WALTER RISO

A arte de ser flexível

De uma mente rígida a uma mente livre e aberta à mudança



L&PMEDITORES

WALTER RISO

A arte de ser flexível

De uma mente rígida a uma mente livre e aberta à mudança

Tradução de Marcelo Barbão

L&PM EDITORES

INTRODUÇÃO

A flexibilidade mental é muito mais do que uma habilidade ou competência: é uma virtude que define um estilo de vida e permite às pessoas se adaptarem melhor às pressões do seu meio. Uma mente aberta tem maiores probabilidades de gerar mudanças construtivas que deem como resultado uma melhor qualidade de vida e a capacidade de enfrentar situações difíceis.[1] Uma mentalidade rígida não só tem maior propensão a sofrer todo tipo de transtornos psicológicos e emocionais como também vai afetar negativamente o ambiente em que vive (por exemplo, trabalho, família).[2],[3],[4] Quem não foi vítima, alguma vez, da estupidez obstinada de alguém que, por sua rigidez mental, não é capaz de mudar de opinião ou tenta impor seus pontos de vista? Não é preciso ir muito longe: em cada família, em nosso local de trabalho, na universidade, no colégio, no bairro ou no edifício onde você mora, sempre haverá alguém intolerante e dogmático que tenta convencê-lo e influenciar aquilo que você pensa ou faz. Insisto: as mentes fechadas, além de serem um problema para si mesmas, também atrapalham a sociedade em que vivem, pois impedem o progresso e permanecem ancoradas em um passado que querem perpetuar a qualquer preço.

Pelo contrário, o pensamento flexível rompe esse modelo retrógrado e abre-se a novas experiências de maneira otimista. As mentes flexíveis mostram, no mínimo, as seguintes características: não têm medo da controvérsia construtiva e são capazes de duvidar de si mesmas sem entrar em crise (aceitam com naturalidade a crítica e o erro, evitando cair em posições dogmáticas); não precisam de solenidades e formalismos de fachada para ponderar seus pontos de vista (gostam do riso e do humor, praticando-os sempre); não se curvam frente a normas irracionais nem à obediência devida (são inconformistas por natureza e exercem o direito à desobediência se for necessário); são contra toda forma de preconceito e discriminação (tendem a fixar posições equânimes e justas que respeitem os demais e evitam a exclusão em qualquer sentido); não são superficiais e simplistas em suas análises e apreciações (sua maneira de pensar é profunda e complexa, sem ser complicada); rechaçam toda forma de autoritarismo ou totalitarismo individual ou social (defendem o pluralismo e a democracia como modo de vida).

As pessoas flexíveis não são perfeitas, longe disso. Simplesmente procuram liberar-se dos mandatos e dos “deveria” para chegar a seu verdadeiro ser. Como podemos chegar a um funcionamento perfeito se somos proibidos de explorar o mundo? Como avançar no crescimento interior se pensamos que o passado nos condena? Não estou defendendo, de forma alguma, os “rebeldes sem causa” ou os bagunceiros de carteirinha. O que sugiro é que uma mente aberta e livre vai querer se atualizar de maneira contínua e só conseguirá isso se levantar as barreiras que são impostas pelos defensores da dureza mental e da tradição compulsiva. Se pensarmos que toda mudança é suspeita, chata ou perigosa, teremos entrado no sombrio terreno do obscurantismo.

A força do pensamento flexível está em que, apesar da resistência e dos obstáculos, podemos nos reinventar e fluir com os eventos da vida sem machucar os outros ou a nós mesmos. Seu cartão de apresentação é o incremento da criatividade. A flexibilidade mental nada

tem a ver com a razão petrificada que determina a si mesma, mas com aquela razão que, sendo "razoável", acaba referendada na boa vida. Não é um cata-vento submetido aos embates do ar que se move sem direção fixa, mas uma embarcação com motor próprio com o qual podemos mudar de rota quando a tormenta nos atinge ou quando erramos de caminho.

Como será possível ver ao longo do texto, a rigidez psicológica deixa-nos doentes, gera sofrimento (estresse, depressão, ansiedade, hostilidade) e promove uma violência individual e social significativa. Por isso, é incompreensível que muitas culturas apoiem e promovam o dogmatismo e o fundamentalismo em qualquer uma de suas manifestações como um baluarte a ser seguido. Se você decide aferrar-se a seus dogmas de maneira ilógica, terá uma vida empobrecida e dolorosa.

Pelo contrário, a mente flexível fortalece o eu, atua como um fator de proteção contra as doenças psicológicas, gera bem-estar e melhores relações interpessoais, além de nos aproximar de uma vida mais tranquila e feliz. Se você decide ser flexível, tirará um enorme peso de suas costas ao ver que nada está predeterminado e que você pode ser o juiz final de sua própria conduta.

A vida sempre é um eterno devir, um movimento permanente que nunca se detém. Frente a isso, você tem duas opções: estancar ou subir na onda que percorre o universo. Reconheço que algumas pessoas preferem a comodidade e o colo do conhecido (mesmo que seja ruim) à incerteza do desconhecido ou do novo. No entanto, uma existência sem riscos, ancorada na rotina e no previsível, é uma maneira de calar o cosmos, um reducionismo existencial cuja premissa é arriscar pouco e viver menos. O triste silêncio da resignação que nega qualquer possibilidade de mudança.

Então você decide: *rigidez mental* (portanto: estresse, angústia, amargura e imobilidade) ou *flexibilidade mental* (portanto: alegria, tranquilidade e desenvolvimento do potencial humano).

Este livro consiste de sete capítulos, dois apêndices e alguns comentários finais. No primeiro capítulo, apresento a essência do problema e faço uma comparação entre as mentes rígidas, as mentes líquidas e as mentes flexíveis. Nos seis capítulos seguintes, confronto as características mais destacáveis de uma mente flexível com as que são apresentadas pelas mentes rígidas, até criar o conjunto que define um pensamento flexível: dogmatismo versus pensamento crítico, solenidade versus pensamento lúdico, normatividade versus pensamento inconformista, preconceito versus pensamento imparcial, simplicidade versus pensamento complexo e autoritarismo versus pensamento pluralista. Em cada parte, marco o bunker defensivo no qual se ampara a mente rígida e explico como derrubá-lo. Para encerrar, nos comentários finais, resumo as zonas pelas quais transita e se sente cômoda uma mente flexível. O Apêndice A e o Apêndice B mostram os perfis da rigidez e da flexibilidade mental respectivamente do ponto de vista cognitivo.

Procurei os dados psicológicos mais recentes sobre o tema e cruzei com eventos da vida diária, casos clínicos e contribuições da filosofia. Espero que o resultado seja ameno e útil para os leitores. Também tenho a esperança de que depois da leitura quem desejar poderá abrir um

espaço de reflexão sobre sua própria resistência à mudança.

CAPÍTULO 1

TRÊS TIPOS DE MENTES: RÍGIDA, LÍQUIDA E FLEXÍVEL

"A função do homem dotado de sabedoria prática, consiste, principalmente, em deliberar bem… Delibera bem, no sentido absoluto da palavra, o homem que visa calculadamente ao que há de melhor para os homens."

ARISTÓTELES

Ética a Nicômaco, VI, 7

As pessoas têm formas diferentes de se relacionar com a informação disponível em seus cérebros. Algumas ficam apegadas a ela e outras se arriscam mais na hora de modificá-la. Há aquelas que, de forma teimosa, insistem em dizer que têm razão quando objetivamente não têm, e há aquelas que reconhecem seus erros e simplesmente tentam tirar algum proveito das situações novas ou desconhecidas.

Existem mentes que parecem ser de pedra: imóveis, monolíticas, duras, impenetráveis e *rígidas*, nas quais a experiência e o conhecimento solidificaram-se de maneira substancial e irrevogável com a passagem dos anos. Essas mentes já estão determinadas definitivamente, não aprendem mais nada diferente do que sabem porque seu processamento opera por acumulação e não por seleção. Acreditam ter visto a luz, quando na verdade andam às cegas vagando por uma escuridão cada vez mais distante da realidade. Um golpe certeiro faz com que desabem em pedacinhos e rachem porque não estão preparadas para enfrentar os dilemas e as contradições a respeito de seu foro íntimo. A mente de pedra não permite dúvidas e detesta a autocrítica. Seus fundamentos são imodificáveis e indiscutíveis.

Por outro lado, e parafraseando o sociólogo Zygmunt Bauman[5], há mentes que poderíamos chamar de *líquidas*, que não se interessam por nada e acomodam-se às exigências da vida sem fixar posições de nenhum tipo. Mentes sem corpo próprio, disformes, incolores, sem constância nem substância, indolentes e distantes de qualquer compromisso: cérebros sem memória. Mas não se trata da fluidez do sábio que compreendeu o constante devir e deixa-se levar. Ao contrário, é a negação da própria existência. Uma indolência essencial na qual as luzes se apagaram para dar passagem a um péssimo relativismo: nada é verdadeiro ou tudo dá na mesma. A mente líquida não tem do que duvidar e desconhece a autocrítica, porque não tem pontos de referência nem fundamentos claros.

E também existem as mentes *flexíveis*, que funcionam como a argila. A partir de um material básico podem ser obtidas diferentes formas: não são insubstanciais como as mentes líquidas, mas tampouco estão definidas para sempre como as mentes de pedra. Podem avançar, modificar-se, reinventar-se, crescer, atualizar-se, revisar-se, duvidar e esquadrinhar a si mesmas sem ficar traumatizadas. Assimilam as contradições e tentam resolvê-las. Não se aferram ao passado nem o negam; na verdade, elas o assumem sem perder a capacidade crítica. A mente de argila mostra uma fortaleza parecida à que o taoismo atribui ao bambu: é elegante, empertigado e forte; é oco por dentro e, além disso, receptivo e humilde; inclina-se com o vento, mas não se quebra. Para os seguidores de Lao-Tsé, a suavidade e a flexibilidade estão intimamente relacionadas com a vida, enquanto a dureza e a rigidez estão associadas com a morte.[6] A mente de argila tem fundamentos e princípios que dirigem o comportamento, mas não são imutáveis.

A mente de pedra (rígida) choca-se com a realidade objetiva várias vezes; a mente líquida passa pela vida e não sofre impactos; a mente de argila (flexível) abraça a existência de forma equilibrada. As pessoas podem localizar-se ao longo de um contínuo no qual encontraríamos pessoas mais ou menos rígidas, flexíveis ou líquidas. Ou veríamos o predomínio de um tipo de mente e pequenas pinceladas das outras. Mais ainda, a analogia permite a opção de que um tipo de mente transforme-se em outro: as pedras podem derreter ou amolecer sob temperaturas

extremas, a argila pode endurecer ou tornar-se pó e o líquido pode solidificar-se. Apesar disso, e independentemente das possíveis variações, o que define um tipo específico de mente é o estilo cognitivo ou o modo/tendência relativamente estável de processar a informação de uma maneira específica. Vamos nos aprofundar agora em cada estilo mental.

