

[ENSAIOS
CRÍTICOS]

AQUILO QUE NOS MOVE:

a construção e
a descoberta
do sentido

Michele Müller

[] []
[OUTRAS]
PALAVRAS

Biblioteca
Paraná 


PURSHENY EDITORA

**AQUILO QUE NOS MOVE:
A construção e a
descoberta do sentido**

Michele Müller



Copyright © 2024 para A. R. Publisher Editora

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, da editora. Todos os direitos reservados desta edição 2024 para a editora.

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Angela Ramalho

Editora Chefe

Manuela Sanchez

Revisão

Eliane Arruda

Preparação dos arquivos e capa

Carlos Alexandre Venancio

Diagramação

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tuxped Serviços Editoriais (São Paulo, SP)

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Pedro Anizio Gomes - CRB-8 8846

M958a Müller, Michele.
Aquilo que nos move: a construção e a descoberta do sentido / Michele Müller.
- 1. ed. - Maringá, PR : A. R. Publisher Editora, 2024.
176 p.; 14 x 21 cm. Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-5422-084-2 (impresso)

ISBN 978-65-5422-108-5 (e-book)

1. Autoconhecimento. 2. Descoberta. 3. Emoção. 4. Sentido. I. Título. II. Assunto.
III. Autora.

CDD 150
CDU 159.9

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Psicologia.
2. Temas sobre Psicologia.

MÜLLER, Michele. **Aquilo que nos move**: a construção e a descoberta do sentido. 1. ed.
Maringá, PR: A. R. Publisher Editora, 2024.

**AQUILO QUE NOS MOVE:
A construção e a
descoberta do sentido**

Michele Müller



SUMÁRIO

1. Os sentidos que buscamos.....	9
O que a vida espera de você.....	9
Nas rupturas encontramos sentido.....	13
O propósito da vida compartilhada.....	17
O exercício da compreensão e o sentido da amizade.....	20
A coragem e o sentido do amor.....	23
O que significa saber perdoar.....	26
A morte e a busca por sentido.....	29
Onde encontramos motivação.....	33
2. Os sentidos que criamos.....	37
Pequenas mentiras e grandes verdades.....	37
A verdade liberta.....	41
As mentiras que nos protegem.....	43
As verdades contraditórias.....	46
Sejamos mais ingênuos.....	49
3. O gerenciamento das emoções e os sentidos que damos a elas.....	53
A autenticidade vista do avesso.....	53
Quando aceitos, os sentimentos fluem.....	57
Para tirar as emoções do controle.....	60
Felicidade é estar no presente.....	63
A desconstrução das emoções.....	68
A linguagem da inteligência emocional.....	72
Escreve-se não para explicar, mas para entender.....	75
A beleza que ganha forma.....	78
O exercício da autodisciplina.....	80

4. Os novos sentidos	83
As artimanhas que influenciam nossas decisões	83
Inseguranças e desencontros da comunicação virtual	88
FOMO: o novo desafio da saúde mental.....	91
Pelo resgate da escuta e da presença	95
Quem tem medo do tédio?	99
A revolução da informação e o ensino sem sentido	102
Mudanças, inovações e o exercício da flexibilidade.....	105
A era do criador	108
5. As palavras, as histórias e a construção de sentido.....	111
Como a mente constrói sentido	111
Microcosmos da inteligência humana.....	115
O verdadeiro significado de interdisciplinaridade	118
O que não sai no boletim.....	121
Histórias facilitam a aprendizagem	124
Crianças precisam de fantasia.....	127
Histórias que as plantas contam.....	130
As ferramentas da aprendizagem contínua	132
Errar é preciso	136
A comunicação criativa na educação	139
A riqueza do ambiente inclusivo.....	142
Como aprendemos a aprender.....	145
6. Os sentidos escondidos.....	149
Como nascem os preconceitos, como morre a empatia.....	149
A razão não está no controle.....	153
Contemos multidões: nossos dois modos operantes.....	157
Onde as palavras não alcançam.....	161
Profilaxia para a saúde mental.....	165
A unidade corpo/mente.....	170
A relação cérebro/coração	172

AQUILO QUE NOS MOVE: A construção e a descoberta do sentido

Gosto de pensar no cérebro como uma máquina de fazer sentido – do concreto ao abstrato, dos conceitos básicos aos incontáveis símbolos, das reações dos outros aos nossos próprios sentimentos. Confinado em uma caixa escura, precisa transformar as informações que recebe em um detalhado mapa que guia nossas emoções e comportamentos e é completamente inacessível aos outros. Mas a mais fascinante realidade com relação ao mapa mental subjetivo que nossas experiências constroem é que ele é, em sua maior parte, também inacessível a nós mesmos.

A complexa tarefa de construir sentido para o mundo, seja qual for o ambiente, a companhia ou os estímulos que recebemos, é imprecisa, sujeita a constantes ajustes e tão complexa que desde a antiguidade grandes pensadores, como Platão – considerado por Freud o inventor da terapia –, afirmavam que a essência da filosofia concentra-se no esforço de conhecermos a nós mesmos. Mesmo sem ainda saberem que muitas de nossas tendências, medos ou inclinações têm origem em uma parte obscura da mente, tinham consciência de que os sentimentos não são fraquezas a serem controladas e sim forças a serem investigadas. E que as respostas a eles, essas sim sob nosso controle, refletem a incrível flexibilidade e complexidade do comportamento humano.

O que forma a essência da filosofia para Platão é tudo aquilo que, conforme a raposa ensinou ao Pequeno Príncipe, “é invisível aos olhos”. Mas em uma coisa ela se enganou, ao dizer-lhe que seu segredo, o de enxergar com o coração, era bem simples: para os humanos, a lente dos afetos é geralmente

bastante embaçada. Por isso, para enxergar através dela, conto com a orientação de filósofos, escritores, neurocientistas, terapeutas e bons educadores – mentes curiosas e sensíveis que me inspiraram a investigar os processos que constroem tudo aquilo o que os olhos não veem e que procuro abordar nesta coletânea de ensaios.

Seja da perspectiva científica ou da literária, suas ideias nos ajudam a clarear trechos dos caminhos da nossa máquina de fazer sentido, movida pelas forças essenciais que impulsionam cada uma de nossas atitudes. Levam-nos a enxergá-las com mais clareza e, assim, a criar coragem para mudar, aprender, ensinar e viver melhor.

Michele Müller

A autora:

Sou jornalista, escritora e professora paranaense, especialista em neurociência clínica, neuropsicologia educacional e mestre em ciências da educação. Desenvolvo ferramentas para trabalhar a fluência na leitura e compreensão da linguagem. Sou autora de cursos na área de neuroeducação, criatividade, pensamento crítico, inteligência emocional e neurodesenvolvimento cognitivo. Meu site é www.michelemuller.com.br

1. Os sentidos que buscamos

O que a vida espera de você?

Em uma das minhas usuais caminhadas pelo bairro, deparei-me com uma fotogênica gatinha branca me espiando de dentro de uma casinha de cachorro, em um terreno de uma casa desocupada. Quando me agachei para fazer uma foto, fui surpreendida pela simpatia de um senhor que vinha trazer comida para ela. Foi então que descobri que se tratava de uma fêmea, particularmente arisca, que ele conseguiu conquistar depois de muito tempo de convivência. Revelou que a pequena morada de telhado azul, que havia comprado especialmente para a gatinha, pode ser puxada para perto da grade por um sistema de roldana que inventou.

Mas a parte mais interessante da visita vem sempre depois de saciada a fome da amiguinha felina. É quando ele estende um pano branco no chão e se deita no meio da calçada para brincar e acariciar a Mimi. “Ela precisa disso”, explicou. Ela e os outros gatos que, mesmo vivendo na rua e dormindo em casinhas em terrenos desocupados, tiveram o privilégio de serem adotados por esse mecânico de coração grande, que divide a casa com onze cachorros tirados da rua.

Os animais que estão sob sua responsabilidade lhe dão trabalho e lhe trazem preocupações: a principal delas, confessou, é que na sua falta voltem a viver na rua, correndo o risco de serem maltratados ou de passarem fome. Mas eles não são os únicos a se beneficiar dessa relação: homem precisa dos afagos da gatinha assim como ela precisa dele.

A retribuição oferecida pelos bichos pode parecer insignificante para muitos, mas para aquele senhor é o propósito de sair de casa em um dia chuvoso, de deitar-se na calçada com a disposição de uma criança e de voltar com a sensação de missão cumprida. Não é movido por necessidade financeira, autocobranças ou pressões externas, mas por uma busca por sentido. Algo que, para o psicanalista e filósofo alemão Erich Fromm, está no fundamento da condição humana, apesar de muitas vezes ser reprimido, ao custo do que podemos chamar de saúde mental. Uma das formas de reprimir essa tendência é seguir compulsivamente o que ele chama de “rotina da fuga”.

Décadas depois de escritas suas obras, o consumo e a produtividade continuam sendo algumas das principais rotas dessa fuga, facilitada recentemente pelo sedutor universo virtual que carregamos nos bolsos. “Não conseguimos suportar viver apenas saciando a fome e a sede sem dar um sentido à existência”, coloca em *Modern’s Man Pathology of Normalcy* (A Patologia da Normalidade do Homem Moderno)¹. “Temos que encontrar alguma resposta ao mistério da vida e essa resposta deve ser tanto teórica como prática”.

Para Fromm, esse propósito não é necessariamente produto de um planejamento ou de justificativas intelectuais, mas consiste em um objeto de devoção – “algo para o qual dedicamos nossas energias além da finalidade de produzir ou de reproduzir”.

Seus ensaios sobre o tema, lançados em 1953, trazem uma reflexão incrivelmente atual sobre os parâmetros que utilizamos para definir os estados mentais – critérios que estão cada vez mais estreitos, traçados por uma sociedade que parece estar perdendo as referências de normalidade; que em sua determinação por encontrar explicações simplificadas isola a biologia dos outros âmbitos que compõem o ser humano, como o social, cultural e espiritual. Aí encontra-se a necessi-

1 FROMM, Erich. *Modern Man’s Pathology of Normalcy*. Versão áudio. Lantern Books, 2017.

dade de vínculos e de servir a um propósito – de fazer parte de algo maior que nós.

Fromm não foi o único a escrever sobre a busca por sentido e sua relação com a saúde mental. Para o psiquiatra austríaco Victor Frankl é isso que nos move – e não o prazer ou o poder, como se havia sugerido. Após um período em campos de concentração nazistas, concluiu que é possível encontrar propósito mesmo nos períodos mais difíceis e que a falta desse motivador pode levar a excessos e compensações – hoje associados a diversos tipos de transtornos. Na obra *Em Busca de Sentido*², ele conta que durante a guerra tinha que ensinar àqueles sem esperança “que não importava o que eles esperavam da vida, mas sim o que a vida esperava deles”. A busca por sentido, portanto, só leva a algum lugar quando nos damos conta de que nós é que somos questionados pela vida – e não o contrário.

Ele ecoa as palavras de Nietzsche, ao lembrar que “aqueles que têm um ‘porquê’ podem suportar praticamente qualquer ‘como’”. Esse porquê, sugere o psiquiatra, pode vir de diferentes fontes: flexibilidade diante de situações que não podemos mudar; autoexpressão e criatividade; e amor, ao interagirmos de forma significativa com outros e com o ambiente. Essa foi a fonte de propósito do senhor que acolhe os animais. E é também a de todos os que se preocupam com a falta que, um dia, farão a alguém.

Frankl construiu sua abordagem terapêutica, conhecida como logoterapia e análise existencial, inspirado nas próprias experiências de perda e sofrimento, que lhe ajudaram a encontrar sentido para a sua existência a partir da reflexão do que ele podia de fato controlar ou deveria apenas aceitar. Sua ideia de que “tudo pode ser tirado de uma pessoa, menos a última das liberdades humanas: a de poder escolher como responder a cada circunstância”² tem raízes estoicas.

2 FRANKL, Victor. *Em Busca de Sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Ed. Vozes, 1991.

Dois milênios antes, Epiteto, que se transformou em um dos principais representantes do estoicismo como resultado de sua condição de escravo do imperador Nero, havia percorrido esse mesmo caminho para lidar com os obstáculos. Ele lembra que o sofrimento não é uma condição para que aprendamos, mas que se não aprendemos com as dificuldades, sobre as quais não temos controle, a vida se torna vazia, sem propósito³: “A forma como o homem aceita seu destino, aquilo o que está além do seu controle, pode trazer um sentido mais profundo à sua vida. Ele controla a forma como responde”.

Existe um conceito japonês bastante amplo para o que chamamos no Ocidente de busca de sentido — *ikigai*: a razão da existência e, ao mesmo tempo, a capacidade de se manter jovem, a motivação que precisa ser encontrada dentro de cada um, a partir das escolhas que fazemos, o ponto de intercessão entre o que fazemos bem, o que gostamos de fazer e o que o mundo precisa. E o mais importante: esse propósito, essa força que nos faz levantar e continuar lutando seja qual forem as circunstâncias nas quais nos encontramos, não simplesmente nos aparece em sonho, inesperadamente, mas é resultado da ação. É a mente ocupada, engajada em uma ação que requer atenção, que nos indica o *ikigai*.

Reflexões que abordam nossas necessidades de forma abrangente foram, em um momento mais recente da história, cedendo lugar a leituras bastante reducionistas dos estados mentais e comportamento humano. Nem todas as respostas são encontradas em laboratórios ou explicadas pela biologia; a cultura na qual vivemos, nossas escolhas, as responsabilidades que abraçamos, a forma como compomos nossos dias e como interagimos são componentes básicos de quem somos e podem esconder a causa e a cura de muitas das nossas aflições.

3 EPITETO. *A Selection from the Discourses of Epictetus with the Encheiridion* (English Edition). E-Book Kindle. 2017.

Nas rupturas encontramos sentido

Muito antes da palavra *autoajuda* entrar para o nosso vocabulário, quem estivesse em busca de ensinamentos sobre como viver encontraria conforto na filosofia. Procurar soluções sensatas para os problemas da vida, portanto, significava embarcar em profundas reflexões sobre o comportamento humano.

Tudo aquilo que hoje nos aflige converge para uma mesma base de incertezas e angústias que já nos acompanhava na antiguidade. Os primeiros representantes da história da filosofia ocidental já nos ensinavam a lidar com a velhice e a morte, com as preocupações financeiras, com as relações de amizade, com as armadilhas do poder e da vaidade e com as inseguranças diversas. Em correspondência a Lucílio⁴⁴, há dois mil anos, Sêneca refletiu sobre o processo trabalhoso de se alcançar uma vida significativa e concluiu que, necessariamente, ele passa pelo estudo da filosofia: “É muito mais difícil manter firmes nossos propósitos que fazer propósitos honestos. É imprescindível persistir, é preciso robustecer num esforço permanente nossas ideias, se quisermos que se transforme em sabedoria o que era apenas boa vontade”.

Não foi naquela época, portanto, e não será agora que a felicidade aparecerá escondida atrás de uma dica, de uma pílula ou de uma solução rápida. Os níveis de ansiedade e depressão que acompanham o aumento do consumismo são provas de que esse tipo de fuga vai dar sempre em uma rua sem saída. Os inevitáveis conflitos e expectativas gerados pela comunicação virtual mostram que, por mais carregadas de mensagens positivas que estejam, as redes sociais também não trazem a resposta para os problemas que nos afastam do que hoje se entende como sucesso ou realização.

4 SÊNECA, Lúcio. *Cartas a Lucílio*. Ed. Fundação Calouste Gulbenkian: Portugal. n/d.

Não nos contentamos com o necessário, perdemos facilmente noção do suficiente. E, mais que em qualquer período da história, somos ensinados que podemos ser quem quisermos, que tudo é possível, que todos limites podem ser expandidos. Mas é preciso tomar cuidado para que, nessa expansão, não percamos a felicidade de vista, ao lançá-la sempre para além do nosso alcance.

Para a escritora australiana Elizabeth Farrelly⁵, ter mais e mais daquilo o que queremos – depois de ultrapassado o território da necessidade – não nos faz mais felizes, pois nos coloca em estado de eterna insatisfação: “o desejo não é absoluto, a satisfação não é permanente e felicidade não é prazer”.

Felicidade é um subúrbio elegante onde, em um nível individual, vive-se de forma criativa, construtiva e generosa. Mas tente replicá-la em grande escala, transforme-a em algo sagrado, faça dela o objetivo de vida universal, cace-a como se fosse um animal selvagem e ela rapidamente assume uma forma flácida, inautêntica, pouco atraente e profundamente autossabotadora.

Ao invés de transformar a felicidade em um objetivo de curto prazo, poderíamos voltar à reflexão, livre de preconceitos e ideias rígidas, como forma de encontrar equilíbrio e autocohecimento; ao invés de não nos permitirmos viver a tristeza, devíamos aceitar que, assim como a alegria, ela é um estado transitório e que, quando se instala em nossa mente, é porque tem algo importante a dizer. Afinal, não é nos momentos em que tudo dá certo que formamos nosso caráter: “Somos feitos daquilo que nos quebra repetidamente”, resume a jornalista e

5 FARRELY, Elizabeth. *Bubberland: The Dangers of Happiness*. MIT Press, 2008.

escritora Krista Tippett⁶, autora de *Becoming Wise*⁷ (Tornando-se Sábio). Sobre a participação inevitável do sofrimento no desenvolvimento pessoal, ela lembra: mesmo em momentos de grandes conquistas, é comum surgirem obstáculos que nos pegam de surpresa – e a forma como lidamos com eles, especialmente à medida em que vamos ficando mais velhos, pode ser um fértil campo de autoconhecimento; nos faz mais fortes e nos ajudar a encontrar sentido.

Alcançar a flexibilidade necessária para abraçar as incertezas e aceitar os golpes e socos que vêm junto com elas pode nos ajudar a ressignificar o conceito de felicidade para algo mais próximo do que os filósofos estoicos consideravam o estado de eudaimonia, cuja definição passa mais próxima do bem-estar e da tranquilidade. Muito mais acessíveis e mais humildes que o que hoje nos vendem como felicidade. Para os estoicos – sendo Sêneca e Marco Aurélio os dois mais conhecidos representantes – a via única para se chegar e se manter nesses estados é a das virtudes. Nossas atitudes e escolhas, sobre as quais temos controle, garantem a tranquilidade que podemos almejar, seja qual for a situação em que a vida nos coloca.

Diplomata e ativista defensora dos direitos humanos, Eleanor Roosevelt seguiu princípios que podem ser facilmente identificados com a filosofia estoica, nitidamente expressos em sua forma de interpretar a felicidade e a contínua busca pela tranquilidade frente aos obstáculos que encontramos. Ecoando o pensamento de Marco Aurélio, escreveu, em seu livro de memórias, que uma das razões que explicam sua habilidade de lidar bem com desastres é o fato de que “nada acontece conosco exceto aquilo o que acontece em nossa mente. Infelicidade é algo que está dentro e não fora de nós. É tão

6 TIPPETT, Krista. *Entrevista a Jason Gots*. Big Think. 2016. Disponível <https://bigthink.com/think-again-podcast/think-again-podcast-51-nil-krista-tippett-nil-we-are-made-by-what-would-break-us> (acessado em out. 2020).

7 TIPPETT, Krista. *Becoming Wise: Na Inquiry Into the Mystery and The Arte of Living*. Penguin Books, 2017.

independente das circunstâncias como a felicidade⁸. Ou seja, não são as circunstâncias que nos trazem a eudaimonia e sim a forma como escolhemos lidar com elas.

8 ROOSEVELT, Eleanor. *You Learn By Living*. E-book ed. HaperCollings. 2011.

O propósito da vida compartilhada

Ao descrever as complexidades de uma vida compartilhada, na autobiografia *Hour Glass*⁹, a escritora americana Dani Shapiro parte das situações mais particulares para colocar o leitor frente a frente com sua própria realidade, mostrando que muito tem a refletir sobre os próprios relacionamentos quando é levado para dentro da intimidade de outros.

Sua narrativa revela que a beleza das relações não está nas passagens românticas, com todas as expectativas que as acompanham, mas no conforto de ouvir “deixa que cuido disso” e no prazer de poder dizer “agora eu resolvo”. Esse revezamento de forças, de forma fluida e equilibrada, constitui a estrutura a partir da qual qualquer parceria bem-sucedida se molda e amadurece.

Ao nos alternarmos nas ações e resoluções daquilo que para o outro parece, ao menos naquele momento, uma tarefa difícil demais, tornamos a vida mais leve, com desafios menos ameaçadores. Como em um jogo, o alcance de objetivos comuns depende de movimentos diferentes e complementares, tendo cada um a chance de agir conforme aquilo o que tem de melhor e o espaço para evoluir de forma constante, em ritmo próprio.

Isso requer o reconhecimento de que somos o resultado de um mosaico de experiências e percepções únicas, que continuarão sendo únicas e, por isso, muitas vezes incompreendidas. A partir desses universos distintos, a convivência cria e recria produtos comuns, que nascem do que chamamos de “nosso”, e então ganham independência. A riqueza dessa soma, concretizada em projetos, filhos, espaços, expressões e soluções não depende da condição de sermos um só, como o romantismo faz acreditar.

9 SHAPIRO, Dani. *Hourglass: Time, Memory, Marriage*. Random House Audio. Versão audiobook. 2017.

Como reflete Rilke, em *Cartas a Um Jovem Poeta*¹⁰, o propósito de um casamento não é criar imediatas similaridades, ao se derrubarem todos os limites. Uma relação enriquecedora seria, para ele, aquela que vai na direção oposta, em que cada um não apenas preserva, como atua como guardião da solidude do outro, “relevando, assim, a maior confiança possível”:

Uma unificação de duas pessoas é uma impossibilidade, e quando ela parece existir, surge de um consenso mútuo que tira de um ou de ambos a liberdade e o amadurecimento. Mas quando se aceita o fato de que mesmo entre as pessoas mais próximas existem distâncias infinitas, uma convivência maravilhosa se desenvolve, se conseguirem amar a expansão do espaço entre elas.

Essa perspectiva mais realista – mas não menos nobre – do casamento é abordada por Alain de Botton em *O Curso do Amor*¹¹, uma história fictícia baseada na realidade das várias fases da vida construída em conjunto. Ao descrever a forma como diferenças surgem ou inevitavelmente se revelam na convivência, ele sugere que o casamento não é necessariamente o resultado de compatibilidades, mas onde elas se constroem.

Quando expectativa de encontrar em alguém uma espécie de réplica dos próprios sentimentos é frustrada, nossa tendência é querer mudar o outro. Não com a intenção de ensinar, mas de adaptá-lo à nossa própria realidade. E isso geralmente começa com críticas, que geram uma reação de defensiva – mais críticas ou bloqueamento das emoções, prejudicando profundamente a comunicação.

Um bom comunicador, explica de Botton, possui a habilidade de não se perturbar com os aspectos problemáticos ou pouco convencionais de sua personalidade. “Ele contempla sua própria raiva, sua sexualidade e suas escolhas impopulares e estranhas sem perder a confiança ou cair na autorrejeição.

10 RILKE, Reiner Maria. *Cartas a Um Jovem Poeta*. Ed. Biblioteca Azul. 2013.

11 BOTTON, Alain de. *O Curso do Amor*. Ed. Intrínseca. 2017.

Pode falar claramente porque conseguiu desenvolver um senso de aceitabilidade”, escreve, sugerindo que confiança, autoconhecimento e comunicação clara não liquidam as diferenças, mas as tornam aceitáveis e até interessantes.

Conhecido por suas pesquisas com casais, o terapeuta John Gottman, autor de cerca de 40 livros sobre comportamento, identificou os quatro principais fatores por trás dos divórcios: críticas, postura defensiva, bloqueamento das emoções e desprezo. De acordo com suas pesquisas¹², 69% dos motivos de conflito nunca se resolvem e metade dos casamentos acabam nos primeiros sete anos – quando as diferenças aparecem e começam a gerar críticas e respostas que se tornam agravantes.

De Botton, assim como Rilke, ensina que se quisermos formar bons relacionamentos precisamos aceitar heroicamente a condição solitária de que jamais teremos todos os sentimentos profundamente compreendidos; e, de forma inversa, aceitar a limitação da própria capacidade de entender certas reações e necessidades do outro. Essas limitações favorecem a reflexão e autoconhecimento e trazem a chance de ensinar e de aprender – uma troca que, quando não há resistência, permite que ambos evoluam para versões melhores de si mesmos, o que na visão dos gregos antigos, é o grande propósito do amor.

12 GOTTMAN, John. *The Six Things That Predict Divorce*. 2014. Disponível em www.gottman.com.

O exercício da compreensão e o sentido da amizade

Sentir-se compreendido é diferente de se sentir respeitado. Respeito está entre os deveres, entre o que deve ser aprendido, ensinado e exercitado pela autoridade racional que controla as reações. A compreensão não se impõe: surge das estruturas geralmente escondidas nas profundidades do inconsciente; da disposição de se desprender dos conceitos e definições que moldam o ego enquanto se oferece ao outro, de forma generosa, tempo e atenção.

Identificar aquele que compreende é também uma capacidade que escapa das análises do intelecto. Exige, da mesma forma, tempo, atenção e entrega: só nos sentimos compreendidos quando nos mostramos por inteiro, sem o desgaste de sustentar o que planejamos ser. Nos sentimos compreendidos quando temos a coragem de revelar as fraquezas para descobrir que, refletidas no outro, elas parecem menores e menos estranhas.

O respeito oferece o suporte social necessário para sermos livres. Mas só a compreensão, encontrada nesses espaços entre nosso ideal e nossas falhas, nos recolhe da solidão, possibilitando conexões mais gratificantes. E solidão não significa estar sozinho – uma condição fundamental para se chegar ao nível de introspecção necessário para o autoconhecimento e capacidade de sustentar relacionamentos saudáveis. Significa não se sentir compreendido, não pertencer, estar desconectado de um mundo visto a partir de uma perspectiva em que ele se apresenta pouco acolhedor.

Essa solidão pode ser necessária em uma certa dose, para que nos fique evidente a necessidade de aprimorarmos as relações. Mas pode ser também a fonte dos estados depressivos mais devastadores e de diversos problemas de saúde. Segundo

pesquisa recente publicada no *Perspectives on Psychological Science*¹³, o isolamento social, seja real ou percebido subjetivamente, aumenta em 29% a chance de mortalidade precoce. A distorção da realidade provocada pelo isolamento nos leva a interpretar muitas reações alheias como rejeição, o que torna difícil a quebra desse ciclo.

Mas se nos permitirmos correr riscos é possível descobrir que, de uma forma tão antagônica como qualquer grande verdade, é justamente nesses momentos de maior vulnerabilidade, quando necessitamos de compreensão, que as mais valiosas relações de amizade se constroem ou fortalecem.

O escritor irlandês John O'Donohue¹⁴ lembra que a amizade verdadeira é a "que melhor reflete a tua alma", que permite ler a assinatura secreta da individualidade do outro, que traz o conforto da compreensão – uma das formas que o amor assume. "Quando você se sente compreendido, você está em casa. A compreensão nutre o sentimento de pertencimento."

Talvez a mais vital forma de conexão, justamente por oferecer compreensão, a amizade pode não ganhar o valor que merece em um mundo que cultua as manifestações românticas do amor e amplia a definição da palavra amigo para muito além das relações significativas e engrandecedoras.

Para o escritor Andrew Sullivan¹⁵, essa espécie de negligência da nossa cultura com relação à amizade, a falha no reconhecimento desse vínculo como instituição social crítica e como experiência moral enobrecedora, possivelmente se dá pelo fato de se desenrolar, quase sempre, de forma silenciosa e gradativa. Silêncio que se quebra quando sofremos a perda inesperada de um amigo. "Quando somos forçados a pensar sobre aquilo o que realmente importa é que começamos a con-

13 LUNSTAD-HOLT, Julianne *et al.* Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*. 10(2):227-237. 2015.

14 O'DONOHUE, John. Anan Cara. Ed. Harpers Collins. 1998.

15 SULLIVAN, Andrew. *Love Undetectable: Notes on Friendship, Sex and Survival*, ed. Vintage. 2014.

siderar o que a amizade significa de verdade”, escreve em *Love, Undetectable* (Amor Indetectável).

Assim como nas relações românticas, esperar que um amigo compreenda todos os lados da nossa individualidade é sustentar a amizade sobre a delicada balança que traz a expectativa de um lado e a frustração do outro – um equilíbrio que depende mais do nosso próprio amadurecimento que dos acontecimentos externos.

A beleza da amizade é que ela se distribui livre e levemente entre cada pessoa que, em determinados momentos e situações da vida, nos enxerga como realmente somos. Quando damos a esse amor o valor que ele merece, temos sempre um amigo que nos revela, sem precisar declarar, que explicações são desnecessárias: ele compreende.

A coragem e o sentido do amor

Precisamos dos outros tanto quanto precisamos de alimento e sono. No cérebro humano, o circuito neurológico que representa a dor física é recrutado para processar também a dor social. Depois de anos de investigações da psicologia comportamental, o neurocientista Matthew Lieberman, da Universidade da Califórnia, conclui¹⁶ que o fato de não haver demarcação biológica clara entre esses dois tipos de sofrimento é um sinal de que a evolução reconheceu a conexão social como uma necessidade, possivelmente mantendo as crianças próximas dos pais e protegidas.

Mais que garantir a sobrevivência da espécie, nossa sensibilidade diante do abandono, rejeição, ameaças sociais e perdas afetivas permitiu a construção de uma sociedade que evolui em todos os aspectos – inclusive na capacidade de dar afeto e expandir suas relações afetivas para além do núcleo familiar.

Nascemos dependentes de vínculos, mas amar é um aprendizado constante, um exercício consciente que se torna cada vez mais necessário na busca por uma vida significativa. Por isso, amar aos 40 é diferente de amar aos 20, que é diferente de amar aos 10. É uma capacidade que, como qualquer outra, vai sendo moldada pela riqueza de experiências que a vida proporciona, especialmente pela maneira como respondemos às mais doloridas – pois todas as formas de crescimento nascem das dores e do medo, quando aprendemos a enfrentá-los.

A insegurança que sentíamos na falta do colo dos pais não nos abandona totalmente. Tentamos escondê-la, tentamos negá-la, mas reaparece constantemente com suas múltiplas e confusas lentes com as quais tentamos nos enxergar

16 LIEBERMAN, Matthew. *Social – Why Our Brains Are Wired to Connect*. Ed Crown. 2013.

pelos olhos dos outros. Apesar de mais difícil de ser justificado, pode ser resumido com as mesmas palavras: o medo de não ser amado; de não ser aceito ou compreendido. E assim erguemos paredes, que protegem e distanciam. Nos protegemos das proteções dos outros, temos medo dos medos deles.

Os riscos de ralar o joelho ou torcer o pé costumamos encarar corajosamente. Já os riscos de feridas emocionais são muito mais ameaçadores. Entre a exposição e a proteção, ou entre o caos e a rigidez, exercitamos continuamente uma habilidade extremamente difícil de dominar: de atravessar essa linha tão estreita e frágil do equilíbrio emocional, evitando inclinar-se para o lado dos excessos, sem pender para o lado das faltas. Os tombos são inevitáveis. Mas não há outra forma de aprender sobre os próprios limites – onde estão e como ampliá-los.

Despir as próprias fragilidades é como descobrir-se nu em público – aquele susto que experimentamos nos sonhos de infância. Isso é especialmente verdade quando o amor vem carregado de expectativas. Mas o risco da exposição está também nas versões menos dramáticas como ele pode se manifestar. Pois qualquer forma de amor exige entrega e toda a entrega tem potencial para virar dor. Por isso amar é ter coragem. O propósito do amor, conforme elaborou Herman Hesse¹⁷ não é nos fazer felizes: “Acredito que ele exista para nos mostrar o quanto conseguimos suportar”.

Em qualquer ato de coragem, o medo se faz presente, mas as possibilidades de realização justificam os riscos. E nada mais realizador que o sentimento de conexão; que a percepção de que, da mesma forma como não existe delimitação entre as dores, não existem limites claros que nos separam dos outros.

Da perspectiva neurológica, nosso sistema existe em interação com os que nos cercam, sendo continuamente influen-

17 HESSE, Herman. *Quem Pode Amar e É Feliz*. Ed. Record. 2008.

ciado. Como define o neurocientista David Eagleman¹⁸: “seus neurônios e os de todos os outros seres do planeta interagem formando um organismo gigante e em transformação. O que demarcamos como você é simplesmente um *network* que é parte de outro *network* maior”.

A partir dessa consciência podemos formatar uma sociedade com menos demarcações e mais respeito às dores que não se aliviam em hospitais. Em um nível pessoal, aceitar a própria necessidade de afeto e reconhecê-la nos outros é a via central para a realização. Mas expor a vulnerabilidade é uma habilidade que temos que reaprender constantemente na nossa busca inevitável por vínculos.

E com isso temos a chance de descobrir que a dor e o medo de não ter – ou de perder – são, ao mesmo tempo, o que nos separa e que nos une. Pois as conexões nascem dos medos e fraquezas que temos em comum; nascem do reconhecimento da nossa imperfeição e mortalidade, das dúvidas que dividimos, da nossa busca desesperada por sentido, da força que todos os tipos de beleza exercem sobre nós.

18 EAGLEMAN, David. *The Brain: The Story of You*. Random House. 2015.

O que significa saber perdoar

Em Portugal, a parte do corpo machucada está “magoada”. Aprendi isso na prática, quando caí de uma escada, torci o pé e fui acudida por uma senhora que perguntou se ele estava magoado. A escadaria do metrô passou a representar perigo e levei muito tempo para voltar a descê-la correndo.

