claro, dos Estados Unidos, e eu acho nitidamente que se trata apenas de um produto cultural. A direita americana cristã há muito tempo tenta encontrar um jeito de combinar as crenças populares com o cristianismo, visto que o país é, a um tempo, muito supersticioso e temente a Deus. Deixar de se chamar de médium, com as suas vibrações de ocultismo e de Harry Potter, e dizer que está falando com os anjos, o que é aprovado pela Igreja, é apenas um exemplo disso.

QUANDO O ABSOLUTAMENTE INACREDITÁVEL ACONTECE

Não pode ser um acaso

E se for como eu digo, se o sobrenatural, na realidade, é apenas um produto errado do nosso cérebro ao pensar por acaso, como é possível tantas pessoas, aos milhões, ao longo da história, terem vivido acontecimentos fortes e pessoais sobre a natureza e não terem errado, também?

Well.

Existe algo de estranho a respeito da convicção de que “deve haver alguma coisa nisso quando tantos acreditam nisso”. É o mesmo argumento utilizado sobre a medicina alternativa, quando se diz que alguma coisa funciona visto que, sem dúvida, certamente funcionou na China, nos últimos milhares de anos. Mas o convencimento em massa não é a mesma coisa que a verdade. As pessoas passaram a maior parte da sua existência convencidas de que o Planeta Terra era plano. E isso, mesmo depois de terem entendido dos cérebros mais capacitados que a Terra era redonda e girava em torno do Sol, não ao contrário. Embora haja muita gente que continua acreditando nisso, essa crença não significa que tem de ser verdade ou de que existe alguma coisa nessa história. Significa, sim, que se trata apenas de um fenômeno que precisa ser explicado.

A incapacidade do ser humano de ver a ligação entre o acaso estatístico na Loto de que participa, com a sorte na hora do arremesso no basquete ou que

alguém que leu *O segredo* também ganha na Loto, avança um bom bocado no caminho de explicar, ao que parece, um fenômeno inexplicável.

Uma variante está nos encontros por acaso. Dois amigos que não se encontravam há muito tempo acabaram por se sentar um ao lado do outro no cinema – no mesmo dia em que chegaram a pensar um no outro. Um homem faz uma ligação errada e acaba por ir parar no telefone de um antigo colega dos tempos de escola, vinte anos antes. Você pensa em falar com a sua namorada a respeito de um assunto que aconteceu já há muito tempo e é ela que levanta a questão primeiro. Tais acontecimentos surgiram, muitas vezes, de repente, como prova de que deve existir “alguma coisa”. Parece até coisas incríveis que levantam tantos sentimentos fortes, de tal forma que nós jamais chegamos a crer em outra coisa senão que só pode significar alguma coisa, a não ser um acaso.

Mas o quanto irreais são esses acasos, afinal? Muitos “acasos irreais” são, na realidade, bastante frequentes. Acreditar de maneira diferente depende, mais uma vez, do fato de nós não estarmos programados para contagens estatísticas, ao mesmo tempo que minimizamos o quanto se movimenta na cabeça dos seres humanos durante um dia. Nós também cometemos erros na hora de reconhecer quantas coisas diversas estamos dispostos a interpretar como “acasos impossíveis”.

É uma questão de interpretação

Nós enfrentamos, diariamente, muitos acontecimentos: encontramos alguém, recebemos um telefonema, pensamos em outra pessoa, almoçamos, fazemos compras, e todos esses acontecimentos são considerados por nós quando procuramos por oportunidades significativas. Nós agimos um pouco conforme a minha previsão com Bert. Ainda que as chances de acontecer algo