A MENTE RÍGIDA

O pai de uma namorada que tive na minha juventude, um espanhol exilado pelo regime franquista, jurava que o homem nunca tinha chegado à Lua e que tudo era uma montagem porque, segundo a religião que ele seguia, "o mundo já teria acabado se tivessem chegado à Lua". Aquele senhor não sofria de nenhuma alteração psiquiátrica. Era uma boa pessoa, amável com os outros e empreendedor. Porém, no fundo de seu aparato mental existia uma forte distorção da realidade: *a negação de ver as coisas como são.* Passei alguns anos tentando provar que a bandeirinha norte-americana realmente estava cravada no asteroide. No entanto, cada vez que tentava fazer isso, ele me dizia com certa compaixão: "Vamos Walter, não se deixe enganar dessa maneira… Você é um menino muito inteligente para acreditar nessas besteiras!". Acho que nem sequer se o tivesse colocado numa nave espacial eu teria conseguido modificar seu ponto de vista. O mecanismo básico das pessoas rígidas é a resistência a mudar qualquer um de seus comportamentos, crenças ou opiniões, embora a evidência e os fatos demonstrem que estão erradas. Ao ter tão pouca variabilidade de resposta, sua capacidade de adaptação é sumamente pobre.

A mente rígida vive em um limbo cômodo, distorcido e altamente perigoso, em que a verdade foi sequestrada em nome de alguém ou algo. *Cômodo* porque cobre o sol com o dedo e entrincheira-se na lógica do dogmatismo tentando defender o indefensável com argumentos simplistas: "Se sempre foi assim, é por algum motivo". *Distorcido* porque os processos de tomada de decisão dos sujeitos inflexíveis estão saturados de vieses e erros cognitivos, dos quais não costumam ser conscientes. E *perigoso* porque quando as pessoas rígidas sentem-se confrontadas ou "encurraladas" com argumentos sólidos ficam profundamente irritadas, tornando-se autoritárias e impositivas.

Os dados disponíveis mostram que, quanto mais fechada for a mente, maior será a probabilidade de doenças mentais.[7] Só como exemplo, a rigidez psicológica foi associada a problemas interpessoais (agressividade, problemas de comunicação, falta de colaboração)[8], transtornos na infância (pais e mães rígidos que tendem a gerar transtornos de diversos tipos em seus filhos)[9], alcoolismo[10], esquizofrenia[11], transtorno de personalidade obsessivo-compulsiva[12], anorexia nervosa[13], depressão[14], ruminações cognitivas[15] e ideações suicidas[16], entre outras alterações mentais.

No Apêndice A, poderemos ver o perfil básico das mentes rígidas, suas crenças centrais, seus pensamentos, seus medos e suas estratégias de sobrevivência.

Algumas desvantagens da mente rígida

Para as pessoas inflexíveis, é muito difícil alcançar um estado de paz interior. Inclusive, é praticamente impossível estar perto de uma pessoa rígida, seja nosso cônjuge ou nosso(a)

companheiro(a) de trabalho ou de estudo, e não ser afetado negativamente por ele ou ela. Da mesma forma, é fácil pensar que as mentes obstinadas deveriam se dar bem entre si, mas não é verdade. Quando dois indivíduos pétreos relacionam-se, quase sempre há um atrito implícito ou explícito, mesmo que estejam do mesmo lado. Cedo ou tarde, haverá uma escaramuça para decidirem quem é o mais "duro na queda" ou quem é o mais fiel a suas crenças. Em versão cinematográfica: *Alien vs Predador*. Alguns dos inconvenientes que levam à rigidez e à inflexibilidade são:

- alto nível de estresse;
- baixa tolerância à frustração: toda mente rígida tem explosões de raiva;
- angústia por não ter o controle total das coisas;
- más relações interpessoais: o autoritarismo e os preconceitos próprios da rigidez geram mal-estar, rejeição e violência;
- dificuldades na tomada de decisões: a pessoa rígida costuma ficar imobilizada quando os imprevistos aparecem;
- déficit na resolução de problemas: como veem o mundo em uma única dimensão, é difícil que consigam gerar alternativas de solução;
- alterações no trabalho, transtornos sexuais, afetivos e outros, porque toda pessoa rígida procura um perfeccionismo inalcançável;
- medo de cometer erros e medo da mudança;
- dificuldades em seu crescimento pessoal.

A MENTE LÍQUIDA

Quem não esteve alguma vez com uma pessoa que nunca toma partido de nada ou que adota alternativamente posições contraditórias sem tentar resolvê-las ou sequer compreendê-las? Lembro que, em certa ocasião, assisti a um seminário com o sociólogo Lipovetsky e, quando perguntaram se ele era de direita ou de esquerda, respondeu tranquilamente: "Depende do dia: às vezes sou de esquerda e às vezes sou de direita". Essa atitude surpreendeu grande parte do auditório, a mim inclusive. Assumir uma atitude flexível não implica ser um barco sem rumo no meio do oceano. Andar à deriva em questões ideológicas ou éticas, sem um caminho claro por onde transitar, pode ser altamente contraproducente para o sujeito e inclusive para a sociedade. Imaginemos se um ministro de Economia dissesse: "Dependendo do meu estado de ânimo, às vezes sou republicano e às vezes, democrata". Seu ministério teria sucesso? Muito provavelmente não. Sua política econômica seria um fenômeno indecifrável e nebuloso, e os protestos aumentariam. Não digo que seja necessário resolver sempre e a qualquer custo todas as dúvidas e conflitos nos quais estamos envolvidos, mas tampouco devemos ficar necessariamente presos a eles e eliminar como por passe de mágica qualquer processo de tomada de decisão em favor de uma comodidade intelectual ou emocional. Certas contradições são insustentáveis *per se*, por exemplo: um ateu/crente, um psicopata/defensor dos direitos humanos ou um verdugo/amável.

Uma das questões básicas que definem a flexibilidade é precisamente o processo de busca de informação sem medo de mudar. A pessoa flexível não sofre de carência de opiniões; ela tem suas opiniões, mas não são intocáveis. Quer dizer, a flexibilidade psicológica move-se entre o dogmatismo tenebroso das mentes escuras e a indolência preguiçosa das mentes etéreas. O meio-termo são as *convicções racionais e razoáveis*: "Tenho ideias, posso sustentá-las de maneira racional e estou disposto a ouvir seriamente outros pontos de vista".

Uma mente indefinida e apática é uma mente volúvel e despersonalizada que não é capaz de reconhecer a si mesma. Líquida: que escapa, que derrama, que toma a forma do recipiente que a contém ou permanece indefinida e inconsciente. Vazia de toda ideia, a mente líquida flerta com o niilismo, não fixa posições nem se compromete.

Comte-Spomville[17] fala sobre o niilismo: O niilista é aquele que não acredita em nada (*nihil*), nem sequer no que é. O niilismo é como uma religião negativa: Deus morreu, arrastando com ele tudo o que pretendia fundar: o ser e o valor, a verdade e o bem, o mundo e o homem. Só nos sobra o nada; em todo caso, nada que tenha valor, nada que valha a pena ser amado ou defendido: tudo vale o mesmo e não vale nada. (p. 371) Uma coisa é aferrar-se irracionalmente às próprias crenças como se fossem uma verdade absoluta, e outra é flutuar entre os extremos de uma indefinição que nunca toma forma. A mente líquida pensa que, se tudo é relativo, nada vale nem nada é verdade. Repito: uma coisa é ter posturas flexíveis e outra muito diferente é não saber onde se está. Nas palavras do filósofo Onetto:[18]

> Em resumo, se aceitamos como igualmente legítimas todas as posições, sua validade, sua verdade,

> podemos ir perdendo a capacidade de denúncia, de compromisso, de luta por uma convicção. (p. 109) Nada significativo pode surgir de uma mentalidade oca e mole. Tal como Lucrécio[19] afirmava: "Nada pode nascer do nada" (*Ex nihilo, nihil fit*). Se não há um núcleo central, não há produção psicológica e há muito pouco para dar e muito pouco para criar. Vejamos três respostas líquidas a perguntas não líquidas.
>
> Para um senhor de idade:
> – O que o senhor pensa sobre o Iraque?
> – Não sei… Iraque… Isso fica muito longe daqui… Não complique a minha vida…
>
> Para uma estudante perto de se formar:
> – O que você acha do aquecimento global e as implicações para as gerações vindouras?
> – Eu li algo a respeito… Mas o que isso tem a ver comigo…? Não entendo…
>
> Para um jovem taxista:
> – Qual é a sua opinião sobre o matrimônio entre homossexuais?
> – Eu sei lá! Por acaso tenho cara de homossexual?

A mente líquida não assume o controle de sua vida, deixa-se levar pela maré e, por isso, é medíocre e trivial. Para os *líquidos*, é melhor mimetizar-se, diluir-se no conjunto indiferenciado da população, passar despercebido e evitar qualquer responsabilidade. A motivação converte-se em algo tão instantâneo e volátil que o simples fato de aprofundar produz incômodo, não por medo de que as ideias os desequilibrem (como seria o caso do dogmático), mas por pura e simples preguiça. Sua negligência está na omissão, em permanecerem ocultos, em não brilhar com luz própria.

A MENTE FLEXÍVEL

Enquanto a mente rígida está petrificada e fechada à mudança e a mente líquida é gasosa, a mente flexível tem um corpo modificável. Não está fixa em um ponto nem desliza por qualquer parte sem rumo, mas tem uma direção livre. A mente flexível gosta de movimento, curiosidade, exploração, humor, criatividade, irreverência e, sobretudo, de se testar. Se a mente obstinada fecha a porta para o mundo em função de não colocar em dúvida suas estruturas internas e a mente líquida abre a porta totalmente (embora sem discernimento), a mente flexível deixa a porta entreaberta. O aspecto positivo da mente rígida é que tem ideias; o negativo é que se embaralha nelas ao pensar que são imutáveis e eternas. O positivo da mente líquida é que não coloca barreiras; o negativo é a carência de pontos de vista. A mente flexível mantém opiniões, tem crenças e princípios, porém está aberta à mudança e em pleno contato com a realidade.