No Brasil usamos mágoa somente para aflições psicológicas, mas emprestamos outras palavras do universo fisiológico, como feridas, machucados ou cicatrizes, para descrever a dor no coração. Afinal, o processo é o mesmo: existe a dor, a busca por alívio, a proteção, o medo e a cura. É desta última etapa que nasce o perdão. Com o pé doendo, ainda muito magoado, forçar-se a retirar a mão do corrimão e encarar os degraus com confiança seria um desrespeito ao próprio corpo. Estar disposto a perdoar, nem que seja pelo próprio bem-estar, parece simples quando você acredita que é uma boa pessoa, compreensiva e empática. Até que é ferido de uma forma estranhamente profunda e precisa ressignificar a palavra perdão. Não se trata mais de uma decisão. Esquecer ou passar por cima também não são possibilidades e, se fossem, não seriam escolhas sensatas: a mágoa e sua relação com a verdade são estradas sem retorno e você sabe que precisa atravessá-las e deixar se transformar por elas. E, da mesma forma como obedece às necessidades do corpo enfermo, deve se segurar no corrimão, andar devagar e cuidar da parte magoada por respeito a si próprio.

Nesse processo, não há muito espaço para empatia. Em um nível biológico básico, um organismo intimidado se contrai, se fecha, em uma reação de fuga ou luta que é automática e egocêntrica: diante da ameaça, o sistema nervoso faz uma série de movimentos inconscientes que protegem – e isso não inclui entender como o outro está se sentindo.

Nesta fase, lembra a psicóloga e escritora Tara Brach¹⁹, em uma meditação sobre o tema, simplesmente não é possível enxergar o cenário amplo. “A capacidade de empatia é “desligada” por um tempo. E é muito importante reconhecer que existe um período em que não se deve mesmo ser compassível: deve-se cuidar de si, pois ainda não há recursos para perdoar”.

A reação límbica, ela lembra, tem sua própria inteligência, mas depois de cumprir sua função, precisa dar espaço para que se possa continuar evoluindo. Cuidar de si, portanto, não significa se entregar à desesperança e à inatividade: o corpo magoado precisa ser reeducado a partir do movimento, por mais incômodo que seja; o coração segue a mesma indicação e, à medida que se fortalece, anda em direção ao perdão. Ou à compaixão, se a palavra parecer mais adequada, uma vez que é resultado da capacidade de olhar para o outro, de olhar por cima da própria dor, sem a necessidade de esquecê-la, conforme coloca o filósofo David Whyte²⁰:

É a parte ferida, marcada e jamais ignorada que faz do perdão um ato não de esquecimento, mas de compaixão. Perdoar é assumir uma identidade maior que a da pessoa que foi ferida, é amadurecer e poder abraçar não apenas a parte afligida do próprio ser, como as memórias cauterizadas pelo golpe original e, de forma virtuosa, estender a compreensão àquele que o entregou.

O perdão, complementa, não afasta a ferida, mas leva a uma releitura da sua relação com ela, colocando-lhe mais próximo à fonte da dor. Estranhamente, ele nunca surge da parte

19 BRACH, Tara. *Forgiveness: releasing yourself and other from aversive blame*. Disponível em: <https://www.tarabrach.com/forgiveness-releasing-blame-pt1/>. Acessado em out. 2020.

20 WHYTE, David. *Consolations: The Solace, Nourishment and Underlying Meaning of Everyday Words*. ManyRivers Press. 2015.

que estava atingida. “Essa parte é possível que nunca possa ou realmente não deva esquecer, pois, assim como os fundamentos do sistema imunológico do organismo, nossas defesas psicológicas precisam ter memória e se organizar contra futuros ataques”.

Essa organização se soma à sua identidade, te entrega novas perspectivas, novas formas de sentir, se relacionar, se entender e entender os outros. Nessas transformações, muito se ganha, muito se perde. Mas todos os caminhos que te levam a uma versão fortalecida de si mesmo passam pelo perdão.

A morte e a busca por sentido

O homem que dedicou grande parte dos seus 81 anos à busca pela essência do ser humano – tantas vezes escondida debaixo de entraves biológicos – honrou o título de “poeta da medicina contemporânea” ao ver morte tão de perto. O neurologista britânico Oliver Sacks²¹ dividiu com o mundo a perceptiva lúcida e serena de quem ganhou a chance de se despedir da vida. Disse que sentiu imediata mudança de foco. Que a prioridade agora seria ele, seus amigos, seu trabalho.

Em seu tempo, mais valioso que nunca, deixou de caber o que não é essencial. Ao se pronunciar sobre a fase terminal, demonstrou que é possível conciliar o amor pela vida com uma sensação de desapego a ela. “Eu tenho conseguido ver a vida de uma grande altitude, como se fosse uma paisagem, e com um profundo senso de conexão de todas as suas partes”, descreveu, contrapondo a sensação com sua imensa vivacidade e necessidade de aprofundar ainda mais sua relação com aqueles que importam. Como se a busca por significado, latente no dia a dia mais ordinário, de repente se mostrasse mais simples e mais nítida.

O ganho da gratificação, da serenidade, muitas vezes culmina na proximidade da morte, quando não conseguimos mais tentar negar ou controlar as transformações da vida. Não é a única, mas é uma das principais vias que nos transporta para um estado de consciência que torna mais fácil aceitar a transitoriedade e a finitude. Para o neurologista e filósofo Sam Harris²², essa é a verdadeira experiência espiritual: descobrir que se pode estar confortável nesse mundo sem um real motivo, transcendendo os limites aparentes do próprio ser.

A morte se aproxima zombando da pressa, aliviando a an-

21 SACKS, Oliver. *Gratitude*. Ed. Knopt, 2015

22 HARRIS, Sam. *Despertar*. Cia das Letras, 2015

siedade que tira o foco da mente, derrubando relações superficiais e muitas vezes conceitos arraigados. Em meio a incertezas e tristezas, põe tudo em seu devido lugar, organiza prioridades e apresenta belezas que a vida, quando parece infalível, não deixa enxergar.

“Depois do nascimento de um filho, a contemplação da morte é a maior força transformadora do ser humano” – palavras de quem acompanha de perto, diariamente, a etapa final de muitas vidas: a geriatra Ana Cláudia Quintana, com quem conversei sobre o tema pouco antes do lançamento de seu livro *A Morte É Um Dia Que Vale a Pena Viver*²³. Ela está entre os raros profissionais brasileiros que escolheram se dedicar àqueles que a medicina já não tem como salvar. Fundadora, juntamente com três sócios, da Casa do Cuidar, em São Paulo, é referência em cuidados paliativos em um país onde poucos sequer ouviram falar dessa importante área da medicina.

A falta de envolvimento institucionalizado de profissionais no fim da vida, assim como a pouca transparência na relação médico/paciente, foram alguns dos principais quesitos que colocaram o Brasil entre os três piores países do mundo em “qualidade de morte”, numa avaliação da *Economist Intelligence Unit* (EIU), integrante do grupo que edita a revista *The Economist* (2010). Em contrapartida, temos uma legislação bastante favorável aos pacientes em fase terminal, sendo que desde 2011 os cuidados paliativos são considerados área de atuação médica regulamentada, o que pode apontar para uma melhoria nesse tipo de assistência.

Poucos têm uma visão tão realista da morte como aqueles que preparam as pessoas para esse momento. Encaram todos os dias o monstro para o qual fechamos os olhos a vida toda e o que encontram na sua frente é, muitas vezes, um sentido maior para a própria existência. “Esse contato com a morte me estimula a buscar meus objetivos e, ao mesmo tempo, me conforta”, revela Ana Cláudia.

23 QUINTANA, Ana Cláudia. *A Morte É Um Dia Que Vale a Pena Viver*. Ed. Sextante. 2019.

Cerca de 80% das mortes no Brasil, segundo ela, são anunciadas. A maioria das pessoas, portanto, tem a chance de viver conscientemente os momentos finais e, nas palavras da médica, de “redimensionar a própria existência” – experiência que depende primeiramente do controle do sofrimento físico, um dos mais básicos procedimentos no cuidado paliativo. Proporcionar bem-estar e ajudar o paciente a encontrar independência, muitas vezes desafiando o próprio corpo, é apenas uma parte desse trabalho, que inclui o conforto emocional, familiar e espiritual e também compreende a conscientização da sociedade com relação à importância de se preparar para essa etapa da vida.

A busca por sentido, tão fortalecida pela chegada do fim, acontece de forma independente de religião. “Nesse final, as pessoas põem à prova muitas das coisas em que acreditavam – percebem, muitas vezes, que sua relação com a religião era mais cognitiva que espiritual, de transcendência”, conta Ana Cláudia. Vivemos, no final, o momento da verdade, mesmo que seja implícita e subjetiva como aquela que derruba certos dogmas aos quais nos apegamos. Nesta etapa, ela se sobressai, por vontade própria, a qualquer ilusão e remodela todas as dimensões do ser humano. Quem trabalha com medicina paliativa sabe que, por mais dolorida que seja, a verdade é aquilo o que os pacientes mais desejam ouvir. Segundo Ana Cláudia, a maior parte deles quer logo saber tudo sobre sua condição. Outros precisam de um tempo maior de aceitação, mas eventualmente aparecem buscando a verdade.

Quando escreveu o premiado *How We Die*²⁴ (Como Morremos), em 1995, o cirurgião americano Sherwin Nuland teve a intenção de dar aos leitores a dignidade de saber os que lhes aguarda no final da vida, com base nas transformações causadas pelas doenças mais comuns. Segundo ele, é terrível não

24 NULAND, Sherwin. *How We Die*. Ed. Vintage. 1995.

saber o que esperar²⁵: “Se eu conto a um paciente exatamente o que esperar de um procedimento, ele tolera muito melhor a dor e o desconforto. Por que isso não seria verdade com relação aos meses ou semanas que temos antes de morrer?”

A realidade que coloca o Brasil entre os piores países para se morrer reflete a comum falta de consciência entre os médicos de que a morte nem sempre é algo a ser evitado a qualquer custo. Se os pacientes fossem mais escutados e orientados, o prolongamento da vida se mostraria, muitas vezes, menos importante que o bem-estar, garantido pelo simples cuidado e suporte emocional.

Para comprovar isso, o Hospital Geral de Massachusetts realizou, em 2012, uma pesquisa com 151 pacientes com câncer de pulmão em estágio avançado²⁶. Metade deles teve cuidados paliativos, enquanto a outra metade continuou recebendo apenas tratamento oncológico convencional. Sobre essa realidade, o cirurgião Atul Gawande, outro médico que escreveu sobre a morte em *Being Mortal* (Sendo Mortal), reflete, a partir constatações de que pessoas cuidadas por especialistas experimentam menos sofrimento e vivem, em média, 25% a mais²⁷: “Nossas tomadas de decisão na medicina falharam tão espetacularmente que chegamos ao ponto de infligir sofrimento aos pacientes ao invés de confrontar a mortalidade

Segundo Gawande, o pavor inerente à morte não está nas perdas, mas principalmente no isolamento. Quando tomam consciência de seu curto tempo, as pessoas não pedem muito, não se importam com poder ou dinheiro. O que mais querem é poder continuar dando forma à história de sua vida no mundo; querem, esclarece, “fazer escolhas e sustentar a conexão com os outros de acordo com suas prioridades”.

25 NULAND, Sherwin. *The Biology of The Spirit*. Entrevista à Krista Tippett. OnBeing. 2009. Disponível em <https://onbeing.org/programs/sherwin-nuland-the-biology-of-the-spirit>.

26 TEMEL, Jennifer *et al.* Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non–Small-Cell Lung Cancer. *New England Journal of Medicine*. 2010.

27 GAWANDE, Atul. *Being Mortal: Medicine and What Matters in the End*. Ed. Henry Holt and Co. 2014.

Onde encontramos motivação

Ao longo de uma década, pesquisadores da Universidade de Harvard coletaram dados de um diário eletrônico de profissionais de diversas empresas²⁸. Descobriram, a partir de 12 mil registros diários, que nos dias em que as pessoas se sentem mais felizes elas também estão mais produtivas e apresentam as suas melhores ideias. Ao contrário do que se acredita, em dias de muita pressão, os participantes acabam produzindo menos.

Segundo o estudo, as pessoas sentem-se desmotivadas e frustradas em um terço dos dias de trabalho – justamente naqueles em que rendem menos. Há evidências de que nesses dias a produtividade cai consideravelmente. Em períodos de estresse, nosso desempenho cognitivo é 50% inferior. Temos problemas de memória, dificuldade para processar a linguagem, raciocínio lógico mais lento e nos distanciamos de qualquer solução ou ideia criativa.

Portanto, para sermos mais produtivos, precisamos estar bem. E buscar qualidade de vida não significa apenas ter tempo livre, férias e momentos de descanso. Pesquisadores chegaram à conclusão de a visão daquilo o que nos motiva não raramente é pouco produtora – como, por exemplo, focar os estímulos em recompensa material e objetivos apontados especialmente e ganhos financeiros. Apesar de serem os primeiros a serem considerados, incentivos como remuneração têm influência bem menor no sentimento de realização pessoal e profissional do que aqueles que se encontram no âmbito da comunicação humana e conexão social.

Inúmeros estudos nas últimas décadas mostram que caminho para a realização está dentro de nós e pouco tem relação com aquilo o que gera ambição. Com objetivos tangí-

28 AMABILE, Teresa e KRAMERSEPT, Steven. Do Happier People Work Harder? *Harvard Business Review*, 2011.

veis, voltados para o desenvolvimento pessoal, transmissão de exemplos e valores, envolvimento em um trabalho significativo, alcançamos resultados mais gratificantes e criativos²⁹.

Essa motivação que vem de dentro não nasce sozinha; ninguém acorda sentindo-se surpreendentemente motivado. O propulsor dessa energia criativa é o meio social: tudo o que carrega propósito é feito, direta ou indiretamente, para os outros, por causa dos outros. Somos dependentes de reconhecimento e de compreensão e, ao mesmo tempo, responsáveis por agir como motivadores das pessoas que nos cercam – valorizando, escutando, buscando conexão e influência mútua.

Agraciados por esse sentimento inquieto vindo de fora, ganhamos a estrutura emocional necessária para construir a bomba interna que passa a pulsar a cada tarefa que passamos a considerar como gratificante por ela mesma e não pelo impacto que irão gerar. É num movimento de fora para dentro que alcançamos a motivação intrínseca, essencial para persistimos na busca de qualquer objetivo.

Além da motivação gerada pelos valores que nós trazemos para nossas ações, uma importante via para a realização está no exercício da gratidão. Não se trata de um sentimento que surge sem ser convocado e sim uma ação, uma decisão, um hábito conscientemente formado, que pode envolver reflexão, meditação, escrita, comunicação e outras ações.

Somos programados para dar muito mais importância aos sentimentos negativos por uma questão de sobrevivência. Nossa natureza favorece o constante estado de alerta como uma forma de nos proteger. E assim, as preocupações que nem se concretizam nos consomem tanta energia que raramente paramos para enxergar o que está certo, o que merece admiração e contemplação.

Portanto, ocupar a mente com problemas, mesmo que sejam apenas possibilidades, é, de uma forma geral, nosso

²⁹ HOFFELD, David. *The Science of Motivating Sales People*. Hoffeld Group. Extraído de www.hoffeldgroup.com.

modo operante. Nossa mente é uma máquina de resolver problemas e, quando não há nenhum concreto, ela cria. Mudar a perspectiva e passar a buscar o que deve ser valorizado exige um certo esforço – como qualquer prática que trazemos para a vida diária.

Enxergar valor naquilo que temos no lugar de nos preocupar com o que não temos desperta outros sentimentos positivos, que levam a uma postura pró-ativa e influenciam atitudes movidas por ela. Desde a antiguidade, pensadores salientam a importância da gratidão para uma transformação nas nossas vidas, que começa de dentro, mas pode influenciar de forma poderosa os relacionamentos e os acontecimentos que compõem nossos dias.

Em uma reflexão sobre essa prática, o monge David Steindl-Rast³⁰ coloca a gratidão no centro não apenas do nosso próprio bem-estar, mas do funcionamento harmônico da sociedade:

“Se você é grato, age com um senso de suficiência e não um senso de escassez e está disposto a compartilhar. Se você é grato, aprecia as diferenças entre as pessoas e respeita a todos – e isso altera a pirâmide do poder sob a qual vivemos”

30 STEINSL-RAST, David. *Quer Ser Feliz? Seja Grato*. Ted Talks www.ted.com. Nov. 2013.

2. Os sentidos que criamos

Pequenas mentiras e grandes verdades

Os constrangedores “foras” e os puxões de orelha levados na infância ensinam que, para que a franqueza não seja interpretada como rispidez, algumas mentirinhas se fazem necessárias. Isso fica mais claro à medida que percebemos os próprios sentimentos feridos com a sinceridade alheia, o que torna a troca de mentiras não apenas aceita, como desejada em muitas situações.

Os exageros, falsas confirmações e elogios fazem parte de uma bajulação superficial que sustenta vaidades – prática aparentemente inofensiva e frequentemente usada como amparo de uma autoestima má-construída.

As pequenas mentiras costumam ser recrutadas nas relações que nascem e sobrevivem na fina camada da aparência. Aprendemos que elas não nos fazem menos honestos, pois cumprem um papel na manutenção dos relacionamentos. No entanto, é possível que a função da mentira nesses casos seja superestimada: há evidências de que mentir geralmente não é uma boa estratégia nem mesmo quando as intenções e as expectativas nos levam a crer que sim.

Uma série de pesquisas da Universidade de Chicago³¹ constatou que a sinceridade tem mais valor que costumamos dar a ela e torna a comunicação mais eficaz. Em um dos experimentos, os participantes foram divididos em três grupos.

31 DUUN, Elizabeth *et al.* Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92 (6) 900-1005. 2009.

Um deles recebeu instruções para agir da forma mais sincera possível em interações sociais durante alguns dias. Outro, para simplesmente ser agradável com as pessoas e o terceiro grupo foi instruído a apenas prestar atenção nas próprias atitudes. Depois, todos avaliaram seu desempenho e o impacto de seu comportamento.

Eles perceberam maior conexão social nas interações guiadas pela honestidade. Não era o que esperavam. Os participantes predisseram que isso seria prejudicial às relações, como foram levados a acreditar a vida inteira. Os resultados se repetiram na segunda parte da pesquisa, em que a instrução era ser honesto com alguém próximo em perguntas pessoais e normalmente difíceis de responder abertamente. Assim conseguiriam verificar o impacto da verdade tanto em situações em que ela pode ser vista como o oposto de gentileza ou simpatia quanto naquelas em que se opõe a segredos.

Em todas as circunstâncias, a honestidade parece sair em vantagem. Para os pesquisadores, ao evitar a verdade perdemos oportunidade de criar relações mais próximas e significativas.

Existem outras pesquisas indicando que a expressão das emoções está relacionada a níveis mais saudáveis de pressão sanguínea e ao desenvolvimento de graus mais altos de intimidade³² (Srivastava, 2009) e que, por outro lado, o hábito de guardar segredos pode ser negativo para a saúde³³ (Slepian, Chun, & Mason, 2017).

Para Art Markman e Bob Duke³⁴, pesquisadores em ciências cognitivas e autores de *Brain Briefs* (Resumos do Cérebro), a honestidade é desnecessária apenas nos casos em que

32 SRIVASTAVA, Sanjay. The Social Cost of Emotional Suppression. *J Per Social Psychology*. 2009.

33 SLEPIAN, Michael, CHUN, Jinseok & MASON, Malia. The Experience of Secrecy. *J Per Social Psychology*. 2017.

34 MARKMAN, Art, DUKE, Bob. *Honesty and Happiness. Two Guys on Your Head*. Disponível em <https://radiopublic.com/kut-two-guys-on-your-head-G1JxEW/s1!e6775>.

ela não faria diferença à outra pessoa – como confessar que não gostou da roupa de seu parceiro depois que ele já está na festa. Logicamente, não é válida se usada como forma de ofensa e sim quando achamos que uma pessoa pode se beneficiar da informação – o que pode ser feito em um breve exercício de empatia.

A injusta má reputação da sinceridade está muito mais relacionada à forma como verdade é dita que ao conteúdo em si. Em geral, ela nos salva dos pequenos danos e das irreparáveis destruições que a mentira provoca. Sem falar na garantia da tranquilidade da consciência – o que, segundo Benjamin Franklin, é a condição mais fundamental para a felicidade. “Não existe felicidade sem conduta aprovada pela consciência”, ensinava um de seus aforismos; “A mentira é amparada por uma perna, a verdade por duas”, dizia em outro.

Não mentir pode ser um exercício bastante difícil e doloroso. Um dos adeptos da verdade acima de tudo é o filósofo e neurocientista Sam Harris. Ele tomou a decisão de evitar qualquer tipo de mentira depois de estudar análise ética e constatar que infinitas formas de sofrimento e vergonha poderiam ser evitadas com o uso da verdade.

Muito antes dos pesquisadores estudarem os efeitos sociais da verdade, Harris havia concluído que mesmo as mentiras consideradas inofensivas, frequentemente ditas com a intenção de não desagradar o outro, são associadas à pouca qualidade dos relacionamentos. Em seu livro *Lying (Mentindo)*³⁵, ele narra suas próprias experiências a partir da decisão de viver da forma mais transparente possível e discorre sobre os danos causados pela mentira.

Muitos de nós passamos a vida marchando em direção ao arrependimento, remorso, culpa e decepção. E em nenhuma outra cir-

35 HARRIS, Sam, HARRIS, Annaka (editor). *Lying*. E-book independente. Estados Unidos, 2013.

cunstância essas feridas parecem mais autointligidas, ou a dor que criamos mais desproporcional às necessidades do momento, que quando mentimos aos outros. A mentira é a principal estrada para o caos.

O comprometimento com a verdade dá aos outros a segurança de saber que você que não fala pelas costas, que aquilo que diz é de fato o que pensa e que seus elogios não são bajulações vazias. Tudo isso, lembra Harris, ao custo de um desconforto de curto prazo, que pode ser suavizado se nos colocarmos no lugar da pessoa que recebe a informação e elaborarmos formas não ofensivas de se comunicar com sinceridade.

As mentiras são como escudos dos fracos e vêm aos montes e de todos os tamanhos, multiplicam-se rapidamente. À medida que surgem, empurram para um futuro temido e assombroso a colisão com a realidade, provocando estragos em seu caminho ao enfraquecerem e distanciarem as relações.

A verdade, por outro lado, vem sempre no singular – ninguém pede para ouvir “as verdades”. É única e poderosa. Figura antipática e às vezes temida, ela não gosta de adulações nem de meias palavras. Pode trazer um leve desconforto ou uma dor intensa e por isso requer coragem de quem revela e de quem enxerga. Mas sempre tem o poder de nos fazer melhores.

A verdade liberta

Gosto da simplicidade da forma como Benjamin Franklin, autor de célebres aforismos que ajudaram a moldar o caráter de muitas gerações, coloca: “onde falta honestidade, falta tudo”. O que tem valor é verdadeiro – das pedras preciosas à relações sociais. E se não tem, jogamos fora e continuamos a buscar o que carrega significado, o que nos toca e transforma, o que é verdade.

Pode ser uma temível ameaça ao nosso conforto. É o que nos faz mudar de ideias e de hábitos, nos desafia a destruir princípios tão custosamente construídos e a rever a própria identidade — uma perda tão temida que muitos estragos são feitos na tentativa de evitá-la. Certamente eles seriam menores se a filosofia antiga exercesse mais influência na nossa forma de analisar o próprio comportamento; se fôssemos encorajados por pensadores como Marco Aurélio, o imperador filósofo, conhecido pela integridade inabalável, a perseguir a verdade.

Não é ela que nos machuca, diria ele, mas sua falta. “Se alguém é capaz de me mostrar que o que penso não está certo, ficarei feliz em mudar. Pois o que busco é a verdade, com a qual ninguém jamais foi ferido. Quem se mantém no autoengano é que é ferido”, escreveu em *Meditações*³⁶.

A verdade não tem retorno, não encolhe, não se dissolve, não é esquecida. Conforme colocou a escritora Elizabeth Gilbert, ao revelar seu romance com a parceira Rayya Elias³⁷, “uma vez que você a enxerga, não pode ‘desenxergar’”. Se não permitir que ela apareça, ela vai se fazer notar, vai ganhar outras formas, vai fazer estragos, vai te atormentar.

36 MARCO AURÉLIO. *Meditation*. E-book Kindle. Ed. Knowledge House. Maio 2020.

37 GILBERT, Elizabeth. *Me and Rayya*. Postagem no Facebook da autora. Setembro de 2016. Disponível em <https://www.facebook.com/GilbertLiz/posts/1107564732658974:0>.

A honestidade, reflete o escritor e poeta David Whyte³⁸, começa quando temos a humildade de admitir nossa condição de não querer ouvir a verdade. E, geralmente, passa pela perda e pelo luto. A perda – ou as perdas – não são produto da verdade. São reveladas por ela, mas já estavam lá, instaladas em lugares longe da percepção. Disfarçadas pelos hábitos, pelos pequenos rituais diários, mantinham no conforto de uma realidade previsível, familiar, aparentemente inquebrável. Eram o engano que nos feria, conforme a meditação do imperador. Ao ganharem nitidez, no encontro com a verdade, essas perdas e esses enganos podem ferir e destruir, mas nunca sem transformar. Uma transformação que David Foster Wallace define como libertadora: “A verdade liberta, mas só depois de acabar com você”³⁹.

A verdade transforma quem a enxerga, transforma quem a revela. Permite a criação de uma nova realidade, uma que reconhece nossa condição vulnerável, que não nos priva do contato com o incômodo, que redimensiona expectativas e reorganiza prioridades. Revela, conforme esclarece Whyte, nossa impotência diante dos misteriosos desdobramentos da existência, nosso espanto diante da perda e do desconhecido; “nossa habilidade de encostar no chão da realidade”³⁴.

38 WHYTE, David. *Consolations: The Solace, Nourishments and Meaning of Everyday Words*. Many Rivers Press. 2014.

39 WALLACE, David Foster. *Graça Infinita*. Cia Das Letras. 2014.

As mentiras que nos protegem

Para mães de duas ou mais crianças, o fato de uma mesma situação ser relatada de forma incrivelmente diferente por cada um dos envolvidos é tão corriqueiro que poucas queixas merecem uma solução mais elaborada que um “você que se entendam”.

É muito improvável ter um irmão com idade próxima e não sentir a indignação, a revolta, a raiva que a frase “foi ele que começou” pode provocar. E mesmo que a acusação seja de fato injusta, o responsável por fazê-la não apenas quer livrar-se de uma punição: ele realmente acredita no que diz. Uma pequena investigação, com poucas deduções lógicas, logo aponta para incoerências no discurso do acusador. Ainda sem experiência para sustentar as informações de forma mais convincente, ele faz o que qualquer pessoa faria ao se sentir encurralada em seus próprios pensamentos: desaba no choro.

Então essa criança cresce e à medida que os motivos de conflito ficam mais complexos, ganha capacidade de elaborar argumentos mais sofisticados para explicar por que o outro foi quem “começou tudo”. Dificilmente aquele que deve mensalidade em uma escola é inadimplente porque está insatisfeito. O processo é, quase sempre, o oposto: é insatisfeito porque deve; é grosso porque está “com o rabo preso”; agride porque engana. O uso da razão a serviço das emoções – como na elaboração de justificativas para atitudes e decisões que, no fundo, são condenáveis ou prejudiciais a si mesmo ou a alguém – é um comportamento padrão em muitas situações da vida e envolve processos inconscientes.

Algumas pessoas são particularmente talentosas para manipular informações da forma como lhe convém. A linguagem é tão poderosa que, ao ser usada para compor impecavelmente uma falácia, acaba por convencer o próprio compositor.

O bom mentiroso, portanto, mente primeiramente a si mesmo, o que torna o engano mais difícil de se desmascarar. Isso porque a construção de teorias, projeção de situações, inferências tendenciosas e interpretação distorcida de fatos servem para esconder, primeiramente de si mesmo, alguns dos sentimentos mais incômodos: a culpa, o remorso e a vergonha. São socialmente doloridos, mais difíceis de serem aceitos.

Afinal, aprende-se que certos sentimentos despertam a empatia e o acolhimento (quem nunca recebeu amparo social em um momento de tristeza, rejeição ou decepção?), enquanto a culpa é derivada de atitudes e comportamentos conscientemente nocivos. Admiti-la é admitir um erro; e dependendo do tamanho deste erro, costuma-se fazer de tudo para evitar a humilhação de reconhecê-lo. Inclusive repeti-lo. Como na história do Pequeno Príncipe⁴⁰, em que o bêbado confessa que bebe para esquecer da vergonha. “Vergonha de quê?”, pergunta o príncipe. “De beber”, responde.

Todas essas formas de fugir da verdade podem ser resumidas em um único conceito: *shisō-nu-mujun*. Muitos dos ensinamentos da terapia Morita, uma linha oriental de psicoterapia fundada no início do século, partem de um vocabulário próprio, relacionado às emoções e comportamentos. Afinal, se a linguagem pode nos colocar distante da realidade, com a elaboração de justificativas, desculpas e teorias, ela também pode ajudar a identificar essas armadilhas emocionais.

Em uma definição mais concisa, esse conceito designa a contradição de ideias – a incongruência entre a realidade e as histórias nas quais a mente se apega por medo, culpa ou pelo desejo de como as coisas deveriam ser. De acordo com o próprio criador do termo, o psicanalista e filósofo japonês Shoma Morita⁴¹: “Existem incompatibilidades entre o subjetivo

40 SAINT-EXUPERY, Antonie. *O Pequeno Príncipe*. Ed. Geração Editorial. 2015.

41 MORITA, Shoma. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*. State University of New York, 1998.

e o objetivo, entre emoção e conhecimento e entre a prática e a teoria. (...) A contradição entre ideias ocorre quando essa distinção não é feita”.

Sobre a distância e entre o mundo ilusório e a realidade, o que ele considera parte normal do processo intelectual humano, esclarece: conflitos internos dolorosos geram pensamentos enganosos que se distanciam gradualmente dos fatos, o que sempre resulta em ansiedade. “É como cometer um erro de um centímetro que resulta em uma diferença de quilômetros no futuro”, ilustra.

Como reconhecer o estado de *shisō-no-mujun* e voltar a distinguir entre objetivo e subjetivo? Na terapia japonesa, um dos movimentos necessários é em direção à dor, até “tornar-se ela própria”, sem julgamento e sem o objetivo de eliminá-la, partindo de um estado puramente subjetivo – como se entrássemos em um mundo sem espelhos e sem os olhos de outros.

Outra forma de eliminar a dualidade é partir de uma perspectiva totalmente objetiva, enxergando a dor “de fora”, se distanciando dela, como fosse descrever a própria face frente a um espelho depois de fitá-la por tempo suficiente até se dissolver toda a espécie de desconforto relacionado ao ego. Um dos meios para isso, é a antiga prática oriental que vem ganhando mais atenção e reconhecimento no Ocidente: a escrita.

De haicais a ensaios, a busca por metáforas e descrições bem traçadas de sentimentos complexos possibilita um distanciamento necessário para que possamos sair do estado de *shisō-no-mujun*. Seja qual for o meio, estar disposto a derrubar as defesas, reconhecer a verdade e ver os fatos com clareza exige coragem, em um processo nada confortável de recolhimento e autoconsciência.

As verdades contraditórias

“Parece haver uma espécie de acordo entre os cientistas. Enquanto usarem meios e métodos estatísticos, suas informações são consideradas científicas”, observa o filósofo e psicanalista alemão Erich Fromm em *Patologia da Normalidade*⁴² – obra escrita na década de 50, mas incrivelmente contemporânea. Quem conhece os bastidores da ciência sabe que reconhecer um trabalho como científico não significa tê-lo como verdade. Para cada estudo que chega a resultados contrários ao interesse de um determinado grupo, surge outra investigação afirmando o oposto.

É preciso buscar informações contraditórias, sem o medo de mudar de ideia, para se chegar a alguma conclusão inevitável: questões complexas trazem várias verdades e também muitos enganos. Portanto, mesmo que um trabalho científico revele uma verdade, será apenas uma parte dela. Ainda assim, o fato de ser considerado ciência leva muitos a relacionar com o inquestionável – uma relação que Fromm compara à religião:

As pessoas (tanto as leigas como os próprios cientistas) acham que o pensamento científico pode oferecer aquilo o que a religião oferecia há centenas de anos: a certeza absoluta. Elas não toleram incertezas. Por isso a ciência tornou-se a nova religião, com novas certezas sobre a vida, o que garante um senso de segurança.

Buscar o conforto de uma verdade única e bem definida nos torna inflexíveis, incapazes de aceitar o incerto e indiferentes ao fato de que a verdade tem faces escondidas e muitas vezes fora de nosso alcance. Questões complexas – como consciência, comportamento e saúde mental – são multifatoriais e podem envolver afirmações contraditórias. Enxergá-las de um

42 FROMM, Erich. *Modern Man's Pathology of Normalcy*. Versão áudio. Lantern Books, 2017

único ângulo resulta em uma visão reducionista, e, portanto, limitada, o que leva a abordagens e tratamentos limitados e muitas vezes ineficientes.

“Não podemos colocar a saúde mental de um lado e a nossa cultura contemporânea do outro”, escreve Fromm, “temos que entender as implicações – quais os elementos da estrutura que favorecem a saúde e quais favorecem a doença”.

Tratar aflições mentais comuns como consequências de um desequilíbrio químico no cérebro é um grande exemplo de como a visão reducionista pode ser atraente – talvez por ser simplificada e mais fácil de entender. Reduz a questão a uma simples explicação biológica, excluindo da equação fatores sociais, culturais e até mesmo outros fatores físicos. “Psicoanálise se faz plena apenas quando se torna análise histórica e cultural”, resume o filósofo e Alan Watts em *Psicoterapia Oriental e Ocidental*⁴³.