específico sejam mínimas e com tendência a desaparecer de todo (o conhecido político acabou morrendo logo), as chances de fatos parecidos (Bert no carro acidentado) acontecerem, são significativamente maiores. Suponhamos que você trabalha como economista, viaja para Moscou para uma reunião e na reunião você se depara com o seu antigo professor de economia no ginásio. Que incrível coincidência. Mas teria sido uma coincidência menos incrível se tivesse sido com um colega da escola comercial superior? E se não tivesse sido em Moscou, mas em Roma? Ou na pequena cidade sueca, Växjö? Ou ainda se não tivessem se encontrado numa reunião, mas em um bar? E se o encontro fosse como desejava uma antiga namorada da escola superior? As chances de qualquer um desses encontros ter acontecido seriam bem menores, mas as possibilidades de algum desses encontros ou coisas semelhantes estarem para acontecer são bem maiores. A nossa admiração, quando encaramos um desses acontecimentos, depende de como é inacreditável e injusta a tal de combinação. A nossa admiração, ao encarar um acontecimento desses, depende do fato de ter de refletir depois sobre a incrível combinação de acontecimentos, em vez de concluir que os acasos, de vez em quando, podem ocorrer. O mesmo pode ocorrer como na questão de aniversariantes. Se você achava que o encontro entre duas pessoas nascidas no mesmo dia não poderia acontecer em uma festa, deve pensar nas chances que haviam de existir na quantidade de festas organizadas: em um grupo de vinte e três pessoas existem duzentos e cinquenta possíveis pares. Provavelmente, num par, a chance de terem nascido no mesmo dia do ano é de uma em 365. Trata-se, evidentemente, de ambos formando um par. E com a possibilidade da formação de pares com o mesmo aniversário, a chance aumenta a mais de 50 por 50%. Um acaso incrível que se transforma em uma estatística de credibilidade

Querer acreditar

Por que razão ficamos impressionados com nossos acontecimentos “impossíveis”, de tal maneira que eles nos levam a acreditar e nos obrigam a aceitar que existem forças místicas por trás. Em parte, eles influenciam fortemente o nosso espírito; em parte, nós queremos acreditar. Dizer que não existe nenhuma capacidade sobrenatural, que a telepatia não existe, isso é diminuir para muitos o ser humano e o mundo. O mundo vai ficar um pouco mais triste. Seria mais divertido se esses planos místicos existissem de verdade. E eu gostaria que assim fosse. Seria muito mais divertido. Não tenho nenhum interesse pessoal em nivelar todo o mundo religioso com o plano terreno. Mas também não gostaria de ter de fechar os meus pensamentos racionais para poder acreditar no sobrenatural. Durante cento e trinta anos de pesquisas contínuas, profundas, incluindo todos os aspectos de uma eventual paranóica capacidade, nunca se chegou a um único resultado seguro. Dependendo da própria posição de cada um, pode-se dizer como cada um faz, e muitos fazem: todos mantêm que isso não demonstra nada. Isso mostra apenas que o ser humano, trabalhando com esforços unidos, durante cento e trinta anos, falhou por completo em documentar uma declarada capacidade.

Normalmente, um esforço concentrado desses chega para remover uma causa da lista de causas. Não foram necessárias centenas de anos para que a grande maioria das pessoas parasse de acreditar que o Sol girava em volta do planeta Terra. Nessa altura, confiamos na ciência, apesar de não podermos ver se, de fato, era assim. Mas também não confiamos na ciência no que diz respeito às nossas capacidades sobrenaturais. Na realidade, nós gostaríamos até mesmo de que houvesse alguma coisa do outro lado.

Falei sobre tudo isso com uma conhecida personalidade da televisão sueca que está convencida da sua capacidade mediúnica. Durante a nossa conversa, ela declarou que falava com os espíritos. Eu expliquei que não conseguia entender como ela podia fazer isso, tendo em conta como os nossos

raciocínios e o nosso cérebro funcionam. Nesse momento, ela mudou de direção e disse que não recebeu a informação necessariamente dos espíritos, mas ficou sabendo de tudo por informações “inexplicáveis”, em algum lugar onde se encontrou com seus novos amigos. Ela já sabia dessas pessoas, embora ninguém tivesse falado no assunto. No entanto, já sabiam todos que ela era uma pessoa simpática, charmosa, com boa capacidade criativa e de fantasiar. Nada de especialmente estranho. Mas, por outro lado, nada de especial, de sobrenatural também.

Se quisermos continuar acreditando em uma superdimensão da nossa existência e, ao mesmo tempo, conservar o nosso conhecimento de como a realidade funciona, finalmente, nós temos apenas mais um argumento. Essa mulher era esperta o suficiente para conhecer todos os demonstrativos que apontavam na contramão do seu convencimento. Ela sabia que as suas vivências justificavam a forma de agir natural e humana, o que era absolutamente correto.