A mentalidade flexível ou aberta utiliza o pensamento crítico como guia de suas decisões. Opõe-se ao dogmatismo, pois é capaz de duvidar de suas crenças quando há que duvidar, ou seja, quando a *lógica* (bons argumentos) e a *evidência* (o peso significativo dos fatos) as questionam e, por isso, é preciso examiná-las seriamente. Tal como afirmam os psicólogos Peterson e Seligman[20], poderíamos dizer que a mente aberta ou flexível responde a uma *virtude corretiva* que está incluída praticamente em todos os catálogos de valores, recentes e antigos, e que se define pelo bom juízo, pela racionalidade e pela abertura a outras opiniões.

E a fé? Existe uma fé flexível? Melhor dizer que existe uma boa-fé segundo a qual o sujeito sabe por onde transita, conhece seus pontos fortes e fracos, além de ser capaz de escutar – e conviver com – outras filosofias e religiões. A boa-fé não é obsessiva, mas procura o meio-termo entre a "razão razoável" e a "crença crível", como afirma o teólogo Hans Küng.[21] A boa-fé sempre evita os extremos. Em um de seus famosos pensamentos, Pascal lembra que não se pode supor a credibilidade:[22]

> O fato de ter ouvido uma coisa não deve nunca constituir-se em regra de sua fé; pelo contrário, vocês não devem crer em nada sem antes se colocar numa situação como se não tivesse ouvido isso nunca. O que deve fazê-los crer é o consentimento de vocês com vocês mesmos e a voz permanente de sua própria razão… (Pensamento 260).

Embora a fé seja um "salto sobre a razão" (Kierkegaard) ou uma "aposta" (Pascal), não é imune à dúvida, porque a certeza não existe em nenhum âmbito da vida, ao menos naquelas pessoas que não são místicas. É conhecida a posição tomada pelo Dalai Lama ao afirmar: "Se a ciência demonstrar de maneira irrefutável a falsidade de alguma doutrina budista, esta deve ser modificada como consequência". Haverá maior abertura do que colocar à prova a transcendência? Sempre vi os budistas como *cientistas espirituais*. A fé é respeitável? Claro que é; se em nome dela não são violados os direitos humanos, se não é autoritária, se não quer se impor pela força, se não se assume como detentora da verdade absoluta. Na boa-fé a razão não morre; mistura-se com o coração gerando uma decisão que implica todo o ser. Retomando Hans Küng, a fé poderia ser considerada uma "decisão que não está provada pela razão, mas pode ser

justificada perante ela".

Vale a pena esclarecer que a capacidade de duvidar não significa converter-se em um rato de biblioteca que busca com desespero a exceção à regra. Para fazer amor e desfrutá-lo plenamente, não precisamos do último estudo sobre indicadores bioquímicos do orgasmo. Existe uma *dúvida retardatária*: compulsiva, generalizada e relacionada com profundos sentimentos de insegurança. E existe uma *dúvida progressista* assumida pela mente flexível: inspiradora, motivadora e poderosa, que bem calibrada torna as pessoas mais fortes e seguras de si mesmas.

Três princípios da mente flexível

Ser flexível é uma arte, uma excelência ou uma virtude composta de, no mínimo, três princípios: a exceção à regra, o caminho do meio e o pluralismo.

A exceção à regra Lembro que certa vez, em pleno voo, a minha companheira de assento pediu à aeromoça para utilizar o banheiro da primeira classe porque o de classe turística estava ocupado e havia bastante gente esperando. A razão que utilizou foi poderosa: estava grávida e não se sentia muito bem. Como se fosse um robô, a resposta da aeromoça circunscreveu-se estritamente ao manual de funções: "Sinto muito, senhora, mas esse banheiro só pode ser utilizado pelas pessoas da primeira classe". A mulher insistiu com angústia: "Por favor, estou passando muito mal!". A aeromoça repetiu a mensagem mecanicamente: "A senhora não pertence a essa classe". Eu interferi, tentando convencê-la: "Por que não abre uma exceção? Além disso, o banheiro da primeira classe está livre!". A resposta dela foi cada vez mais incisiva: "Não estou autorizada a abrir

exceções". Enfim, não houve poder humano que a fizesse mudar de opinião e considerar que o bem-estar de uma pessoa deveria ser mais importante do que a obediência a um regulamento. Na verdade, ela não processou nenhuma opinião diferente daquela que estava assentada em sua mente pétrea.

Como teria agido uma pessoa de mente flexível nessa situação? Teria considerado o que estava em jogo, ponderado as vantagens e desvantagens e analisado os valores implicados (por exemplo, o bem-estar humano é mais importante do que o regulamento?). Pode-se pensar que o medo dos superiores foi uma variável que influiu nas decisões da aeromoça em questão; no entanto, é evidente que a pessoa pode e deve ter uma margem para improvisar e enfrentar o inesperado, já que um manual não pode prever todas as possibilidades (a não ser que seja considerado *sagrado*). E também é evidente, ao menos para mim, que, se a empresa na qual estou trabalhando prioriza as regras acima das pessoas, pedir demissão seria a melhor opção ou a saída mais digna.

Procurar a exceção, a irregularidade de certas pautas estabelecidas, implica contrastar as ideias e humanizá-las. Consiste em colocar a certeza de quarentena. A mente flexível avalia os princípios, critérios ou mandatos tentando definir as fronteiras a partir das quais eles deixam de funcionar. Por exemplo, o valor da perseverança requer um limite para que não se torne fanatismo: é preciso aprender a perder. O valor da modéstia/humildade precisa da autoestima para não cair na negação do eu. O valor do autodomínio precisa do direito ao prazer ou à felicidade se não quisermos cair numa apologia da autopunição e dos sacrifícios. A mansidão sem dignidade é baixeza ou humilhação. Em outras palavras, a mente flexível leva em conta a norma, mas também aqueles fatores *complementares* e *equilibrantes* que a sossegam.

O seguinte caso hipotético, citado com frequência em bioética, mostra com clareza as consequências que podem surgir de um dilema ético no qual a rigidez desempenha um papel principal. Um farmacêutico está fechando a farmácia e, nesse preciso instante, chega um homem angustiado para comprar um medicamento porque o filho dele está tendo um ataque de asma e poderia morrer se não tomasse o remédio. O dono do local olha com calma o relógio que está pendurado na parede e diz: "Sinto muito, eu fecho às oito da noite e já são oito horas e um minuto". O homem alega que não há outra farmácia aberta a essa hora e que, se ele não comprar o medicamento, o filho vai morrer. A resposta do farmacêutico é taxativa: "O senhor não entendeu? Eu já fechei". O homem, à beira de um ataque de nervos, suplica, pede que o outro se coloque no lugar dele e que pense em seu filho… Mas o farmacêutico vai para trás da porta, a tranca com chave, apaga as luzes e retira-se para o interior do local. Independentemente da irracionalidade do farmacêutico, o que eu gostaria de ressaltar é sua incapacidade para criar alternativas de solução quando as pautas prefixadas não funcionam. A pergunta salta à vista: ele não poderia fechar o local cinco minutos mais tarde? A história termina com o pai do menino

quebrando o vidro e entrando com fúria na farmácia para levar o remédio à força. A pergunta que surge é evidente: que tipo de falta é mais censurável? Entrar numa propriedade privada sem autorização e roubar um medicamento (sancionado pela lei) ou deixar um doente morrer porque o pai dele chegou um minuto atrasado (sancionado pela moral)? Nem tudo o que é legal é ético e nem tudo o que é ético é legal. Obviamente, não estou sugerindo que a lei deva ser violada cada vez que quisermos. Simplesmente tento mostrar as consequências de não levar em consideração as exceções. Vale a pena lembrar que, nas pesquisas realizadas sobre esse caso em particular, a maioria dos entrevistados costuma concordar com a atitude do pai.

O caminho do meio Quando estava no ensino médio, o professor de geometria descritiva era o ogro do colégio. Cada exame era uma tortura porque 95% dos alunos reprovavam. Certo dia, um dos meus companheiros de curso decidiu enfrentá-lo e dizer que a avaliação dele não era confiável, já que tantos alunos eram reprovados. Podia estar acontecendo uma das seguintes situações: ou o nível de exigência era muito alto, ou as explicações que o professor dava eram insuficientes. De fato, penso que qualquer pessoa que tenha exercido a docência com um critério razoável sabe que, se ninguém é aprovado em um exame, é preciso rever os procedimentos didáticos utilizados. Mas o professor em questão tinha outra teoria: "A única coisa que os maus resultados demonstram é que esta é uma classe de imbecis". O homem vivia no mundo dos autoritários e jamais aceitou revisar seu estilo pedagógico. Na verdade, se alguém opinava algo contrário a seus critérios, ele imediatamente se sentia ofendido e começava a sancionar indiscriminadamente os dissidentes. Nunca entendi por que o colégio deixava semelhante personagem exercer a profissão.

Como teria agido uma pessoa flexível no lugar dele? Ora, a solução teria sido muito simples: calibrar o nível de exigência e revisar o sistema de avaliação (depois de tudo, a tenebrosa ideia de que "a letra com sangue entra" não é outra senão a manifestação de um sadismo pedagógico que só conduz ao ódio e à deserção escolar). Entre a demanda irracional (metas educativas inalcançáveis) e a complacência irresponsável (metas educativas baixas), existe um meio-termo no qual as exigências são moderadas e congruentes com as capacidades reais dos estudantes. Entre a filosofia *nerd* (segundo Wikipedia, esse termo designa um estereótipo de pessoa voltada por completo ao estudo e ao trabalho científico, de informática e intelectual) e o desleixo, há uma forma comprometida de estudo na qual a saúde mental fica bem colocada. Uma mente flexível teria sido humilde e pensado mais no bem-estar dos estudantes do que em ganhar o jogo de maneira arrogante.

Vale a pena lembrar mais uma vez que a flexibilidade não é um "estado da mente", e sim um processo dinâmico de observação e autoavaliação permanente. A mente flexível tenta delimitar uma corrida por onde transitar com moderação sem se asfixiar nem bater contra as paredes. A busca do caminho do meio pode ser vista em quase todas as pessoas que deixaram suas marcas nas diferentes tradições filosóficas e espirituais: "caminho do meio" (Buda)[23], "harmonia" (Confúcio)[24], "equilíbrio dinâmico" (Lao-Tsé)[25], "*prudentia*" (Tomás de Aquino)[26] ou "*phronesis*" (Aristóteles).[27]

No entanto, até o caminho do meio tem exceções! Aristóteles ensinava que algumas atuações são em si mesmas ruins ou daninhas e não admitem pontos intermediários.[28] Qual seria o meio-termo de um estuprador? Estuprar só um pouco? Há *vícios* que só permitem sua erradicação, já que não é possível estabelecer virtude alguma na sua ponderação. Como ser menos assassino, menos torturador, menos escravo?