Quem busca segurança nas verdades absolutas impõe barreiras para o próprio pensamento e restringe as possibilidades da vida a leis que se encaixam no nosso limitado intelecto. Mas o aparente conforto gerado pelas certezas costuma revelar sua fragilidade. Quando isso acontece, podemos continuar buscando novas certezas. Ou podemos nos apaixonar pelas belezas do mistério, buscar respostas fora do campo da razão e descobrir consolo na aceitação das próprias limitações. Dessa aceitação que partem muitos dos ensinamentos da sabedoria oriental, primorosamente apresentada ao Ocidente pelo filósofo Alan Watts:

Pensamos que trazer sentido para a vida é impossível a não ser que o fluxo de eventos possa de alguma forma se encaixar em uma moldura rígida. Pensamos que para ser significativa, a vida precisa ter leis e ideias que sejam inteligíveis e que, ao mesmo

43 WATTS, Alan. *Psicoterapia Ocidental e Oriental*. Ed Record. 1991.

tempo, correspondam a realidades eternas e imutáveis encontradas atrás dos cenários transitórios. Se isso representa o sentido da vida, nós nos impusemos a tarefa impossível de construir rigidez a partir da fluidez.

Em uma conversa com David Chalmers e Marcelo Gleiser, o neurocientista português Antônio Damásio⁴⁴ lembra que, de fato, é necessário quebrar as questões em partes para estudá-las – e esse é o papel fundamental da ciência. O problema é quando essas partes se mantêm isoladas, sempre levam a respostas minimalistas: “Quando separamos os mecanismos com a intenção de entendê-los, é comum esquecermos de colocá-los de volta em seu lugar e o brinquedo acaba quebrado”. A resposta, afinal, não está em nenhuma das partes, mas na relação entre elas.

44 DAMASIO, Antônio. *The Mystery of Consciousness*. 2016. disponível em <https://livestream.com/92y/events/6176461>.

Sejamos mais ingênuos

Na década de 1980, a *World Values Services* – um network mundial de cientistas sociais – realiza pesquisas ao redor do mundo com a intenção de investigar as diferenças de valores e crenças entre as sociedades e as mudanças nesses traços culturais ao longo das décadas. Um dos índices analisados é o de “confiança nos outros”. Segundo os pesquisadores do instituto⁴⁵, esse aspecto é, de forma surpreendente, um dos mais reveladores dentre todos os analisados. Quanto maior a incidência de pessoas que se mostram otimistas com relação à confiabilidade do ser humano, mais igualitária e desenvolvida tende a ser uma nação.

No Brasil, acreditar nas boas intenções alheias é ingenuidade. “Ficar esperto” é algo que se aprende cedo. Enquanto em países como Nova Zelândia, Noruega e Suécia entre 60% e 70% das pessoas enxergam os outros como confiáveis, no Brasil este índice ficou em 7% na pesquisa realizada entre 2010 e 2014. Em matéria de desconfiança, pouquíssimas nações nos superam – como é o caso da Colômbia, onde apenas 4% da população resistem à descrença geral e mantêm a fé no caráter de quem os cerca.

Em uma nação de desconfiados como a nossa, o normal é partir do princípio de que estamos sendo enganados. Somos especialistas na prevenção de atos mal-intencionados. A falta de confiança no outro torna tudo mais custoso e difícil. Mas contar com o senso ético alheio é arriscado demais no Brasil. Portanto, essa postura descrente é compreensível e facilmente justificável. Quase questão de sobrevivência – especialmente no mundo dos negócios, que envolve desconhecidos com

45 DELHEY, J., WELZEL, C. Generalizing Trust - How Outgroup-Trust Grows Beyond Ingroup-Trust. *World Values Research*. 5 (3): 49-74. 2012. Disponível em: <http://www.worldvaluessurvey.org>

grande chance de estarem entre os espertinhos que não perdem uma oportunidade de agir em benefício próprio.

Empresas não confiam nos consumidores, consumidores não confiam nas empresas, empresários e funcionários tomam todas as precauções possíveis para se proteger das ameaças que um representa para o outro. Pagamos um preço altíssimo por toda essa desconfiança, provocada pela fama do comportamento moralmente flexível da população brasileira. Custos com segurança e burocracias tornam muitos negócios inviáveis. O comprometimento, fator fundamental na construção de qualquer parceria bem-sucedida, é inevitavelmente abalado na falta da confiança.

Enquanto nossos compatriotas não conseguirem conquistar nossa confiança – e não existe o mínimo sinal de que isso está próximo de acontecer – desmanchar a postura defensiva não parece uma opção razoável. Afinal essa postura surge como uma resposta à decepção, frustração ou medo e logo penetra nas relações e provoca o distanciamento entre as pessoas, gerando mais desconfianças.

O excesso de precaução contra a malandragem pode ser, em um nível psicológico menos evidente, um dos grandes incentivos a esse comportamento egoísta. É mais fácil enganar aquele que não espera nada de nós que provocar a quebra numa relação de confiança. Se isso é verdadeiro nas relações familiares e de amizade, não seria diferente para o comportamento coletivo.

Sem o voto de confiança dos pais, crianças também não aprendem a confiar nos outros, não desenvolvem o senso de responsabilidade e não precisam se esforçar para corresponder as expectativas com relação a seu juízo. Tornam-se imaturas e egoístas. Já as que se sentem respeitadas e aprendem a dar valor à independência conquistada sabem o prejuízo que uma quebra de confiança pode trazer. Na infância ou em qualquer época da vida, nada mais dolorido e vergonhoso que decepcionar aqueles que acreditam nós.

Por conta dessa descrença, os brasileiros não ganham muitas chances de exercitar sua responsabilidade cívica. O que é uma pena. Poucos teriam a atitude de uma escola em Curitiba que, para agilizar o atendimento da cantina no intervalo, passou a contar com a honestidade dos alunos em um sistema *self-service* de lanches, com uma caixinha para depositar o dinheiro – sem ninguém para conferir. Pode parecer uma atitude arriscada (e, aos olhos sempre abertos dos brasileiros, bastante ingênua), mas é, na verdade, uma verdadeira lição de civismo que compensa o risco – provavelmente seja bem menor que parece.

Quando assumiu a SEMCO, o empresário brasileiro Ricardo Semler, conhecido mundialmente por sua ousadia e práticas inovadoras de gestão, exigiu que fosse abandonada a prática de inspeção de bolsas na saída da empresa⁴⁶. O índice de furtos de peças não baixou em um primeiro momento. Ao invés de retomar o antigo sistema, ele decidiu afrouxar ainda mais as regras e acabou com o controle rígido de inventário, deixando o estoque acessível a todos os colaboradores. O movimento corajoso de confiança em suas equipes fez com que o problema de furtos da empresa diminuísse até desaparecer.

A cantora americana Amanda Palmer estruturou sua carreira com base em uma relação de confiança mútua que ela construiu com seu público. Não se importa em expor sua vulnerabilidade ao atirar-se na plateia, tirar a roupa em público e pedir todas as formas de apoio quando precisa (ela chegou a escrever um livro sobre isso, *A Arte de Pedir*⁴⁷). Em troca, seus fãs surpreendem comprando seus discos quando poderiam facilmente baixar da internet e apostando em projetos muito antes de serem concretizados. Tendo como garantia apenas a palavra da artista, 25 mil fãs pagaram por um de seus álbuns muito antes do lançamento, sendo que 7 mil lhe confiaram o

46 SEMLER, Ricardo. *The Tim Ferris Show*. Maio de 2018. Disponível em <https://tim.blog/2018/06/05/the-tim-ferris-show-transcripts-ricardo-semler>.

47 PALMER, Amanda. *A Arte de Pedir*. Ed Intrínseca. 2015.

número do cartão de crédito para patrocinar qualquer projeto que ela tenha em mente.

No Brasil, vários artistas estão seguindo rumo parecido, em uma parceria direta e bem-sucedida com os consumidores, baseada na confiança. Como provou Semler, essas iniciativas não devem ficar restrita à arte. O que uma população desconfiada e com fama de pouco confiável precisa é de mais chances de testar a própria maturidade. Temos que deixar que a vergonha incomode aqueles que não conseguem corresponder às expectativas – e não os que são enganados.

3. O gerenciamento das emoções e o sentido que damos a elas

A autenticidade vista do avesso

Santo Agostinho, em reflexão sobre a autenticidade dos nossos atos, destacou que se fizemos – ou deixamos de fazer – algo por causa da punição, é porque não temos medo de pecar, temos medo de queimar. Portanto, um ato movido por algum interesse pessoal, como evitar uma perda ou buscar uma recompensa, seria menos autêntico, perderia o valor – caso fosse julgado por uma entidade externa, capaz de acessar e avaliar nossas verdadeiras intenções.

A conclusão do filósofo cristão reflete uma ideia que prevalece no pensamento ocidental: temos uma identidade única e consistente, que conduz e valida as ações. Ela prediz as intenções e é sujeita a julgamentos que geralmente levam à culpa e ansiedade: se faço o bem ao outro pensando em mim e não no outro não sou necessariamente uma pessoa boa, nem autêntica, e devo me culpar por isso; também não tenho acesso à verdadeira intenção por trás dos gestos dos outros, mas pressuponho que sejam mais autênticos que os meus, e assim me sinto ainda mais fraco, mais longe do ideal cristão de Santo Agostinho.

Mas a culpa só cumpre uma função social se estiver relacionada ao livre-arbítrio, àquilo que podemos controlar. O problema é que ninguém nos ensina a ter domínio sobre os sentimentos. Ensinam que devemos amar ao próximo, amar a Deus, fazer o bem pelo bem e rejeitar qualquer tipo de pensamento imoral ou negativo sob ameaça de castigo divino ou de ter que

arrastar culpa ao longo da vida – um fardo que não pode ser dividido e que o outro dificilmente é capaz de aliviar.

O motivo pelo qual não aprendemos a controlar sentimentos usando a força de vontade é simples: porque não é possível. Os sentimentos são composições de uma série de experiências, muitas das quais estão longe da consciência. Não precisam ser evocados para surgirem nem podem ser desligados segundo nossos desejos.

Por outro lado, sobre as ações temos o controle. Há o medo da punição, há o medo da culpa, da vergonha, do remorso. E se isso torna os atos menos autênticos, autenticidade torna-se algo inatingível.

Não há caminho para a formação de caráter que não passe pelas conhecidas emoções morais – aquelas construídas nas interações com base em recompensas e repreensões, no “medo de queimar”. Começam no primeiro castigo dado pelos pais, em um movimento que vem de fora para dentro, do medo para a vergonha. Esse é o fundamento da empatia, da generosidade, da gentileza.

A vergonha, defende a filosofia oriental, é a base que molda o caráter. Mas é consequência de ações e não de emoções; relacioná-la a outros sentimentos é inútil. Segundo Confúcio⁴⁸, a vergonha é a ponte para a conexão consigo mesmo, pois é o principal sinal de que se está desapontado com as próprias atitudes, por não estarem de acordo com os padrões estabelecidos para si e criados a partir das relações sociais. A vergonha seria, segundo ele, o oposto de felicidade e o caminho para a autenticidade.

Se Confúcio pudesse debater o tema com o Santo Agostinho, visões diferentes sobre o conceito de autenticidade surgiriam na discussão. Para o filósofo chinês, ser autêntico é viver de forma virtuosa e agir não de acordo com o que se sente, mas com o que se espera de si. Ou seja, se fizermos ou deixa-

48 SEOK, Bongrae. *Moral Psychology of Confucian Shame*. Rowman & Littlefield Publishers. 2017.

mos de fazer algo com medo da punição, estamos dispostos a nos transformar por meio da ação.

Na filosofia chinesa, ser autêntico não significa viver segundo uma identidade construída para si ou agir de acordo com essa identidade. É um conceito que se confunde com honestidade e está relacionado com o controle sobre as ações. E é neste controle, na prática da ética e da verdade, que reside a felicidade.

São os atos, os pequenos rituais sociais que devemos cumprir – independentemente dos sentimentos – que nos fazem honestos e livres (e o que poderia representar melhor a liberdade que não o controle sobre as próprias ações, a capacidade de levar mais consciência para as atitudes e sentimentos?). A verdadeira intenção de um ato, portanto, não tem mais valor que o ato em si, pois não é claramente definida e não pode ser controlada. As intenções, filhas dos sentimentos, são fluidas e vulneráveis.

“Apesar de sermos convencidos de que liberdade reside em descobrir o autêntico “eu”, essa descoberta é, precisamente, o que nos aprisiona”, explica o professor em história chinesa Michael Puett, da Universidade de Harvard, no livro *The Path* (O Caminho)⁴⁹ escrito em parceria com a especialista em filosofia oriental, Christine Gross-Logh.

As pessoas têm emoções, desejos e formas diferentes e muitas vezes contraditórias de responder ao ambiente. Nossas disposições emocionais se desenvolvem quando olhamos para fora e não para dentro. Não são cultivadas quando você se distancia do mundo; são formadas na prática, por meio das coisas que você faz no dia a dia: as formas como interage com outros e as atividades que exerce.

Nem sempre, portanto, “seja você mesmo” é um bom conselho; e raramente “o que vale é a intenção”. No desenvolvimento das virtudes, o que vale são sempre as ações e são

49 PUETT, Michael, GROSS-LOGH, Christine. *The Path*. Simon & Schuster. 2017.

elas que modelam o caráter, e não o contrário. Essa visão torna possível a transformação do descontentamento consigo mesmo – uma marca da geração mimada que habita uma época chamada por Puett de Era da Condescendência – em ações virtuosas, baseadas no exercício de rituais que poderiam ser considerados não autênticos: fazer o que não se tem vontade, colocar a ética acima do ego e praticar a gentileza e o respeito ao outro mesmo nos nossos piores dias.

Quando são aceitos, os sentimentos fluem

A divisão definida entre certo e errado, sofrimento e alegria, confiança e insegurança nos coloca em contradição e em um estado constante de julgamento. As definições rígidas geram a necessidade de perseguirmos um ideal, bem posicionado no campo do que é bom ou correto – como se felicidade e autoconfiança, por exemplo, fossem recompensas, méritos individuais palpáveis e passíveis de serem sustentados de forma permanente.

No pensamento oriental esses limites se dissolvem, o que leva à dissolução também daquilo o que nos define e nos separa dos outros. A partir dessa perspectiva, o desenvolvimento pessoal passa pelo reconhecimento de que não somos rigidamente definidos, de que prazer e dor não são opostos que nunca se encontram e de que emoções – mesmo as que facilmente categorizamos como negativas – não devem ser condenadas ou renegadas. Devem ser identificadas, aceitas e reconhecidas como transitórias, tão fluídas como os estados que nosso imaginário, esperançoso, eterniza (ao menos nas histórias) em frases como “felizes para sempre”.

Na psicologia oriental, uma das maneiras de aliviar sentimentos considerados desconfortáveis consiste em assumir o sofrimento até tornar-se ele próprio, derrubando a barreira dualística de sujeito versus objeto. Focar na dor, observando com atenção suas manifestações até que se torne possível descrevê-la, como fazem os poetas, é outra forma de livrar-se do desconforto.

Abraçar um sentimento significa apreciá-lo como força transformadora, como parte de quem somos – algo bem diferente de reclamar dele obsessivamente. Para isso, a psicologia japonesa tem um nome: *shinkeishitsu*. Os que falam de sentimentos de forma negativa, buscando a empatia dos que

escutam, acabam confinados em um castelo egocêntrico de emoções e facilmente se convencem de que não são compreendidos, o que provoca uma sensação de afastamento dos outros.

Aceitar a dor como parte natural da vida e daquilo o que nos faz humanos é essencial não para afastá-la definitivamente, mas para conviver com ela da melhor forma. Shoma Morita, fundador da japonesa Morita⁵⁰, fundada na década de 20 no Japão, lembra que nossa aversão ao desconforto é um comportamento natural, que deve ser aceito como tal, assim como a dor deve ser aceita como passageiro, uma vez que a tentativa de manipular os sentimentos para que se encaixem na nossa vontade é tão infrutífero como segurar a água do rio.

Essa forma de lidar com sentimentos incômodos é um dos muitos pontos de encontro entre o estoicismo e a filosofia oriental. Se a filosofia, de acordo com os estoicos, serve para nos preparar para lidar da melhor forma com os inevitáveis obstáculos da vida, devemos estar preparados para lidar com a dor – a do corpo e da alma.

Poucos falaram de forma tão prática sobre o sofrimento físico como Epiteto, o filósofo que guiou o pensamento do imperador Marco Aurélio e que, por muitos anos, foi escravo de Nero, tendo sofrido muitas formas de castigo – inclusive uma perna quebrada que o deixou manco durante toda a vida. Ele dizia, ecoando a visão oriental de que devemos buscar a aceitação, sem julgamento, a todas as sensações que acontecem conosco (isso mesmo, acontecem, não são escolhidas) que não é a dor em si, mas o medo dela que nos faz sofrer.

Epiteto ensinava seus alunos a enfrentar a dor descrevendo-a objetivamente, aceitando a condição, sobre a qual, afinal, não temos controle – em um paralelo com a psicologia oriental, que ensina que devemos olhar para a aflição até nos tornarmos a própria aflição; e que o que podemos controlar é o

50 MORITA, Shoma. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*. State University of New York 1998.

juízo que fazemos sobre o que nos aflige. “Não é a morte, a dor, o exílio ou qualquer outra situação que nos fazem sofrer, e sim nosso juízo sobre a morte, a dor e outras coisas”⁵¹.

51 EPITETO. *O Manual Para a Vida – Echiridon de Epicteto*. Publicação independente. E-bopok. 2017

Para tirar as emoções do controle

A primeira vez que a tarefa de lavar a louça do almoço ficou a cargo do meu filho, na época com quatro ou cinco anos, não foi por imposição. Foi por insistência dele. Subiu em um banquinho e apertou com satisfação o detergente, depois a esponja, observando a espuma se formar. Ficou completamente envolvido e entretido em uma atividade que geralmente fazemos de tudo para evitar.

Essa atenção aos detalhes e essa entrega total às sensações que uma ação tão simples pode proporcionar fazem parte da sabedoria infantil que desaprendemos à medida que vamos ficando mais autocentrados. Até algo corriqueiro como limpar os pratos e observar a espuma escorrer com água morna, quando feito com atenção, pode acalmar a mente. Tanto que a característica terapêutica dessa tarefa já foi tema de um dos ensinamentos do monge budista Thich Nah Than no livro *The Miracle of Mindfulness* (O Milagre do Mindfulness)⁵².

Quando conseguimos recuperar a capacidade que as crianças têm de direcionar totalmente a atenção àquilo o que estamos fazendo, das mais simples às mais complexas atividades, libertamos a mente do labirinto de sentimentos, anseios e preocupações que passam longe do aqui e agora. A ação, executada com presença plena, é de onde parte a mudança no cérebro, no comportamento e nas emoções.

A partir desse conhecimento, que é um dos pilares da filosofia oriental, o psiquiatra e filósofo japonês Shoma Morita desenvolveu, há cerca de oito décadas, um método terapêutico para lidar com ansiedade, depressão e outros transtornos da mente. A terapia Morita vem aos poucos influenciando terapeutas ocidentais interessados em propiciar aos pacientes

52 NAH TAN, Thich. *The Miracle of Mindfulness: an Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press. 1999.

a possibilidade de estar no comando do seu comportamento, independentemente de como se sentem, e assim, ter uma vida produtiva e saudável. Na essência dessa psicologia estão a *ação*, a *atenção* e a *aceitação* – três princípios familiares àquelles que têm um mínimo contato com o pensamento oriental.

Segundo a terapia Morita e outras que se baseiam em sua filosofia, não temos controle sobre nossos sentimentos. Tentar mudar o que sentimos com a força da vontade, com longas reflexões sobre a origem dessa emoção ou com pensamento positivo coloca os sentimentos no foco da nossa vida, reestimulando-os constantemente.

Como não podem ser controlados, nos resta aceitá-los. Aceitar o que sentimos da mesma forma como devemos aceitar eventos externos sobre os quais não temos como interferir: não podemos controlar o tempo, portanto lamentar o calor só faz aumentar o incômodo.

Já nossos atos são controláveis – temos total poder sobre eles. E as ações que escolhemos, desde a mais desprezível tarefa, exercem uma enorme influência sobre o que sentimos. Assim, para os seguidores de terapias orientais, a ação deve ser a grande guia dos sentimentos. E não o contrário, como geralmente acontece – especialmente na sociedade ocidental, movida pelos desejos e emoções.

Em geral, consultamos a nossa disposição antes de partirmos para a ação. Somos escravos da motivação. As atitudes são guiadas – ou evitadas – pelos medos, fraquezas, vontade ou desânimo. E a louça vai se acumulando na pia. A palestra nunca é feita. O projeto sonhado continua sendo adiado. O casamento não melhora. A depressão sempre volta.

Segundo um dos princípios da Terapia Morita, “o comportamento abana a cauda das emoções”. Ao deixarmos que as ações abram o caminho das conquistas e da maturidade, estamos permitindo que sentimentos nasçam e morram, sem nunca os deixar estar no controle. Conforme explica o psiquiatra americano David Reynolds em *Constructive Living* (Vida Cons-

trutiva)⁵³, o mais recente de uma série de livros do autor sobre a linha terapêutica que desenvolveu a partir da sabedoria oriental. O que ele define como “vida construtiva” coloca a responsabilidade do comportamento nas nossas mãos: “Somos responsáveis por aquilo que fizemos. Ao mesmo tempo, ela nos permite a liberdade de sentir, reconhecer e até valorizar o espectro completo de sentimentos”.

Apenas dessa forma, defende, é que a maturidade toma o lugar do desejo infantil de se ter uma vida sem dor. Sem o sofrimento, sem a experiência de chorar as perdas e as faltas, não amadurecemos de verdade. Não que a dor ou qualquer outro sentimento, por si, traga crescimento: a sabedoria se forma lentamente a partir da forma como respondemos a essas emoções. É isso que nos prepara para uma vida plena agora, bem como para a perda de tudo, quando ela chegar ao final.

A obsessão ocidental pela felicidade está nos levando a um estado constante de ansiedade, nos confinando aos rótulos e diagnósticos que nos fazem esquecer nossa natureza flexível e resiliente. Está nos tornando doentes e tornando a própria felicidade algo inalcançável.

Ao colocar as emoções e a busca por prazer contínuo no centro da vida, esquecemos daquilo que as crianças sabem bem: que na observação atenta àquilo o que está fora de nós, ao nos entregarmos de forma plena a uma atividade, é que por vezes não sentimos o tempo passar. E que essa satisfação, também reconhecida como felicidade, tem algo em comum com a dor: ela desaparece, mas sempre vai reaparecer.

53 REYNOLDS, David. *Constructive Living*. Ed. Latitude 20. Kindle Edition. 2012.

Felicidade é estar no presente

É improvável que passemos um dia inteiro sem escutar uma música. Mas normalmente ela aparece como coadjuvante de situações sociais ou como estampa sonora de divagações e preocupações que nos acompanham no trajeto de casa para o trabalho. Apenas quando separamos um tempo com o objetivo de apenas escutar – o que geralmente acontece com hora marcada, em um teatro – quando vencemos a força centrípeta gerada pelas ações que consideramos produtivas ou importantes, é que a música se transforma na atração principal daquele momento.

Impossibilitados de ceder às distrações que usualmente nos consomem grande parte do dia, ficamos entre duas opções: mergulhar no infinito e obscuro universo de possibilidades que a mente constrói incansavelmente ou, simplesmente, escutar. Sem buscar sentido, sem analisar ou julgar: apenas presenciar por inteiro as infinitas variações de como a vida pode se expressar. A recompensa disso não se molda com nenhuma combinação de adjetivos. É muito mais próxima do que chamamos de espiritual.

O contato íntimo com a beleza, em qualquer forma que ela se apresente, exige um ajuste na nossa percepção da realidade. Surge da capacidade de focar em um determinado estímulo e ignorar os concorrentes. Quando conseguimos calar outros processos cognitivos que disputam espaços na mente, geramos crescimento a partir da percepção. Sem a atenção, em sua forma mais plena, privamos os sentidos do prazer engrandecedor da entrega; reconhecemos beleza, mas não a sentimos, não a deixamos penetrar no espaço emocional.

A observação atenta pode ser entendida também como a capacidade de estar presente. A presença, em sua aparente simplicidade, guarda algo impalpável e abstrato que persegui-

mos com frequência nos lugares errados: “felicidade é estar no presente”, como definiu o filósofo Alan Watts, um dos grandes difusores do pensamento asiático no mundo ocidental. Estar presente é o requisito para perceber a vida de forma plena e deixar-se maravilhar por ela⁵⁴:

“Como o que sabemos do futuro é feito apenas de elementos abstratos e lógicos – inferências, palpites e deduções – ele não pode ser degustado, sentido, visto, ouvido ou desfrutado de alguma forma.

Persegui-lo é como perseguir um fantasma que constantemente nos escapa e quando mais corremos para alcançá-lo, mais rapidamente ele foge. É por isso que a civilização corre apressada, raramente valoriza aquilo que tem e está sempre querendo mais e mais. A felicidade, então, consiste não em realidades sólidas, mas em algo abstrato e superficial, como promessas e expectativas”.

O imperador Marco Aurélio, em suas meditações, sabiamente aconselhada: “confine-se no tempo presente”. Em vários momentos, suas meditações, escritas para que servissem de guia aos próprios atos, indicam que ele precisava trabalhar a mente para viver plenamente cada momento e manter a ansiedade sob controle: “Não deixe o futuro te incomodar. Quando o encontrar, terá as mesmas armas da razão com as quais pode contar no presente”.⁵⁵

Sem conseguirmos nos livrar, ao menos de vez em quando, da angústia de sermos comandados pelo relógio e da pres-

54 WATTS, Alan. *The Wisdom of Insecurity*. Ed. Vintage Books. 2011.

55 MARCO AURÉLIO. *Meditation*. E-book Kindle. Ed. Knowledge House. Maio 2020.

são que representam os ideais que nossa cultura constrói (e propaga tão bem), acabamos ficando em um constante estado de alerta. Percebemos sinais de que atrás de alguma árvore pode haver um predador: o coração acelera, apetite, sono e respiração ficam alterados, causando uma sensação paralisadora de ameaça.

Estar no presente permite desligar a capacidade da mente de alertar para as infinitas possibilidades que podem estar nos aguardando. Nos devolve a tranquilidade de aceitar a realidade e o fato de não podermos ter o futuro sob controle. Aquietta a ansiedade e, dessa forma, nos coloca em contato com o fascínio – necessário para se encontrar confiança. Pois enxergar o mistério pode ser o mais próximo que podemos chegar do esclarecimento.

Muito antes do termo *mindfulness* ganhar popularidade no Ocidente, a psicóloga e pesquisadora Ellen Langer, do departamento de Psicologia da Universidade de Harvard, estudava o fenômeno da atenção plena. Quando a mente está presente, ela defende, nos tornamos sensíveis ao contexto. Mas não basta decidir estar presente: o domínio da atenção é uma habilidade que, como qualquer outra, precisa ser exercitada.

Começa com a prática de perceber. “A iluminação parte de processos muitos simples”, ensina o filósofo austríaco Rudolf Steiner, em *O Conhecimento dos Mundos Superiores*⁵⁶, obra em que apresenta formas de desenvolver a habilidade de se conectar ao que chama de “mistérios superiores da existência”. Conexão possível por meio de um processo meditativo – um conceito que na época ainda era considerado parte de um campo do ocultismo, restrito a poucos.

Steiner derruba essa ideia, mostrando que o treino da atenção plena, ou “iluminação”, como aborda – é acessível a todos e “procede da mesma forma que com todo o restante saber ou capacidade do ser humano”. Basta estar disposto e ter

56 STEINER, Rudolf. REIMANN, Erika. *O Conhecimento dos Mundos Superiores*. Ed. Antroposófica. 1999.

a paciência para desenvolver e despertar sentimentos e pensamentos latentes:

“O início se fará com a contemplação, de uma determinada maneira, de diversos seres da Natureza – por exemplo, uma transparente e bem-formada pedra (cristal), uma planta e um animal. Procure-se inicialmente dirigir toda a atenção à comparação da pedra com o animal, da seguinte forma: os pensamentos que para aí são dirigidos terão de atravessar a alma acompanhados de sentimentos vivos. E nenhum outro pensamento, nenhum outro sentimento poderão intrometer-se e perturbar a contemplação intensiva e compenetrada”.

Essa contemplação profunda pode ser direcionada a outros sentidos: para alguns, por exemplo, dirigir a atenção às informações sonoras do ambiente é o meio mais eficaz de alcançar o estado meditativo.

Trazer a mente para o presente envolve também o exercício da aceitação, outro conceito enraizado na filosofia oriental. Deixar de se apavorar com as possibilidades imaginárias depende da aceitação – e até da apreciação – do incerto. De acordo com Langer (em entrevista no projeto OnBeing)⁵⁷:

Tudo muda e tudo se torna diferente a partir de outra perspectiva. Portanto, o estado inteligente de consciência seria de incerteza. Mas somos ensinados a procurar pelo absoluto. Temos a noção equivocada de que absolutos existem e que devemos conhecê-los. Mas o que acontece é que uma vez que você tem certeza de alguma coisa, você não presta atenção nela, não está presente para perceber as mudanças e perde oportunidades – seja no trabalho ou nos relacionamentos.

57 LANGER, Ellen. *The Science of Mindlessness and Mindfulness*. OnBeing, com Krista Tippett. Nov. de 2017. Disponível em: <https://onbeing.org/programs/ellen-langer-science-of-mindlessness-and-mindfulness-nov2017>.

Devemos lembrar que qualquer pergunta que nos fazemos mentalmente vem com todos os tipos de possibilidades – tanto negativas quanto positivas. Criadas e alimentadas pela mente ausente, essas presunções estão quase sempre erradas. Errar nas positivas pode trazer uma enorme frustração. Errar nas negativas – sempre as mais comuns e acompanhadas de evidências que construímos com maestria – nos coloca em constante estado de preocupação. Coisas ruins acontecem, mas é bom trazer à consciência que nossas temíveis previsões muito raramente correspondem à realidade e que, mesmo em momentos difíceis, o cenário imaginado pode ser muito pior que o evento real.

Quebrar a moldura do absolutismo e aceitar o incerto, tanto no campo individual como universal, requer reconhecer o que de fato está sob nosso controle e deixar fluir sem resistência aquilo que não está. Esse exercício de confiança na vida nos mantém atentos às necessidades de mudanças e evolução, nos ensina que diferentes pontos de vista são enriquecedores e nos permite um contato mais íntimo e realizador com as belezas que a ansiedade geralmente oculta.

A desconstrução das emoções

Apesar de não haver consenso entre os pensadores – Descartes entre eles – que refletiram sobre quantas e quais emoções são consideradas básicas, o senso comum sempre nos fez acreditar que são universais e que todos os seres humanos são pré-programados a senti-las. Rostos felizes, tristes e preocupados são facilmente identificados em qualquer cultura, o que foi sendo comprovado em pesquisas, sendo as conduzidas por Paul Ekman na década de 70 as mais difundidas. Então a neurociência passou a investigar o assunto de forma mais objetiva, a partir de imagens do cérebro e outras informações.

Foi o que fez a neurocientista canadense Lisa Barrett durante duas décadas. Após centenas de pesquisas com neuroimagens e análises de estudos das emoções, concluiu que nossa intuição está essencialmente errada: as emoções não são necessariamente universais e a interpretação das expressões evocadas por elas pode ser considerada pouco confiável. Investigações lideradas por Barrett mostram que uma mesma expressão facial pode representar emoções distintas e, portanto, é extremamente dependente do contexto e até mesmo da cultura para ser identificada. Em seu livro *How Emotions Are Made* (Como São Feitas as Emoções)⁵⁸ ela defende que não existe um circuito neural pré-programado para processar as emoções complexas. Elas seriam construções do cérebro baseadas em predições, assim como acontece com toda a aprendizagem e leitura de mundo.

Para que possa interpretar um estímulo, bem como um sentimento, o cérebro recorre a experiências anteriores e prediz o que está acontecendo. Trancado na caixa escura do crânio, para que possa dar sentido de forma ágil às informações

58 BARRETT, Lisa Feldman. *How Emotions Are Made*. Mariner Books. 2018

que recebe e integra, ele preenche lacunas e fabrica os detalhes a partir do que já vivenciou. Qualquer novo conhecimento interfere na construção de sentido feita pelas predições. Assim, quando olhamos para o rosto de alguém, predizemos o que está acontecendo ou o que vai acontecer, o que o outro sente ou a emoção que determinado estímulo irá provocar com base nas nossas experiências anteriores. Essas previsões são aprendidas de acordo com o ambiente e nas interações sociais.

Isso não significa que não existe uma base emocional inata comum a todos os seres humanos. Mas é preciso distinguir os fenômenos psicológicos mais complexos daqueles que são reguladores dos processos biológicos essenciais para a manutenção da vida, como o conforto e desconforto, o prazer e o desprazer – motivadores da busca por oportunidades e prevenção contra ameaças, que dividimos com todas criaturas com sistema nervoso.

Na visão de Barrett, esses conceitos são sentimentos simples que acompanham os processos fisiológicos e atuam como um reflexo do que está acontecendo no corpo. Mas não dizem muito sobre o que está acontecendo no mundo de fora. Tais detalhes são aprendidos socialmente para que o cérebro construa sentimentos complexos, como ansiedade, frustração, alívio, remorso, encantamento, fascínio e até felicidade.