Mas, na verdade, não havia nenhum motivo para acreditar e agir como ela fazia. Sem justificativa. Mesmo assim, como crianças rabugentas, mantemos a nossa posição apenas porque queremos e botamos a língua para fora diante da prova, da lógica e do fato de o mundo e de o ser humano serem incrivelmente fantásticos, excitantes, espantosos e surpreendentes, mesmo que nós não acreditemos em fábulas.

UMA SUPERFORÇA IMPORTANTE

Com raios-X mentais, você verá o mundo como ele é

Escolha uma coisa tão inocente quanto um horóscopo. Espero que possamos concordar que existe algo de obscuro na ideia de pensar que a posição assumida pelos corpos celestiais, há muitos anos-luz, teria, ao você nascer, muito mais influência em quem você é hoje, comparando com os fatores sociais, culturais e genéticos com os quais você cresceu (e continua a enfrentar ainda hoje). No entanto, conta-se que as decisões do antigo presidente dos Estados Unidos, Ronald Reagan, eram orientadas pelo astrólogo favorito da sua mulher, Joan Quigley. Reagan foi aquele presidente que queria construir um sistema com mísseis nucleares a fim de poder defender os Estados Unidos. E pediu conselhos a uma mulher que baseou os seus conhecimentos em pedras flutuantes na abóbada celeste. Satélites e horóscopos constituem uma combinação terrível. Reagan também não era o primeiro. Antes dele, passou uma longa fila de presidentes, de Roosevelt até Nixon, que escutavam o que a “clarividente” Jeanie Dixon tinha a dizer sobre o futuro que nos espera.

Pensar corretamente sobre o mundo é um processo delicado e sensível na melhor das hipóteses. Nós queremos avisá-los disso. Se tentarmos ligar e desligar as nossas críticas quando estamos com vontade, estamos arriscados a perder tudo. Ficamos expostos a perder a nossa capacidade de ver o mundo de uma maneira clara. Se não desenvolvermos as nossas capacidades de perguntar, vamos ficar também receptivos a afirmações e incentivos a partir daqueles que têm pontos de vista menos benevolentes. E se você acha que

essa afirmação soa um pouco a 1984, o que você diz do seguinte: se leu as notas de pé de página, você se lembra da explicação biológica sobre a menor capacidade quanto ao pensamento racional dos jovens. Nada de errado, apenas o cérebro falhando. Enquanto este livro foi escrito, a Suécia teve eleições. Duas semanas antes do dia previsto, antes da eleição, o jornal *Metro* publicou uma reportagem em que se disse que cada jovem na idade de 18-24 anos respondera dizendo estar pensando em votar nos social-democratas – um partido que entra na eleição, sistematicamente, assumindo uma convicção errada do mundo. Obviamente, os próprios democratas suecos reconheceram isso e resolveram estabelecer a sua base de operações nesses jovens, entre os quais estão aqueles que ainda não desenvolveram uma capacidade de análise e de questionamentos suficientes para perceber seus argumentos instáveis. A estratégia funcionou: os democratas suecos receberam 5,7% dos votos. O pesquisador Stephen Jay Gould explicou claramente por que razão é importante tentar pensar de maneira correta: “Quando as pessoas não aprendem a usar os instrumentos para julgar e apenas seguem as suas esperanças, aí nascem as sementes da manipulação política”.

Ou, como dissemos desde o início: Uma imagem mais correta do mundo pode ajudar você a tomar decisões melhores em relação à sua vida.

Seguinte

A pessoa não supersticiosa pode parecer, no papel, um pouco fria e sem fantasias. Mas a única coisa que isso significa é que, quando fica diante de exames, você sabe como se comportar e como evitar ficar preso em pensamentos mágicos ou ver padrões que não existem ou lógica em argumentos errados. O mundo não se torna menor só porque você recebeu um novo superpoder de mental transparência: claro que uma pessoa poderá

estar cheia de admiração diante da existência de tudo, mesmo não acreditando em sobrenatural. Este livro é o resultado direto da minha infinita fascinação diante de nós – seres humanos. Saber como nós e o mundo funcionamos não faz com que seja tudo menos fantástico.

Entender a situação astronômica entre o Sol e a Terra, além do fenômeno ótico que cria a cor azul do céu, não faz com que, ao anoitecer, o sol fique menos bonito.

E por falar em pôr do sol, está na hora de dizer adeus.