O pluralismo

Contam que um homem estava colocando flores no túmulo de sua esposa quando viu um ancião chinês colocando um prato de arroz em outro túmulo. O homem aproximou-se do chinês e perguntou: "Desculpe, o senhor realmente acredita que o defunto virá comer o arroz?". "É claro", respondeu o chinês, "quando o seu vier cheirar as flores".

Uma mente flexível talvez teria sentido certa curiosidade e feito uma pergunta menos irônica. Por exemplo: "Desculpe, senhor, por que coloca um prato com arroz? Não conheço esse costume e gostaria de saber mais a respeito, se não for incomodar". Não é fácil se colocar no lugar do outro, sobretudo em uma cultura que promove o egocentrismo em todas suas formas.

A mente flexível sabe responder e é sensível a outros pontos de vista, sem ter necessariamente a obrigação de aceitá-los. Inclui os demais, viaja até eles tentando descobrir seus fundamentos e crenças. Porém, essa viagem só é possível se for feita com humildade, sem a vaidade daquele que sabe tudo.

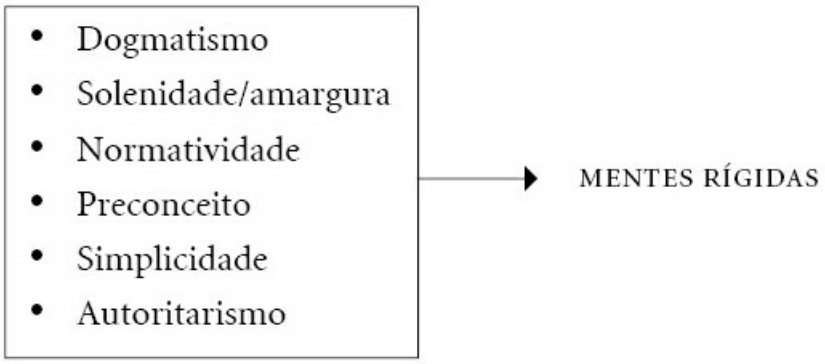
No Apêndice B, é possível ver o perfil básico das mentes flexíveis, suas crenças centrais,

seus pensamentos, seus medos e suas estratégias de sobrevivência.

MENTES RÍGIDAS VERSUS MENTES FLEXÍVEIS

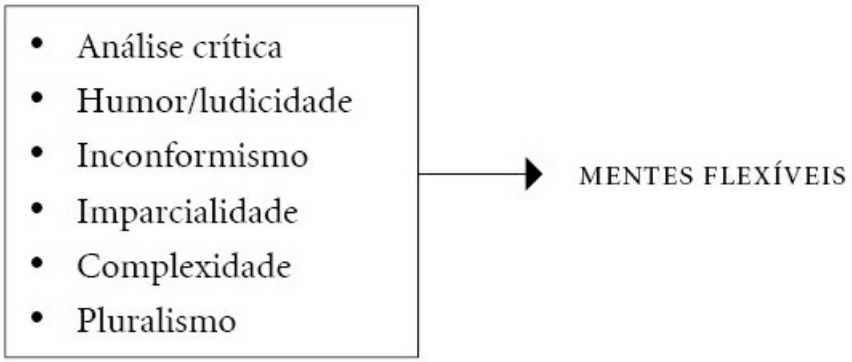
Uma boa maneira de entender as diferenças entre as mentalidades fechadas e abertas é analisar as respectivas polaridades. Nos capítulos seguintes, confrontarei as características das mentes rígidas e as das mentes flexíveis, analisando suas consequências na vida cotidiana. Utilizarei as contribuições da literatura científica mais recente sobre o tema[29] e levarei em conta suas implicações em áreas afins, como é o caso da resistência à mudança.[30]

Quando estudamos a estrutura interna de uma mente rígida, encontramos uma série de esquemas ou traços relativamente estáveis que a definem. Apresentarei os mais significativos:



Em consequência, o pensamento rígido que decorre delas será: dogmático (quer impor sua doutrina), solene (amargo e circunspecto), normativo (conformista e apegado às regras), preconceituoso (ódio e discriminação), simples (superficial) e autoritário (abuso de poder).

Por outro lado, a estrutura interna de uma mente flexível estará definida por esquemas ou traços opostos aos apresentados por uma mente rígida:



Em consequência, o pensamento flexível que decorre delas será: crítico, lúdico, inconformista, imparcial, complexo (holístico) e pluralista.

Como veremos nos próximos capítulos, é possível construir um pensamento flexível e contribuir para que nossas mentes sejam menos dogmáticas.

CAPÍTULO 2

“SOU O DONO DA VERDADE”
DE UM PENSAMENTO DOGMÁTICO A UM PENSAMENTO CRÍTICO

“Sapere aude!

(Tenha a coragem de usar o próprio entendimento!)”

Kant

Podemos definir o dogmatismo como “a incapacidade de duvidar daquilo que se acredita”, ou seja, é uma clara manifestação de arrogância intelectual ou moral. Os dogmáticos asseguram ser os donos da verdade e acreditam ter alcançado a certeza. Quem não conhece alguém assim? Uma mente dogmática é aquela que vive ancorada em suas crenças de modo radical, pois as considera inamovíveis e muito além do bem e do mal.

O COQUETEL RETRÓGRADO: DOGMATISMO, FUNDAMENTALISMO E OBSCURANTISMO

Há mentes fundamentalistas (que pensam que as bases de suas crenças não são discutíveis) e há mentes obscurantistas (que se opõem ao progresso e à difusão da cultura própria e alheia).[31] Em geral, ambos fatores andam juntos, especialmente nas seitas, sejam esotéricas, políticas, empresariais, mágicas ou pseudocientíficas. Uma mente sectária é aquela que combina dogmatismo, fundamentalismo e obscurantismo em um estilo de vida destinado a estagnar o desenvolvimento humano e pessoal:

- "Sou o dono da verdade" (dogmatismo).
- "Os alicerces da minha verdade não são discutíveis" (fundamentalismo).
- "A difusão de informação atualizada é perigosa para os interesses pessoais ou grupais" (obscurantismo).

Uma dona de casa rica sentia-se profundamente alterada e ansiosa devido às discussões que mantinha com as duas empregadas domésticas que trabalhavam para ela. A mulher sofria se as via conversar, se iam deitar mais cedo, se comiam demais, se utilizavam o telefone ou se cantavam enquanto faziam suas tarefas. Se saíam aos domingos, quando faltava meia hora para voltarem, já estava olhando para o relógio e antecipando que chegariam tarde. A minha paciente era vítima de três crenças misturadas: uma crença dogmática: "A função da empregada doméstica é me servir cada vez que eu quiser e da maneira que eu preferir"; um princípio não discutível, claramente fundamentalista: "Para isso eu as pago"; e uma posição obscurantista: "Não quero que estudem, porque se o fizerem vão encher a cabeça de bobagens e acabar se rebelando". Além disso, de um perfil claramente obsessivo, seus pensamentos constituíam um esquema rígido, classista, que não a deixava viver em paz e que, de passagem, atentava contra os direitos de suas trabalhadoras.

O pensamento dogmático, por definição, vive aferrado ao passado e não prospera; ou, se avançar, será aos trancos e muito devagar. A maioria dos seres humanos guarda em sua mente alguns traços representativos de uma Idade Média individual, lugares obscuros e absolutistas que se opõem teimosamente à razão e que foram constrídos ao longo da nossa vida. As superstições, os fanatismos, as irracionalidades ou as arbitrariedades vão arraigando-se e criando uma atitude absolutista, difícil de erradicar.

PARA SER FLEXÍVEL

- Você não acredita que há alguma diferença entre alucinação e demonstração científica, entre superstição e conhecimento sistemático? Terão a mesma validez e credibilidade as explicações de um delirante e as de uma pessoa racional?
- Se você se sentir atraído pelo relativismo radical e o pelo "vale tudo", terminará por enfiar no mesmo saco qualquer afirmação. Sinto por desiludi-lo, pois a flexibilidade não assume que existam tantas verdades quanto gente simplesmente porque A VERDADE é uma abstração, um horizonte para o qual apontamos, talvez como uma quimera ou um desejo. Por outro lado, o que você pode considerar verdadeiro ou falso são as proposições e os enunciados que as pessoas dizem sobre as coisas. Pode afirmar, com certeza, que o cinzeiro está sobre a mesa ou que a lâmpada está apagada. No entanto, a sua afirmação poderia ser falsa, pois você pode estar com febre ou ter enxergado mal. É suficiente que outros também estejam observando que o cinzeiro está ali onde você falou: essa seria a verdade alcançada por consenso sobre a posição do cinzeiro. No filme *Uma mente brilhante*, o protagonista utiliza um método prático/científico para saber se está alucinando ou não que consiste em perguntar a outros: "Você vê o mesmo que eu estou vendo?".
- Então, a mente flexível opõe-se ao relativismo fanático, no qual qualquer coisa é verdade e nada é mentira. Um paciente com um preconceito sexista defendia suas distorções com a frase conhecida: "Esta é a minha verdade!", como se tudo se tratasse de um bem comum que pudesse ser adquirido em qualquer loja. Resposta: "Pode ser que essa seja a *sua* verdade, mas você está errado; a verdade é que as mulheres não são inferiores".
- A mente flexível resiste ao fundamentalismo porque pensa que qualquer princípio ou código pode ser discutido. Não aceita o dogmatismo porque o absolutismo opõe-se à realidade e às leis da probabilidade (pode estar errado). E repudia o obscurantismo porque a falta de informação submerge a pessoa na mais crassa ignorância.

A essência do pensamento dogmático

Entender a essência do pensamento dogmático, sua estrutura e a forma como processa informações é fundamental para alcançar uma abertura inteligente da mente. Farei referência a três aspectos-chave que formam a maneira de pensar dogmática: egocentrismo (o mundo gira ao meu redor), arrogância/soberba (eu sei tudo) e ausência de autocrítica e intolerância à crítica (eu nunca erro).

Egocentrismo: o mundo gira ao meu redor

As pessoas egocêntricas veem o mundo de sua própria perspectiva e desconhecem que os outros podem ter pontos de vista diferentes, confiáveis e racionais.[32] Não é a mesma coisa ser egoísta e ser egocêntrico. O egoísmo tem a ver com a incapacidade de amar os outros; o egocentrismo é ser prisioneiro do próprio ponto de vista. A incapacidade de reconhecer que os outros podem pensar de forma diferente à sua própria destrói qualquer relação ou opção de diálogo. Estar centrado em si mesmo implica ruptura, isolamento, mutismo e incompreensão. A criança pequena surpreende-se quando descobre que as outras pessoas de seu ambiente não pensam igual a ela, e os adultos dogmáticos ofendem-se quando alguém não concorda com sua maneira de pensar, rapidamente ressaltando a diferença: "Você não é dos *nossos*" ou "Você não está no *meu* time".