A ideia de que a emotividade não é um processo fixo e sim fluído e adquirido é também defendida pelo neurocientista português Antônio Damásio em seu mais recente livro *A Estranha Ordem das Coisas*⁵⁹, em que ele desconstrói a visão ocidental de que pensamentos, sentimentos e sensações fisiológicas são manifestações que podem ser facilmente distinguidas: “A maquinaria dos nossos afetos é educável, até certo ponto, e boa parte daquilo a que chamamos de civilização ocorre através da educação dessa maquinaria no ambiente da nossa infância, em casa, na escola, e no ambiente cultural”.

59 DAMASIO, Antônio. *A Estranha Ordem das Coisas*. Ed. Temas e Debates: Portugal, 2016.

Apesar de serem ingredientes indispensáveis para a manutenção da vida e suas complexas inter-relações, as emoções ainda são frequentemente consideradas obstáculos ao raciocínio. Isso porque não são percebidas como indissociáveis a qualquer processo mental – o que significa que não são complementos do pensamento, como acessórios que podem ser destacados dos objetos principais, mas que atuam em sua formação.

Quase todas as imagens da procissão a que chamamos mente são acompanhadas por um sentimento, desde o momento em que uma imagem começa a ser iluminada pelo projetor a que chamamos atenção mental até o momento em que desaparece. As imagens estão de tal modo desesperadas pela companhia do afeto que até aquelas que são elas próprias um sentimento podem ser acompanhadas por outros sentimentos, mais ou menos como os harmônicos de um som ou os círculos que se formam quando uma pedra atinge a superfície de um lago.

O que o neurocientista considera “menosprezo pelos afetos” também pode derivar das consequências negativas de determinadas emoções sedutoras ou destrutivas:

O contraste típico de afeto e razão provém da concepção limitada das emoções ou dos sentimentos como sendo, em geral, negativos e capazes de minar os fatos e raciocínio. Na verdade, as emoções e os sentimentos podem assumir várias formas e feitios e apenas um pequeno grupo funciona negativamente. A maioria é essencial para dar energia ao processo intelectual do criador.

Essas conclusões podem significar mais que uma mudança na forma como as emoções são compreendidas e explicadas. A ideia de que são construídas indica, segundo Barrett, que também podem ser desconstruídas e modificadas a partir da autoconsciência. Podemos ser o que ela chama de “arquitetos das próprias emoções”, ao perceber o que nos provoca determinadas respostas emocionais negativas.

Não significa que isso seja simples, pois não temos acesso consciente às circunstâncias e situações que formaram o enorme arsenal emotivo que guia nosso comportamento. Esse ganho de controle é um exercício diário, que envolve a identificação da emoção e o reconhecimento de que é fluída, está relacionada a situações sociais inconstantes e muitas vezes a necessidades fisiológicas também impermanentes.

Barrett lembra em seu livro, que o corpo não pode ser esquecido quando falamos em processos mentais. Assim como envolvem o contexto social, as emoções envolvem também movimentos fisiológicos aos quais não damos atenção e que podem explicar grande parte das mudanças de humor. Fazemos isso quando cuidamos de crianças pequenas e com o tempo passamos nos considerar “seres racionais” e a tratar corpo e mente de forma separada – uma separação que nunca acontece. Prestar atenção em necessidades como sono, cansaço, incômodo físico, fome, alterações hormonais nos ajuda a entender determinadas reações e a mudar as circunstâncias que promovem emoções negativas. Nomear as emoções, como veremos na próxima coluna, é outra forma de trabalhar a inteligência emocional.

Não precisamos ser reféns dessas emoções e agir sempre de acordo com elas: é possível, como já disse o filósofo Viktor Frankl, aproveitar o espaço entre estímulo e reação – um espaço que representa nossa liberdade e crescimento – para reconhecer a possibilidade de escolhas e assumir o controle sobre as ações.

A linguagem da inteligência emocional

Quando ensinamos conceitos emocionais às crianças, não apenas damos ferramentas com as quais pode se comunicar melhor: criamos a realidade delas – uma realidade social. Diferentemente de palavras que representam elementos concretos, os conceitos abstratos geralmente dependem do contexto para serem definidos e explicados. E é nessa maleabilidade que está a riqueza de uma língua – e também, de acordo com a neurocientista Lisa Barrett⁶⁰, do repertório emocional que cada um carrega. Por isso, com o ensino de conceitos, damos às crianças e adolescentes instrumentos que irão ajudar a regular seu equilíbrio fisiológico, a encontrar significado nas suas sensações e a influenciar os outros de forma mais eficaz.

A linguagem abstrata permite enxergarmos coisas que antes se encontravam em um ponto cego da percepção. Como se fossem lanternas da mente, as palavras expandem os limites do nosso mundo interno, como defendeu o filósofo alemão Wittgenstein. Um mundo que é inteiramente guiado pelos e sentimentos – das grandes conquistas às piores decisões.

Para conseguir identificar esses sentimentos e os ingredientes que os compõem é necessário nomeá-los. A partir da clareza trazida pelas palavras certas, damos ao cérebro a capacidade de perceber, categorizar e prever as emoções – ferramentas fundamentais para que possamos lidar melhor com elas e responder aos estímulos de forma mais flexível e funcional. Quanto maior o vocabulário, portanto, maior o que Barrett chama de “granularidade emocional”.

Um repertório que possibilita expressar da forma mais acurada possível o leque de nuances emocionais que as diversas situações e estímulos podem evocar está relacionado à capaci-

60 BARRETT, Lisa Feldman. *How Emotions Are Made*. Mariner Books. 2018.

dade de construir experiências mais refinadas, permitindo melhores previsões e instâncias de emoções que são modeladas de acordo com cada situação.

O desenvolvimento da inteligência emocional a partir da identificação das emoções por meio de linguagem é o que chamamos de processo *top-bottom*: do cognitivo para o emocional, ou das regiões corticais para as subcorticais. Como muitos processos mentais, a relação cognição/emoção ocorre por uma via de mão dupla: os estímulos que envolvem o pensamento, ou seja, que operam no modo cognitivo, agem sobre as emoções, da mesma forma como o contrário também é verdade.

As palavras são armazenadas no cérebro dentro de uma rede de associações, formando o que chamamos de conceitos. Toda a aprendizagem ocorre por meio conceitos e são eles que guiam as previsões que o cérebro faz constantemente. As previsões provocam alterações fisiológicas e as alterações determinam como nos sentimos. Os sentimentos, portanto, alteram o pensamento assim como o pensamento altera os sentimentos.

Dentro dessa mesma perspectiva, o neurocientista e psiquiatra Daniel Siegel defende que o vocabulário relacionado às inúmeras experiências internas seja ensinado a crianças e adolescentes como forma de educação emocional – uma técnica que ele chama de *"name it to tame it"* (uma rima em inglês que significa nomeie para amansar, ou domar). Não saber o que sente pode ser confuso e até aterrorizante, conforme explica no livro *Cérebro do Adolescente*⁶¹.

Dividir a sua experiência com outros pode muitas vezes fazer com que momentos terríveis sejam compreendidos e não se transformem em trauma. Tanto seu mundo interno quanto relações interpessoais irão se beneficiar da identificação do que está acontecendo, trazendo mais integração à sua vida.

Há muitos estudos que confirmam esse raciocínio. Em uma investigação conduzida pelo Centro de Inteligência Emo-

61 SIEGEL, Daniel. *O Cérebro do Adolescente*. Ed. nVersos, 2016.

cional de Yale (Reyes *et al.*, 2012)⁶², foram trabalhados conceitos emocionais em 63 classes de crianças em sessões de meia hora por semana, durante dois anos, e avaliado seu desempenho acadêmico e social. Em ambos domínios, aquelas que participaram do programa apresentaram melhores resultados que alunos que não tiveram a instrução.

Outra pesquisa indicando que o aprendizado de palavras relacionadas aos diversos estados emocionais leva a um refinamento dos sentimentos envolveu pessoas com aracnofobia: foram avaliadas três abordagens distintas e aquela que utilizada o repertório mais rico de sensações mostrou-se mais eficaz e duradoura que as outras (Kircanski *et al.*, 2012)⁶³.

Em outro conjunto de estudos, foi constatado que aqueles que possuem um vocabulário emocional mais refinado apresentam mais flexibilidade para regular suas emoções e são menos propensos a beber em excesso quando sob muito stress e a agir agressivamente em situações em que são contrariados (Kashdan *et al.*, 2015)⁶⁴.

Os resultados do ensino e da evocação de conceitos abstratos, portanto, não se restringem a um enriquecimento cognitivo, mas expandem-se ao universo social e emocional, afetando profundamente essas experiências. Na próxima coluna veremos como o cérebro constrói sentido à linguagem abstrata, um conhecimento que nos fornece meios e formas mais eficazes de ensinar esses conceitos.

62 REYES, Chin *et al.* Classroom Emotional Climate, Student Engagement, and Academic Achievement Agosto 2012. *Journal of Educational Psychology*. 104(3):700-712.

63 KIRANSKI K, LIEBERMAN, Matthew, CRASKE, MG. Feelings into words: contributions of language to exposure therapy. *Psychol Sci*. 2012 Oct 1;23(10):1086-91.

64 KASHDAN TB, BARRETT, LF, MCKNIGHT, PE. Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity. *Current Directions in Psychological Science*;24(1):10-16. 2015.

Escreve-se não par explicar, mas para entender

O ato de escrever permite, ao mesmo tempo, a comunicação das infinitas narrativas construídas pela consciência e o acesso a esses mundos interiores. Nesse diálogo consigo mesmo e com mentes deste e de outros tempos vamos nos descobrindo em meio a contradições e desconstruções de uma maneira que só a busca pelas palavras perfeitas torna possível.

A escrita nos convida, conforme coloca a francesa George Sand em seu *Diário Íntimo*⁶⁵, a “sorver nosso oceano gota por gota, com receio de atravessar a nado”. Para Clarice Lispector⁶⁶, é uma forma de acessar as informações assentadas na esfera da intuição.

“Minhas intuições se tornam mais claras ao esforço de transpô-las em palavras. É neste sentido, pois, que escrever me é uma necessidade. De um lado, porque escrever é um modo de não mentir o sentimento (a transfiguração involuntária da imaginação é apenas um modo de chegar); de outro, escrevo pela incapacidade de entender, sem ser através do processo de escrever”.

Revelar-se pela escrita de forma inevitavelmente sincera, como ela coloca, sempre representa certo risco: de se descobrir e se mostrar vulnerável, de não se fazer entender, de faltar clareza, de se contradizer. A disposição em assumir esses riscos revela um senso de aventura que é, para ela, a “aproximação mais isenta e real em relação a viver”:

Respeito uma certa clareza peculiar ao mistério natural, não substituível por clareza outra nenhuma. E também porque acredito

65 SAND, George. *Diário Íntimo*. Ed. Antígona: Portugal. 2004.

66 LISPECTOR, Clarice. *Crônicas Para Jovens: De Escrita e Vida*. Ed Rocco, 2010.

que a coisa se esclarece sozinha com o tempo: assim como num copo d'água, uma vez depositado no fundo o que quer que seja, a água fica clara. Se jamais a água ficar limpa, pior pra mim. Aceito o risco.

Virginia Woolf também não mantinha uma relação unicamente profissional com a escrita. Ao reler partes de seu próprio diário escritas anos antes, ela percebeu o quanto na verdade “escrever em diário não conta como escrita”. Isso porque trata-se de um processo que se desenrola em um caminho diferente. A escrita é lenta, fruto de reflexão e seleção cuidadosa das palavras.

O diário é resultado de um processo que, nas palavras dela, “é mais rápido que a mais rápidas das máquinas de escrever”. De outra forma não a prática não seria capaz de trazer à superfície o curso do pensativo que corre nas profundezas do inconsciente: “Que tipo de diário eu gostaria que fosse o meu? Às vezes como um tricô solto, mas não desalinhado e tão elástico que pode abraçar qualquer coisa que pode ser solene, leve ou bonita que surge na minha mente”.⁶⁷

Oliver Sacks, em conversa com seu companheiro Bill Hayes, revelou que o amor à escrita nada mais é que o amor pela reflexão – “o fluxo do pensamento, novas conexões sendo feitas”. Dizia também que a cada dia era surpreendido por uma palavra, conforme contou Hayes em *The Insomniac City: New York, Oliver and Me* – um livro de memórias repleto de pensamentos formulados em conversas entre os dois. Esse deslumbramento pelas palavras se reflete na forma surpreendente e criativa como a mais despreziosa reflexão é elaborada, revelando singularidades da mente fascinante do neurocientista e escritor.

A escrita nos coloca em uma relação de intimidade com

67 WOOLF, Virginia. *A Writer's Diary: Being Extracts from The Diary Of Virginia*. Ed. Mariner. 2003.

as palavras. Mostra seu potencial, beleza, poder de transformação – revelações que podemos usar ao nosso favor.

Não é preciso dissecar uma palavra até chegar às suas raízes etimológicas ou históricas para se encantar com o potencial impacto que ela carrega. No caso de Sacks, uma de suas palavras preferidas está presente no discurso de qualquer criança e esconde, em sua simplicidade e frequência, o poder de revelar a complexidade de uma ideia e a virtude da flexibilidade do pensamento. Conforme conta Hayes⁶⁸:

O Oliver com frequência dizia que “mas” era sua palavra preferida, uma espécie etimológica de virada da moeda, uma vez que ela permite consideração de ambos lados de um argumento, de um tópico, bem como um tipo de olhar-pelo-lado-bom, que era parte de sua natureza, assim como era seu jeito indeciso e hesitante.

Nessa relação íntima e intensa com as palavras, Woolf percebeu que elas transitam na direção do inconsciente para o consciente. E que nessa passagem tendem a exigir elaboração, mas, quando pensamos sobre elas, perdem nitidez. Como algo que nos escapa ao olharmos de perto – habitantes da mente que “parecem gostar que as pessoas pensem e sintam antes de usá-las, mas que não pensem sobre elas ou as sintam, mas sobre outras coisas”, como colocou Woolf em seu diário. “Elas também gostam quando damos uma pausa; alcançamos o inconsciente. Nosso inconsciente é onde elas têm privacidade; nossa escuridão é a claridade delas”.

68 HAYES, Bills. *The Insomniac City*: New York, Oliver And Me. Bloomsbery 2017.

A beleza que ganha forma

A escrita, assim como momentos de contemplação que ganharam popularidade quando passaram a ser conhecidos como *mindfulness*, permite-nos perceber, ou até criar, uma roupagem sofisticada às situações cotidianas que costumamos tomar como normais, certas e permanentes. Tornam mais nítidas as forças contraditórias que sustentam as interações humanas e ajudam a construir nossa identidade: inocência e culpa, amor e mágoa, entrega e insegurança. O desafio que a vida impõe é buscar o equilíbrio entre elas, o que começa pelo reconhecimento de que uma não existe sem a outra.

Em algum momento dessa busca, talvez depois que a primeira metade da vida já tenha se alojado na memória, outras forças podem surgir com um significado novo e transformador. Como beleza e vazio. Não o belo que se opõe ao feio, mas o que vaza para além do campo estético, ignorando padrões e preferências. Aquele que preenche cada espaço do coração, traz um breve conforto e sentido pra vida, e num instante vai embora.

O duelo entre a beleza e o vazio que ela deixa em sua passagem tem poder de redirecionar nosso olhar sobre o mundo. A beleza a gente aprende a enxergar. Ela carrega o tempo em sua composição – e a força do tempo só começamos a compreender, de verdade, depois de uma certa idade: quando nos olhamos no espelho e “parecer mais velho” desperta uma sensação estranha; quando guardamos no armário de cima os brinquedos que nossos filhos mais gostavam; quando vivemos perdas suficientes para entender o valor da presença.

Então o belo ganha um significado abrangente. Estende-se para além da pele, para além do corpo e ganha o que a escritora Ursula K. Le Guin⁶⁹ descreve como “profundidade da

69 LE GUIN, Ursula. *The Wave In The Mind: Talks and Essays on the Writer, The Reader And The Imagination*. Ed Shambhala. 2014.

vida”, em um relato sobre a beleza que sobrevive nas lembranças que tem de sua mãe. Por trás da imagem desfigurada de sua mãe em seus últimos dias de vida escondem-se outras imagens, em constante transformação, feitas de memórias que, embora pouco nítidas, a escritora considera mais verdadeiras: “Deve ser o que grandes artistas enxergam e retratam. Deve ser por isso que as faces cansadas e velhas nos retratos de Rembrandt trazem tanto deleite: elas mostram a beleza não com a profundidade da pele, mas com a profundidade da vida”.

O exercício da autodisciplina

Costumamos associar rotina a algo chato e sem graça pelo simples fato de que é sempre bom sair dela. Para as crianças, que adoram novidades, fazer uma coisa diferente pode ser muito empolgante. Mas para que possamos curtir esses momentos é preciso haver uma rotina a ser quebrada. Sem ela, os dias passam a ser caóticos, a alimentação e o sono são prejudicados, a criança não desenvolve a persistência e não exercita o controle da atenção.

A relação com a atenção pode não ser óbvia, mas é direta: toda a atividade que requer concentração exige esforço, traz um desconforto que nos leva a adiar a tarefa até o último momento. Se já temos um tempo determinado para atividades nas quais precisamos nos concentrar, não damos chance à procrastinação.

Entre crianças, a rotina é uma forma de tirar seu poder de decisão; de não deixar espaço para que decidam quando farão a tarefa, por exemplo. Isso as poupa de uma ansiedade desnecessária, acionada pela projeção do momento desconfortável de estudo. Um horário muito flexível e variável para as obrigações também dá margem para que elas lutem contra esse momento não apenas com procrastinação ou distrações, mas com birras e desobediência.

A rotina está relacionada ao comportamento porque se impõe, fecha espaço para negociações e torna-se inquestionável. Quando criamos e seguimos uma rotina, paramos de consultar a vontade e partimos à ação.

Disciplina é exatamente isso: colocar a ação acima da vontade e dos sentimentos. Não se trata de obediência e sim de assumir um compromisso – geralmente consigo mesmo – e cumpri-lo, independentemente das condições emocionais. Ela nos ensina a termos mais controle sobre as próprias emoções e

a focarmos na produtividade, no processo. Ao direcionarmos a atenção àquilo que nos comprometemos a fazer, somos transformados pela ação e deixamos de ser dominados pelos desejos.

Estabelecer horários para as atividades das quais costumamos fugir, por exigirem esforço cognitivo ou físico, nos permite maior produtividade e ganho de destreza em qualquer domínio – pois o desenvolvimento de habilidades necessariamente passa pela repetição, persistência e disciplina, atributos que se recusam a se submeter à disposição.

Se esperamos que uma criança desenvolva sozinha e naturalmente habilidades de seu interesse, acabamos privando-a da satisfação de se descobrir capaz de fazer algo com maestria e de perceber que o exercício programado transforma o esforço inicial em uma ação automática, realizada de forma ágil e com prazer.

A disciplina é uma virtude muito presente nos ensinamentos do pensamento oriental. É um dos fundamentos da terapia japonesa Morita, voltada para a transformação por meio da ação. Em *Constructive Living (Vida Construtiva)* um de seus livros sobre essa abordagem oriental, o autor e psicoterapeuta David Reynolds destaca⁷⁰:

Escrevo mais sobre rotinas que sobre variedade (embora ambas sejam importantes), porque a maioria das pessoas que encontro são naturalmente atraídas pela variedade, por mudanças, pela dispersão. Elas necessitam da estabilidade da rotina para superar a tendência de serem controladas por seus sentimentos.

Apesar de parecer uma afirmação contraditória em uma primeira leitura, a rotina nos gratifica com mais espaço para a

70 REYNOLDS, David. *Constructive Living*. Ed. Latitude 20. Kindle Edition. 2012.

criatividade. Isso porque ao cumprirmos uma agenda livramos nossa mente das pequenas decisões e, portanto, da atenção que novas situações ou ambientes requerem. Por tornarem-se automáticas, as tarefas realizadas sistematicamente exigem um esforço mental menor e permitem que os recursos cognitivos sejam empregados em momentos mais criativos e produtivos.

Isso quer dizer que, como define Reynolds, a variedade também é importante no nosso processo de criação e produção. Somos naturalmente tão ávidos por novidades que são elas – e não a rotina e a repetição – que ativam o sistema de recompensa do cérebro, nos fazendo querer mais. No entanto, uma vida produtiva e criativa depende do equilíbrio entre o inesperado e o costumeiro, de um direcionamento inteligente de energia.

As obras inovadoras e realizações admiráveis não surgem do caos nem aparecem por acaso para alguns raros sortudos que foram escolhidos pela inspiração. Pelo contrário: a inspiração pode aparecer quando menos esperamos, mas só escolhe aqueles que enfrentaram os longos, lentos e pouco românticos períodos de dedicação e disciplina.

4. Os novos sentidos

As artimanhas que influenciam nossas decisões

A capacidade de criar ferramentas para ganhar eficácia nas tarefas é um dos grandes diferenciais da espécie humana – um que nos permite expandir qualquer limite. Basta uma bicicleta para nos tirar da posição humilde que ocupamos no ranking de velocidade no reino animal. Steve Jobs, em um depoimento para a Biblioteca do Congresso (Library of Congress)⁷¹, em 1980, utilizou esse fato para manifestar seu entusiasmo pela tecnologia: “um computador, para mim, é a ferramenta mais formidável que já criamos – é o equivalente a uma bicicleta para a mente”.

Quando ele fez essa analogia, há 30 anos, tanto um quanto outro eram utilizados conforme o desejo e a necessidade de quem os manipulava. Sobre as bicicletas, continuamos tendo pleno domínio. Mas com os computadores, a ordem foi invertida.

Criamos uma relação de dependência com as máquinas que jamais teríamos com uma bicicleta, ao termos transformado essas ferramentas em extensores da mente, dos quais não mais conseguimos nos distanciar por um dia sequer. Mas o lado mais perigoso dessa relação é bem menos evidente: embora tenhamos a impressão de estarmos no comando das próprias escolhas, isso está longe de ser verdade, especialmente no mundo virtual. Atrás dos eletrônicos, grande parte das nossas

71 JOBS, Steve. *Depoimento para Library of Congress*. Estados Unidos, 1980. Disponível em: [v https://www.youtube.com/watch?v=0lvMgMrNDlg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=0lvMgMrNDlg&feature=youtu.be).

ações são guiadas por artimanhas que atuam em nível subconsciente para estender o tempo de uso das telas e atrair a nossa atenção, cada vez mais concorrida e limitada.

Passamos a seguir, obedientemente, os propósitos das máquinas, ou melhor, das corporações que as tornam complexas – neurônios do córtex pré-frontal do grande cérebro da tecnologia. As notificações não são vermelhas por acaso; o *feed* do Facebook não se organiza de forma aleatória, nem segue uma rígida ordem cronológica; os vídeos que assiste no YouTube, ou a maioria deles, não foram ativamente buscados e ou selecionados por você.

Atrás de cada aplicativo há milhares de especialistas arquitetando formas de te manter ativo e certo de que está agindo de forma racional. Como mágicos, conhecem muito bem a mente humana e sabem fazer o público escolher uma determinada carta e jurar que a escolha foi livre. Pois justamente por conhecer muito bem as armadilhas que a mente humana cai facilmente que um conhecedor da magia foi parar na Google com a função de apontar caminhos éticos para a tecnologia. Especialista em persuasão e já chamado de “a consciência de Silicon

Valley”, Tristan Harris já ajudou essa e outras grandes empresas do setor a identificar e desfazer truques manipulativos que pudessem prejudicar os usuários. Seu trabalho, que quando era garoto era de criar ilusões, passou a ser desmanchá-las – uma espécie de magia ao contrário, que muito tem a revelar sobre irracionalidade humana. “O que aprendemos com a magia é que existem coisas que funcionam com todas as mentes, em um nível subconsciente. Você nem precisa entrar no artigo para ser influenciado por *fake news*”,⁷² explica o especialista, que em 2020 lançou, pela Netflix, o documentário O Dilema das Redes. O fato de aparecerem repetidamente em nosso *feed* de notícias cria associações no cérebro que fazem

72 HARRIS, Tristan. *Tristan Harris and Helen Lewis on How Tech Has Hijacked Our Brains*. Intelligence Squared. Inglaterra. 2018.

parecer verdade. Mentiras podem ser sedutoras, atrair a atenção de muitos e garantir mais tempo de interação. “A vulnerabilidade da mente é explorada pela tecnologia, que está inclinada na direção do sensacionalismo, de conspirações e radicalismo, o que traz reais consequências”, alerta.

O comprometimento com a ética e a verdade, antes base na qual os veículos de notícias construía uma valiosa reputação, desassociou-se das principais fontes de informação na disputa por cliques, *likes*, comentários e por minutos ou segundos da atenção do consumidor. Ficou mais difícil selecionar a informação e se proteger contra mentiras e mensagens subliminares.

Antes até poderíamos julgar o conteúdo pela capa, mas hoje essa máxima não vale mais. A informação falsa e tendenciosa pode vir muito bem disfarçada e em uma quantidade que exige das pessoas grande capacidade de análise; ou seja, para nos proteger das influências ocultas do universo virtual, precisamos mais que nunca desenvolver o pensamento crítico – um conjunto de habilidades raramente trabalhadas pela educação formal e que parte do autoquestionamento.

Mídias sociais competem na corrida dos milhões de usuários no menor tempo possível, dando a possibilidade a qualquer pessoa apostar a loteria da fama, utilizando todos os instrumentos possíveis para indicar que o prêmio está a uma distância facilmente alcançável. E novos vencedores realmente aparecem a cada instante. Nunca Andy Warhol poderia prever o quanto sua declaração seria uma definição precisa da era que viria em seguida: todos, especialmente os jovens, mais confortáveis com as ferramentas da visibilidade, enxergam a fama a um palmo de distância até que, finalmente, vivem seu momento. São vistos, curtidos ou seguidos por multidões.

Mas aceitar que a fama dura quinze minutos é um desafio à inteligência emocional dos milhões que saem das fábricas de famosos, como YouTube e Tik-Tok e são logo devolvidos ao anonimato sem piedade. Se nunca foi fácil lidar com a fama

nem muito menos com o fim dela, não é agora, nessa geração carente por atenção – tendo tido poucas ou nenhuma oportunidade de praticar a resiliência diante de problemas muito mais profundos que a hostilidade dos amigos ou desconhecidos no ambiente virtual – que essa questão será resolvida sem deixar nenhum saldo negativo.

Há escolas, conta Harris, que dedicam às segundas de manhã ao atendimento a pais preocupados com a repercussão de alguma polêmica circulada em redes sociais do final de semana. Talvez mais eficaz que isso seja cavar um espaço no currículo acadêmico para que seja feito um trabalho psicológico e comportamental entre jovens, para que saibam lidar com o mundo virtual de forma consciente, sendo preparados para os choques, decepções, cancelamentos e outras inevitáveis adversidades que irão encontrar pelo caminho.

O cérebro do adolescente foi projetado para buscar aceitação de grupo sociais e, assim, dar muita importância para o *feedback* vindo de fora da família. Por isso, para eles pode ser muito difícil absorver emocionalmente a ideia de que não são e não precisam ser o centro das atenções e que as consequências de eventualmente estarem sob os holofotes são menos gratificantes – ou menos devastadoras – que parecem. Impedir que a sensibilidade ao julgamento dos outros torne-se um massacre a uma autoestima ainda em construção é um compromisso que deve ser levado a sério pelos adultos – seja dentro de casa ou da escola. Um dos passos desse novo e necessário treinamento de caráter é fazê-los entender que o público, sejam amigos ou seguidores, tem memória curta e que sua atenção, concorrida e dividida, se encarrega de jogar para o esquecimento tanto aquela performance da qual os jovens se orgulham quanto aquelas das quais se envergonham.

O historiador Yuval Noah Harari lembra que um dos ensinamentos mais antigos da humanidade – “conheça-te a ti mesmo” – nunca foi tão necessário. Afinal, explica, hoje temos uma forte competição: de lojas virtuais aos partidos e movimentos

políticos, todos estão tentando nos *hackear*. Em entrevista ao Science Salon, da revista americana Sceptik, destaca⁷³: “Se nos dias de Sócrates ou Buda você não fizesse o esforço para conhecer melhor seus padrões, hábitos e fraquezas, você seria simplesmente alguém que não se conhecia, mas isso não afetaria a humanidade”. Hoje, a falta de autoconsciência torna qualquer pessoa em alvo fácil de manipulações que podem trazer alterações drásticas no fundamento da sociedade, com consequências econômicas, sociais e culturais.

Quem não sabe quais são e de onde vêm suas fraquezas e preconceitos, alerta Harari, não consegue se defender quando eles são usados para direcionar seu comportamento. Com a tecnologia, os argumentos sobre o livre arbítrio deixaram de pertencer ao campo filosófico e passaram a pertencer ao mundo prático. “Antigamente não tínhamos a força tecnológica e o conhecimento necessário para *hackear* as pessoas, como agora temos. Eu diria que essa é a maior ameaça, em longo prazo, à democracia”.

73 HARARI, Yuval. 21 Lessons For The 21th Century. Science Salon. Entrevista a Michael Sherman, 2018. Disponível em: <https://www.sceptic.com/science-salon/21-lessons-for-the-21st-century>.

Inseguranças e desencontros da comunicação virtual

As mídias digitais revolucionaram a comunicação tão rapidamente que a ciência pouco tempo teve para investigar o impacto que essas ferramentas representam na forma como nos comportamos e nos relacionamos. Psicólogos da Edge Hill University, na Inglaterra, publicaram artigo⁷⁴ defendendo que mais investigações sobre a utilização de *emojis* e *emotions* sejam feitas pelas áreas da psicologia e linguística, já que, segundo eles, 90% das pessoas que recorrem à comunicação *online* incorporaram esses ícones na forma como se expressam.

Em 2015, a “palavra” do ano, eleita por uma comissão do dicionário Oxford, foi, pela primeira vez, um pictograma. A palavra escolhida é avaliada como a que mais reflete as preocupações e o comportamento da sociedade naquele período. Segundo jornais ingleses, o *emoji* da risada representa 20% de todos os enviados naquele ano. No ano anterior, depois de analisarem centenas de milhares registros escritos on-line, agências de levantamento de informações constataram que a “palavra” mais usada também foi um símbolo.

Os amantes da língua podem perceber nessa tendência uma ameaça, um empobrecimento de vocabulário. Mas a comunicação pictográfica não surgiu para substituir a palavra: veio para ocupar o lugar das formas não verbais de comunicação – as mais reveladoras e poderosas.

Em um nível inconsciente, estamos constantemente buscando sinais que demonstrem as intenções do outro, ao mesmo tempo em que mandamos mensagens subliminares das nossas. É nesses sinais que encontramos *feedback* para

74 KAYE, Linda, Maloni, AS, Wall, Hellen. Emojis: Insights, Affordances, and Possibilities for Psychological Science. *Trends In Cognitive Science*. Volume 21. Issue 2. 2016.

regular nossas próprias ações e nos enxergar pelos olhos dos outros.

Nossa capacidade de “leitura de mentes” é bastante sofisticada: percebemos mudanças sutis na entonação das palavras e no espaçamento entre elas, no tom da voz, em gestos, expressões faciais, na postura e no olhar. Mas os comentários em redes sociais as mensagens enviadas por *Whatsapp*, que se transformaram na nossa principal forma de comunicação, não nos dão acesso a nada disso. Trocamos tantas mensagens, que mesmo o contato telefônico – que apesar de filtrar alguns indicadores emocionais, permite a leitura de outros – vem perdendo seu papel.

Os *emojis* entram em cena numa tentativa de transmitir a emoção e o tom que acompanham as palavras nas interações sociais mais completas, já que elas estão se tornando mais raras. Sem o acesso à riqueza de informações processadas inconscientemente na presença física, contamos com uma forma resumida e intencional de enviar mensagens; passamos a depender mais da razão para interpretar e nos fazer entender – o que aumenta consideravelmente a chance de desentendimentos.

Fomos empurrados para o ambiente virtual sem termos aprendido a usá-lo com eficiência. Nem todos sabem utilizar os recursos disponíveis. Muitos se intimidam com a tecnologia e têm medo de não se expressarem adequadamente – uma reação compreensível diante de um meio que gera recorrentes interpretações distorcidas até mesmo entre aqueles que se consideram bons comunicadores.

É natural que, para alguns, o fato de uma conversa ficar registrada por escrito, não podendo ser retirada do aparelho do receptor, cause desconforto. Afinal, besteiras que dizemos são esquecidas, morrem na hora. Já o que é enviado por escrito pode ser relido, repassado e até ser usado contra nós.

No extremo oposto estão os narcisistas. Nunca foi tão fácil identificá-los. Agem como aqueles que passam fazendo poses do lado reflexivo dos espelhos unilaterais, sem se impor-

tar com o julgamento do observador oculto que está do outro lado. Sem o *feedback* momentâneo enviado de forma subliminar pelas pessoas com quem interagem diretamente, esquecem que excessos desgastam a imagem.

Entre não estar nem aí para o que outros pensam e se preocupar demais com isso existe um campo central necessário para o convívio social saudável – um ponto de equilíbrio que a exposição permitida pelas redes sociais e pela comunicação virtual está tornando difícil de alcançar.

Também existe a dificuldade de lidar com a ansiedade que o excesso ou a falta de mensagens pode gerar. Receber constantes notificações pode causar dependência tecnológica, pois ativa o sistema de recompensa do cérebro – aquele que nos faz querer mais daquilo que traz sensação de prazer. Quem alimenta essa dependência diariamente é vítima do lado perverso da tecnologia, que atira para o vazio existencial aqueles que não sabem lidar com o silêncio.