DEPOIS

Obrigado pela companhia

*O ser humano razoável se adapta ao mundo, enquanto o não
razoável tenta insistir em adaptar o mundo a si. Por isso,
todos os progressos dependem daqueles que não são razoáveis.*

GEORGE BERNHARD SHAW

Esta área de autoajuda ainda não está com muitos anos nos ombros. Embora tenha começado na década de 1930 com o livro de Dale Carnegie *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, o grande sucesso no Ocidente só aconteceu no final do século XIX. O que vemos hoje é o auge de uma tendência que durou oitenta anos. De certa forma, pode-se dizer que toda a literatura de autoajuda e todas as pesquisas psicológicas feitas desde Carnegie conduziram justamente a este livro. Mas afirmar uma coisa dessas seria incrivelmente ostensivo.

Você pode ter lido *A arte de conquistar superpoderes mentais* de muitas maneiras diferentes. Atentamente, página por página, ou folheando apenas esporadicamente. Poderá ter procurado diretamente por informações ou lido ao acaso aquilo que lhe parecesse mais interessante no momento. Ter lido tudo de uma vez em quatro dias, ou ter lido a obra como livro de trabalho durante meio ano. Você talvez tenha ficado zangado comigo, achando que eu só tenho lixo para oferecer ou concordado ardentemente com o dito. Mas se você chegou até aqui é porque, de um jeito ou de outro, acabou por ler o texto que eu escrevi. Espero também que você tenha absorvido aquilo que eu tentei intermediar.

Os superpoderes mentais que constituem a espinha dorsal desta exposição são fortes, práticos e têm potencial para alterar a vida. Mas não se você se limitar a ler a seu respeito. Você precisa começar a usá-los. Com este livro, eu tentei dar a você vários exercícios, na esperança de que vá encontrar aqueles que funcionem muito bem para o que você precisa. Estou ciente de que você, com toda probabilidade, ainda não tentou com todos os exercícios, e isso é muito bom. Ainda que estejamos nos aproximando do fim do livro, o seu trabalho, a caminho do seu próprio superpoder, está apenas começando.

A minha esperança é imaginar que você daqui a quatro anos possa voltar a este livro e descobrir coisas que ainda não testou antes. Entendo que a palavra “superpoder”, de início, começou por parecer mais, talvez, com um truque de marketing. Mas se já começou a usar os exercícios, mesmo que sejam apenas algumas, você sabe que não é bem assim. Eu ainda me lembro do momento em que eu iria fazer uma demonstração de como um calendário mental poderia funcionar e, pela primeira vez, utilizei um sistema que me permitiu memorizar cem peças não relacionadas. Essa foi a sensação que eu tive quando vi que aquilo que dava para fazer era muito melhor do que qualquer personagem dos quadrinhos. (Tudo menos a visão raio-X do Super-Homem que eu gostaria de ter conhecido quando entrei para o ginásio.) Não se passa um dia sem que eu trabalhe com as minhas capacidades mentais, de alguma maneira descritas neste livro. Capacidades que você também pode ter se quiser. E acredite: você quer mesmo. Eu desejo para você toda a felicidade no futuro, no trabalho, e que venha a se tornar aquilo que você quiser.

Corrigindo, muito melhor.

Está na hora de acender a lâmpada, vestir uma roupa e voltar para casa. Por enquanto. Se esteve comigo no final de qualquer outro livro, você sabe que é triste dizer adeus. Mas se é a primeira vez para você, então, está na hora

de merecer uma despedida especial. Desta vez, a despedida, na verdade, vai um pouco maior do que habitualmente.

Estas páginas não marcam apenas o final deste livro, mas também o final de um projeto maior que começou com o meu primeiro livro *A arte de ler mentes*. Esse livro foi o primeiro passo para uma viagem longa de cinco anos em que, em três livros (que se tornaram quatro), tentei explicar como nós, seres humanos, pensamos, nos comunicamos, influenciamos e somos influenciados. *A arte de ler mentes* tratava, na sua maior parte, de comunicação entre você e outras pessoas. O livro número dois, *Quando você faz o que eu quero*, descreve o contato entre você e as técnicas existentes para influenciar os outros, do que nós raramente tomamos consciência, mas que, no entanto, têm grande efeito no nosso ambiente e em relação às escolhas que fazemos. Tudo foi uma digressão por uma viagem; mas, ao mesmo tempo, uma exemplificação e o desenvolvimento do que eu até então tinha escrito.