Há pouco tempo, tive a oportunidade de passar algumas horas com uma amiga extremamente egocêntrica. A cada comentário meu, ela fazia referência a algum aspecto da vida dela. Por exemplo, quando comecei a contar uma viagem que tinha feito, interrompeu e falou quinze minutos seguidos sobre suas aventuras de viagem. Em outro momento, mencionei que tinha comprado uma escultura num leilão e sua resposta foi uma descrição minuciosa sobre todos os santos, esfinges e gravuras que ela tinha em casa, porém não se interessou pela minha escultura. Durante o tempo em que estivemos conversando, nunca me perguntou: "E o que você acha?" ou "O que você sente?". Só tinha um *eu* central e nenhum *você* com quem trocar informação. Assim, decidi colocá-la à prova: "Acho que estou com câncer, ontem fiz uns exames…". E a atitude dela foi a mesma; de forma atropelada, começou a contar a história de uma tia que tinha sido operada e que, depois de uma longa agonia, havia morrido. Após um tempo de "exclusão", disse como eu me sentia: "Espero que não me leve a mal… Não sei se você percebeu, mas nesse tempo em que estamos conversando, você centrou toda a conversa em sua pessoa e não mostrou o menor interesse pelo que eu penso… Queria dizer isso porque realmente é muito incômodo não ser ouvido…". Para a minha surpresa, ela soltou uma gargalhada e disse: "Tem razão, eu sempre fui assim… Acho que tudo isso tem um motivo. Não sei se contei que meus pais eram pouco comunicativos; por isso…". E continuou falando de si mesma.

Até poucos anos atrás, pensava-se que só as crianças pequenas eram egocêntricas, porém

uma infinidade de pesquisas demonstrou que a maioria dos adultos também é assim.[33] As pessoas dogmáticas contam com um *eu totalitário* que rejeita contundentemente qualquer informação diferente da que elas têm. Se eu só acredito em mim e penso que os outros estão errados, a intransigência multiplica-se de modo exponencial.

Na minha época de estudante universitário, no fim dos anos 60, quem não estava em favor do slogan "É proibido proibir", estandarte do Maio francês, era pouco menos do que um herege contrarrevolucionário. Os dogmáticos de plantão costumavam ficar cegos de raiva se alguém não concordasse com Marx, Lenin ou Mao. "Você não está de acordo com a ditadura do proletariado?" e logo acrescentavam para dar a oportunidade de o outro se emendar: "Será que você não entendeu direito de que se trata?". Se a resposta era: "Eu entendo, mas não concordo", já nem o cumprimentavam e você se tornava *persona non grata* para o partido: tinha entrado no mundo dos idiotas que viviam na periferia do saber iluminado.

O egocêntrico não está preparado para a discrepância porque simplesmente não a concebe como válida. Essa operação mental, por meio da qual alguém se converte no epicentro do cosmos e nega a oposição por decreto, também é conhecida como *personalização*. Alguns pesquisadores descobriram que na adolescência esse fenômeno de personalização adquire duas manifestações: a audiência imaginária (acreditar que vive em um palco onde todos olham, avaliam e criticam) e a fábula pessoal (na qual o indivíduo pensa que ele, seus pensamentos e sentimentos são especiais e únicos).34 Vai saber quantas "fábulas" e "audiências imaginárias" voam pelas mentes dogmáticas.

O que se opõe ao egocentrismo? A descentralização. A capacidade de se colocar no lugar do outro, fazer um giro mental e abrir-se a todo tipo de informação. Significa democratizar a mente e permitir que interaja diretamente com o mundo e sem tanta autoenganação. Não pode haver pensamento flexível sem descentralização.

Arrogância/soberba: eu sei tudo

As pessoas simples e moderadas são conscientes de que não sabem tudo. No entanto, é bom esclarecer que a humildade nada tem a ver com sentimentos de deficiência ou baixa autoestima: o humilde estima a si mesmo na medida justa. Não exagera seus dotes nem fica se vangloriando deles, não os publica, não os exibe: vive e aproveita sem se importar muito com a *vox populi*. "O sábio ama o anonimato", dizia Heráclito.[35]

Não se superestimar e reconhecer as próprias limitações implica aceitar a possibilidade do erro. Ter modéstia equilibrada, bem-sustentada, distante da vaidade. Spinoza, na *Ética*[36], afirmava que a soberba é sobrevalorizar-se mais do que é justo: A superestimação torna soberbo com facilidade o homem que é superestimado. (Proposição 49) A pessoa dogmática sofre de uma curiosa forma de *infalibilidade apreendida*: prefere os axiomas às opiniões. A palavra "opinião" foi utilizada por Platão para designar um tipo de saber "aproximado", que se encontra entre o conhecimento propriamente dito e a ignorância.

Se a modéstia é ser consciente da própria insuficiência, o dogmatismo é a expressão de uma ideia fixa: "Sou o dono da verdade", que parte de duas premissas: "Eu tenho a razão" e "Você está errado".[37] Conheço alguém que consulta a si mesmo como prova da validade de suas afirmações: "Como eu disse no simpósio de 1995…". E quando um dia alguém mostrou o que ele estava fazendo, replicou: "Mas é verdade, eu realmente disse isso!". Mestre de si mesmo, com a presunção de ensinar a partir de seu próprio saber (quem diz que a masturbação intelectual não existe não sabe o que está falando).

Contam que, em certa ocasião, um mestre colocou em evidência seus discípulos utilizando o seguinte estratagema. Entregou a cada assistente uma folha de papel e pediu que escrevessem nela a longitude exata da sala na qual se encontravam. A maioria escreveu valores próximos aos cinco metros e alguns acrescentaram entre parênteses a palavra "aproximadamente". Após observar com detalhe as respostas, o mestre disse: "Ninguém deu a resposta correta". "E qual é?", perguntaram os alunos. O mestre disse: "A resposta correta é: 'Eu não sei'."[38] Repeti esse exercício infinitas vezes em terapia de grupo e não deixa de me surpreender o impacto que algo tão simples produz nas pessoas. Na verdade, não fomos educados para aceitar a própria ignorância sem nos envergonhar disso. Obviamente, não estou fazendo uma apologia da barbárie; o que tento mostrar é que o "Eu não sei" é libertador, porque nos distancia da competência narcisista e do afã de ganhar a qualquer preço.

Em relação à obsessão de ganhar por ganhar, Schopenhauer[39] afirmava: A vaidade inata, especialmente suscetível no que diz respeito às capacidades intelectuais, nega-se a admitir que aquilo que afirmamos resulte ser falso e que é verdadeiro o exposto pelo adversário. Nesse caso, tudo o que deveríamos fazer é nos esforçarmos por julgar corretamente; para tanto, teríamos de pensar primeiro e falar depois. (p. 15) Pensar primeiro e falar depois… Quando alguém nos contradiz em algum fórum ou mesa-redonda, o que costumamos fazer é anotar compulsivamente o que vamos responder, sem esperar sequer que o outro termine de explicar suas ideias. A mente dogmática não escuta: não é receptiva, mas sim defensiva.

Suas energias orientam-se mais a *preparar o contra-ataque* do que a modificar os desacertos. É impossível que a informação entre livremente em um sistema inchado pelo pedantismo.

Devo confessar que, quando me convidam para dar uma palestra e leem meu *curriculum vitae*, eu me sinto um pouco incomodado. O que na verdade me preocupa é que os ouvintes concentrem-se apenas na minha biografia (embora não tenha nada de surpreendente) e não no conteúdo do que vou expor. Alguns palestrantes expressaram a mesma inquietude. É evidente que para muitos é mais importante *quem* fala e não o *que* fala. Sempre quis fazer um experimento sobre esse tema e o menciono para ver se alguém se atreve a realizá-lo. Trata-se de convidar um grupo de palestrantes para um ciclo de palestras "anônimas". Colocá-los nos bastidores e fazer com que comecem falar sem que ninguém tenha lido com antecedência seus respectivos currículos. Dessa maneira, o auditório não estaria predisposto a engrandecer ou menosprezar as ideias expostas, já que, se não podemos ver a *pinta* do palestrante, nem sabemos de quem se trata, talvez acabemos apreciando melhor a mensagem. Nesse momento, surge uma pergunta: o que aconteceria se aquilo que estamos escutando nos parece genial e depois

percebemos que o convidado é alguém sem muita formação? Ou pelo contrário: como nos sentiríamos se depois de nos mostrarmos indignados pelas "ridículas opiniões" do convidado, percebêssemos que é uma eminência no assunto?

Certa vez, um professor me disse: "Não sei o que acontece, não encontro discípulos." Ficamos em silêncio um momento enquanto tomávamos café. Logo perguntei: "E será que não precisa de um mestre?". Ainda hoje ele me evita quando me vê pelos corredores da universidade.

O que se opõe à arrogância/soberba? A virtude da humildade, que consiste em se reconhecer a si mesmo tal como é, sem se sobrevalorizar nem se desprezar. Se a descentralização nos permite viajar até a outra pessoa e conhecê-la, a humildade permite que aprendamos com ela. A humildade libera a mente da extenuante e quase sempre desnecessária concorrência, de querer ser mais, de se mostrar, de ficar lembrando ao mundo o que somos. A modéstia, dizia Jankelevich, "mantém as pessoas no caminho reto da inocência". Eu diria que, além disso, ela nos aproxima do assombro. Não pode haver pensamento flexível sem humildade.

Ausência de autocrítica e intolerância à crítica: eu nunca erro

Um pensamento sem consciência de suas limitações é um pensamento incompleto. Manter uma atitude crítica saudável significa não aceitar ideias ou doutrinas sem tê-las submetido antes a uma análise cuidadosa para avaliar sua verdade, sua falsidade ou as dúvidas que delas possam surgir. As pessoas que não temem a crítica são inconformistas e contam com a dose de incredulidade necessária para ter acesso a todo tipo de informação sem se escandalizar nem se ofender.

"Duvidar de tudo, duvidar da afirmação e da negação", proclamavam os céticos, os mesmos que sustentavam que todo pensamento é incerto e que não temos acesso à verdade definitiva. No século II d.C., Sexto Empírico[40] (talvez o maior divulgador do ceticismo antigo) sustentava que "dúvida" e "certo relativismo" não só eram o melhor antídoto contra os dogmáticos como também permitiam alcançar a "tranquilidade da alma", que para eles não era outra coisa senão a "indiferença".