É difícil manter a autoestima inabalada por muito tempo quando a comunicação se torna urgente e invasiva, mas ao mesmo tempo é incompleta. Mensagens lidas e não respondidas incomodam e magoam; mensagens interpretadas como secas ou muito diretas causam angústias e dúvidas. Diante exigências e das possibilidades da tecnologia, alguns se retraem e outros exageram. São formas diferentes de lidar com nossa inevitável dependência de afeto e aceitação em um meio ao qual estamos tentando nos adaptar.

FOMO: o novo desafio da saúde mental

Apesar de não admitirmos, somos, em geral, péssimos ouvintes. E isso não é recente. Ao constatar que processamos apenas 25% do que nos é informado verbalmente, pesquisas realizadas na década de 50⁷⁵ já apontavam para uma necessidade de melhorarmos nossa habilidade de trazer mais atenção às conversas – que, na maioria das vezes, não passam de monólogos cruzados. O problema é que, comprovadamente, só percebemos essa falha nos outros: um estudo da década de 70 envolvendo oito mil americanos mostrou que todos consideravam-se ouvintes mais atentos que seus colegas de trabalho⁷⁶.

De lá para cá ganhamos vários meios de expor nossa privacidade e opiniões, sem precisarmos oferecer a contrapartida que costumamos evitar. Socializamos nosso egocentrismo, desequilibrando ainda mais a relação entre a escuta e a expressão. Os *smartphones* com os quais hoje temos que dividir a atenção do nosso interlocutor nos momentos em que usufruímos do luxo de um encontro pessoal não são a causa, mas o retrato da nossa propensão à vaidade e à impaciência. São extremamente tentadores justamente por alimentar nossa tendência de falar mais que ouvir, de aparecer mais que comparecer e de escapar daquilo que demanda energia mental. Facilitam a fuga das exigências que vêm com as relações mais significativas.

Como resultado, vivemos uma ansiedade cuja origem pode ser difícil de rastrear. Sentimos falta de atenção, apesar de termos o poder de publicar cada pensamento. Sentimos falta do processo lento de construção de relações satisfatórias, da empatia que só uma boa conversa propicia, de não precisar

75 NICHOLS, Ralph G. e LEWIS, Thomas R. *Listening and Speaking*, C. Brown Company, Dubuque, Iowa, 1954.

76 HANEY, W. V. *Communication and interpersonal relations*. Homewood, IL: Irwin. 1979.

acompanhar todas as mudanças, de não precisar de constante exposição.

A tentativa de identificar e, assim, poder dominar melhor essa ansiedade, levou-nos a nomeá-la com uma sigla: FOMO (inglês para *fear of missing out*, ou medo de ficar por fora). O FOMO é o retrato de nossa contraditória condição de querer participar de tudo, mas não conseguir dedicar atenção a quase nada e, em contrapartida, não termos ninguém que nos escute de fato. É também reflexo do sentimento de fracasso despertado pelo acesso constante ao sucesso dos outros.

Adolescentes aprendem que podem ser quem quiserem e que a fama não depende de sorte, mas está ao alcance de quem for capaz. Enquanto não soubermos ensiná-los o real significado de uma vida bem-sucedida, continuaremos correndo o risco de vê-los recorrendo a inimagináveis formas de atrair atenção e sentirem-se aceitos.

Precisamos reaprender, para então ensinar às crianças, que a sensação de que nossos sonhos estão distantes da realidade, apesar de não ser divulgada nas redes, aflige todos; que felicidade não é algo a ser perseguido a qualquer custo e que, principalmente, não será encontrada na fama. Temos que ensiná-las que não há curtidas ou visualizações suficientes que superem o valor de uma grande amizade.

Uma das formas de lidar com esse novo medo de não acompanhar as mudanças do mundo, que se sobrepõe ao medo de não conseguir dar conta das próprias responsabilidades e de não ser capaz de corresponder às exigências da vida, é lembrar que essas inseguranças são absolutamente comuns e compreensíveis, pois são produtos de uma sociedade que evoluiu na direção da liberdade individual. Foi num momento recente de nossa história que deixamos de ter uma identidade quase inseparável à da comunidade ou da tribo de onde surgimos. Conforme destaca o filósofo Alain de Botton, criado do *School of Life*, durante muito tempo nossas próprias conquistas eram apenas uma parte de outras fontes de identidade. Agora

temos a liberdade, que paradoxalmente pode ser aprisionadora, de nos reinventar, de contarmos com as próprias conquistas e méritos. Conforme coloca De Botton, em entrevista a Tim Ferris⁷⁷:

A consciência de que todos estamos sob pressão não faz com que ela desapareça magicamente, mas permite entendermos a razão por que às vezes ficamos deprimidos nos finais de tarde de domingo, com a sensação de termos nossos sonhos em uma mão e a realidade na outra – e a distância entre as duas pode parecer muito grande e gerar desespero.

Ele avalia que a angústia diminui nos momentos em que sabemos ao certo o que estamos buscando – o que pode ser um grande desafio num mundo em que todas as possibilidades estão ao nosso alcance: “É quando nosso próprio caminho nos parece mais ambíguo que as vozes dos outros, o caos perturbador em que vivemos, os movimentos das mídias sociais começam a agigantar-se e a parecer ameaçadores”.

O filósofo lembra que os modelos sugeridos pelo mundo externo, ao buscarmos um propósito na vida, podem não nos servir. Por isso, é importante nos aquietarmos para que possamos perceber que nossa responsabilidade é com relação às próprias expectativas – e não às que o mundo nos impõe.

Boas conversas, pessoas interessadas e inteiramente presentes podem nos salvar das aflições que, assim como o “FOMO”, crescem até ganhar definição nos dicionários. Mas construir relações significativas é um exercício trabalhoso, que exige uma série de capacidades encontradas nos raros bons ou-

⁷⁷ De BOTTON, Alain. *How Philosophy Can Change Your Life*. The Tim Ferris Show. Novembro de 2015. Disponível em <https://podcastnotes.org/tim-ferris-show/the-tim-ferris-show-how-philosophy-can-change-your-life-with-alain-de-botton>.

vintes: generosidade, para oferecer tempo e presença; disposição, para ouvir com interesse sincero; vulnerabilidade, para mostrar-se desarmado e inteiro; e tolerância, para administrar frustrações e aceitar diferenças, sem julgar nem comparar.

Essas virtudes não se desenvolvem por meio de canais que trazem praticidade a interações sociais, ao simplificarem conflitos e possibilitarem contatos múltiplos com economia de tempo. Afinal, não há nada de prático nas relações humanas: são tão complexas que se desenvolvem continuamente ao longo da vida e só são aprendidas na prática.

A tecnologia é algo que sempre se faz surpreendentemente imprescindível logo que surge com nova finalidade. Portanto, admitir a ação pouco eficaz das redes sociais na realização que buscamos nas relações não fará com sejam menos usadas. Mas pode ser o início de um movimento que nos alerta para a urgência e o valor da presença. Pode nos fazer reconhecer que os canais virtuais são inevitáveis e excelentes meios para complementar – e não sustentar – as interações, que necessitam, mais que nunca, de profundidade e atenção mútua.

Se o papel fundamental da amizade é termos testemunhas para nossa existência, as redes iludem oferecendo a ideia de que podemos ter todos os momentos da vida testemunhados, curtidos e comentados. Mas não é à multidão de olhares distantes que ele se refere, e sim aos poucos e valiosos olhares atentos e ouvidos interessados, que se dispõem a presenciar as nuances da nossa essência e dos sentimentos que não conseguimos expor a uma plateia. Não basta sermos observados – precisamos ser compreendidos e aceitos, sem o medo de julgamento ou de expor as inevitáveis fraquezas, para nos livrarmos da solidão de uma existência superficialmente compartilhada.

Pois no fim do dia, os espectadores já terão esquecido as imagens e pensamentos que jogamos nas redes, mas nossos amigos de verdade terão o carinho de guardar na memória o que nos faz únicos e temos de melhor, o pode ser percebido na comunicação completa, que só a presença permite.

Pelo resgate da escuta e da presença

Nancy havia tentado tirar a própria vida mais de uma vez e sua postura indicava que estava longe de desistir da ideia. Até o dia em que o psiquiatra da clínica de prevenção contra suicídio precisou atendê-la após um longo período sem sono e sem descanso. Com a percepção abalada pelo esgotamento, ele teve a sensação de estar vendo o mundo pelos olhos da paciente. E não era um mundo colorido.

Essa experiência resultou em uma nova abordagem, mais próxima da perspectiva de Nancy, sem o julgamento da mente analítica. Ele mostrou que compreendia a gravidade da situação. Disse que se realmente desistisse da vida, ele sentiria falta dela, mas não a julgaria.

Assim que disse aquilo, se arrependeu: e se suas palavras fossem interpretadas como permissão? Mas naquele momento, a paciente o olhou nos olhos pela primeira vez e respondeu: “se você realmente consegue entender as minhas razões, talvez eu não precise me matar”. E assim, deram sequência à terapia que devolveu sentido à vida dela.

Nancy é o codinome da garota que mudou para sempre a forma como o psiquiatra americano Mark Goulston trata seus pacientes. A partir daquele episódio, ele percebeu que ouvir é diferente de perceber, de buscar uma conexão verdadeira a partir de uma escuta sem julgamentos.

Desenvolveu uma série de técnicas de comunicação que fazem com que outras pessoas se sintam verdadeiramente ouvidas e compreendidas. E estendeu esse conhecimento para além do consultório, com seu livro *Just Listen*⁷⁸ (Simplesmente Ouça), valioso a qualquer um que busca relações mais significativas e gratificantes – do mundo dos negócios ao núcleo familiar.

⁷⁸ GOULSTON, Mark. *Just Listen*. Ed Amacon, 2015.

Em um cenário bem diferente das clínicas de prevenção de suicídio, outro homem salvou centenas de vidas usando o mesmo recurso: ouvidos interessados. O sargento Kevin Briggs, conhecido como guardião da Golden Gate, em São Francisco, encontrou formas eficazes de se comunicar com aqueles a quem, literalmente, estendia o braço.

Ao fazer perguntas e ouvir com atenção, impediu cerca de 200 pessoas de pular da ponte nas duas décadas em que trabalhou ali. Uma das táticas que ele intuitivamente usava para alcançar um nível maior de conexão com aquelas pessoas era tirar a jaqueta e vestir-se como elas: só de camiseta, mesmo em temperaturas muito baixas. E então, em meio à conversa, as convidava para uma bebida quente para que ambos pudessem se esquentar. Seus relatos estão em *Guardian of The Golden Gate*⁷⁹ (O Guardião da Golden Gate).

São histórias que evidenciam: a escuta atenta é uma das formas mais eficazes de conexão. E por isso salva vidas. Somos tão dependentes de afeto quanto de alimentos e sono. Apesar de menos evidentes que as dores físicas, as dores sociais pedem buscas desesperadas por alívio.

Drogas de todos os tipos, lesões autoinfligidas, sono excessivo e, de forma extrema, o suicídio são sedutores convites para a fuga de um mundo que se mostra hostil e de uma realidade à qual pode parecer muito difícil de se adaptar.

Essa dificuldade está assustadoramente comum: em países desenvolvidos, o suicídio representa um risco maior para os jovens que qualquer doença física. Em todo o mundo, o número de pessoas que desafiam o instinto de sobrevivência para aliviar aflições geralmente incompreendidas cresce em índices alarmantes.

As causas podem não divergir de um único fator. Mas não podemos ignorar o peso do contexto social nessas tendências. Afinal, não se trata de um fenômeno homogêneo, mas extremamente suscetível a variáveis fáceis de identificar.

79 BRIGGS, Kevin. *Guardian of The Golden Gate*. Ascend Books. 2015

Ainda no final do século 19, o sociólogo francês Émile Durkheim analisou dados de diversos países europeus e percebeu a estreita relação entre a economia de uma sociedade e o suicídio. À medida que o país enriquecia, as taxas de suicídio aumentavam.

O individualismo resultante de uma sociedade que nos convence, desde cedo, de que o sucesso está ao alcance de todos e depende das nossas próprias escolhas seria, segundo ele, uma das consequências da modernidade que podem parecer penosas para muitos.

Em paralelo a essa carga de responsabilidade que carregamos sozinhos, somos expostos às inúmeras possibilidades de sucesso, representadas por valores extrínsecos, produtos e estilos de vida – sonhos e desejos que, ao parecerem tão acessíveis, eles nos fazem permanentemente insatisfeitos com o próprio desempenho quando não podemos tê-los.

As pressões sociais e o individualismo analisados por Durkheim encontram sua representação extrema na forma como hoje nos relacionamos. A carga que nos foi lançada em sua época, quando começamos a nos desprender dos grupos sociais para uma busca solitária aos novos conceitos de sucesso, passa a ser ainda maior quando as conexões são fragilizadas por uma comunicação ineficaz.

Em um estudo com cinco mil adolescentes de todo o mundo, promovido pela Vodafone em parceria com a Google, foi constatado que não existe uma delimitação clara entre o mundo real e o virtual e que 26% desse público sofre com pensamentos suicidas e se consideram “completamente solitários”.

Com as relações migrando para o ambiente virtual, as vidas editadas e aparentemente bem-sucedidas dos outros podem parecer um constante aviso sobre nosso fracasso. Especialmente na adolescência, quando a identidade está sendo moldada pelo grupo, quando se precisa, tão desesperadamente, de aceitação.

Em um mundo onde todos têm espaço para falar, mas

poucos se mostram dispostos a ouvir, é natural nos sentirmos, por vezes, tão desconectados. Temos que nos lembrar – e lembrar nossos filhos – de que relações gratificantes não se formam nas redes nem se alimentam de ‘curtidas’: são construídas quando aprendemos a escutar atentamente e encontramos, em contrapartida, alguém que nos olhe nos olhos e nos ofereça consolo quando a felicidade parece tão possível e tão inalcançável ao mesmo tempo.

Quem tem medo do tédio?

Durante toda a minha infância, as férias começavam e terminavam com uma viagem de dez horas. No trajeto até a casa da minha avó, geralmente feito de carro (de ônibus demorava ainda mais), eu me ocupava com os próprios pensamentos, ilustrados pela monótona paisagem que via da janela do banco de trás. Era só o começo de um longo período longe de amigos e de estudos, em que o tempo era lento e permitia o exercício da contemplação, da leitura e de infindáveis conversas interiores. Ficar sem ter o que fazer nunca era um problema.

Hoje nem consideramos fazer uma viagem com crianças sem levar um *tablet* ou outro eletrônico que as mantenha entretidas por um tempo razoável. Se a viagem for longa, nos precavemos da inquietação dos filhos fazendo download seus filmes e jogos preferidos – de preferência vários, para não correrem o risco de enjoarem dos recursos. Ganhamos tantas formas de combater e de proteger os filhos contra o tédio que ele se tornou algo a ser temido e evitado a qualquer custo.

Desconfiados de que estamos perdendo a capacidade de nos entretermos com os próprios pensamentos, pesquisadores da Universidade de Virgínia fizeram uma série de onze experimentos⁸⁰ em que participantes precisavam ficar entre seis e quinze minutos sem acesso a nenhuma distração. Em todos eles, a maioria das pessoas relatou uma dificuldade grande em cumprir a tarefa. Nos experimentos feitos em casa, 32% admitiram ter trapaceado e consultado o telefone ou outro aparelho no período em que deveriam estar sem distrações.

80 SAMARRAI, Fariss. *Doing Something is Better Than Doing Nothing*. University Of Virginia Today. Julho de 2014. Disponível em: <https://news.virginia.edu/content/doing-something-better-doing-nothing-most-people-study-shows>. Acessado em outubro 2020.

Um dos estudos⁸¹ da série revelou um resultado ainda mais surpreendente e desconcertante. Nele, foi dada aos participantes a opção de apertar um botão enquanto estivessem sozinhos. O resultado desse ato seria um dolorido eletrochoque, que todos precisaram experimentar antes de vivenciar os minutos de tédio. Para a surpresa dos pesquisadores, mesmo entre aqueles que, antes do experimento, disseram que pagariam para não sentir novamente o choque, um quarto das mulheres e dois terços dos homens acabaram apertando o botão – algumas inúmeras vezes – para escapar da opção aparentemente mais insuportável de não ter nada para fazer.

O estudo é um exemplo extremo de uma dificuldade que, ao que tudo indica, está se acentuando. O fator que imediatamente associamos a isso é a tecnologia e suas constantes notificações, que nos colocam em alerta e nos oferecem pequenas e contínuas gratificações. Não há dúvida de que os *smartphones* contribuem para tornar o tédio mais dolorido que um eletrochoque. Mas não são os causadores dessa ânsia por estímulos – apenas alimentam esse traço da natureza humana, privando adultos e crianças do exercício muitas vezes desconfortável da introspecção.

O distanciamento das pessoas dos momentos que exigem reflexão e controle sobre os próprios pensamentos e das atividades que demandam um tempo prolongado de atenção concentrada é um fenômeno inegável. Estudos promovidos pela *Statistic Brains*⁸² indicam que o tempo de atenção dedicada a informações disponíveis na rede está caindo: entre 2000 e 2015 passou de 12 segundos para 8.25 segundos.

Atualmente, apenas 4% das visualizações em páginas da internet duram mais de 10 minutos – o tempo razoável para que um texto que se aprofunde um pouco em um determinado

81 WILSON, Timothy D., *et al.* Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*. vol. 345, n. 6192, pp 75-77. 2015.

82 Statistic Brain Research Institute. *Attention Span Statistics*. Disponível em: <http://www.statisticbrain.com/attention-span-statistics/>. Acessado em dezembro de 2015.

assunto seja lido até o fim. Essa impaciência provoca inevitáveis prejuízos na aprendizagem e na produtividade: o mesmo levantamento mostra que, enquanto trabalham em seus escritórios, profissionais checam seus e-mails nada menos que 30 vezes por hora, em média.

Hoje, segundo o neurocientista Daniel Levitin, autor de *A Mente Organizada*⁸³, absorvemos por dia uma quantidade cinco vezes maior de informações que há trinta anos. Sem a capacidade de selecionar os fatos de acordo com sua relevância e aplicabilidade, de analisá-los, refletir e fazer associações pertinentes, eles se mantêm no campo raso das ideias que não se transformam em conhecimento e que logo são apagadas. Para que tenham destino mais nobre e ajudem a construir sabedoria, as informações necessitam de recursos que a busca frenética por novidades e estímulos está tornando escassos: tempo e atenção.

Sem a prática desconfortável e muitas vezes entediante da reflexão, até mesmo um bom livro pode resultar em um ensinamento superficial e impermanente. Estar sozinho e desligar os aparelhos, meditar, contemplar a natureza ou ficar sem fazer nada são formas de exercitar o domínio sobre os próprios pensamentos e atenção. Mais que preparar a mente para o sucesso na aprendizagem, na realização de tarefas que demandam tempo maior de concentração e na compreensão dos eventos externos, essas práticas nos colocam em contato com o mundo interior.

A introspecção pode despertar a dor da melancolia e nos colocar frente a frente com nossas fraquezas e inseguranças, mas sem ela jamais alcançaremos o autoconhecimento – caminho único para a realização pessoal e para o sucesso em qualquer relacionamento.

83 LEVITIN, Daniel. *A Mente Organizada*. Ed. Objetiva. 2015.

A revolução da informação e o ensino sem sentido

Toda a biblioteca de Alexandria, ou seja, quase todo o conhecimento que a humanidade tinha registrado na antiguidade, caberia em um *pendrive*. A produção da informação, resultado de um processo lento de elaboração e propagação da escrita, foi crescendo sem pressa ao longo dos séculos – até recentemente.

Apenas nos últimos dois anos, foram produzidas 90% das informações registradas⁸⁴. Elas passaram a compor um mostro que conhecemos como Big Data e que cresce de forma exponencial e irreprimível. Ficou maior que nós, em certo sentido: passou a invadir todos os espaços e horários e a nos controlar, mudando a forma como nos relacionamos e interagimos com o mundo.

Quem nasceu antes do corpo ganhar um novo membro – esse extensor de memória digital acoplado às mãos humanas – pode se gabar de ter presenciado a vida no período pré e pós-revolução da informação e analisar as mudanças na forma como processamos tantas novidades. O livre acesso a uma quantidade de conhecimento cada vez mais difícil de gerenciar é o ponto de partida de onde se estendem, por um lado, caminhos repletos de descobertas, conexões e derrubada de barreiras e, por outro, alguns mais perigosos, cheios de distorções. Afinal, todo o excesso resulta em uma queda na qualidade – lógica que se aplica também a valores mais intangíveis, como o conhecimento.

Como qualquer mudança grande, rápida e drástica, essa revolução vem com consequências imprevistas, para as quais

84 BRADSHAW, Leslie. *Big Data And The Challenge It Brings*. U.S Chamber of Commerce Foundation. 2018. Disponível em <https://www.uschamberfoundation.org/big-data-and-change-it-brings>. Acessado em outubro 2020.

não nos preparamos – aprendemos a nos adaptar a elas na prática, com muitas tentativas e desastrosos erros. E a educação está nesta fase de adaptação, testando soluções para essas novas necessidades, que exigem uma reorganização urgente – e talvez, contínua – das prioridades.

Se antes o ensino era baseado no armazenamento de fatos, para que pudessem ser acessados caso fossem requeridos, hoje deve priorizar a seleção e interpretação das informações. Sem a capacidade de distinguir entre fatos e opiniões, entre correlação e causalidade, entre o impossível e o improvável (que se misturam e a se disfarçam cada vez melhor), o risco de escolhas infelizes, das individuais às coletivas, passa a ser muito alto.

Então vem a questão: o que tirar e o que acrescentar nos currículos para garantir que a educação sirva às novas formas como a sociedade passou a operar? O exercício do domínio sobre atenção, tão fragilizada pelo volume de estímulos e pela ansiedade que eles geram, é um ponto de partida, uma vez que sem ela não existe aprendizagem alguma. Habilidades sociais e criativas, mais valorizadas que nunca, também devem encontrar seu espaço – e não apenas em salas de artes ou no pátio da escola, mas na forma como o conhecimento, de forma geral, é absorvido e utilizado pelos alunos.

E a matemática? Para alguns especialistas, como o economista e escritor americano Steven Levitt, coautor de *Freakonomics*⁸⁵, que sugere mudanças no currículo a partir de uma série de pesquisas, a disciplina apresenta uma das maiores disparidades entre aquilo o que se aprende e aquilo o que se usa, à medida em que as equações ficam mais complexas e abstratas.

Nos níveis mais avançados do fundamental, matemática passa a ser algo totalmente abstrato e sem sentido. Estudantes passam muito tempo trabalhando em equações cuja finalidade eles não chegam perto de compreender e que hoje são auto-

85 LEVITT, Steven, DUBNER, Stephen. *Freakonomics. O Lado Oculto e Inesperado de Tudo O Que Nos Afeta*. Ed. Alta. 2019.

maticamente resolvidas por máquinas ao invés de aprender o que realmente precisam. Ou, melhor, o que o mundo, neste momento, precisa que eles saibam: uma pesquisa realizada pelo LinkedIn⁸⁶ (2018 Jobs Report) nos Estados Unidos aponta que sete das dez categorias de empregos que mais crescem são centradas em dados e informações.

Com base nesse cenário e partindo de suas próprias pesquisas, Levitt elaborou um projeto, em parceria com o Centro de Inovação Radical para Mudanças Sociais da Universidade de Chicago (*Radical Innovation For Social Change - RISC*), de implantação de análise de dados nos currículos americanos de matemática, em níveis que equivalem ao nosso ensino médio. A proposta sugere uma série de iniciativas voltadas à busca de soluções para problemas atuais – do aquecimento global à redução da violência – desenvolvidas pelos estudantes com base na interpretação, análise e geração de dados.

Matemática pode ser palpável e aplicável. Para isso deve ser ensinada de forma integrada a outros conhecimentos, com o objetivo de construir o longo caminho que leva ao pensamento crítico – esse conjunto de habilidades que nos diferencia e nos dá domínio sobre as máquinas, nos capacita a selecionar e manipular informações e motiva a encontrar questões ainda não formuladas e soluções ainda não concebidas.

86 Vários autores. LinkedIn 2018 *Emerging Jobs Report*. Disponível em: <https://economicgraph.linkedin.com/research/linkedin-2018-emerging-jobs-report>. Acessado em outubro 2020

Mudanças, inovações e o exercício da flexibilidade

Depois de trocar algumas vezes de canal, você começa a ver um filme, do qual nada sabe a respeito. Minutos depois, sem que ninguém lhe diga, você já sabe se a história é atual, futurista ou de algum período do passado. As roupas, os cabelos, a linguagem e cortes de cabelo ajudam a marcar cada época.

A humanidade sempre esteve em constante transformação e adaptação. Mas as vividas nas últimas décadas são muito mais profundas que qualquer mudança de estilo ou tendência de época. E também são bem refletidas nos filmes atuais: a comunicação entre os jovens acontece em grande parte em ambientes virtuais, pessoas trabalham e estudam a distância, a informação é propagada de forma incrivelmente rápida, a tecnologia é usada como extensão do cérebro.

Essas novidades impactam a forma como pensamos e vivemos. Passam a ser parte do material que forma nossa identidade. Interferem em nossos sentimentos e ações e moldam a maneira como interagimos com o mundo. Hoje, a maior parte dos nossos planos, relacionamentos, conhecimentos e até ansiedades são gerados a partir de recursos que passaram a existir há pouco tempo. Em dez anos, possivelmente estaremos dedicando parte de nossas vidas a uma atividade que hoje ainda nem foi criada.

Em contrapartida, dentro de dez anos, os ninhos das aves continuarão sendo iguais ao que sempre foram, os cachorros continuarão usando os mesmos recursos para se comunicar com os humanos e os gatos de seus filhos terão as mesmas habilidades dos gatos de seus avós. Ao contrário de todas as outras espécies, nós temos o impulso de inovar, criar e viver em um ambiente dinâmico e imprevisível e, de maneira incrivelmente rápida, adaptar-nos às mais drásticas mudanças. Isso só

é possível porque temos uma capacidade fundamentalmente humana, que chamamos de “flexibilidade cognitiva”.

Conforme explica o físico e escritor Leonard Mlodinov, hoje vivemos em ambientes quase que inteiramente construído pela nossa imaginação⁸⁷:

Embora o pensamento elástico não seja um novo talento da espécie humana, as demandas deste momento da nossa história trouxeram essa habilidade do segundo para o primeiro plano e a transformaram em uma aptidão crítica até mesmo para questões rotineiras do âmbito profissional e pessoal. Não se trata mais de uma ferramenta especial daqueles envolvidos na resolução de grandes problemas, inventores e artistas. O talento para o pensamento elástico é um fator importante para o sucesso de qualquer pessoa.

Todos naturalmente têm uma dose de flexibilidade e essa nossa qualidade sempre foi necessária para o sucesso nos relacionamentos e na resolução de problemas. No entanto, assim como a flexibilidade muscular, a cognitiva apresenta imensa variação entre as pessoas. Da mesma forma como acontece com o músculo, a mente tende a enrijecer quando sua elasticidade não é exercitada.

O cérebro é projetado para aprender e mudar com a aprendizagem, mudar e aprender com a mudança. Sua complexidade nos possibilita desde mudanças rápidas de foco, quando recebemos estímulos diferentes, a transformações profundas na forma como agimos e pensamos, de acordo com a necessidade e o ambiente. Quanto mais nos permitirmos conhecer

87 MLODINOV, Leonard. *Elástico: Como o Pensamento Flexível Pode Mudar Nossas Vidas*. Ed. Zahar, 2018.

o incerto, mais treinamos a capacidade de adaptar a forma de agir e de pensar de acordo com a necessidade que encontramos. A flexibilidade cognitiva depende das mudanças e ao mesmo tempo as torna possíveis.

A velocidade com que a informação hoje é distribuída e os saltos de inovação em todas as áreas do conhecimento colocam a rigidez em enorme desvantagem. A resistência a mudanças costuma sempre perder. E hoje elas são muitas, exigindo tanto das empresas, quanto das pessoas, uma capacidade de aprender, reaprender e se adaptar de forma contínua. Por conta disso, a flexibilidade cognitiva entrou na lista das competências que serão mais valorizadas pelo mercado nos próximos anos, de acordo com o relatório O Futuro do Trabalho, do Fórum Econômico Mundial.

Com muitas ocupações tornando-se desnecessárias e tantas outras sendo criadas, devemos estar preparados para mudar de atividades ao longo da vida profissional. Fazer carreira ganhou outro significado e hoje, mais que nunca, requer mente aberta a mudanças e a novas oportunidades. Pessoas flexíveis tiram proveito do que o novo tem a oferecer e não esperam sentir-se prontas para assumir algum risco, pois sabem que nunca estarão.

O conhecimento é um produto da ação, e não o contrário. Todos aqueles que alcançaram grandes conquistas questionaram-se se já estariam prontos para enfrentar o incerto. E talvez nunca se sintam prontos, pois mentes flexíveis sabem que nunca estamos, que somos uma espécie em constante transformação. Com a mente aberta para as novidades, os ginstas mentais são hoje quem mais aproveita as oportunidades, usufrui dos benefícios das inovações e contribui para que o mundo continue evoluindo.

A era do criador

Segundo o economista Paulo Saffo, citado pela revista americana *Forbes* como um dos analistas de tendências mais respeitados da atualidade, a economia se divide em ciclos que remodelam drasticamente nosso comportamento e a forma como a sociedade se organiza⁸⁸. Com nossa fantástica capacidade de adaptação, aderimos às mudanças, reorganizamos nossas expectativas e, sem nos dar conta, colaboramos para a construção de uma nova fase da nossa história, batizada pelo economista como era do criador.

Para esclarecer como chegamos aqui e o que isso significa, ele faz uma breve revisão de momentos determinantes da economia a partir do início do século 20, quando as cidades começaram a crescer rapidamente com a industrialização, o que gerou uma demanda crescente por novos produtos. Para atender a essa classe emergente, a indústria voltou seus esforços para a eficiência produtiva, ou seja, para a necessidade de produzir mais em menos tempo e com custo menor.

O processo de fabricação precisava ser otimizado ao máximo e os trabalhadores tinham funções restritas, repetitivas e automáticas para não perderem tempo. Trabalhavam contra o relógio, em sistemas rigidamente organizados. Os primeiros automóveis, por exemplo, eram todos pretos. Não porque estava na moda ou porque outras opções eram inviáveis, mas pelo fato de a tinta preta secar mais rapidamente, o que garantia maior produtividade.

Superada a escassez de produtos, o mercado tratou de aumentar nas pessoas o desejo pelo consumo. Foi então que, na década de 50, a publicidade ganhou força, com estratégias

88 SAFFO, Paul. *The Creator Economy*. Fundação The Long Now. Vídeo disponível em <https://longnow.org/seminars/02015/mar/31/creator-economy>.

criativas que convenciam as pessoas de que elas precisavam de mais e mais produtos. A criatividade passou a ser uma peça importante para o aumento de consumo, mas sua demanda era restrita a alguns segmentos, como comunicação e artes.

E o apelo criativo – juntamente com incentivos econômicos – funcionou tão bem que o consumo excessivo logo revelou seu lado negativo, com o uso irresponsável do crédito e o surgimento de problemas éticos e ambientais. Na sequência, o mercado se deparou com novos desafios: agora precisava se adaptar a um consumidor já mais consciente e comedido, em um mundo onde a informação passou a ser excessiva e, por conta desse excesso, a atenção tornou-se escassa. A solução foi transformar o consumo em experiências.

Como a criatividade e o engajamento são antídotos para a desatenção, para se atrair uma geração mergulhada em distrações passou a ser necessário engajar as pessoas, envolvê-las em uma rede de criação e de ideias que conecta tudo e todos. Mais que alvo final de produtos e ideias que são impostos pelo mercado, os consumidores passaram a participar diretamente da construção das novidades. E assim surgiram Uber, Wikipedia, AirBnB e projetos culturais e científicos viabilizados por *crowdfunding*, financiados pelo público – e não mais por entidades distantes que decidem o que iremos consumir.

O status, segundo Saffo, deixou de ser representado pelo preço ou pela quantidade de coisas que possuímos e passou a ser representado pelo novo – o novo construído em conjunto, como experiência social e cultural.

Essa rede de conexões e ideias, em constante movimento e aprimoramento, possibilita que a criatividade corra solta e se destaque como a marca do nosso tempo. Assim, a era do consumidor criador passa a ser também a da criatividade. Quanto mais informações estão acessíveis, mais são geradas possibilidades de combinações diferentes de todo esse conhecimento. Neste novo ciclo econômico, a criatividade é quase um pré-requisito para o sucesso nas interações sociais

e profissionais.

Tanto é que essa habilidade nunca foi tão valorizada pelo mercado. O Fórum Econômico Mundial, no estudo *O Futuro do Trabalho*⁸⁹, apontou a criatividade como terceira habilidade mais necessária pela força de trabalho brasileira nos próximos anos, atrás do pensamento crítico e aprendizagem ativa e de novas estratégias – que nada mais é que a flexibilidade cognitiva necessária para continuar aprendendo ao longo da vida. De acordo com o documento, essa necessidade surge como consequência da abundância e novos produtos, tecnologias e formas de trabalhar.

O físico teórico e futurista Michio Kaku prevê que essa qualidade é uma espécie de atalho para o futuro, pois estamos nos distanciando do repetitivo e do previsível e voltando o interesse ao que escapa do senso comum⁹⁰. Os serviços mais valorizados são os que nos diferenciam com relação às máquinas – aqueles que dependem de pensamentos e atitudes flexíveis e de ações originais.