A arte de conquistar superpoderes mentais é a trilogia final e a quarta parte do meu texto. A intenção foi o tempo todo, a partir de várias perspectivas, mostrar que você pode usar os conhecimentos adquiridos em relação a como funcionamos, para aperfeiçoar a si mesmo, o seu ambiente, os seus relacionamentos e viver uma vida tanto quanto possível excitante. Já que é apenas você que decide o tamanho das variantes colorações da vida. (Gigantescas.)

Por uma questão de segurança, este livro tornou-se mais longo para eu ter a certeza de que estaria incluindo tudo o que eu queria dizer. É possível que eu, no futuro, venha a escrever um pouco mais a respeito de tudo o que é fantástico e que ocorre conosco. Nós aprendemos cada vez mais o tempo todo. Se não acontecer mais nada, os cientistas, daqui a dez anos, vão dizer e explicar que a maior parte de tudo o que está escrito nestes livros não é mais verdade e, portanto, eu vou ter de reescrever tudo. Mas agora não tenho

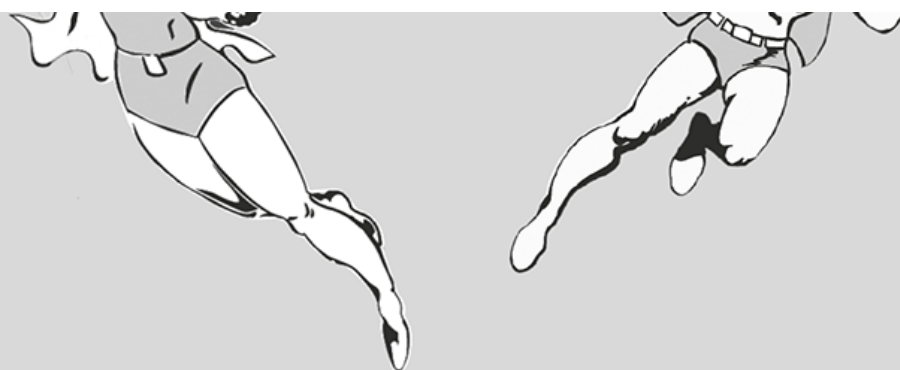
planos para nada. Se você ainda não leu as minhas obras anteriores, faça-o agora se não tiver mais nada para fazer. Uma parte do que você reler agora se torna um pouco mais clara. Se você já releu tudo, releia tudo mais uma vez. Ou ofereça essas obras para alguém a quem você quer bem.

Foi uma viagem e tanto. Obrigado por ter me acompanhado, independentemente de você ter parado um pouco no meio do caminho ou ter seguido comigo o tempo todo. Mas a viagem, com esta página, também terminou. A partir de agora você vai seguir como quiser. Aqui eu vou deixar de segurar a sua mão.

É claro que podemos continuar sentados aqui mais um pouco. E olhar para o sol que justamente começou a nascer. Eu não estou com pressa. Quando você fechar o livro e for embora, eu vou passar por aquela porta. A nova. Você vai continuar a treinar todos os seus novos superpoderes e, por isso, não vai nem notar que eu desapareci por algum tempo. É tão excitante aquela porta. E quando você terminar o seu treinamento, eu prometo voltar, me inclinar e sussurrar: O que você quer fazer agora?

Até mais, tudo de bom.

Henrik Fexeus



**A SUA
VEZ...**

REFERÊNCIAS

Como habitualmente, eu não fui o único a pensar nestas coisas. Além das palavras finais, este livro levanta temas já citados em muitas obras literárias aqui mencionadas:

ARIELY, D. (2008). *Predictably Irrational*. Nova York: Harper Collins.

ARON, A.; FISHER, H. & BROWN, L. (2005). “Reward, motivation and emotion systems associated with early-stage intense romantic love”. In: *Journal of Neurophysiology* (Maryland: American Physiological Society).

AUERBACH, L. (2005). *A Paranormal Casebook*. Dallas: Atriad.

BANDLER, R. (2008). “Get The Life You Want”. In: *Health Communications*.

BEYERSTEIN, B.L. & BEYERSTEIN, D.F. (1998). *The Write Stuff: Evaluations of Graphology – The Study of Handwriting Analysis*. Nova York: Prometheus.