O que é a autocrítica? Examinar as próprias crenças, valores e comportamentos e descobrir, se houver, o *inútil*, o *absurdo* ou o *perigoso* na nossa maneira de pensar. Suspeitar razoavelmente de si mesmo permite tirar o véu das aparências e ampliar o autoconhecimento. A autocrítica não deve ser sempre destrutiva. Não se trata de se punir sem piedade: abrir a mente à auto-observação e à autoavaliação inteligente significa deixar entrar a dúvida razoável e submeter-se ao foro da razão.

Para os gregos, a suspensão ou interrupção do juízo (*epojé*) era uma condição imprescindível para descrever o novo ou compreender a realidade na qual se está imerso. O procedimento consistia em colocar as crenças e os valores entre parênteses por um instante para deliberar livremente: nada de preconceitos nem esquemas preventivos, só ouvir de forma ativa. Não significava renunciar às próprias convicções, porque elas continuavam latentes. Tratava-se de dar uma oportunidade às posições contrárias. A suspensão do juízo, como método, ajuda a se

situar no terreno do suposto *adversário* e aceitar momentaneamente os princípios que o outro defende para conhecer a doutrina rival de perto.[41]

Quando eu era estudante de psicologia, assumi logo nos primeiros semestres uma posição antipsicanalítica, possivelmente pelo fato de ter estudado engenharia eletrônica durante alguns anos. Cada vez que podia, expressava a minha posição. Não gostava muito de Freud, porque seus postulados pareciam, para mim, pouco científicos. Um dia, o professor de filosofia da ciência, também crítico da psicanálise, fez a seguinte recomendação: "Você pode pensar como quiser; no entanto, acho importante que, antes de criticar um modelo, conheça-o bem. Convido-o a conhecer mais a teoria psicanalítica, se aproximar dela e estudá-la de perto. Depois, tome a sua decisão e faça o que quiser". Segui o conselho ao pé da letra: revisei minhas opiniões e então me aprofundei no tema durante bastante tempo. No final, mantive a decisão de não me subscrever à psicanálise, porém a minha postura dessa vez tinha outras conotações: estava mais fundamentada e tinha sido produto de uma deliberação séria e racional. Tinha respeitado não só a psicanálise, mas a mim mesmo.

O que se opõe à autoindulgência de um eu que é incapaz de revisar a si mesmo? A autocrítica: auto-observação e autoavaliação. Uma mente atemorizada nunca se coloca à prova, embora o preço seja o erro ou a ignorância. Trata-se de pensar sobre o que pensamos, analisar o que analisamos, examinar o que examinamos, ver a nossa mente em ação de maneira completa e sem tanta benevolência cúmplice. O que se opõe à complacência do dogmatismo consigo mesmo? A dúvida, o saudável ceticismo. Essa é a vacina e o antídoto para as falsas certezas. Não pode haver pensamento flexível sem autocrítica.

PARA SER FLEXÍVEL

- Pratique a descentralização sempre que puder. Tente mudar a perspectiva e coloque-se no lugar do outro. Faça disso um costume: o que sentirá, o que pensará, como terá chegado a essas conclusões, como será percebido pelo outro? Aceitar que não é o centro do universo é quebrar a ordem mental da rigidez. Flexibilidade é integração; rigidez é exclusão.
- Você é consciente de sua própria insuficiência ou acredita que sabe tudo? Precisa desinflar o ego para ser flexível, porque a humildade nasce da necessidade de conhecer e explorar o mundo. O "não sei" impulsiona você; o "eu sei tudo" paralisa seu pensamento. É melhor não se sentir Deus, pois é uma carga muito pesada.
- Se for capaz e tiver suficiente valentia, tente observar o que há de bom e de ruim em você. Não espere que outros digam que você errou de caminho. Não há flexibilidade sem revisão a fundo, sem passar pelo antivírus para mentes. Analisar todo o sistema? Não duvide, aperte a tecla OK. Coloque em marcha o programa de autocrítica. No começo se sentirá incomodado, mas depois de um tempo terá criado o maravilhoso costume de não deixar o dogmatismo entrar na sua vida.

O BUNKER DEFENSIVO DO DOGMATISMO: "SE EU NÃO GANHAR, VOU EMPATAR"

Como eu disse antes, quando uma mente rígida estabelece um julgamento sobre algo ou alguém, permanece ancorada ou apegada a isso de maneira obstinada, sem realizar ajustes substanciais ainda que a experiência demonstre o contrário. Em certo sentido, *nós nos apaixonamos* pelas nossas crenças. Não só acreditamos piamente em nossos esquemas mas, como todo animal de costumes, criamos laços afetivos e nos aferramos ao velho.[42] Tenho um amigo que *ama profundamente* o apartamento dele, que é o mais próximo a um chiqueiro que eu já vi. Ele não aceita argumentos (tampouco os tem): simplesmente ama o espaço dele de forma incondicional, como se estivesse amarrado a ele por um vínculo genético.

Lembro que, certa ocasião, ligaram do colégio onde uma das minhas filhas estudava porque estavam sempre desaparecendo lápis de sua sala e ela estava entre os "suspeitos" do roubo. A primeira coisa que pensei quando falaram isso foi que a minha filha não era ladra e que esse colégio era uma porcaria. Naquela época, a minha filha tinha oito anos e eu era bastante superprotetor. Apresentei-me ao diretor e aos demais professores com uma marcada indignação de pai maltratado, sem sequer ter falado com a minha filha. Ao ver a minha exaltação e a minha atitude defensiva, uma psicóloga logo me perguntou: "O senhor está *totalmente* seguro de que a sua filha não roubou os lápis? *Colocaria* a mão no fogo? Diria que é *absolutamente* impossível?". A minha resposta foi categórica e dogmática: "Sim, estou totalmente seguro, colocaria a mão no fogo e é absolutamente impossível". Poucos dias depois, descobriram que a criança responsável era de outra sala e o meu *orgulho* foi ressarcido. O que quero destacar com essa história é que no momento do interrogatório, mesmo sabendo que a cleptomania é comum em certas crianças e que de forma alguma se pode censurar eticamente um menor por isso, eu sentia que a minha família estava sendo *moralmente* atacada. Teria apostado a minha vida sem duvidar, quando, na verdade, as três perguntas que a psicóloga fez deveriam ter me trazido de volta à razão. Minha racionalidade afundou e o meu afeto levou-me a descartar completamente tudo aquilo que contrariasse o meu encolerizado pensamento. Não fui flexível, não dei espaço à reflexão. Em outras palavras: quem tomou a *decisão* foi o meu coração ferido.

Como defendem seus dogmas as mentes rígidas se os fatos objetivos as contradizem? Como conseguem seguir aferradas a suas ideias, apesar da sua irracionalidade? Por que a vida cotidiana não as leva a mudar e abandonar a obstinação? O procedimento de automanutenção é o seguinte: consciente ou inconscientemente, elas manipulam a informação em seu favor. Mostrarei algumas dessas operações psicológicas defensivas pelas quais a mente dogmática mantém à risca a informação discrepante para não se desvencilhar de seus esquemas e mantê-los ativos: apelo à autoridade; "Eu já decidi"; raciocínio emocional; "Tudo é possível" e "A coisa poderia ser pior".

Apelo à autoridade

Eu ouvi a seguinte frase uma infinidade de vezes: “Mas como você pode duvidar se foi o professor que falou!”. Pode ser “chefe”, “dono”, “líder”, “maior acionista” ou “governante”: uma das chaves defensivas das mentes dogmáticas é recorrer ao poder da autoridade moral, política ou religiosa para defender suas ideias.

Certa ocasião, assisti por curiosidade a uma sessão de um grupo que fazia *regressões* por meio da hipnose e cujo fim era acessar a sabedoria de um mestre já falecido. A médium, para denominá-la, era a secretária do líder e, por sua vez, era hipnotizada por ele. Após presenciar várias tentativas de contato com o suposto médico no *plano astral*, uma senhora, não muito convencida do que estava observando, perguntou: “Como sabem que o suposto *mestre ancestral* não é um farsante ou que a secretária, de forma não consciente, esteja dizendo o que o chefe espera que diga?”. Imediatamente o ambiente adquiriu um clima de profanação. A mulher que tinha feito a pergunta insistiu: “Não há possibilidade de estarem errados?”. A resposta dos organizadores não se fez esperar: “Mas foi o mestre que disse isso da outra vida! Não é suficiente para a senhora a importância que isso tem?”. A senhora respondeu com tranquilidade que não via tal importância. Então, a esposa do líder ficou de pé e disse em tom cerimonioso: “Não é possível que seja um farsante, nós teríamos percebido… Além disso, se fosse um engano, a nossa vida perderia o sentido porque o mestre nos ensinou a missão…”. O que mais poderia dizer? Se a confrontação continuasse, a reunião teria acabado numa guerra santa. Quando se apela à autoridade como critério de verdade de modo contundente, qualquer conversa ou troca de opiniões torna-se impossível.

A filósofa Adela Cortina[43] assinala que, na Idade Média, os critérios para determinar a verdade de um pensamento ou mandato eram principalmente três: 1. a evidência percebida de maneira imediata (“Vejo e sinto isso assim”); 2. pertencer a uma tradição devidamente acreditada e respeitada; 3. quando tal proposição era formulada por uma autoridade competente. Tradição e autoridade: dois muros de contenção para deter a força da mudança. No entanto, o fato de apelar a uma fonte venerável (um autor consagrado, um poder) mostra uma debilidade implícita, porque, se houvesse argumentos suficientes, não seria preciso recorrer a nenhuma magnificência nem a dogma algum. Não digo que se deva ignorar obstinadamente o homem sábio, mas que a verdade não se proclama nem se decreta; ao contrário, se descobre, se procura, se trabalha ou se sonha. O que fica da humanidade criadora quando a mente se limita a obedecer por obedecer?

“Eu já decidi”

É uma variação da ancoragem que fecha as portas a qualquer possibilidade de mudança. A frase é lapidar porque define um ponto zero a partir do qual já nada fará com que o outro mude de opinião. Não há como ir para trás nem para frente. É o estancamento da mente que se resigna. Duas dissertações de Epiteto podem ajudar-nos a entender isso melhor:[44]

1. Contra os acadêmicos (Livro I, V): Se alguém resiste, não é fácil encontrar um raciocínio através do qual seja possível fazê-lo mudar de opinião. E isso não se deve nem à incapacidade

daquele nem à debilidade do mestre, mas sim a que se continua obstinado apesar da evidência. Como é possível raciocinar com alguém assim?