89 Vários autores. *The Future of Jobs Report 2020*. World Economic Forum. Outubro 2020. Disponível em http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf. Acessado em outubro de 2020.

90 KAKU, Michio. What Jobs Will Flourish In The Future? *Big Think*. Junho de 2018. Vídeo disponível em: <https://bigthink.com/videos/michio-kaku-in-the-era-of-ai-and-automation-what-job-skills-do-you-need-most>.

5. As palavras, as histórias e a construção de sentido

Como a mente constrói sentido

Se, por um lado, a ampliação do vocabulário permite a ampliação da própria consciência e modifica a forma com as pessoas processam suas experiências no mundo, por outro, são as próprias experiências que dão sentido à palavra, em uma relação recíproca e interdependente. No entanto, a educação não leva em consideração a forma como a linguagem é compreendida e desenvolvida ao trabalhar uma série de conteúdos que, no decorrer no ensino fundamental, vão ficando cada vez mais abstratos e distantes do universo dos alunos.

As apostilas e livros didáticos esperam que crianças de menos de dez anos entendam que, na época do descobrimento, havia “características comuns” aos povos indígenas, apesar da “grande diversidade” entre eles, como o fato de não “considerarem a terra uma propriedade particular”. Também devem entender o que é “subsistência”, “produto do trabalho” e “lucro”. Nesse caso, o domínio desses conceitos é um pré-requisito para a compreensão desta pequena parte de um conteúdo, que vai muito além dos fatos citados. O problema é que, em geral, as crianças não têm.

Isso não quer dizer que nesta idade não seja possível compreender conceitos complexos: significa que o conteúdo de disciplinas como história, geografia e ciências ainda é totalmente voltado a fatos e pressupõe que os alunos irão, naturalmente, absorver o significado – ou, normalmente, os muitos

significados – de um vocabulário abstrato, muitas vezes relacionado a práticas longe da realidade deles. Aprender história sem entender profundamente o sentido de palavras como subsistência, propriedade particular, influência e diversidade é como assistir a um filme em baixa resolução e numa língua estrangeira: se tem uma ideia vaga, e muitas vezes distorcida, do que está acontecendo.

Conceitos abstratos são construídos por um conjunto de relações e só fazem sentido quando essa rede está bem trançada. Ela envolve uma série de elementos concretos (como, no caso de subsistência, a terra, a plantação, o alimento, os animais) e outros abstratos (como o lucro, a propriedade, o consumo, o essencial). Essas abstrações estão, por sua vez, ligadas a outros conceitos, em uma série de incontáveis relações. A aprendizagem só ocorre quando o novo elemento é encaixado nessas redes já existentes. Se não é relacionado, não faz sentido e se não faz sentido, é descartado pelo cérebro.

Essas relações permitem que o novo conceito seja visualizado, ou seja, que o cérebro crie uma imagem mental para ele, o que geralmente ocorre de forma inconsciente. Tanto é que o fato de a mente dar forma a palavras abstratas não era amplamente aceito até recentemente, quando estudos com neuroimagens passaram a amparar essa teoria. Muitos filósofos, no início do século passado já relacionavam os processos cognitivos às sensações físicas, mas até pouco tempo atrás a visão mais aceita era de que corpo e mente agiam de forma separada, de que o pensamento envolvia certas partes do cérebro e as percepções envolviam outras. Hoje sabemos que essa divisão não é bem definida.

Temos consciência de uma parte muito pequena – estima-se que um por cento – do que se passa em nossa mente. Enquanto esses processos conscientes são lineares, geralmente seguindo uma sequência lógica, a mente segue, simultaneamente, vários caminhos paralelos que caracterizam a forma como as pessoas interpretam e que passam por movimentos,

imagens e outras percepções.

Investigações neurocientíficas mostram que quando pensamos sobre conceitos amplos – como fracasso, inspiração, ambição, comodismo, rejeição, confiança – ativamos áreas visuais e motoras do cérebro, ou seja, associamos a abstração a elementos concretos. Pode parecer difícil identificar essa relação, por ser inconsciente, mas o mais provável é que o cérebro crie sentido às palavras de forma metafórica.

Quando falamos em afeto, por exemplo, ativamos no cérebro regiões associadas ao conforto e ao calor. Visualizamos o futuro como algo que está “à frente”; sentimentos negativos são universalmente compreendidos como “para baixo”; descrevemos etapas da vida como caminhos; relações são descritas em termos de percursos e direções. O linguista George Lakoff, autor do termo corporização cognitiva – *embodied cognition* – ampara todo o seu trabalho na ideia de que o pensamento é, necessariamente, metafórico.

Segundo o linguista Benjamin Bergen, em seu livro *Louder Than Words*⁹¹ (Mais Alto Que Palavras), “ações imaginadas, relacionadas metaforicamente às situações, abstratas produzem melhor compreensão dos conceitos expostos”. Juntamente com Nian Liu, em um de seus estudos ele investigou se a mente cria simulações mentais de espaços quando utilizada linguagem abstrata da mesma forma como procede na linguagem concreta, medindo o tempo de resposta dos participantes com relação à locação espacial implicada na frase. Eles encontraram evidências de que mensagens abstratas também acionam simulações mentais, embora precisem de um tempo maior para serem processadas.

A utilização de metáforas e analogias no ensino de conceitos abstratos, ao descrevê-los em termos mais concretos, respeita o processo como, inconscientemente, o cérebro aprende e dá sentido à linguagem. Muito mais que recursos

91 BERGEN, Benjamin. *Louder Than Words: The New Science of How The Mind Makes Meaning*. Ed. Basics Books. 2012.

poéticos ou literários, geralmente ensinados de forma isolada, são essenciais para se criar relações da nova informação com o mundo físico e com diferentes percepções.

Microcosmos da inteligência humana

Nossa extraordinária habilidade de comunicação, resultado de uma necessidade vital de conexão, é um dos aspectos mais fundamentais daquilo o que nos faz humanos. A linguagem, assim como a capacidade interpretar a mente do outro, partindo dos mais sutis e inconscientes sinais, é uma derivação da nossa interdependência, da busca pelo amor, aceitação e aprovação.

A comunicação oferece o conforto de termos testemunhas da nossa experiência nesse mundo. Mas mesmo com toda a sua complexidade, transforma apenas uma pequena parte desse filme mental caótico e subjetivo em informações que podem ser compartilhadas e que façam sentido aos outros. Muitos dos nossos pensamentos e sentimentos continuam desordenados, incomunicáveis e, muitas vezes indecifráveis. Outros são desfigurados por uma comunicação não apenas incompleta, mas suscetível a inúmeras falhas, sendo que muitas delas estão fora do nosso controle e jamais serão esclarecidas.

A linguagem pode não nos salvar da condição solitária de perceber o mundo de uma perspectiva única. Mas nos oferece o alívio de compreender e ser compreendido em um nível que, mesmo dando acesso à beirada do mar de percepções da nossa mente, favorece conexões profundas e significativas.

Além disso, ao tornar mais nítido aquilo percebemos e sentimos, nos permite ter um maior domínio sobre as emoções e ações. Sobre esse poder das palavras, a psicóloga e escritora americana Tara Brach, ensina⁹²: “Aquilo que você nomeia passa a ter menos controle sobre você. Nomeie um medo e será mais forte que ele. Dê nome a uma reflexão e você sairá do meio da nuvem de pensamento e estará aberto a algo maior”.

92 BRACH, Tara. *Radical Acceptance*. Ed. Viking. E-book. 2019.

Ao ganharmos familiaridade com determinados conceitos, eles passam a fazer parte da forma como operamos. Se integram aos pensamentos, oferecem novas formas de interpretar o mundo e modificam ou formam os padrões de expectativas que temos com relação aos outros e a nós mesmos. Somam-se à nossa própria essência, que a fluidez da língua tem o poder de remodelar. Conforme coloca Vygotsky em *Pensamento e Linguagem*⁹³:

(...) as palavras têm por característica fundamental serem um reflexo generalizado do mundo. Este aspecto da palavra conduz-nos ao limiar de um tema muito mais profundo e mais vasto – problema geral da consciência. As palavras desempenham um papel fundamental, não só no desenvolvimento do pensamento, mas também no desenvolvimento histórico da consciência como um todo. Cada palavra é um microcosmos da consciência humana.

Passamos a enxergar injustiças e desigualdades, a identificar melhor sentimentos como mágoa e remorso e a entender comportamentos movidos pelo orgulho ou ganância depois que esses conceitos são incorporados ao nosso vocabulário. Essa compreensão não ocorre de uma forma restrita e dentro de um tempo limitado. Depende de conhecimentos dominados em níveis variados — mesmo dentro de uma mesma faixa etária e contexto cultural — e aprimorados no decorrer de toda a vida, nas diversificadas formas de interação social e troca de informações. E por não se reduzirem a um conjunto de regras que podem ser transmitidas por meio de métodos sistemáticos, com resultados facilmente medidos, acabam trabalhados no meio acadêmico apenas de forma indireta e não planejada.

93 VIGOTSKI, L.S. *Pensamento e Linguagem*, ed. Martins Fontes. 2012.

A educação formal, em geral, espera que estudantes ganhem naturalmente a capacidade de compreensão necessária para assimilar uma quantidade de informações crescente em volume e complexidade. Desconsidera que a comunicação, com suas possibilidades ilimitadas, representa um desafio para muitos e envolve capacidades que podem ser exercitadas no ambiente escolar.

Práticas que estimulam o desenvolvimento das habilidades verbais são fundamentais na superação de dificuldades acadêmicas e, mesmo entre aqueles que não se intimidam com a flexibilidade que a linguagem exige, exercem um grande impacto na forma como se relacionam com o mundo.

O ensino explícito de conceitos, apresentados e exercitados em diferentes contextos sociais e em conjunto com outras estratégias de compreensão, facilita a aprendizagem, estimula a leitura e o interesse pela língua e favorece a articulação das observações e sentimentos. Mais que isso, ajuda na formação do pensamento crítico e da consciência da intenção por trás dos discursos; permite a reinterpretação do mundo e da natureza humana de forma mais analítica e flexível; dá forma às posições e ideias; é fundamental na resolução de conflitos – internos e sociais – e no sucesso dos relacionamentos.

O exercício da linguagem, portanto, abrange domínios distantes da complicada e nomenclatura gramatical e das análises sintáticas que ensinam na escola, aniquilando em muitos o amor pela língua. Envolve capacidades que não são esquecidas após a prova e que são fundamentais na formação de pessoas realizadas e bem-sucedidas.

O verdadeiro significado de interdisciplinaridade

Quando pequena, desenrosquei o corpo de uma caneta e descobri que dava para ver o quanto havia de tinta no caninho. Mas o que parecia ainda mais fascinante era a molinha que havia ali dentro. Como qualquer criança curiosa, apertei, testei, e brinquei, até a peça desaparecer. Quando tentei montar novamente a caneta, percebi o quanto ela fazia falta. O objeto estava estragado. Aquelas partes todas, na falta de uma, para nada serviam.

Essa experiência é um ótimo retrato do processo de aquisição de conhecimento: para entender como funciona um mecanismo, é necessário desmontar o sistema e analisar o funcionamento de cada parte. Toda a descoberta funciona dessa forma. O problema é que temos a tendência de continuar trabalhando com as peças isoladamente, até esquecermos que são apenas peças; que retiradas do conjunto não nos esclarecem muito sobre o mecanismo.

Não apenas segmentamos o conhecimento, como costumamos eleger partes como as principais ou mais esclarecedoras sobre como funciona toda a engrenagem. Essa tendência sempre acaba revelando uma limitação insustentável – seja qual for o maquinário que desmontamos.

Exemplos disso não faltam: durante muito tempo, tentamos dividir o cérebro em partes com funções muito bem definidas e enclausuradas – hoje sabemos que todas as regiões do órgão operam de forma complementar e integrada. Qualquer pessoa que escape à tendência da segmentação logo conclui que a genética e o ambiente, quando analisados isoladamente, raramente fornecem repostas completas. Também não podemos seguir o caminho da ciência sem cruzar com o da filosofia;

abordar a mente de forma isolada do corpo; ou falar de aprendizagem sem entrar no campo das emoções, percepções e das interações sociais.

Ainda assim, continuamos a buscar respostas simples e exatas na compartimentação das ideias. Para escapar das incertezas geradas por mecanismos complexos insistimos no famoso “erro de Descartes” (que defendia o dualismo mente/corpo), em separar, rotular, dividir de forma definida o certo e o errado, o normal e o anormal – como crianças tentando achar uma finalidade para a molinha sem perceber que, fora da caneta, ela perde seu valor.

A educação tradicional reflete nitidamente a tendência da segmentação, com a criação de disciplinas que se organizam entre “mais e menos importantes” e costumam ser apresentadas de forma desconexa e delimitada. Alunos se formam sem capacidade de enxergar cenários amplos, mas muito bem treinados em escolher especialidades.

Para chegarmos mais perto da realidade, com todas as suas incertezas e contradições, é necessário partir de uma visão interdisciplinar e não se intimidar diante dos inúmeros ângulos com que uma mesma situação pode ser interpretada. Isso não se garante com trabalho conjunto em torno de um mesmo tema, sendo cada um responsável por conhecer ou contribuir com uma determinada parte. Interdisciplinaridade significa saber montar a caneta e procurar conhecer a relação entre suas peças. O físico italiano Carlo Rovelli⁹⁴ toca nesse assunto quando diz que “entendemos o mundo melhor não ao conhecermos cada coisa, mas a interação entre as coisas”. Isso vale para todas as áreas – inclusive para o entendimento de nós mesmos, uma vez que – nas palavras dele – “somos uma rede de interações com o mundo à nossa volta”.

Ter visão interdisciplinar significa reconhecer que todas

94 ROVELLI, Carlo. *All Reality Is Interaction*. Entrevista ao projeto OnBeing. Março de 2017. Disponível em <https://onbeing.org/programs/carlo-rovelli-all-reality-is-interaction>. Acessado em outubro 2020.

as questões complexas são multifatoriais e saber buscar informações sobre os fatores envolvidos. É necessário termos especialistas, mas bons profissionais – seja na ciência, na educação ou em qualquer área – olham muito além da sua especialidade em busca de relações entre os diferentes conhecimentos.

Isso faz com que se questionem constantemente e questionem também as doutrinas, os métodos e os sistemas vigentes para, assim, buscar respostas mais abrangentes para os problemas que precisam resolver. É assim que surgem as ideias, métodos e projetos novos e ousados.

Nenhuma inovação, em nenhum campo do conhecimento, acontece sem uma fusão de informações trazidas de áreas que, muitas vezes, aparentam estar distantes ou desconexas. Ideias originais jamais ocorrem quando escolhemos seguir uma única linha de conhecimento e de pensamento, sem olhar para os lados, sem acessar os incontáveis *hiperlinks* contidos nessa linha. Não podemos evoluir sem permitir uma troca entre diferentes especialidades, com a mente aberta para receber e compartilhar informações, sem medo de ter sua área “invadida” ou de invadir as outras em busca de conhecimentos mais amplos.

Já derrubamos todas as barreiras para o acesso à informação. Agora temos que focar em construir um sistema educacional com base na interdisciplinaridade, para que possamos formar pessoas questionadoras, autodidatas, com visão ampla e flexível de mundo, com curiosidade e disposição para desconstruir delimitações e para enxergar todas as faces de uma informação de forma autônoma e crítica, até desapegarem das convicções, até perderem o medo do incerto.

O que não sai no boletim

O desempenho acadêmico na infância está longe de ser garantia de uma vida bem-sucedida. Apesar de bem-vindas e desejadas, as boas notas – ao menos nos sistemas educacionais mais tradicionais – pouco revelam sobre alguns dos atributos mais valorizados em um mundo transformado pela informação, velocidade e automatização. Mas quais são esses atributos?

Essa foi a pergunta de partida para o início de uma mudança profunda na educação no estado americano do Kansas. Para investigar quais são as capacidades que hoje integram a fórmula da realização pessoal e profissional de jovens, autoridades à frente de um projeto de reestruturação completa do sistema entrevistaram milhares de líderes, profissionais de destaque, pais e educadores.

A pesquisa revelou que 70% das habilidades citadas pela comunidade não são consideradas acadêmicas, ou seja, não fazem parte do currículo obrigatório. No grupo dos líderes de negócios, as qualidades que não se avaliam nas escolas responderam por mais de 80% das listadas⁹⁵. A partir dos resultados, educadores estão desenhando uma mudança profunda na educação do Estado, em um projeto tão audacioso que está sendo comparado às missões que levaram o homem à lua no mandato de Kennedy.

O desenvolvimento social e emocional, maturidade pré-escolar, planos individuais de estudo são alguns dos pilares que sustentam o plano de remodelagem educacional. As escolas irão basear suas atividades interdisciplinares em projetos construídos pelos alunos.

95 ZAREFA, Teodora. *Kansas is Rebuilding Its Entire Educational System*. Ne 2017. Disponível em <https://bigthink.com/design-for-good/kansas-is-entirely-rebuilding-its-educational-system>.

Para promover o desenvolvimento de habilidades não acadêmicas valorizadas pelo mercado e consideradas fundamentais na formação de pessoas bem sucedidas, o novo sistema irá redirecionar o foco do conteúdo para competências comportamentais (*soft skills*) – como relacionamento interpessoal, comunicação e autoconfiança –, exercício do pensamento crítico, flexibilidade cognitiva e atividades extracurriculares, incluindo educação financeira. Nos primeiros anos do ensino formal, será enfatizado o ensino da música e atividades criativas.

A quebra da estrutura convencional estará presente nas formações das classes, não necessariamente divididas por idade, mas pela experiência e interesse dos alunos; e também na forma de avaliar, diferente dos testes convencionais voltados ao conhecimento de conteúdo. E como hoje sabemos que os domínios cognitivos não pertencem a um campo privilegiado e desconexo do físico, o projeto contempla a integração das atividades físicas com as intelectuais.

O Fórum Econômico Mundial divulgou um relatório em 2018⁹⁶ mostrando que nos próximos anos a automatização irá eliminar cinco milhões de empregos e, em contrapartida, muitas atividades que ainda não existem serão a ocupação de grande parte dos estudantes de hoje. De acordo com o relatório, este mercado em rápida transformação exige e valoriza os atributos que são os diferenciais humanos em relação às máquinas.

Na lista das competências mais necessárias para o mercado do futuro estão, nesta ordem, resolução de problemas complexos, pensamento crítico, criatividade, administração de pessoas, trabalho em equipe, inteligência emocional, tomada de decisões, relacionamento com cliente e flexibilidade cognitiva.

São atributos que mesmo estando naturalmente presen-

96 Vários autores. *Future of Jobs Reports*. World Economic Forum 2018. Disponível em http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2018.pdf acessado em outubro 2020.

tes em muitas pessoas, podem ser adquiridos e exercitados desde a infância. Para isso, parte do tempo em que estudantes ficam sentados ouvindo passivamente precisa ser transformada em desafios que estimulem o envolvimento das crianças.

A educação convencional não apenas deixa de trabalhar habilidades importantes para a vida, como acaba por reprimi-las. Uma educação baseada na cooperação entre alunos e na sua participação ativa na construção de conhecimento, pelo contrário, utiliza-se das tendências naturais das crianças como forma de motivá-las.

Conforme coloca o psicólogo e pesquisador em antropologia e educação Peter Gray, em *Free to Learn* (Livre Para Aprender)⁹⁷, somos por natureza uma espécie intensamente social, projetada para cooperar, mas as escolas trabalham contra esse comportamento. “Da maneira como funcionam, ensinam o egocentrismo. A competitividade forçada, as notas e rankings implicitamente ensinam que o dever de cada um é cuidar de si e se sair melhor que os outros”.

Os projetos interdisciplinares, movidos pelo interesse e curiosidade dos alunos, permitem a ampliação do conceito de inteligência para além de capacidades e conhecimentos que podem ser mensurados em testes convencionais. Ensinam e aprimoram a forma como os jovens se relacionam com os outros e com eles mesmos.

97 GRAY, Peter. *Free to Learn*. Ed. Basic Books. 2013.

Histórias facilitam a aprendizagem

O ensino só é eficaz quando há transformação. E para isso deve haver atenção, compreensão e memória. Na falta de um desses recursos, não há aprendizagem. E dificilmente alguma estratégia de ensino supera as histórias no desafio de conquistar cada uma dessas etapas.

Contar boas histórias requer um tanto de criatividade e de dedicação: temos que garimpar uma boa narrativa entre milhares e milhares; saber como contá-la, qual a linguagem adequada, em que momento, com qual intenção. Desafios aos quais qualquer bom educador se lança sem resistência. Afinal, se conseguimos entregar grande parte das informações em forma de histórias, aumentamos a chance de serem compreendidas e retidas.

Isso acontece por uma série de razões: elas envolvem personagens aos quais nos relacionamos emocionalmente – e emoções enviam para o cérebro a mensagem de que as informações são importantes; são facilmente visualizadas, o que é essencial para a construção de sentido; e naturalmente associadas com situações familiares, outro passo necessário na absorção de novos conhecimentos.

Nem precisa ser muito complexa e nem fruto de uma imaginação tão fértil. Nos bastidores do conhecimento acadêmico há sempre uma curiosidade, um fato interessante, que leva sabor aos conteúdos mais maçantes. Basta imaginar uma maçã caindo na cabeça de um cientista que descansava em uma árvore e ninguém mais esquece de Newton e sua teoria da gravidade. As crianças podem esquecer de muita coisa relacionada à independência do Brasil depois que passa a prova, mas a imagem de Dom Pedro com dor de barriga no momento da proclamação todas elas vão lembrar.

Há muitas histórias curiosas, misteriosas e engraçadas envolvendo nomes da ciência, imperadores, matemáticos e

revolucionários – episódios que costumam estar de fora das apostilas, pois não são cobrados em prova. Enquanto as histórias fictícias são reservadas às poucas aulas de literatura, as curiosas vão para o rol da cultura inútil – a preferida de qualquer estudante. Então por que não dar mais utilidade a ela?

Informações consideradas importantes separam-se das histórias nos primeiros anos de escola – na mesma época em que o corpo é esquecido em uma carteira enquanto a mente luta contra divagações escapatórias em meio às jorradinhas de nomes e fatos difíceis de imaginar. Especialmente por quem viveu menos de uma década e não tem muitas experiências às quais poderia associar o novo conhecimento.

Outro dia eu estava ensinando uma criança a estudar a partir de um conteúdo de História elaborado para o quarto ano. Entre muitas outras informações, estavam as funções que Câmaras Municipais exerciam sobre as primeiras cidades na época do Brasil Colônia. Uma delas era a coleta de imposto. A criança não sabia o que era imposto. Também ficou confusa com a noção de que existe dinheiro público, que deve ser administrado por representantes do povo. “Se todos dão dinheiro aos membros da Câmara, eles eram muito ricos!”, concluiu.

Era hora de a História virar uma história. Construímos a nossa própria. Ele era o presidente da Câmara de uma vila chamada São Vicente. Era necessário criar uma estratégia para defendê-la de uma possível invasão. Essa vila também sofria problemas de segurança e começava a atrair pessoas interessadas nos produtos manufaturados e cultivados na região. Do que esta vila precisava? Isso teria um custo? Quem iria pagar? Então um ladrão foi julgado, a prisão pegou fogo e uma praça foi construída, onde personagens portugueses conversavam sobre as riquezas recém-descobertas... Na hora de associar tudo aquilo ao conteúdo “sério”, ficou muito mais fácil entender.

A aprendizagem baseada em histórias não é nenhuma descoberta nova da neuro educação. Intuitivamente, a humanidade sempre recorreu a elas como ferramenta para o ensino, especialmente de conhecimentos relacionados às virtudes e

construção de caráter. E mesmo quando não são narradas com esses objetivos, habilidades como o uso adequado da língua e do vocabulário, coerência, criatividade, síntese e clareza são alguns dos ganhos cognitivos que acompanham essa prática. Há ainda, aqueles relacionados à inteligência emocional e social – poucos recursos são tão eficazes quanto as histórias no exercício da empatia e da compreensão das intenções do outro.

O que a ciência hoje nos traz é a comprovação do poder que elas exercem sobre a forma como absorvemos as informações. Não pelo roteiro em si, nem pela sequência de acontecimentos, ao contrário do que sugeriu Aristóteles há 2,3 mil anos. Mas especialmente pela forma como nos identificamos emocionalmente com os personagens envolvidos.

Uma pesquisa recente da Universidade de McMaster⁹⁸ revelou, por meio de ressonância magnética funcional, que as pessoas se envolvem com as histórias de uma forma fortemente centrada nos estados mentais e psicológicos dos personagens e não nos fatos. O resultado se mostrou o mesmo em narrativas verbais, gestuais ou feitas por ilustração: o network mais fortemente ativado foi o chamado de “teoria da mente”, que nos permite interpretar as intenções, motivações e emoções das outras pessoas.

Não há ficcionista ou contador de histórias que vá se surpreender com os resultados da investigação. O escritor britânico Neil Gaiman resume perfeitamente essa relação com as histórias apontada no estudo: “Recebemos histórias como mentiras e verdades ao mesmo tempo. Criamos empatia com pessoas reais a partir de personagens. A coisa mais importante que a ficção faz é nos permitir olhar através de outros olhos”.⁹⁹

98 YUAN, Ye, MAJOR-GIRARDIM, Judy, BROWN, Steven. Storytelling Is Intrinsically Mentalistic: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study of Narrative Production across Modalities. *Journal of Cognitive Neuroscience*. V. 30.n 9. 2018.

99 GAIMAN, Neil. *How Stories Last*. The Long Now Foundation. 2015 Disponível em <https://longnow.org/seminars/02015/jun/09/how-stories-last>. Acessado em outubro 2020.

Crianças precisam de fantasia

Quando fadas com suas varinhas mágicas, monstros e heróis invencíveis decidem invadir as escolas, eles provam que de fato têm superpoderes: ajudam na aprendizagem. O papel das histórias fantásticas na infância não se limita ao entretenimento. Elas trabalham a linguagem de forma mais eficaz que narrativas realísticas, aumentando a possibilidade de a criança fixar o novo vocabulário. Pode parecer contraditório, mas justamente por conta da violação das expectativas, são também fundamentais para a compreensão das inúmeras possibilidades que a realidade apresenta.

Os efeitos do mundo do faz de conta sobre a cognição infantil vêm sendo investigados pela neurociência com resultados reveladores. Pesquisadores da Universidade da Pensilvânia constataram que as crianças assimilam melhor um vocabulário novo quando as palavras são introduzidas em meio a histórias fantásticas¹⁰⁰. O estudo avaliou dois programas educativos aplicados em 154 crianças em idade pré-escolar. Aquelas que tinham contato com os novos conceitos por meio de contos realísticos mostraram desempenho mais fraco na hora de explicar os significados dos vocábulos aprendidos.

Essa fascinação das crianças por acontecimentos extraordinários é evidente já nos primeiros meses de vida. No ano passado, pesquisadores da Universidade de John Hopkins testaram o efeito de eventos mágicos sobre a atenção e as brincadeiras de 110 bebês de onze meses¹⁰¹. Perceberam que ten-

100 WEISBERG, Deena *et al.* Shovels and swords: How realistic and fantastical themes affect children's word learning. *Cognitive Development*, V. 35. Setembro 2015.

101 STAHL, Aimee, FEIGENSON, Lisa. Observing the unexpected enhances infants' learning and exploration. *Science*. V. 348 (6230). Abril 2015.

dem a olhar mais atentamente e por muito mais tempo para um objeto quando ele desafia as leis da física. A chance de ocorrer algo inesperado, que fere suas expectativas, naturalmente mantém as crianças mais atentas – o que explica, em parte, o sucesso das histórias fantásticas na aprendizagem.

Mas a experiência com bebês revelou que a ação da fantasia no imaginário infantil vai além do aspecto da atenção. Depois de assistirem a uma cena em que algo desaparece repentinamente ou flutua, os bebês tendem a investigar a realidade – deixando um objeto cair para testar a gravidade, por exemplo. Para Deena Weisberg, que liderou o estudo relacionando histórias fantásticas e vocabulário, pensar sobre possibilidades irrealistas pode também ajudar na criação de contrastes informativos que levam à compreensão das estruturas do mundo real.

A partir dessa perspectiva, as histórias ganham função fundamental na construção do senso de realidade – que pode começar com a certificação de que objetos não flutuam e bichos não falam e seguir por questionamentos bem mais sofisticados que necessitam de contrapontos para serem formados e esclarecidos.

Partindo da simples constatação da necessidade do contato com o absurdo para se reconhecer o real, podemos transferir para os heróis e vilões dos contos de fada uma nova responsabilidade: a de ensinar às crianças a administrar seus próprios medos. Talvez isso explique a popularidade milenar das histórias universais carregadas de tragédias, bruxas malvadas e figuras assustadoras. Podem ter cumprido um importante papel no desenvolvimento das habilidades linguísticas das crianças, mas dificilmente tenha sido essa a intenção dos Andersen, irmãos Grimm e tantos outros que evitaram poupar seus leitores do contato com desgraças fantásticas. A fascinação inata das crianças pelos horrores e aventuras que o mundo imaginário oferece pode nascer de uma necessidade de dar forma ao impossível para saber reconhecê-lo antes que ele se torne medo.

Ainda bem que a força das histórias populares é grande a

ponto de sobreviver a uma época em que as crianças são protegidas de tudo: das brincadeiras que trazem um mínimo risco, dos objetos cortantes, das professoras bravas e de qualquer frustração e tristeza.

Muitos contos clássicos já ganharam versões suavizadas e muitos desenhos perderam seu humor negro para garantir que a infância aconteça toda no mundo cor-de-rosa. Mas se as crianças continuam buscando representações extremas do bem e do mal nas histórias fantásticas, não estranhem: instintivamente, elas buscam referências. E muitas vezes encontram nas histórias mais extraordinárias e sombrias, que as mantêm atentas, que as ensina as maravilhas da linguagem e as mostram o que muitos pais e professores ignoram: que é preciso conhecer para distinguir.

É preciso descobrir o irreal para ter segurança no mundo real da mesma forma como o contato com a frustração é essencial para o reconhecimento da satisfação.

Histórias que as plantas contam

A palavra *sábio*, assim como *sage*, em inglês, deriva do latim *sapere*, que significa “experimental”. Em Portugal, a palavra perceber é também usada no sentido de entender – outro exemplo de como a linguagem relaciona a sabedoria com as experiências sensoriais – e não com o conhecimento intelectual de forma isolada.

E a ciência, ao fornecer meios para ampliar as percepções e permitir enxergar onde a visão humana jamais alcançaria, promove novo acesso à sabedoria e faz o que a botânica e escritora Robin Wall Kimmerer, autora de *Gathering Moss*¹⁰² (Formando Musgo) chama de “refinar a arte de ver”: lentes de aumento permitem conhecer a beleza da arquitetura da vida, descobrir a forma como as substâncias interagem e se desenvolvem e ganhar novas perspectivas sobre o mundo que nos cerca.

Mas existe uma infinidade de informações que se escondem além da matéria e dos limites das percepções humanas, incapazes de serem reveladas por instrumentos tecnológicos. O acesso a elas envolve outro tipo de sabedoria, mais distante das percepções e do intelecto e muito valorizada em culturas indígenas.

Kimmerer, cidadã da Nação Potawatomi e criada dentro das tradições de povos nativos americanos, refere-se a esse conhecimento intuitivo como capacidade de escutar – não por meio da audição, mas pelo que considera como “vias emocionais e espirituais”. O conhecimento tradicional, ela diz, nos coloca em contato as histórias que cada ser tem a dividir conosco – o que acontece quando, conforme coloca, “soubermos escutar tanto quanto sabemos ver”.

“A ciência nos pede para aprendermos sobre os organis-

¹⁰² KIMMERER, Robin Wall. *Gathering Moss: A Natural and Cultural History of Mosses*. Ed. Oregon Press. 2003.

mos, enquanto a sabedoria tradicional nos pede para aprendermos com eles”, ela diz¹⁰³. Aprender, cuidar, ser cuidado e escutar: essa relação mais pura e integrada do homem com o meio, como parte de um sistema e não se colocando acima dele, é a base do que Kimmerer chama de reciprocidade:

O conceito parte do princípio que nosso papel não é o de tirar da terra, apenas. E o papel da terra não é apenas fornecer recursos à nossa espécie. Reciprocidade significa que não somente a terra nos sustenta, mas temos a responsabilidade de sustentá-la em troca.

Dentro dessa noção, não somos apenas consumidores, mas seres humanos. Há uma enorme alegria que nasce de se fazer parte de um florescimento mútuo ao invés de uma definição mais estreita de sustentabilidade.

Se os ensinamentos e as histórias das plantas não se revelam por meio das lentes nem nos chegam aos sentidos, como poderia haver compreensão? Para escutar e compreender o mundo natural, esclarece a bióloga, temos que reaprender com as crianças o modo de descobrir: prestando atenção.

Quando dizemos que elas têm um modo inocente de ver das coisas, geralmente estamos nos referindo ao que a botânica chamaria de jeito “sábio” de ver o mundo – o *sapere*, o experimentar, o vivenciar, o estar, mesmo que seja por poucos minutos, profundamente atento e em conexão com o ambiente. A atenção é, conforme coloca Kimmerer, a porta para a gratidão, para a curiosidade, para a reciprocidade. E a contemplação às plantas – no lugar das logomarcas – é a forma mais direta e natural de nos encontrarmos submersos no tempo presente, uma habilidade que podemos incentivar nas crianças e reconquistar como adultos.