“Birthday problem”. In: *Wikipedia* [disponível em: http://en.wikipedia.org/wiki/Birthday_problem].

Boiron Financial Statement, 2010 [disponível em: <http://www.boiron.com/en/Shareholders-and-investors-area/Financial-information/Regulated-information/Financial-statements>].

BOLT, C. (2007). *Svarens Bok*. Sverige: Bonnier Impact.

BRANDELL, G. (1914). *Fantasien* – En allmänpsykologisk studie. Estocolmo/Sverige: A.V. Carlsons/Aktiebolag.

BRONSON, P. & MERRYMAN, A. (2009). *Nurtureshock*. Nova York: Twelve/Hachette.

BUTLER, G. & HOPE, T. (2007). *Manage Your Mind*. Nova York: Oxford University Press.

BUZAN, T. (2006). *Master Your Memory*. Essex: BBC Active/Pearson Education.

_____. (2003). *The Speed Reading Book*. Essex: BBC Active/Pearson Education.

_____. (1988). *Make The Most Of Your Mind*. Fireside/Simon & Schuster.

CARR, A. (2004). *Positive Psychology*. Nova York: Routledge.

CHRISTAKIS, N.A. & FOWLER, J.H. (2009). *Connected*. Nova York: Little, Brown and Co.

COLLINS, R. (1992). *Sociological Insight 2nd Ed*. Nova York: Oxford University Press.

COOK, J.W. (2001). *The Arts of Deception: Playing with Fraud in the Age of Barnum*. Massachusetts: Harvard University Press.

COVEY, S.M.R. (2006). *The Speed of Trust*. Nova York: Simon & Schuster.

DAMASIO, A. (1994). *Descarte's Error*. Berkeley: G.P. Putnam's Sons.

DE BONO, E. (2000). *Konstruktivt Tänkande*. Estocolmo: Svenska.

DELLA SALA, S. (org.) (2007). *Tall Tales about the Mind and Brain*. Nova York: Oxford University Press.

_____. (1999). *Mind Myths: Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain*. West Sussex: John Wiley & Sons.

DIENER, E.; WEITING, N. & TOV, W. (2009). "Balance in life and declining marginal utility of diverse resources". In: *Applied research quality of life*, vol. 3/4, p. 277-291.

DONATA. *Grafologi* [disponível em: http://www.donata.se/grafologi/grafologi_pc.htm].

DUNBAR, R. (1997). *Grooming, Gossip and the Evolution of Language*. Harvard University Press.

EHRENREICH, B. (2009). *Bright-sided: how the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. Nova York: Metropolitan.

EICHENBAUM, H. (2002). *The Cognitive Neuroscience of Memory*. Nova York: Oxford University Press.

EKMAN, P. (org.) (2008). *Emotional Awareness: a conversation between the Dalai Lama and Paul Ekman*. Nova York: Henry Holt.

FEXEUS, H.; GRÖNNEVIK, B. & SANDBERG, A. (1997). *The Lifecycle of Memes* [disponível em: <http://www.aleph.se/Trans/Cultural/Memetics/memecycle.html>].

FRANK, L. (2007). *Den Femte Revolution*. Copenhagen: Gyldendal.

GILOVICH, T. (1993). *How We Know What Isn't So*. Nova York: The Free Press.

- GLADWELL, M. (2008). *Outliers*. Nova York: Little, Brown and Co.
- GOLDACRE, B. (2008). *Bad Science*. Londres: Fourth Estate.
- GOLEMAN, D. (2007). *Social Intelligence*. Londres: Arrow.
- _____. (1996). *Emotional Intelligence*. Londres: Bloomsbury.
- GÖRANSSON, A. (2010). "Var tionde ung ska rösta på SD". In: *Metro (Stockholm)*, 01-02/08/2013 (Sverige).
- GOSLING, S. (2008). *Snoop: What your stuff say about you*. Londres: Profile.
- HALE-EVANS, R. (2006). *Mind Performance Hacks*. California: O'Reilly Media.
- HALL, D. (2008). *Jump Start Your Brain v. 2.0*. Ohio: Clerisy.
- HARRIS, N. (1981). *Humbug: The Art of P.T. Barnum*. Chicago: The University of Chicago Press.
- HAY, L. (2006). *Du kan hela ditt liv*. Sverige: Energica/Orsa.
- HOLMER, T. (2009). *Lycka nu*. Sverige: Bokförlaget Bonnier Existens.
- HOLMQVIST, K. (2005). "Snabbläsning – något för dyslektiker?" *Dyslexi*, 10/1, 2005.
- HSEE, C.K. & HAISTE, R. (2009). *Decision and Experience: Why don't we choose what makes us happy?* Chicago: Center for Decision Research.
- IANNUCCI, A. (2001). "Five". In: *The Armando Iannucci Shows*, 1/5 (Channel Four).
- IMEMORY (2001). *Power Reading – Träningsprogram för snabbläsning*. Imemory.