2. Para aqueles que se mantêm inflexíveis naquilo que decidiram (Livro II, XV): (Nesta seção, Epiteto conta como um amigo dele tinha decidido morrer de fome sem causa alguma. Quando foi vê-lo, já tinha três dias de abstinência.) – Eu tomei uma decisão – disse.

> – Mas, em todo caso, o que o levou a isso? Se tomou a decisão de um modo correto, estamos do seu lado e o ajudaremos a morrer; porém, se decidiu de forma irracional, mude de opinião.
>
> – É preciso manter as decisões.
>
> – O que você está falando? Nem todas, somente as corretas… Não quer revisar os fundamentos de sua decisão e ver se é saudável ou não para assim construir sobre ela?

"Eu já decidi": já não há discussão possível. A mente fica atacada e manda um "porque sim" fora de toda lógica. Insensatez e teimosia conduzidas ao limite: manter-se imóvel aconteça o que acontecer. Quantas vezes na vida as situações se tornam complicadas por não darmos o braço a torcer? Lembro do caso de um amigo que havia tomado a decisão de pedir demissão do emprego porque sentia que os superiores "não gostavam dele". Nesses dias, e por acaso, ele foi promovido e recebeu uma carta de felicitação assinada pelo chefe (que em tese o odiava). Chegou à minha casa altas horas da noite, agitado e muito angustiado. Quando me contou a história, só pude parabenizá-lo, e isso acabou aumentando ainda mais a sua angústia. "Mas como? Não entende? Eu já havia decidido ir embora! Não sei o que fazer…". "Você já tem um emprego novo?", perguntei. "Não, não, mas pensava conseguir…", respondeu. Então, propus um ato heroico, considerando o dilema em que estava: "O que acha sobre *mudar de opinião*?". Ficou pensando alguns segundos e disse: "Eu o entendo… mas acontece que já havia decidido…". Felizmente, a obstrução mental só durou um dia e, no fim, ele aceitou a oferta. Quando a mente cai no atoleiro da psicorrigidez, destravá-la não é tarefa fácil. Para as pessoas inflexíveis, modificar as opiniões é um verdadeiro problema, porque o processamento da informação não está adaptado para a mudança. Daí a sua angústia e preocupação.

Sêneca, no livro *Da tranquilidade da alma*[45], faz a seguinte colocação a seu interlocutor: Nós também devemos nos mostrar flexíveis para não insistir muito em nossas decisões e atuar sem medo de mudar de atitude […] Pois a obstinação é angustiante e miserável […] O fato de não poder mudar nada e o de não poder suportar nada são inimigos da tranquilidade. (p. 79) Não há tranquilidade da alma se a mente é rígida, porque cada opinião será uma carga pesada impossível de mover.

Exemplo de um diálogo liberador: – Eu já não amo você, cansei das suas infidelidades – diz ela.
– Mas você me conheceu assim, me amou assim, me aceitou assim! E agora, depois de quinze anos, vem com isso? – responde ele com indignação.
– Sim, mas eu *mudei de opinião*: agora quero um homem fiel.

Simples e direto. Sabedoria daquele que sabe o que *não quer*.

Raciocínio emocional

Como vimos no exemplo dos lápis roubados, as pessoas costumam confundir o sentimento com a razão. Estabelecem um nexo direto entre a emoção e os fatos, de modo que o sentimento acaba convertendo-se em critério de verdade. Por exemplo: "Se eu me sinto um fracassado, então, *sou*"; "Eu me sinto estúpido; então, *devo ser*"; "Sinto que você não me quer; portanto, você *não me quer*". A pergunta que surge dessa maneira de pensar é evidente: como submeter à prova uma crença ou um valor (como discuti-lo) se seu critério de verdade está baseado exclusivamente no sentimento? O pensamento flexível tenta buscar um equilíbrio razão/emoção: sentir o que penso e pensar o que sinto.

Quando o dogmático sente-se encurralado, apela ao raciocínio emocional: "Para mim é verdade, *porque eu sinto que é assim*". E aí já não há nada a fazer. A porta da comunicação se fecha e o diálogo passa a ser uma heresia. Não é porque o sentimento seja ruim em si mesmo, mas endeusar o afeto e fazer da intuição visceral um critério de verdade não deixa de ser perigoso. Vejamos esta lúcida referência do filósofo Blackburn[46], para quem o juízo moral é muito mais do que sentimento e emoção: Dizer que uma ação é "correta" ou que se "deveria" seguir um plano determinado é não só *expressar um gosto ou uma preferência*, mas também sustentar certo ponto de vista. É dar a entender que esse juízo *apoia-se em razões* […] Quando um juízo moral é feito, em princípio a pessoa não só se limita a *expressar sentimentos* […] Ela se dá ao trabalho de examinar a situação […] (p. 69) (Os grifos são meus.)

"Tudo é possível"

É uma variação do ponto anterior, uma forma de esperança ilimitada. Apesar das boas intenções, e para desgraça dos fanáticos do otimismo, desejar algo com toda a força não é suficiente para que a realidade mude, os mares se abram ou as maçãs se convertam em melancias. Poderíamos ficar de pé na frente de um caminhão que se aproxima a toda velocidade e *desejar de todo coração* que não nos atropele ou podemos subir no trigésimo andar e *desejar voar com todo o nosso ser* antes de pular, mas é melhor deixar um espaço ao ceticismo. É melhor nem tentar. O desejo é um motor importante, não há dúvida, e é um impulso vital que mexe conosco para nossos fins mais apreciados; porém, é evidente que não tem o poder sobrenatural que se atribui a ele. O desejo pode trabalhar como profecia autorrealizada, ou seja, atuar sobre o meio, quase sempre de maneira não consciente, para fazer com que nossas expectativas, positivas ou negativas, sejam cumpridas. Contudo, isso não tem nada a ver com fazer milagres ou contrariar as leis da natureza. Uma das respostas típicas do dogmático perante uma evidência contrária abrumadora é tirar da manga o seguinte pensamento mágico: "Tudo é possível".

Mas não, nem tudo é possível. Pelo menos nesta vida e neste planeta. E não é pessimismo obscurantista, mas sim realismo cru e saudável. É verdade que há pessoas que se curam de maneira inexplicável de um câncer, mas há outras que não. Alguns seguem lutando e confiando em que um ser superior ajudará em sua recuperação, enquanto outros mostram melhoras substanciais quando aceitam que o pior pode acontecer. A entrega total e realista ao universo, à

divina providência, ou como quisermos chamar, também pode nos tirar do problema.

Crer que tudo é possível pode resultar altamente inconveniente, porque às vezes a esperança irracional nos deixa ancorados em situações negativas. Dois exemplos simples: – Algum dia você vai me amar? – pergunta ele com ansiedade.
– Tudo é possível – responde ela.

E ele não é capaz de iniciar outra relação esperando o dia em que ela o ame.

– Acredita que eu poderei me salvar da falência? – pergunta o comerciante ao contador.
– Tudo é possível – responde ele.

O comerciante toma coragem e, esperançoso, investe mais dinheiro e acelera a falência.

Seja como for, a frase "Tudo é possível" leva implícita sua própria contradição e, portanto, anula a si mesma: se tudo é possível, o impossível também pode existir.

"A coisa poderia ser pior"

Tal distorção baseia-se numa má resignação. Por exemplo, quando determinado sistema político ou econômico é criticado e alguém diz: "Não se queixe, poderia ser ainda pior" ou "É o único que temos" ou "É o menos ruim". Se levamos em consideração as leis de Murphy ("As coisas sempre podem piorar um pouco mais") ou Sêneca ("Todo tempo passado foi melhor"), deveríamos concluir que sempre pode acontecer algo mais grave, mais perigoso ou mais complicado. Sempre haverá alguém em pior situação. E isso serve de consolo. Vejamos dois exemplos: Fome:
– O senhor não pensa que a fome na África deveria nos envergonhar?
– Cada um ajuda como pode.
– Mas as crianças morrem; a fome e a miséria continuam…
– Poderia ser pior.
– Em que sentido?
– É óbvio! Nem todo mundo passa fome!

Saúde:

– O senhor não pensa que o sistema de saúde exclui muita gente pobre?

– É o que temos.

– Sim, já sei que é o que temos, mas as pessoas precisam de mais cobertura sanitária.

– Fazemos o possível.

– Não considera que as políticas atuais deveriam ser mudadas?

– O que temos não é tão ruim.

– Poderia me dizer então o que é ruim em relação ao atual sistema de saúde?

– Prefiro não entrar nesses detalhes.

– Mas reconhece sua insuficiência, ou não?

– Poderia ser mais difícil… Há países que estão em situação muito pior…

Dizer “Poderia ser pior, muito pior!” é terrorismo psicológico. O enunciado “A coisa poderia ser pior” paralisa, deprime, deixa o organismo mais lento e embrutece a mente.

Uma das minhas queridas avós napolitanas usava um provérbio que poderia ser traduzido como “Deixe estar” (*lasha sta*), ao qual ela recorria cada vez que alguém insistia em meter o dedo na ferida ou em desvendar uma verdade incômoda. Em alguns países de língua espanhola, utiliza-se a expressão *Déjalo así*, que equivale a dizer: não mexa no vespeiro, não levante a lebre, não complique as coisas. Enfim: “Fique quieto, não questione, não pense bobagens”, “Acalme-se, tudo bem, tudo bem…”.

Entre as afirmações “Tudo é possível” e “Poderia ser pior”, existe o meio-termo do realismo, que consiste em tentar uma mudança quando ela realmente for justificada. Se quisermos ser flexíveis, deveremos apontar nessa direção.

O PODER DO PENSAMENTO CRÍTICO

O dogmatismo é uma alteração do pensamento que consta de três elementos: 1. um esquema disfuncional: “Detenho a verdade absoluta”; 2. a rejeição a qualquer fato ou dado que contradiga suas crenças de fundo; 3. a não aceitação da dúvida e da autocrítica como processos básicos para flexibilizar a mente. O dogmatismo é uma incapacidade da razão, que se fecha sobre si mesma e se declara em estado de autossuficiência permanente. A incerteza natural é substituída por uma certeza impossível de alcançar. Como as mentes rígidas mantêm essa atitude? Por meio do autoengano. Aquilo que não estiver de acordo com suas ideias está errado, incompleto ou é produto da ignorância. A flexibilidade, obviamente, produz temor e receio porque é atrevida. A diferença é clara: a mente flexível está disposta à mudança; o dogmático vê na mudança uma forma de derrota.