103 KIMMERER. *The Intelligence of Plants*. Projeto OnBeing. Fevereiro 2016.

As ferramentas da aprendizagem contínua

Imagine uma criança em frente à televisão, assistindo a programas em alemão ou qualquer outra língua desconhecida, durante várias horas por dia. Em quanto tempo ela aprenderia a falar alemão? Depois de múltiplas exposições a uma mesma palavra ou frase, ela ganharia, no máximo, o entendimento de um vocabulário bastante limitado, que dificilmente conseguiria aplicar em uma conversa. Coloque a mesma criança para brincar com colegas e adultos que só falam alemão e, em algumas horas de interação, ela vai começar a testar palavras. Com interesse e necessidade, em poucos meses, irá se comunicar naturalmente. Ninguém aprende a falar ouvindo, assim como não se aprende a andar assistindo a outros andarem.

Para aprender, é preciso fazer – errar inúmeras vezes, repetir de diversas formas. Em qualquer lugar do mundo, esse processo é base do trabalho com crianças pequenas. Elas aprendem a controlar as emoções, a dividir, a esperar a vez e a respeitar o outro em atividades práticas e interações sociais. E dessa mesma forma desenvolvem as habilidades motoras, de linguagem e de raciocínio.

Até que iniciam a fase de receber informações, divididas em disciplinas, geralmente independentes. E todas aquelas habilidades, que deveriam continuar sendo formadas, cedem lugar aos fatos, muitas vezes entregues de forma desconexa e distante da realidade dos alunos. São tantos que, para as escolas baseadas em conteúdo, não sobra tempo para as atividades coletivas. Nem para falar, nem para trocar ideias com colegas – apenas ouvir. A educação eficaz compreende que pouco se aprende somente escutando. Sabe que menos ainda se aprende se aquilo o que se escuta está totalmente longe da realidade e fora do campo de interesse do ouvinte.

Uma educação focada no aluno não é compartimentada

nem hierarquizada. Ela forma – e não apenas informa. O conteúdo não é desconexo e forçado, mas assimilado naturalmente em atividades que respeitam o processo de aprendizagem do ser humano, tão evidente em crianças pequenas – aquele que acontece na prática, envolvendo o ambiente e as pessoas que nele estão.

Toda a aprendizagem acontece por associação: a nova informação necessariamente é relacionada a um conhecimento já consolidado para que faça sentido. O que não faz sentido não é compreendido e sem compreensão não há aprendizagem. Há o que chamamos de “decoreba” – o que pode ser suficiente para passar em alguns testes, mas não para que a informação possa ser manipulada, aplicada e transferida para outras áreas. Um conteúdo muito distante da realidade da criança, portanto, não promove ganhos de habilidades nem de conhecimento e tende a ser logo esquecido.

Nas escolas centradas no aluno, o que ele aprende não é depositado em algum lugar da memória para que um dia, se precisar, possa acessar. O Google e outros extensores da mente que carregamos no bolso tornaram essa prática mais desnecessária que nunca. Em meio à sobrecarga de informações, precisamos, mais que nunca, saber onde procurá-las e o que fazer com elas para transformá-las em conhecimento. Precisamos, portanto, estimular nossa competência inata de questionar, desenvolver o pensamento crítico e fazer jus a um dos grandes diferenciais do cérebro humano, que é a capacidade de manipular informações para a resolução criativa de problemas.

Uma pessoa verdadeiramente educada, para o linguista e cientista cognitivo Noam Chomsky, não é aquela que tem mais facilidade para memorizar uma quantidade enorme de fatos e nomes – apesar de que ainda é isso o que a educação tradicional continua buscando. Em uma entrevista sobre o tema, ele

destaca¹⁰⁴:

Não importa o que cobrimos, mas o que descobrimos. Ser verdadeiramente educado significa investigar e criar a partir dos recursos que estão disponíveis e que se consegue compreender; saber onde procurar, como formular questões relevantes, saber questionar doutrinas padrão. Mais importante que ter informações guardadas é saber onde procurar, como procurar e o que procurar.

O escritor e pedagogo português José Pacheco faz parte do grupo de educadores desobedientes que questionam doutrinas padrão e participam ativamente do processo de transformação do ensino. Desde o início de sua jornada na educação, ele se recusou a seguir o sistema convencional, centrado no professor. Percebeu que a aprendizagem é movida por interesse e pela ação e revolucionou as práticas da Escola da Ponte, na cidade do Porto, que passaram do que ele chama de “paradigma da instrução” para o “paradigma da aprendizagem”.

O paradigma da aprendizagem, ou da comunicação, conforme ele explicou quando esteve em Curitiba, em 2017, parte daquilo o que a criança já sabe, de como ela é. Nessa abordagem a instrução é um evento cooperativo, centrada na ação e na interação – como acontece com a linguagem, raciocínio e habilidades motoras. Afinal, “ninguém é autônomo sozinho”, como costuma destacar. Essa talvez seja a palavra que mais se repete em seus discursos. Pois mais que ensinar, o grande papel das escolas é justamente esse: formar pessoas autônomas. Não individualistas nem autossuficientes, mas capazes de entender e cumprir seu papel em uma equipe, de planejar, de comunicar-

104 CHOMSKY, Noam. *On Being Truly Educated*. Vídeo divulgado pelo projeto Open Culture. Abril 2016. Disponível em <http://www.openculture.com/2016/04/noam-chomsky-defines-what-it-means-to-be-a-truly-educate-person.html>. Acessado em outubro 2020.

-se bem, de pesquisar e buscar conhecimento além dos muros da escola, de respeitar o outro, os limites e as diferenças.

Isso não se aprende em aulas sobre cidadania, mas no exercício da cidadania – ao ganharem espaço para falar e ouvir, não somente seus professores, mas também seus colegas; ao se depararem com a responsabilidade não apenas sobre os próprios atos, mas sobre os atos e necessidades daqueles com quem convivem; ao ganharem a chance de se expressar e de tomar decisões. Na prática, isso acontece durante a realização de projetos coletivos, assembleias, discussões em grupo e pesquisas mediadas pelo professor.

Os projetos das escolas assessoradas por Pacheco (mais de cem só no Brasil) contemplam o conteúdo tradicional, mas de forma que podemos considerar inovadora, com a participação ativa e autônoma das crianças. No decorrer de um processo movido pela motivação e pela ação, os alunos trabalham habilidades que precisam ser continuamente exercitadas em todo o período da vida escolar (e não apenas no início): as sociais e emocionais, motoras, de linguagem e raciocínio. Sustentado por essas competências, o conhecimento – que inclui as informações previstas pela base comum curricular – passa a ser significativo e transformador; e os alunos, indivíduos que não apenas sabem, mas que pensam, decidem e que fazem.

Errar é preciso

O cérebro é uma máquina de fazer previsões. Com base nas experiências anteriores, prevê o que vai acontecer o tempo todo. Assim, o ambiente ao nosso redor vai nos ensinando a tomar decisões seguras. Quando a previsão está errada, ele precisa acomodar uma nova informação, uma nova possibilidade, e com isso forma conexões, transformando-se um pouquinho a cada descoberta. Se tudo ocorre conforme o previsto, o cérebro não precisa mudar, ou seja, não aprende.

Como crianças têm poucas experiências, suas previsões estão constantemente erradas e precisam ser reavaliadas. Da forma como um adulto irá responder a uma manha à probabilidade de um objeto caber em um espaço, descobrem como o mundo funciona por meio de tentativas e erros.

Os erros, portanto, são parte fundamental da aprendizagem e só se transformam em um problema quando são censurados. Como seria se um bebê, ao aprender a andar, fosse reprimido cada vez que caísse? O processo cognitivo funciona a partir do mesmo princípio, em qualquer idade.

Há outro aspecto fundamental da aprendizagem: o interesse. Sem motivação, o cérebro não fica receptivo à mudança. Isso significa que, para que ocorra a transformação pela qual ele passa quando aprende, conta com a ação de uma série de neurotransmissores que otimizam esse processo. Essa combinação química está correlacionada a três motivadores que costumam não estar presentes nas tradicionais aulas expositivas: a necessidade, a curiosidade e a socialização.

Mesmo sem ter nenhuma informação sobre o que acontece no cérebro quando aprendemos, antigos gregos já haviam percebido o papel desses componentes na aquisição de conhecimento. Por isso, consideravam que o nível mais alto de aprendizagem, onde ela ocorre melhor, é atingido quando o

aluno está engajado e motivado.

Entregar uma série de informações de forma direta, sem antes despertar a curiosidade e sem violar nenhuma expectativa, é desperdiçar o potencial de aprendizagem da criança. Uma parte muito pequena da informação, quando muito, é absorvida por quem escuta passivamente, sem ser desafiado, sem errar.

Estimular a curiosidade é o papel mais importante do educador. É a habilidade que gera energia para que todas as outras sejam exercitadas. Por isso, um sistema eficaz investe uma boa parcela de seus recursos neste componente, principal ferramenta na construção da capacidade de buscar e filtrar as informações com autonomia ao longo de toda a vida. Isso faz mais que trazer sentido para a aprendizagem: traz sentido para a vida.

Poucos colocaram essa questão de forma tão eloquente quanto Eleanor Roosevelt em seu livro *You Learn By Living*¹⁰⁵: “Quando para de aprender, você para de viver de forma significativa. Afinal, o propósito da vida é experimentar ao máximo, alcançar com vontade e sem medo novas e enriquecedoras experiências. E isso só pode ser feito quando você tem curiosidade”.

Junto com a curiosidade, ela destaca, estão interesse, a imaginação e o senso de aventura – que nada mais é que a coragem de buscar o novo, com todos os riscos que ele traz –, habilidades que tornam “qualquer aprendizagem gratificante, a vida saborosa e nos faz buscar constantemente por novidades e maior compreensão”. E completa: “São qualidades que nos fazem crescer como seres humanos até o último dia da nossa vida”.

Quando respeitamos os aspectos fundamentais do desenvolvimento cognitivo – o erro, o interesse e a socialização – oferecemos o que hoje conhecemos como educação ativa. Neste sistema, as crianças participam do processo de aprendizagem sendo desafiadas a pensar, errar, criar, comunicar-se, pesquisar e ensinar os outros, sempre movidas pelo seu com-

105 ROOSEVELT, Eleanor. *You Learn By Living*. E-book ed. HaperCollings. 2011.

bustível natural, que é o interesse. Por sorte, a fonte desta energia é inesgotável e está em todos os lugares: a boa pergunta.

Perguntas desafiam, intrigam, fazem pensar. Alimentam a curiosidade e o interesse, fazem o cérebro crescer. Perguntar antes de entregar a resposta é como pré-aquecer o forno antes de assar o pão: prepara o cérebro para receber a informação e chegar a um resultado melhor.

E não apenas a busca por respostas deve ser encorajada, mas a busca por mais perguntas, das mais simples às aquelas que ninguém tem a resposta. São elas que despertam o fascínio pela descoberta e o prazer de termos nas previsões não cumpridas e nossos modelos mentais desconstruídos. A educação estimulante é a que nos faz apaixonar pelas dúvidas e não pelas certezas.

A comunicação criativa na educação

Após analisar dados referentes a quase 510 mil crianças ao longo de uma década, pesquisadores do Instituto Norueguês de Saúde Pública concluíram que os mais novos da sala têm quase o dobro de chance de serem medicados com estimulantes¹⁰⁶. Resultados semelhantes já foram colhidos em investigações realizadas na Alemanha, Canadá, Espanha e Israel, não deixando dúvidas: uma quantidade enorme de crianças, no mundo todo, tem a imaturidade avaliada como transtorno neurológico.

Se as estratégias utilizadas para ensinar as crianças pudessem ser avaliadas com a mesma precisão com que se cruzam dados de calendários e diagnósticos, sem dúvida encontraríamos um fator ainda mais fortemente relacionado aos problemas de atenção. Os maiores índices de alunos com dificuldades para se concentrar provavelmente proviriam de escolas que não incentivam ações criativas e priorizam a quantidade de conteúdo sobre a forma como são conduzidas as aulas. Muitos esforços são dirigidos para que as crianças se adaptem ao sistema educacional, quando o mais urgente é adaptar o sistema educacional à forma como aprendem.

Poderíamos colocar em discussão disciplinas, grade horária, quantidade e teor de conteúdo, arquitetura das escolas, métodos de ensino, sistemas de avaliação e outros tantos fatores que compõem a fórmula imprecisa de uma educação de qualidade. Encontramos variações de tudo isso com mais ou menos sucesso, sempre dentro de limites traçados por processos legais e burocráticos e, portanto, lentos. Mas se restringirmos a discussão a fatores mais tangíveis e não menos impactantes, dependentes apenas mudanças de perspectivas

¹⁰⁶ KARLSTAD, Oystein *et al.* ADHD treatment and diagnosis in relation to children's birth month: Nationwide cohort study from Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*. V. 45. N4 (345-377). May, 2017.

e posturas na hora de ensinar, já podemos alcançar grandes resultados em curto prazo.

Os ensinamentos que conseguimos transformar em brincadeira, com a participação ativa das crianças, são aprendidos com atenção e comprometimento, independentemente do nível de maturidade. As obrigações das quais elas escapam diariamente, para desespero dos pais e professores, são magicamente cumpridas quando transformadas em desafios. Mas para isso precisamos reinventar a forma como costumamos impor tarefas e ensinar.

Muitas vezes, temos que lançar disputas, inverter papéis, estabelecer limites de tempo, contar pontos, lançar adivinhas, criar charadas. Enfim, precisamos rever os hábitos desgastantes e pouco eficientes de exigir atenção aos longos discursos verbais e de repetir as ordens desobedecidas gritando. Ao invés disso, podemos inventar novas regras e maneiras de ensinar, num exercício constante de criatividade.

Crianças são naturalmente atraídas pelo inesperado. Adoram ser surpreendidas, são fascinadas pelo incomum e motivadas pela criatividade – que pode ser muito divertida, mas exige atitudes que nos tiram do conforto da rotina. Ser criativo implica abandonar velhos conceitos e investir mais energia em tarefas que realizamos automaticamente. A via para chegar a soluções criativas nunca é a mais fácil. Mas quem disse que educar tem que ser fácil?

Como tudo o que depende de criatividade, manter crianças atentas e motivadas é uma habilidade multifacetada, sem fórmula única a ser seguida. Mas muitas das estratégias usadas pelos meios de comunicação podem servir como inspiração aos que se dedicam à educação.

Sem uma comunicação eficaz o conhecimento não é transmitido. Educadores são, acima de tudo, comunicadores. O bom comunicador é necessariamente criativo: sempre vai procurar fugir do óbvio em seu discurso. Afinal, manter a atenção do seu público é primordial para o sucesso do trabalho. E, para

isso, sabe que deve surpreendê-lo constantemente. O comunicador eficaz também deve fazer com que as pessoas se identifiquem emocionalmente com o conteúdo e que interajam com as informações, criando novas relações.

Se um meio de comunicação não consegue manter a atenção do público, nem consegue informá-lo de forma clara, certamente vai buscar novas maneiras de narrar os fatos. Culpar o leitor ou espectador por não entender a mensagem, insistindo em um formato que não foi aceito, não irá evitar o fracasso do veículo. É preciso ajustar a linguagem e os exemplos, adaptar-se ao receptor da mensagem. A educação não deveria funcionar diferente.

Os meios de comunicação nos ensinam a adequar o vocabulário ao nível de conhecimento do público; usar infográficos, imagens e ilustrações para ajudá-lo a visualizar as informações; retomar o assunto antes de apresentar uma nova informação para situar os leitores ou espectadores no tempo, espaço e contexto; mostrar mais de um lado da mesma história; permitir e incentivar questionamentos, discussões, diálogos; buscar, na vida e na literatura, personagens e histórias que ilustrem o assunto; promover polêmicas.

Pensamento crítico e criatividade não costumam ser produtos da leitura restrita a livros didáticos e apostilas. Muito mais provável que se desenvolvam nos momentos em que os livros são fechados e as longas explicações – destinadas a serem esquecidas – trocadas por atividades que envolvem o engajamento das crianças.

Quando nos comprometemos em estabelecer uma comunicação eficaz com as crianças, a imaturidade que impede muitos de sentarem quietos para ouvir passivamente deixa de ser considerada um problema e transforma-se em um desafio saudável à nossa criatividade.

A riqueza do ambiente inclusivo

No decorrer de todo terceiro ano, meu filho foi o responsável por levar seu amiguinho com necessidades especiais até o banheiro nos finais de tarde, enquanto esperavam as mães na saída da escola. Uma função definida pelos dois informalmente e que ele cumpria com prazer

Um dia, esqueci que haveria aula extracurricular e fui buscá-lo no horário normal da saída. Mas amiguinho já estava lá. Quando me viu, não teve dúvida: na falta do ajudante oficial, transferiu para mim a tarefa de levá-lo ao banheiro. Fui cheia de cuidados, andando devagar e tentando descobrir o que ele conseguia fazer sozinho e em que dependia de apoio. Depois fui consultar meu filho para entender de que forma ele costumava auxiliar o amigo

– É bem divertido: a gente começa apostando uma corrida até o banheiro.

– Mas ele consegue correr?

– Claro! Eu só preciso correr mais devagar quando a disputa é com ele.

O que para muitos surge de um esforço para agradar, um ato de compaixão ou de responsabilidade, para as crianças que desde bebê estão em contato com as diferenças é simplesmente a arte da convivência em sua forma mais pura e refinada.

Durante o tempo em que estudaram juntos, encontraram formas de se comunicar que não dependiam muito da fala – que era um desafio para o coleguinha – e que pareciam divertir as duas crianças com a mesma intensidade. Descobriram uma linguagem que nasce de um relacionamento livre de qualquer tipo de segregação e de rótulos.

Não foi o primeiro amiguinho com necessidades especiais que conviveu com meu filho. E com cada um é possível observar que as brincadeiras e a comunicação são ajustadas

com maior naturalidade, de acordo com as diferentes limitações que apresentam.

A verdadeira inclusão acontece não somente quando as crianças aprendem a aceitar e respeitar as necessidades dos colegas, mas quando deixam de enxergá-las como algo que os define; quando as veem como características que nos diferenciam, sim, mas que compõem a imensa e rica variedade de formas como o ser humano pode interagir com o mundo.

Para as crianças atípicas, uma escola inclusiva traz a possibilidade de uma infância livre do maior dos problemas que elas podem carregar, que é o sentimento de exclusão. Para as outras, traz o privilégio da construção de uma visão evoluída de mundo, em que a diversidade não é apenas respeitada – é valorizada. Uma visão ainda muito distante da nossa realidade, na qual o exercício básico da tolerância a qualquer comportamento, opinião ou escolha que fuja do padrão ainda é um grande desafio.

O escritor, psicólogo e educador americano Thomas Armstrong, diretor do *American Institute for Learning*, faz uma ótima analogia entre diversidade neurológica e biológica: ninguém diz que um copo-de-leite tem distúrbio de déficit de pétalas¹⁰⁷. Aprendemos a apreciar a variedade de formas como a natureza se expressa, assim como aprendemos a enxergar diferenças culturais como manifestações da maravilhosa complexidade de formas como o ser humano comunica suas experiências.

Em seus livros, ele mostra que se vistas pelo prisma da diversidade, as variadas disfunções – de um transtorno de aprendizagem que só se manifesta no início da alfabetização até uma síndrome mais incapacitante – podem revelar capacidades surpreendentes, normalmente escondidas na sombra das frustrações e da exclusão.

Isso está longe de significar que as dificuldades não

107 ARMSTRONG, Thomas. *In Their Own Way: Discovering and Encouraging Your Child's Multiple Intelligence* Ed. Tarcher 2000.

devam ser trabalhadas com intervenções e estímulos adequados. Pelo contrário: para os problemas que até recentemente eram vistos como obstáculos a serem contornados – e nunca superados –, hoje a neurociência oferece diversas formas de tratamento com base nas descobertas de que o cérebro é plástico e encontra vias alternativas para adquirir habilidades que perdeu ou não conseguiu desenvolver. Mas a habilitação de uma capacidade pode ser muito mais lenta ou ineficaz sem a motivação e autoconfiança que a criança ganha quando se sente valorizada pelos seus potenciais.

É a partir dessa perspectiva e do olhar para os interesses individuais que deve ser construído o desenvolvimento de todas as áreas deficitárias, inclusive emocional e social. Essa abordagem humana e verdadeiramente inclusiva envolve profissionais comprometidos, uma escola que acredita no potencial de cada um e abraça a diversidade e colegas educados com os valores necessários para deixar este mundo um lugar cada vez melhor para se viver.

Como aprendemos a aprender

Vou contar o caso de duas Barbaras. Ambas serviram de inspiração para meu trabalho e para minha vida. Influenciaram a forma como eu aprendo e como eu ensino a aprender. A canadense Barbara Arrowsmith nasceu com acentuadas assimetrias no corpo e deficiências cognitivas que dificultavam sua vida desde muito pequena: ela possuía dificuldade na fala, no raciocínio espacial, tinha deficiência visual, era incapaz de entender noções de causa e efeito, o que impossibilitava de entender as informações verbais e os conceitos matemáticos. Conceitos simples como maior e menor ultrapassavam sua capacidade de compreensão.

Contou com sua ótima memória e capacidade de observação e entendimento de sinais não verbais para decorar volumes imensos de conteúdo e, assim, percorrer todo o caminho acadêmico que a levou até a formação em Educação. Foi quando ela se deparou com artigo científico sobre plasticidade cerebral. Decidiu que modificaria seu próprio cérebro, começando a exercitar relações simbólicas. Elaborou um plano de exercícios a partir do funcionamento do relógio de ponteiros.

Quando começou a entender o sentido do relógio, acrescentou o ponteiro de segundos. Depois de sexagésimos de segundo. Até que em algumas semanas de trabalho exaustivo, estava lendo relógios com dez ponteiros muito mais rapidamente que qualquer pessoa. E paralelamente à aquisição dessa habilidade, Barbara percebeu que uma mudança muito mais profunda estava acontecendo. Ela começou a entender o que lia e o que as pessoas diziam a ela.

Ainda antes da plasticidade cerebral ser aceita de forma unânime pelos cientistas, Barbara abriu uma escola para tratar crianças com transtornos de aprendizagem, a partir dos exercícios que a ajudaram a superar as dificuldades, uma a uma. Pes-

soas viajam de diversos lugares do mundo para frequentar sua escola, com resultados transformadores. Quem assistir à sua emocionante palestra no TED verá uma mulher genial e com uma capacidade incrível de expressão, sem nenhum traço da deficiência que marcou as primeiras décadas de sua vida. Sua história e soluções que encontrou são contadas no livro *The Woman Who Changed Her Brain*¹⁰⁸ (A Mulher Que Mudou Seu Cérebro).

A outra Barbara nasceu nos Estados Unidos. Era uma criança saudável, extremamente tímida, ótima aluna em línguas, mas com dificuldade extrema em entender os conceitos lógico abstratos. Em uma trajetória parecida com a de Arrowsmith, Barbara Oakley já estava graduada quando decidiu que tentaria superar seus bloqueios em matemática e ciências. Dedicou-se de maneira intensiva ao estudo dessas disciplinas, de uma forma a aproveitar ao máximo a vantagem que um cérebro mais maduro tem na aprendizagem: da metacognição. Assim como a Barbara canadense, ela observou, a partir de suas próprias dificuldades, a forma como aprendia melhor e desenvolveu técnicas eficazes de estudo que hoje divide em livros, cursos e palestras. É professora de engenharia, título jamais sonhado por quem fugia do monstro indecifrável que a matemática era para ela. No Brasil, tem editado *Aprendendo A Aprender Para Crianças e Adolescentes*.¹⁰⁹

Crianças, em geral, não são ensinadas a analisar seus próprios processos cognitivos. Não aprendem a aprender: são ensinadas a repetir padrões e memorizar informações desconexas e que não fazem sentido para elas. Por isso muitas têm dificuldade em prestar atenção e todas – mesmo as mais atentas e com bom desempenho – acabam esquecendo a maior parte do conteúdo estudado logo após as provas.

108 ARROWSMITH, Barbara. *The Woman Who Changed Her Brain*. Vintage Digital. 2012

109 OAKLEY, Barbara. *Aprendendo a Aprender Para Crianças e Adolescentes*. Ed. BestSeller. 2019.

Informações entregues sem relação emocional com a criança e que não são utilizadas na vida prática ou na formulação de raciocínio de forma constante são inevitavelmente deletadas do cérebro, que precisa do espaço para funções importantes. Esse fato sozinho, se fosse considerado, já serviria para uma mudança radical em todo o sistema educacional. A realidade é que uma grande parte do tempo passado na escola – talvez a maior parte, dependendo da instituição – é simplesmente jogado fora. Apesar disso, elas sobrevivem ao sistema. As que vão bem, muitas vezes nem questionam. Mas as que não se adaptam, como as Barbaras, essas se revoltam. E é dessa revolta que nascem as melhores formas de ensinar e aprender.

As crianças que sofreram no período escolar se veem obrigadas a refletir sobre a aquilo que facilita e aquilo que lhes dificulta a aprendizagem e acabam desenvolvendo uma auto-consciência que pode colocá-las em vantagem em diferentes áreas do conhecimento. São elas que trazem a possibilidade de um sistema mais eficaz de ensino, que desenvolva habilidades que servirão para toda a vida: a curiosidade, a criatividade, o pensamento crítico, o raciocínio lógico e a capacidade de adquirir qualquer conhecimento sem se intimidar diante do material, com confiança e entusiasmo.

Com a intenção de superar as próprias dificuldades e traumas do tempo da escola, muitos desenvolveram técnicas que lhes garantiram maestria justamente nas áreas em que eram fracos. Quando comecei a investigar formas mais eficazes de estudar percebi que as melhores estratégias eram geralmente repassadas por pessoas que precisaram administrar o sentimento de fracasso que marcou a vida na escola. Aqueles que percorreram as extremidades do conhecimento são ótimos estudos de caso da neurociência, que hoje atesta e justifica muitos dos métodos que utilizam.

Como ensina Tim Ferris, que sofreu para aprender na escola e hoje um dos empresários mais bem-sucedidos do mundo e autor de livros sobre aprendizagem acelerada, “em

qualquer habilidade, procure por extremos e anormalidades, descubra como fazem aqueles que são surpreendentemente bons em algo, pois eles estão usando técnica e não os genes. E técnica se aprende”.¹¹⁰

¹¹⁰ FERRIS, Tim, citado em SALT-Seminars About Long Term Thinking, Steward Brand (editor). The Long Now Foundation. 2012.

6. Os sentidos escondidos

Como nascem os preconceitos, como morre a empatia

A cena de alguém sofrendo – mesmo sendo um desconhecido em um filme de ficção – provoca uma ativação do *network* relacionado à dor em nosso cérebro. Se nossa espécie evoluiu para sentir a dor do outro, como permite a banalização da violência em determinadas situações e momentos da história? Permite porque, primeiro, desumaniza o outro. E desumaniza se diferenciando dele, de alguma forma.

Para testar se a resposta empática à dor de alguém apresenta variação conforme nosso julgamento sobre essa pessoa¹¹¹, o neurocientista David Eagleman e seus colegas analisaram a atividade neural dos participantes de um estudo em que foram apresentadas imagens de mãos, selecionadas de forma aleatória, sendo furadas. Cada mão trazia um rótulo: cristão, judeu, muçulmano, ateu, hindu e cientologista. Bastou uma única palavra para que os participantes identificassem, mesmo que inconscientemente, quem era de sua tribo e se tornassem menos sensíveis à dor dos demais. A diferença foi observada até mesmo entre ateus.

Essas pessoas não estão necessariamente conscientes de seu preconceito. E a identificação de quem é de sua tribo ou é de fora ocorre a partir de uma série de atributos que podem passar longe de crenças religiosas. A tendência a buscar o amparo e aceitação de um grupo e de se distanciar do sofrimento

111 EAGLEMAN, David *et al.* Empathic Neural Responses Predict Group Allegiance. *Frontiers In Humans Neuroscience*. V12, n 301. julho 2018.

dos que são “diferentes” pode ser construída ou desconstruída pela cultura e pelo meio social. E de uma forma surpreendentemente rápida.

Vejam o caso da lição que a professora Jane Elliott de uma cidadezinha de Iowa, nos Estados Unidos, levou aos seus alunos no final da década de 60, logo após o assassinato de Martin Luther King: ela determinou que crianças de olhos castanhos, a partir daquele dia, não teriam mais o direito de usar os bebedouros, teriam que usar uma faixa branca no pescoço e não poderiam mais brincar com os colegas de olhos azuis. Não demorou para que crianças de olhos claros, sentindo-se superiores e apoiadas por uma autoridade, começassem a destratar as do outro grupo, com as quais brincavam minutos antes.

No dia seguinte, a professora pediu que os de olhos castanhos retirassem as faixas e colocassem nas crianças de olhos azuis, que perderiam o direito de usar os brinquedos do parque e teriam cinco minutos a menos de recreio. Agora era a vez daqueles com olhos claros encolherem-se ao perceber que estavam de fora do grupo dominante e que rejeição provoca dor e revolta.

As crianças haviam dito à professora que podiam entender a injustiça vivida por outros. Com o exercício de troca de perspectiva, ela mostrou aos alunos que entender é diferente de sentir na pele e que empatia é algo que pode ser exercitado.

Se a professora realmente tratasse com diferença um determinado grupo ajudaria a moldar mentes preconceituosas. Num exercício contínuo de desumanização, daria a eles o direito de agir com superioridade. Afinal, autoridades servem como exemplo de conduta e por isso devem ter consciência da sua responsabilidade sobre o comportamento dos outros; devem inspirar o respeito às diferenças, a postura ética, o autocontrole, a mudança de perspectiva e o olhar para o coletivo – capacidades que não são inatas, mas aprendidas muitas vezes a duras penas, nas interações com pessoas de diferentes costumes, idades e ideologias. Quando essas virtudes não

estão bem construídas, mais vulnerável se fica às influências de uma autoridade e de um grupo; mais se busca definições, separações e formas de mostrar sua suposta supremacia; mais facilmente se perde a empatia pelos “de fora”.

As atitudes dos grupos ao ganharem o direito de julgar um ao outro não seriam diferentes se a sala de aula de Iowa fosse composta por adultos. É possível que fossem piores, como mostrou um dos experimentos comportamentais mais impactantes da psicologia, realizado na década de 70 com estudantes de Stanford. Conduzido por Philip Zimbardo, o estudo teve o objetivo de analisar os efeitos psicológicos do ganho ou da perda de poder. Para isso, simulou um ambiente carcerário e dividiu os participantes entre guardas e prisioneiros.

O estudo, que estava previsto para ocorrer ao longo de duas semanas, teve que ser interrompido em seis dias, tamanha a brutalidade que muitos supostos guardas tratavam seus colegas. Os prisioneiros, de acordo com o estudo, logo mostraram resignação com relação ao seu papel degradante naquele microcosmo social. Os poucos que se revoltavam contra os abusos de autoridade eram julgados pelos próprios colegas. Assim como as crianças de Iowa, começaram a maltratar outras pessoas logo que sentiram que, de certa forma, tinham permissão para isso.

Essas tendências perigosas de comportamento também foram investigadas pelo psicólogo Stanley Milgram na década de 60¹¹². Na sua experiência mais famosa, constatou que, quando incentivadas por uma autoridade, as pessoas, mesmo relutantes, são capazes de infligir nos outros sofrimentos brutais. Sem considerar que não estavam sendo obrigados, e sim comandados, os participantes agiram como se a responsabilidade pelos atos não eram deles. Eram apenas instrumentos; estavam apenas seguindo ordens.

112 MCLEOD, S. A. *The milgram shock experiment*. Simply Psychology. Fev. 2017. Disponível em: <https://www.simplypsychology.org/milgram.html>.

Essa transferência de responsabilidade explica, segundo Milgram, atrocidades cometidas por pessoas comuns em períodos de guerra. Mostra também o lado perigoso da obediência e resignação e a fragilidade dos princípios éticos que norteiam nossos atos em inúmeras outras situações.

São muitos os meios de induzir a desumanização e de permitir que preconceitos sejam construídos, reforçados e manifestados. A única proteção contra essas influências é a educação voltada ao desenvolvimento da autoconsciência e do pensamento crítico. Isso se consegue quando se luta por um estado verdadeiramente laico, que garanta às escolas o ensino da ética e da filosofia, que abra espaço para mais questionamentos (especialmente autoquestionamentos) e menos convicções.

A razão não está no controle

A sofisticada capacidade de buscar justificativas lógicas para tudo o que acontece dentro e fora de nós não é, ao contrário do que parece, a protagonista das nossas decisões. A verdade é que as razões que arquitetamos por vezes com tanta engenhosidade têm pouca influência sobre a forma como vivemos – dos hábitos e tarefas que executamos até as pessoas das quais nos aproximamos.

A consciência nem tem acesso à maior parte do que está sendo processado em nosso cérebro e é ali, nesse universo desconhecido da nossa identidade, que são feitas as escolhas que moldam a vida. É dali que surgem o que chamamos de *insights*, ali que nascem as paixões, que se forma e senso de conexão e pertencimento e tudo o que consideramos produto da intuição. Isso explica por que as melhores ideias são aquelas que dão a impressão de que nos encontraram, chegaram a nós – e não o contrário. Não raramente, a forma como respondemos a situações emocionalmente muito significativa causa o mesmo estranhamento.

Não nos conhecemos tão bem quanto pensamos e os desafios da convivência social e suas inevitáveis falhas de comunicação nos enviam constantes pistas desse fato. Para que possamos nos entender melhor é preciso redefinir o conceito de ‘conhecer’, conforme conclui o neurocientista David Eagleman em *Incognito – As vidas Secretas do Cérebro*¹¹³: o autoconhecimento, ele conclui, “requer agora entender que o você consciente só ocupa uma salinha na mansão do cérebro e que ela tem pouco controle sobre a realidade que você constrói. A invocação ‘conhece-te a ti mesmo’ precisa ser considerada de novas maneiras”, avalia.