- KAKO, M. (1994). *Hyperspace*. Nova York: Oxford University Press.
- KLEIN, G. (org.) (1990). *Om Kreativitet och Flow*. Sverige: Brombergs.
- KLEIN, S. (2005). *Lyckoformeln*. Estocolmo: Bokförlaget Natur och Kultur.
- KOZARENKO, V. (2009). *Superminnets hemligheter – en handbok i GSM-metoden*. Ruslan Mescerjakovs School of Phenomenal Memory/Svenska Minnesskolan [disponíbel em: <http://SvenskaMinnesskolan.se>].
- KRUGLANSKI, A.W.; CRENSHAW, M.; POST, J.M. & VICTOROF, J. (2008). "Talking about Terrorism". In: *Scientific American Mind*, 19/5, Nova York.
- KUMP, P. (1999). *Breakthrough Rapid Reading*. Nova York: Prentice Hall.
- LEHRER, J. (2009). *The Decisive Moment*. Edimburgo: Canongate.
- LORAYNE, H. & LUCAS, J. (1974). *The Memory Book*. Nova York: The Random House.
- LORAYNE, H. (1990). *Kom ihåg det du lär dig!* Estocolmo: Bokförlaget Trevi AB.
- LURIA, A.R. (1987). *The Mind of a Mnemonist – A Little Book About A Vast Memory*. Massachusetts: Harvard University Press.
- MAGNUSSON, E. (1986). "Vänner". In: *Söndagsbladet*, 06-07/01/2012, Sverige.
- MCKENNA, P. (2004). *Change Your Life In 7 Days*. Londres: Bantam.
- MILLAY, J. (1987). *Brain-Mind and the Dimensions beyond Space-Time*. Egenpublicerad.
- MINSKY, M. (1985). *The Society Of Mind*. Nova York: Simon & Shuster.

- NADEL, L. (1990). *Sixth Sense*. Nova Jersey: Prentice Hall.
- NAKAMURA, J. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2005). "The Concept of Flow". In: SNYDER, C.R. & LOPEZ, S.J. (orgs.). *Handbook of Positive Psychology*. Nova York: Oxford University Press.
- OLSSON, S. & FRÖDIN, M. (2007). *Personligt entreprenörskap – Att få saker att hända*. Sverige: Universe Imagine Publishing.
- PARKIN, A.J. (1999). *Memory – A guide for professionals*. Nova Jersey: John Wiley & Sons.
- PETERSON, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Nova York: Oxford University Press.
- PIATELLI-PALMARINI, M. (1994). *Inevitable Illusions*. Nova Jersey: John Wiley & Sons.
- PINK, D. (2005). *A Whole New Mind*. Nova York: Riverhead Books.
- PROCHASKA, J.; NORCROSS, J. & DICLEMENTE, C. (2002). *Changing for Good*. Nova York: Quill.
- RAMACHANDRAN, V.S. & ROGERS-RAMACHANDRA, D. (2010). "Aristotle's Error". In: *Scientific American Mind*, 58, p. 20-22 (Nova York: Scientific American).
- ROACH, M. (2005). *Spook: Science tackles the Afterlife*. Nova York: W.W. Norton.
- RODIN, J. (1986). "Aging and health. Effects on the sense of control". *Science*, 233, p. 1.271-1.276.