113 EAGLEMAN, David. *Incognito: As Vidas Secretas do Cérebro*. Ed. Rocco. 2012.

A sensação de ter o controle absoluto dos próprios atos e reações pode trazer segurança em alguns momentos, mas ser um peso esmagador em outros, pois vem com carga de responsabilidade e culpa. Não apenas somos pouco compreensivos com relação às próprias fraquezas ou falhas: dificilmente interpretamos os comportamentos dos outros como resultados de fatores que ficam fora do campo do intelecto.

Como já verificou o neurocientista português Antônio Damásio, somos incapazes de tomar qualquer tipo de decisão sem antes consultarmos as emoções. E elas são extremamente suscetíveis aos mais variados fatores, momentâneos ou enraizados: carências plantadas ainda na infância, dificuldades, alterações hormonais, cansaço, falta de sono, problemas de saúde e todos os tipos de medos influenciam profundamente a forma como agimos, pensamos e nos relacionamos.

Conforme escreve Damásio, em *O Erro de Descartes*¹¹⁴, sentimentos, não são um luxo supérfluo: “Eles servem como guias internos e nos ajudam a comunicar sinais que também servem de guias aos outros. Não são intangíveis nem elusivos. De forma contrária à opinião científica, são tão cognitivos quanto outras percepções”.

Ao investigar pessoas com danos no sistema límbico, onde as emoções são geradas, ele percebeu nelas uma incapacidade de fazer até as mais simples escolhas. A imparcialidade em qualquer tipo de julgamento, portanto, é sempre suspeita, e até o mais racional dos seres humanos é refém de suas emoções, mesmo que escondidas timidamente sob o manto da razão. Por isso, armar embates contra o intelecto, ao superestimar sua capacidade de controlar o comportamento, em algumas circunstâncias pode ser muito ineficaz.

Um bom exemplo disso está na dificuldade de mudarmos alguns comportamentos, mesmo tendo a razão nos convencido de que é o que deve ser feito. Não nos falta o conhecimento de

114 DAMASIO, Antônio. *O Erro de Descartes*. Ed. Edição Econômica. 2012.

argumentos lógicos que suportem a mudança, nem quem tente nos influenciar usando racionalidade. Mas a lógica, apesar de impressionar, é pouco motivadora quando o que se busca é um movimento profundo. Dentro desse desafio, encontram-se vícios de todos os tipos – das condenadas dependências químicas às inevitáveis e mais aceitas dependências emocionais. Seja qual for a forma que assumem, elas surgem da mesma necessidade, que é a busca por vínculos. Portanto, se o comportamento nocivo nasce e reside na via emocional, é somente por meio dessa via que pode ser alterado.

Para exercer uma ação transformadora na vida de alguém é preciso buscar conexão afetiva antes de oferecer qualquer solução baseada na razão. Isso se constrói pela forma como nos comunicamos. Uma comunicação eficaz atinge positivamente o campo emocional em um nível subconsciente, algo muito mais poderoso que a supervalorizada linguagem verbal. O amor e a empatia não se transmitem apenas com palavras. Elas têm seu papel e podem assegurá-los, mas pertencem ao universo limitado e questionável da razão.

O desastre mundial no combate à dependência química pode ser considerado um retrato da nossa insistência em reduzir a importância do afeto como agente de mudança, colocando-o à sombra do intelecto. Lutamos usando palavras e castigos como armas e, quando o método falha, promovemos o isolamento dos desobedientes. E o vínculo com as drogas, na falta de outros significativos, torna-se ainda mais necessário.

Aos poucos, a discussão sobre o que o vício de fato representa está se distanciando do preconceito e oferecendo soluções mais humanas e eficazes. O caso de Portugal é um exemplo disso: diante da evidente ineficiência dos tratamentos tradicionais, que partem de um julgamento moral, o país tomou a inédita iniciativa de tratar a questão como um problema emocional e de saúde. A penalização foi convertida a ações motivadoras, com a atuação, em casos mais graves, de profissionais da saúde mental e assistentes sociais. Quinze anos depois,

podemos dizer que o resultado foi um sucesso. Os índices de reincidência e uso contínuo de drogas caíram de forma inédita e os casos de morte por overdoses foram reduzidos drasticamente.

O uso de substâncias psicodélicas vem sendo estudado de forma intensa nos últimos anos, como formas alternativas de tratar dependência química. No Brasil, é liberada, pela Anvisa, a importação e uso da Ibogaína, uma substância psicodélica retirada da raiz de uma espécie de arbusto africano. A droga promove alterações químicas no cérebro favoráveis à mudança, mas seu grande êxito está em manter o paciente livre do vício – o que pode ser explicado por sua profunda ação psicológica, permitindo o acesso a memórias e a todas as emoções encobertas pela capa impermeável da lucidez. Atua no nível onde as verdadeiras transformações ocorrem, como uma sessão intensiva da mais eficaz das terapias – aquela que age onde a lógica não chega e promove percepções que não cabem em palavras.

Contemos multidões: nossos dois modos operantes

Meu filho de dez anos concluiu que deve usar mais o lado direito do cérebro. Intrigada, pedi uma elaboração melhor desse pensamento. Então ele disse que costuma pensar “mais com imagens que com palavras – como deve ser com bebês”. E continuou o raciocínio, articulando que, mesmo quando falava ou ouvia palavras, ainda assim construía imagens mentais. “Você não lembra que um dia me falou sobre isso?”, replicou, quando lhe indaguei sobre como sabia que havia diferenças entre os hemisférios e que as palavras estão no lado esquerdo.

Lembrei-me vagamente. Mas não teria presumido, quando passei a informação, que o conhecimento de um fato aparentemente distante do universo de interesses comuns de crianças nessa idade poderia gerar um raciocínio que foi resultado de um complexo processo metacognitivo – um processo que envolve conceitos que podem se ramificar tanto na direção a questões científicas como filosóficas.

Aproveitei a naturalidade e fluidez com que o assunto havia sido assimilado por ele e arrisquei ir um pouco além: expliquei que essa é uma versão simplificada da divisão de tarefas de diferentes áreas do cérebro; que ambos hemisférios são utilizados para todas as tarefas, mas que, realmente, quando ele fala, lê e escuta palavras, é o esquerdo que está trabalhando mais. Disse ainda que ele estava completamente certo em concluir que constrói imagens quando conversa ou ouve uma explicação e que sem elas não conseguimos compreender a linguagem.

Essas são constatações relativamente recentes da ciência. Em uma breve conversa como aquela é possível perceber como o conhecimento pode mudar a forma como a mente opera. A compreensão de um conceito neurocientífico, mesmo que

de forma bem simplificada, lhe serviu de ferramenta para que pudesse pensar sobre o próprio pensamento; para perceber a relação entre palavras e imagens; para imaginar como funciona uma mente que ainda não foi povoada pelas palavras; e para perceber que o cérebro pode funcionar de formas complementares, mas distintas.

A comprovação de que toda a mente é envolvida nas variadas tarefas cognitivas transformou em mitos conceitos cuja popularidade foi amplamente explorada pelo mercado cultural e literário – como o fato de usarmos uma parte pequena do cérebro ou de pensarmos “mais com o esquerdo” ou “mais com o direito”. O fato de ativarmos ambos hemisférios em todas as tarefas, no entanto, não contradiz a afirmação de que eles operam de forma marcadamente diferentes. Conforme explica o psiquiatra australiano Iain McGilchrist, autor de *The Master And His Emissary* (O Mestre e Seu Emissário), trata-se de estruturas diferentes em peso, tamanho, forma e, obviamente, funções. Operam juntas o tempo inteiro, cada uma naquilo que lhe cabe, possibilitando-nos prestar atenção nos detalhes camuflados e, alternadamente, na floresta como um todo. Explica, em seu livro¹¹⁵:

Precisamos da habilidade de fazer discriminações finas e de usar o raciocínio apropriadamente. Mas essas contribuições precisam ser feitas a serviço de uma outra coisa, que apenas o hemisfério direito pode oferecer. Sozinhas elas são destrutivas. E neste momento elas podem estar nos trazendo para perto de uma perda da civilização que elas ajudaram a criar.

¹¹⁵ MCGILCHRIST, Iain. *The Master And His Emissary: The Divided Brain And The Making of The Western World*. Ed Yale University Press. Seg. ed. 2012.

Por nos permitir uma interpretação do mundo mais detalhista, linear, fragmentada, analista, com regras e categorizações, o lado esquerdo, na visão de McGilchrist, é um bom retrato da cultura ocidental, da forma como nos acostumamos a viver, olhando para partes e não para o todo, valorizando precisões e certezas e temendo assumir o incerto e aquilo o que não conseguimos explicar com palavras. Prova disso são os tradicionais testes de QI, que utilizam o raciocínio lógico como base para se medir a capacidade intelectual.

A maior parte da vida acadêmica das crianças é voltada para o desenvolvimento desse cérebro analítico e linear, que gosta de encontrar sequências, de categorizar ideias, sentimentos, pessoas e conceitos e, especialmente, de separar de forma bem definida o certo do errado – mesmo que a escolha entre eles gere crises e culpas e se resolva em algum divã.

A sociedade ocidental foi formatada de maneira que esse modo operante leva vantagem na maior parte das vezes, pois é o que “faz sentido”. Ou, na verdade, fragmentos do que faz sentido, vistos separadamente, sem nos dizer muito sobre a forma como tudo se relaciona.

E o universo extremamente complexo do lado direito usualmente se revela apenas em parte, mantendo-se dominado pelo juiz da mente que se liga a ele por uma estrutura conciliadora, chamada corpo caloso. Ela permite que os lados se comuniquem de forma harmônica para que as informações constantemente processadas sejam organizadas em uma narrativa que pode ser considerada coerente.

A partir de experiências com pessoas que tiveram a atividade dessa estrutura interrompida (um procedimento que tem a finalidade de reduzir crises epiléticas, em casos graves) foi possível perceber nitidamente como cada hemisfério reage de forma distinta e, quando rompida a comunicação entre eles, independente. Um dos principais estudiosos do chamado

cérebro dividido, Michael Gazzaniga¹¹⁶, concluiu que o lado esquerdo conecta e relaciona as informações para formular uma explicação lógica, geralmente inferindo o que não está evidente. Faz conexões óbvias e, quando necessário, preenche as lacunas para formatar explicações e justificativas.

Os processos do hemisfério direito podem ser considerados mais intuitivos e difíceis de organizar em palavras. Mas o acesso a eles revela que o compreensível não é o mesmo que o explicável; que a maneira como a linguagem é estruturada restringe e limita a comunicação de como a realidade se parece quando é percebida sob o ponto de vista do outro modo operante do cérebro.

116 GAZZANIGA, Michael. *Tales From Both Sides of The Brain*. Ed Ecco. Edição e-book. 2015.

Onde as palavras não alcançam

Apesar de ser o fundamento de todo o sistema educacional, o pensamento linear, analítico e lógico, que envolve circuitos localizados especialmente no lado esquerdo do cérebro, revela só uma parte da nossa realidade. A parte que pode, de fato, ser narrada. Aquela que a linguagem verbal geralmente dá conta de explicar – pois ao mesmo tempo em que permitem que a forma como percebemos o mundo seja compartilhada e, assim, nos conectam com os outros, as palavras são as ferramentas que definem, categorizam e compartimentam todas as informações e pensamentos; são a matéria-prima de qualquer justificativa racional, baseada em detalhes e normalmente tida como mais confiável que a intuição.

Mas existe outra forma de operar, que enxerga o mundo por um ângulo mais amplo, que vê o todo e não as partes e que, embora flua com menos esforço, é mais difícil de comunicar com palavras. Basta pensar em como elas parecem insuficientes para explicar a experiência de se emocionar com uma música clássica; ou em como o mais elaborado arranjo de adjetivos, mesmo que traga um encanto próprio e comovente, falha em explicar a beleza encontrada em uma determinada manifestação da natureza, em um olhar, em simetrias, coreografias, vozes, expressões, combinações de cores... É como se um lado nosso, o analítico, servisse para explicar e o outro para compreender.

Aquilo o que desafia o intelecto e cala a autoridade do cérebro esquerdo acaba sendo generalizado como vivência mística. Pode ser tão comum como se arrepiar com uma melodia, entender a mensagem subliminar de uma expressão facial, compreender a linguagem metafórica ou perceber intenções alheias a partir de sutis e inexplicáveis mudanças no ritmo da fala de alguém. E pode ser profunda e transformadora, como o

contato com a morte, certas substâncias enteógenas ou estado meditativos.

Para a neuroanatomista Jill Bolte Taylor¹¹⁷, a percepção do mundo foi completamente alterada depois de um derrame do lado esquerdo. Com o direito no comando, os limites se desmancharam, o tempo perdeu a linearidade; tudo e todos passaram a ser claramente conectados.

As duas formas tão distintas de perceber o mundo foram tema de reflexão de mentes criativas de diferentes áreas, em diferentes épocas, antes da ascensão e queda da visão de que os hemisférios trabalham de forma distintas. Adous Huxley, em *The Divine Within*¹¹⁸, que reúne ensaios escritos na década de 50, concluiu que a parte que se esforça muito, que pensa que sabe o que é cada coisa, que usa a linguagem precisa se calar para que “as forças múltiplas que trabalham mais ao fundo se manifestem e funcionem como deveriam”.

A psicanalista Marion Milner relatou em seu diário¹¹⁹, na década de 30, que logo que começou a estudar sua própria percepção constatou que havia formas diferentes de sentir e interpretar o mundo, e cada uma apresentava informações distintas sobre a mesma realidade: “há o foco estreito, que representa uma visão com olhos vendados e com o centro da consciência na minha cabeça; e há a visão ampla, que permite entender com todo o meu corpo”. O foco direcionado e estreito ela relacionou com a razão – aquele que necessariamente é utilizado em qualquer argumento lógico, e que hoje entendemos como atividades mais relacionadas ao hemisfério esquerdo. “Mas é o modo com foco amplo que me faz feliz”, completou.

Em um ensaio sobre seus processos criativos, publicado

117 TAYLOR, Jill Bolte. *A Cientista Que Curou Seu Próprio Cérebro*. Ed HarperCollings. 2008.

118 HUXLEY, Adous. *The Divine Within: Selected Writing on Enlightenment*. Haper Perennial. 2013.

119 MILNER, Marion. *Eternity Sunrise: a Way Of Keeping a Diary*. Ed. Routledge. Abril 2013.

em 1954 (em *Psicologia da Invenção na Matemática*, de Jacques Hadamard)¹²⁰, Einstein revelou que antes de conseguir transformar seu pensamento em códigos que pudessem ser comunicados e fizessem sentido aos outros, ele combinava elementos visuais e sinais originados em entidades físicas – um processo relacionado à perspectiva ampla do lado direito do cérebro: “Palavras convencionais ou outros signos precisam ser buscados laboriosamente em um segundo estágio, quando o jogo associativo está estabelecido e pode ser reproduzido”. E para que possa ser reproduzido é preciso entrar no modo restrito (típico do lado esquerdo), o que impossibilita, segundo o físico, de chegarmos ao que se chama de “consciência total”. Afinal, como coloca McChrist, o lado esquerdo explica, mas o direito é o que compreende.

Oito anos foram necessários para que Jill Bolte Taylor recuperasse funções atribuídas à área comprometida, como a compreensão da linguagem. Mas a descoberta de que existe, dentro de si, outra forma de perceber a realidade, trouxe mudanças definitivas e fez ela perceber que agora teria uma escolha. Como relata em seu livro⁹⁶, escolhemos momento a momento quem queremos ser no mundo: “Assim que assumo de maneira consciente a responsabilidade de cuidar na minha mente, escolho os circuitos que quero fazer crescer e realizo a poda consciente daqueles sem os quais prefiro viver”.

É preciso descobrir como acionar essa outra forma de operar se quisermos romper os limites do óbvio. Para isso, precisamos conhecer melhor nosso próprio cérebro e a visão distinta que ele nos permite do mesmo mundo. Não é preciso ser neurocientista para isso. A compreensão dos próprios processos mentais pode começar com uma conversa que uma criança de dez anos absorve tão bem que passa a refletir sobre como se formam seus pensamentos. E pode ser incentivada desde muito cedo por meio de práticas que não se enquadram nos moldes

120 HADAMARD, Jacques. *Psychology of Invention of Mathematical Field*. Ed. Dover 1954.

de uma educação formal que pune os que fogem dos padrões e não interessam a cultura voltada ao consumo e à velocidade.

A observação atenta ao mundo que nos cerca, sem a necessidade de categorizar, é uma forma de fazermos crescer os circuitos dos quais fala Bolte Taylor.

A cultura obsessivamente preocupada em fazer com que crianças se concentrem nas explicações do professor – carregadas de fatos e definições que o cérebro esquerdo com muito esforço tenta dar sentido – em nada investe para que elas voltem a atenção às manifestações da natureza, sons, formas, cores e movimentos.

A beleza podemos aprender e ensinar a enxergar para que então possamos encontrar formas de expressá-la. E assim como todo o universo do lado direito do cérebro, ela se expande para muito além das palavras, torna qualquer explicação limitada, traz sentido para a vida e engrandece a existência.

Profilaxia para a saúde mental

A escritora Elizabeth Gilbert recorre a uma série de práticas diárias que, segundo ela¹²¹, compõem o que considera sua principal ocupação: o equilíbrio de sua mente. Sua lista combina práticas físicas, emocionais e espirituais: o desenho, a dança, a meditação, o contato com os amigos e a escrita de cartas para ela mesma. Nessas cartas, um hábito que mantém há décadas e considera “o mais importante para a preservação de sua sanidade”, dá conselhos e fala consigo sob outro ponto de vista, o que lhe permite um certo distanciamento do próprio sofrimento para que seja compreendido com mais clareza. Não se trata de espantar a tristeza, mas, contrariamente a isso, de sentir tudo o que for necessário sentir para evitar a paralisação causada pelos estados de depressão e ansiedade.

Essas práticas podem não ser suficientes, não servir para todos e, como qualquer hábito, podem ser difíceis de se consolidar, mas conforme ela revela, estão ao nosso alcance, nos entregando uma expressiva agência sobre a própria saúde mental. Mostram que nossa saúde depende, ao menos em parte, das escolhas que fazemos. É fácil compreender essa relação quando nos referimos à saúde física: desde muito pequenos aprendemos que alguns alimentos fazem mal, que é importante exercitar o corpo e que para ganhar equilíbrio e agilidade é preciso assumir certos riscos.

A transferência dessas mesmas proposições para o âmbito da saúde mental, apesar de evidentemente necessária, é raramente feita de uma forma explícita. Essa abordagem mais ampla exige o reconhecimento e compreensão da inevidente

121 COTTON, Fern. *Entrevista com Elizabeth*. Happy Place. Novembro 2010. Disponível em <https://player.fm/series/happy-place/elizabeth-gilbert>.

e ainda negligenciada relação mente-corpo e, o que é ainda mais desafiador, do complexo mundo das emoções, repleto de variáveis e de perguntas difíceis de responder.

Isso não significa que temos controle sobre como respondemos emocionalmente às aflições, mas indica que nossa biologia, sobre a qual não temos domínio, não escreve nosso destino, já que os transtornos da mente costumam ser multifatoriais – embora ainda não seja essa a história que prevalece quando falamos em depressão.

Desafiando a explicação simplista do desequilíbrio químico no cérebro, a conclusão à qual o britânico Johann Hari, autor de *Lost Connections*¹²² (Conexões Perdidas) chegou depois de vários anos dedicados a investigações sobre a questão foi de que a maior parte dos fatores relacionados à depressão não derivam da biologia, e sim da forma como vivemos e nos relacionamos. Esse conhecimento abre-se a uma série de soluções que podem ser oferecidas, ora como complemento, ora como alternativa aos tratamentos baseados em fármacos.

A biologia indica o caminho – e é uma indicação forte e inegável. Mas as experiências trazidas pelo meio, hábitos e relações interpessoais compõem o conjunto de fatores psicológicos e sociais que contribuem para os estados depressivos. Isso não significa que temos total controle sobre eles, mas são agentes que oferecem um pequeno espaço para grandes transformações.

Hari exemplifica¹²³: “Se para você é muito fácil ganhar peso, para outros pode ser difícil – o que não quer dizer que você está destinado a ganhar muito peso”. Ou seja, a biologia aumenta a probabilidade de respondermos de uma ou de outra forma aos estímulos e hábitos, mas jamais é suficiente para

122 HARI, Johann. *Lost Connection: Why You're Depressed and How to Find Hope*. Bloomsbury ISA. 2018.

123 HARI, Johann. *Johann Hari changes the way you think about depression*. TED Interview com Chris Anderson. Julho 2019. Disponível em www.ted.com/talks/the_ted_interview_johann_hari_challenges_the_way_we_think_about_depression.

determinar os resultados.

É comum, por exemplo, que o corpo e a mente respondam de forma negativa a um ambiente que inconscientemente interpretamos como hostil ou que não atenda necessidades que nem mesmo aprendemos a reconhecer: de vínculo, de sol, de sono, de natureza e de propósito.

O cérebro humano evoluiu como resultado da convivência em grupo e foi moldado para depender de conexões profundas, sob o risco de sofrer dores psicológicas muito semelhantes, do aspecto neurológico, às dores físicas. É previsível que os índices de depressão e ansiedade acompanhem o crescimento da quantidade de pessoas que se declaram solitárias. Isolados em meio a milhares de rostos desconhecidos e indiferentes, afastados do mundo natural onde evoluímos, construímos uma sociedade que se organiza na direção da autossuficiência e do individualismo.

Conforme o psiquiatra e filósofo britânico Neel Burton, autor de *Growing From Depression*¹²⁴ (Superando a Depressão) coloca, a posição depressiva nos coloca em contato com uma perspectiva diferente em termos de tempo, espaço e relacionamentos – uma realidade que nos faz “passar a limpo” nossas conexões sociais, nos faz pensar no que realmente importa e pode nos reconecta com o cenário amplo. É uma condição que, segundo ele, “evoluiu como um sinal de que há algo seriamente errado e que precisa ser transformado ou, no mínimo, processado e compreendido”. Fazer as pessoas acreditarem que seu estado é simplesmente o resultado de um desequilíbrio químico, ele explica, é tirar delas a oportunidade de identificar problemas que precisam ser trabalhados “e também de preencher seu potencial como seres humanos”.

Os estudos de Hari apontaram que a falta de um propósito na vida, de um trabalho significativo, também exerce um forte efeito sobre a saúde mental. Quando nossos esforços estão

124 BURTON, Neel. *Growing from Depression*. Ed Archeron Press: Oxfort. 2017.

movidos não por um “o quê”, mas por um “porquê” é mais fácil manter afastada a sombra da desesperança, que pode escurecer todos os cantos da mente.

Compreender aspectos relacionados à depressão não significa que soluções estejam facilmente acessíveis, mas alguns hábitos sobre os quais temos um certo controle exercem um grande impacto no bem-estar mental, como o movimento do corpo e a qualidade do sono. O fator “dormir bem” é um dos mais representativos na escala Hamilton (que fornece um número entre 0 e 52 de acordo com a severidade do estado depressivo), contribuindo para um resultado positivo de forma muito mais acentuada que o uso de fármacos, de acordo com alguns estudos¹²⁵.

Nem toda a mudança, no entanto, tem como ser feita em um nível individual e independentemente do meio. Muitas de nossas aflições percorrem vias mais profundas – sobre as quais geralmente temos pouca consciência – construídas coletivamente e, portanto, modificadas coletivamente. E se a busca por soluções deve partir da sociedade, vivemos um momento crucial para gerar reflexões que questionem nossas prioridades. A depressão passou a estar sempre à espreita, pronta para deixar nossos dias mais escuros e esconder a esperança em um local bem difícil de encontrar. Talvez tenhamos aprendido a buscar a felicidade, ou o bem-estar, nos locais errados – e devemos, juntos, reaprender a formar hábitos e relações que de fato nos façam bem.

Não há respostas simples, nem soluções prontas. Mas aceitar que somos reféns de uma combinação biológica sobre a qual não temos poder algum pode não ser a forma mais eficaz de lidar com um problema cujas raízes são variadas e podem ser muito significativas. Conforme coloca Hari, nossos genes e nosso cérebro interagem com o ambiente. “Se você conta

¹²⁵ MAYOR, Susan. Meta-analysis shows difference between antidepressants and placebo is only significant in severe depression. *BMJ*, 2008; 336-466.

às pessoas uma versão biológica simplista, o que está dizendo é que a dor delas não significa nada. É como um código errado em um computador”. Uma das coisas que costuma destacar é que deveríamos dizer o contrário: que nosso sofrimento faz sentido, que existem razões por trás que são compreensíveis e que, juntos, como sociedade, podemos resolver alguns desses problemas.

A unidade corpo/mente

Antes de ser abordada de forma científica, a indissociabilidade corpo- mente inspirou muitas discussões filosóficas e reflexões literárias. Não podemos falar em manutenção da saúde mental sem observar a forma como escutam as necessidades do nosso corpo.

Tratar a mente de forma isolada é uma ilusão que se desmancha no instante em que caímos doentes. A ilusória supremacia do intelecto sobre o fisiológico nas histórias foi observada por Virginia Woolf no ensaio "Sobre estar doente", em que descreve as limitações da linguagem quando precisamos descrever aflições físicas¹²⁶.

A literatura faz o que pode para sustentar que sua preocupação é com a mente; que o corpo é uma placa de vidro liso, pelo qual passa o olhar direto e claro da alma, e que o corpo, exceto no que toca a uma ou duas paixões, como o desejo e a ambição, é nulo, negligenciável e não existente. Mas justamente o contrário que é verdade. O dia todo e a noite inteira ele interfere; embaça ou aclara, colore ou descolore, transforma-se em cera no calor de junho, adensa-se em sebo na escuridão de fevereiro. A criatura que vai dentro só pode olhar pela placa; não pode nem por um instante separar-se do corpo como a bainha da fala ou a vagem do grão.

Os momentos em que o corpo falha também foram abordados por Proust, em *O Caminho de Guermantes*, como reveladores da evidência da força do fisiológico sobre o psicológico. "É a doença que nos faz reconhecer que não vivemos em isolamento, mas estamos presos a um ser de um outro âmbito, mundos distantes de nós, por quem é impossível nos fazermos

126 WOOLF, Virginia. *On Being Ill*. E-Artnow E-books. Agosto de 2013.

entender: nossos corpos¹²⁷.

Assim como aquilo o que nos define – o mosaico de emoções e pensamentos – é suscetível a estados físicos aparentemente fora do nosso controle, como coloca Proust, as manifestações do corpo também são influenciadas pela mente.

O corpo, portanto, não é necessariamente esse estranho distante e desobediente. Nem a mente capaz de separar-se do solo biológico e emocional do qual se formou para apresentar uma razão pura, ou, como define Virgínia Woolf, uma “filosofia robusta¹²⁸”.

As grandes guerras que ele (o corpo) trava por si, com a mente como sua escrava, na solidão do quarto, contra o ataque de febre ou o avanço da melancolia, são esquecidas. Não se vai longe em busca da razão. Para olhar essas coisas cara a cara seriam necessárias a coragem de um domador de leões; uma filosofia robusta; e uma razão enraizada nos intestinos da terra. À falta disso, esse monstro, o corpo, esse milagre, sua dor, logo nos fará descambar para o misticismo ou subir, com um rápido bater de asas, aos êxtases do transcendentalismo.

127 PROUST, Marcel. *Guermantes Way* (Em Busca do Tempo Perdido. V. 3). E-book independente. 2013.

128 WOOLF, Virginia. *On Being III*. E-Artnow E-books. Agosto de 2013.

A relação cérebro/coração

Quando alguém adoece após um período de muita pressão, o stress é sempre a causa mais suspeita. Décadas de estudos e muita mídia nos ensinaram a associar os oscilantes níveis hormonais à nossa situação emocional e garantiram fama ao cortisol, o hormônio stress, que se tornou o grande vilão da imunidade.

Na prática, não temos como acompanhar essas oscilações e nos resta acreditar que aqueles momentos de desconforto – que com muitas manobras conseguimos incluir na agenda – mantenham em equilíbrio as estranhas substâncias que têm tanto poder sobre nosso bem-estar. Costumamos focar no controle dos processos mentais para administrar o stress e acabamos esquecendo de prestar atenção aos sinais fisiológicos que são tão confiáveis quanto níveis hormonais na identificação do estado emocional.

Uma ciência relativamente nova, a neurocardiologia, está comprovando que o coração tem muito a nos ensinar sobre nossas emoções e percepções: a variação da frequência cardíaca é um dos indicadores mais precisos do nível de stress e exerce uma enorme influência na forma como interagimos com o mundo. Hoje reconhecido como um complexo centro de processamento de informações, o coração se comunica diretamente com o cérebro por meio de vias neurais, hormonais, biofísicas (pressão) e eletromagnéticas.

A conclusão mais óbvia é de que essa comunicação aconteça de cima para baixo, ou seja: são as ocupações da mente que provocam determinadas emoções e, como consequência, alterações no ritmo do coração. Preservamos, sem questionar, a ideia de que a relação entre corpo e mente é dominada pelo cérebro. Assim, o equilíbrio nessa relação dependeria do domínio dos processos mentais – um controle que, como toda a de-

cisão consciente, vem com certa carga de responsabilidade e, quando não bem-sucedido, de culpa.

Mas aos poucos a ciência vem abalando essas convicções e mostrando que a relação é de influência mútua. Assim como acontece com o intestino, o coração dialoga com o cérebro por uma via de mão dupla. Um consistente corpo de pesquisas mostra que a variabilidade da frequência cardíaca reflete condições de saúde, capacidade de autorregulação emocional, resiliência psicológica e clareza de pensamento.

Ali no coração também são produzidos e secretados hormônios e neurotransmissores que causam grande impacto na forma como nos sentimos. Um deles é a ocitocina – substância conhecida como hormônio do amor e da conexão social, que age como neurotransmissor e é produzida em quantidade semelhante no coração e no cérebro, de acordo com pesquisas recentes.

O sistema nervoso intrínseco do coração está constantemente enviando informações ao cérebro pelas vias aferentes (ascendentes) do nervo vago e coluna espinal, influenciando diretamente as funções cerebrais. Basta lembrar o que acontece com nossa performance mental quando estamos sob pressão: sob o caos fisiológico provocado pela situação estressante, os lapsos de memória são muito mais comuns que as ideias criativas.

A consciência de que devemos nos acalmar pouco tem poder sobre esse estado. Já uma alteração induzida na resposta fisiológica – num movimento de baixo para cima – restabelece o equilíbrio biológico necessário e propício para o desempenho favorável da mente e do corpo.

Um estado de coerência cardíaca – termo que indica a harmonia e estabilidade do padrão de ritmo do coração – leva a uma sincronização entre sistemas oscilatórios, como a respiração. De acordo com os pesquisadores do instituto de neurocardiologia Heart Math, “emoções positivas, inclusive aquelas que são autoinduzidas, transformam o sistema inteiro em um

modo psicológico globalmente coerente, o que pode ser associado a uma melhoria na performance do sistema e num estado geral de bem-estar”, descreve Rollin McCraty, diretor de pesquisa do instituto e autor de *Science of The Heart*¹²⁹ (A Ciência do Coração).

Isso significa que com as técnicas certas podemos induzir mudanças fisiológicas que irão agir positivamente sobre os nossos sentimentos e, como consequência, pensamentos e atitudes. Há evidências, por exemplo, de aumento na coerência cardíaca com a prática de alguns minutos de respiração lenta e profunda (seis respirações por minuto). Outra técnica eficaz consiste no direcionamento da atenção aos próprios batimentos cardíacos enquanto se respira mais profunda e lentamente que de costume. A atenção focada ao ritmo cardíaco está associada à sincronização da comunicação entre coração e o cérebro, numa interação não apenas psicológica, mas energética.

Está no controle da atenção, portanto, o poder de regular as respostas fisiológicas e psicológicas a qualquer tipo de situação que nos tire do conforto. A mudança induzida de ritmo é capaz de transformar o estado emocional e, assim, todos os processos mentais que deles emergem, sendo favorecidos pelas emoções que consideramos positivas.

¹²⁹ MACCRATY, Rollin. *Science of The Heart* v. 2. Ed. Heart Math Institute. 2015.



Miolo impresso em papel avana 80g, na cor preta e
capa impressa em papel cartão 250g, 4 cores.
Fonte: Família Figtree.

SINOPSE

Desvende os mistérios da mente humana nesta coletânea de ensaios que explora a complexa arte de construir sentido no mundo. Inspirado por filósofos, neurocientistas, terapeutas e escritores, o autor nos guia por uma jornada de autocohecimento, revelando como nossa “máquina de fazer sentido” - o cérebro - cria um mapa mental subjetivo, em grande parte inacessível até para nós mesmos. Através de uma abordagem interdisciplinar, este livro ilumina os processos invisíveis que moldam nossos sentimentos e comportamentos, convidando você a clarear sua própria visão, encontrar coragem para mudar e viver de forma mais plena.

A AUTORA

Sou jornalista, escritora e professora paranaense, especialista em neurociência clínica, neuropsicologia educacional e mestre em ciências da educação. Desenvolvo ferramentas para trabalhar a fluência na leitura e compreensão da linguagem. Sou autora de cursos na área de neuroeducação, criatividade, pensamento crítico, inteligência emocional e neurodesenvolvimento cognitivo. Meu site é www.michellemuller.com.br

Avalie nosso projeto.



ISBN 978-65-5422-108-5



9 786554 221054 >