- SIMONTON, D.K. (2005). "Creativity". In: SNYDER & LOPEZ (orgs.). *Handbook of Positive Psychology*. Nova York: Oxford University Press.
- SING, S. & ERNST, E. (2008). *Trick or treatment: the undeniable facts about alternative medicine*. Nova York: W.W. Norton.
- STAFFORD, T. & WEBB, M. (2005). *Mind Hacks*. Califórnia: O'Reilly Media.
- STEINMEYER, J. (2003). *Hiding the Elephant*. Nova York: Carroll & Graf.
- STUART, N.R. (2005). *The Reluctant Spiritualist*. Flórida: Harcourt.
- SVANELL, A. (2010). "Konsten att läsa snabbt". *Svenska Dagbladet*, 06/02/2010.
- VYSE, S.A. (1997). *Believing in Magic: The psychology of superstition*. Nova York: Oxford University Press.
- WILSON, T. (2002). *Strangers To Ourselves*. Harvard: Belknap/Harvard University Press.
- WINSTON, R. (2003). *The Human Mind*. Londres: Bantam.

TEXTOS DE CAPA

Contracapa

APERFEIÇOE A SI MESMO

Em livros anteriores Henrik Fexeus nos ensinou sobre como, consciente ou inconscientemente, influenciamos uns aos outros. Neste caso, pela primeira vez, ele nos ensina a nos concentrarmos no nosso próprio cérebro e nas nossas próprias capacidades. Todos nós temos grandes qualidades por utilizar, quando se trata de nos tornarmos supercriativos, de conseguir uma memória melhorada ou atingir sonhadas metas.

Henrik, popular leitor de mentes e ilusionista, já realizou, diversas vezes, estupendas demonstrações de como é elástico o cérebro humano e que resultados nós podemos alcançar através de simples treinamento pessoal. *A arte de conquistar superpoderes mentais* é um livro objetivo, divertido e esclarecedor, com uma promessa clara: todos podem aperfeiçoar sua mente e aprender técnicas e raciocínios a fim de alcançar uma vida mais rica.

“Por uma questão de segurança, este livro tornou-se mais longo para eu ter a certeza de que estaria incluindo tudo o que eu queria dizer.”

Henrik Fexeus

Orelhas

Com os conhecimentos que as novas pesquisas da psicologia e da neuropsicologia nos deram, decidi escrever um livro que, de uma vez por todas, ilustrasse o que funciona e o que não funciona a partir do que nós sabemos hoje a respeito dessas áreas. Existem técnicas já experimentadas que você poderá utilizar para aperfeiçoar a sua personalidade em relação a um número enorme de diferentes áreas mentais. Tudo, desde a criatividade e o treinamento de memorização, até a vivência de um sentimento de felicidade na tomada de decisões. E eu não quero simplesmente explicar como você deve se comportar. Quero também mostrar como e por que os métodos funcionam.

Quando assume o controle das suas capacidades mentais latentes você consegue uma coisa que poderíamos denominar superpoderes mentais.

Essa designação não tem nada de exagerado. Uma das coisas que você precisa entender é como treinar sua memória. Quando demonstrei essas técnicas na televisão, acharam que eu tinha poderes sobrenaturais e que trabalhava em um circo. Mas, como você irá perceber, o treinamento da memória é uma das capacidades mais modestas que você poderá aprender neste livro, em se tratando do efeito que elas podem ter em você e na sua vida. De qualquer forma, eu reuni as melhores técnicas existentes para que você realmente possa aperfeiçoar os seus super-raciocínios.



Henrik Fexeus nasceu em 1971, em Örebro, na Suécia, e hoje vive em Estocolmo. Foi uma criança diferente e difícil desde o começo. Ao ir para a escola, começou a interessar-se pela magia. Isso fez de seus anos na escola um verdadeiro teste, não tanto para ele próprio, mas para as outras crianças. Na adolescência, descobriu que a mágica é, realmente, uma espécie de influência inconsciente, uma maneira de controlar o que os outros acreditam e o modo como agem. Ainda hoje ele se pergunta por que ninguém lhe disse, na época, como esse conhecimento era útil para abordar as garotas. Dedicou-se a conhecer o modo como influenciemos uns aos outros. Estudou comunicação, habilidades mentais como PNL, hipnose, teatro, mágica e psicologia, além da influência da mídia, da publicidade e propaganda e o mimetismo. Algumas pessoas acham que ele é um homem perigoso, por causa de suas habilidades, mas o autor prefere descrever-se como um indivíduo legal e tranquilo, e afirma que gosta das pessoas, especialmente daquelas que fazem o que ele deseja que façam. É autor *best-seller*, traduzido em dezenas de países.