Além de neutralizar o dogmatismo, o pensamento crítico permite que você:

- atualize suas crenças, opiniões e ideias;
- aproxime-se do novo conhecimento sem medo;
- lide com uma dose saudável de relativismo;
- descentralize e reconheça outros pontos de vista de maneira relaxada, porque o que interessa não é ganhar, mas sim saber quão perto está do certo;
- pratique a modéstia, porque você não sabe tudo;
- aprenda a encaixar as críticas construtivas e a exercitar a autocrítica;
- discorde dos modelos de autoridade, sem culpa nem arrependimento;
- tenha os pés no chão e aceite que nem tudo é possível;
- deixe entrar em sua mente toda informação e não só aquela que convém a suas necessidades/crenças/valores.

CAPÍTULO 3

“O RISO É PERIGOSO”
DE UM PENSAMENTO SOLENE E AMARGURADO A UM PENSAMENTO LÚDICO

“A potência intelectual de um homem é medida pela dose de humor que for capaz de utilizar.”

Nietzsche

Quem não teve que aguentar alguma vez um *especialista* que se leva muito a sério e pensa que seus conhecimentos são a autêntica sabedoria? Uma das características da inflexibilidade mental é a solenidade que se manifesta aberta ou secretamente como uma fobia à alegria. Para esses indivíduos, a gargalhada é uma manifestação de mau gosto; a anedota ou a piada, um sintoma de superficialidade e o humor em geral, um escapismo covarde dos que não são capazes de ver quão horripilante é o mundo.

O psicólogo Seligman localiza o sentido do humor (picardia) como uma fortaleza pertencente a uma virtude maior: a transcendência.[47] Ele o define como "o gosto por rir e fazer rir, vendo o lado cômico da vida facilmente", até mesmo na adversidade. Lembro que, certa vez, um amigo escorregou ao descer do ônibus. A queda foi bastante ridícula porque ele foi deslizando sentado sobre o próprio traseiro até pousar na rua. Uma mulher que passava por ali se aproximou rapidamente para ajudá-lo e perguntou: "Meu Deus! O senhor caiu?". O meu amigo, com muito senso de humor, respondeu em tom sério: "Não, minha senhora, é um velho costume de família". Esse comentário bastou para que todos que estavam segurando a risada caíssem na gargalhada livremente; a farra foi total. Bom humor: disposição para rir de si mesmo e, além disso, provocar a risada e envolver os outros na ocorrência. Por isso, a arte de brincar sadiamente é uma virtude social.

Pode haver humor sem sabedoria, mas não o contrário. As tradições espirituais mais conhecidas do Oriente e a filosofia antiga assim o atestam. Por exemplo, o guia espiritual Bhagwan Shree Rajneesh[48] menciona o curioso caso de um místico japonês chamado Hotei que foi apelidado de "o Buda que ri": No Japão, um grande místico, Hotei, foi chamado "o Buda que ri". Foi um dos místicos mais amados no Japão e nunca pronunciou uma única palavra. Quando se iluminou começou rir e, sempre que alguém perguntava "Do que você ri?", ele ria ainda mais. Ia de povoado em povoado rindo […] (p. 106) E, em outra passagem, acrescenta:

> Em toda a sua vida, depois de sua iluminação, perto dos 45 anos, só fez uma coisa e isso foi rir. Essa era sua mensagem, seu evangelho, sua sagrada escritura. (p. 107) As pessoas que conheciam Hotei não podiam parar de rir e não tinham ideia de por que faziam isso. Na verdade, riam sem nenhuma razão, algo que não entra na cabeça de uma pessoa rígida. Essa é uma das qualidades mais significativas do riso. Estende-se como pólvora; expande-se como uma onda de júbilo que envolve e derruba quem ouvir.

Em *O mito da liberdade*, o mestre Chogyam Trungpa[49] afirma jocosamente que a crença de que o eu é um ente sólido não é outra coisa senão uma "piada cósmica". Um *swami* disse em certa ocasião: "O que me parece realmente divertido, e espero que não me leve a mal, é que o senhor acha que existe". Lembro que a frase dele, embora não tenha me produzido uma crise de identidade, deixou-me pensando vários dias. Não saber quem sou, tudo bem, mas duvidar da minha existência? Em todo caso, por enquanto continuo acreditando que sou um ser real, embora produza sorrisos compassivos em meus amigos budistas.

O homem sábio mantém um constante espírito festivo perante a vida. E não me refiro a um otimismo afetado, mas àquele que pode ver além dos sistemas de classificação e da lógica de linha dura. O pensamento crítico não é incompatível com o engenho, a agudeza e a hilaridade. O

sábio revisa a si mesmo e se enriquece com outras perspectivas; no entanto, também é capaz de tirar proveito do absurdo. Mais ainda, a faceta cintilante do bom humor tem a curiosa capacidade de unir os polos opostos em uma dimensão paradoxal inesperada e produzir uma sensação de ligeireza e relaxamento. Vejamos três exemplos:

1. Uma citação de Montaigne:

> A minha vida esteve repleta de terríveis desgraças, a maioria das quais nunca aconteceu.

Catástrofe e bem-estar no mesmo saco. Humor concentrado que pode chegar a transtornar até o mais sisudo analista.

2. Um parágrafo do terceiro ato da peça *Um marido ideal*, de Oscar Wilde: – Coisa extraordinária a que acontece com as classes baixas na Inglaterra. A cada momento morre algum parente.
– Sim, milorde! Nesse sentido, são extremamente afortunados.

Humor negro e sarcástico e, mesmo assim, refrescante porque nos surpreende com um pensamento lateral inesperado.

3. Duas anotações de Groucho Marx, nas quais o absurdo e a semântica adquirem um significado inesperado: Partindo do nada, alcançamos as mais altas cotas de miséria.
Fora o cachorro, um livro é provavelmente o melhor amigo do homem. E dentro do cachorro provavelmente está muito escuro para ler.

Alguém disse que a vida é muito importante para ser levada a sério. E o mesmo acontece com a própria autopercepção. Se não sofrer de endeusamento nem tiver ares de grandeza, deveria aprender a tirar sarro de si mesmo de vez em quando, como um exercício de sincera modéstia e liberdade mental.

Muitas pessoas temem dar a impressão de serem pouco sérias caso se tornem alegres demais e preferem adotar a atitude do coveiro. Este relato de Anthony de Mello, do livro *Um minuto para o absurdo*, é para eles: O mestre era qualquer coisa,
menos ostentoso. Sempre que falava
provocava enormes e alegres
gargalhadas, para consternação daqueles
que levavam muito a sério
a espiritualidade… e a si mesmos.
Ao observá-lo, um visitante comentou
decepcionado: “Esse homem é um palhaço!”.
“Nada disso”, replicou um
discípulo: “O senhor não entendeu
nem uma palavra: um palhaço faz com que

você ria dele; um mestre faz com que
você ria de si mesmo”.

Uma pessoa mentalmente sã cria humor, inventa e incorpora humor na sua vida de maneira inesperada. Reconhece o sentido lúdico das coisas e o procura ativamente. Também é capaz de suavizar a percepção das situações adversas, tentando manter alto o estado de ânimo. A engenhosidade ajuda-nos a fluir; o mau gênio produz estancamento mental.

HUMOR E SAÚDE

O *Dicionário ideológico da língua espanhola* define a palavra *humorismo* como: "Maneira de julgar, afrontar e comentar as situações com certo distanciamento engenhoso, brincalhão e, ainda que seja em aparência, leve". Esclareçamos: Engenhosidade: sutileza, perspicácia, chispa, inspiração, mente desimpedida e livre, não amarrada a condições prévias asfixiantes.

> Distanciamento: afastar-se de si mesmo, afastar-se do eu e de suas inseguranças, do ego e de sua vaidade; colocar a lógica entre parênteses e pegar o paradoxal e o incompreensível como ponto de partida para criar humor em quantidade.
>
> Engenho + capacidade de distanciamento cognitivo = saúde mental.

O senso de humor não é uma emoção ou um estado; é um traço ou, melhor, uma variável de personalidade que influi diretamente sobre o nosso comportamento, as nossas emoções e os nossos pensamentos.[50] Os efeitos do bom humor e do riso sobre a saúde física e mental estão bastante documentados na literatura científica e cada vez mais são investigados.[51] Só a título de exemplo: o riso e o senso de humor reduzem o estresse e a ansiedade, melhoram a qualidade de vida, ajudam a eliminar a depressão e permitem superar melhor uma doença e a dor relacionada.[52] Também ativam o sistema imunológico e melhoram o sistema cardiovascular e as relações sociais (especialmente a conquista e a sedução).[53] Alguns compararam o gozo que o riso produz com o orgasmo sexual, devido às substâncias que liberam e ao fato de que o tempo psicológico deixa de existir, porque a risada situa-nos de maneira categórica no aqui e agora. Sexo e gargalhada: juntos, são dinamite.

Por outra parte, muitos terapeutas cognitivos utilizam em suas consultas fábulas, contos, alegorias e parábolas que causam alegria para que o paciente consiga certo distanciamento do problema e assim se sinta melhor.[54] Repito: em quase todos os protocolos de intervenção e avaliação clínica psicológicos, o bom humor é considerado um indicador de saúde mental não só porque contribui com o deleite da vida pessoal e a dos nossos semelhantes, mas também porque purifica o nosso corpo e a nossa mente.[55] Não estou falando que devemos ir pela vida rindo o dia todo como fazia o mestre Hotei, já que a maioria de nós não é iluminada. Tampouco se trata de assumir a atitude amargurada e solene das mentes rígidas, que estão tão elevadas no convencimento e sentem-se tão especiais que o humor não chega nem perto.

PARA SER FLEXÍVEL

- É preciso tomar consciência de que sem humor não há saúde completa e de que um estilo de vida amargurado adoece e diminui a qualidade de vida.
- Uma mente flexível é mais sadia porque, ainda que transite pelos meios-termos, não desconhece os extremos e é capaz de brincar conceitualmente com eles sem se machucar nem machucar os outros.
- As pessoas flexíveis não se levam a sério porque sabem que essa solenidade é prima-irmã da soberba e do orgulho. E aí é onde nasce a saúde mental, nesse reduto em que, apesar de estarmos mal, temos a capacidade de nos aproximar da adversidade com o olhar refrescante do bom humor (não interessa sua cor) e com essa pitada de alegria misturada com otimismo que nos permite recomeçar.

RIR OU CHORAR? HERÁCLITO VERSUS DEMÓCRITO

A vida pode ser vista como um teatro onde interpretamos diferentes papéis. Podemos atuar numa tragédia ou numa comédia. A forma de enfrentar a existência vai colocá-lo em um gênero ou em outro: riso ou choro, otimismo ou pessimismo, satisfação ou melancolia, ilusão ou desesperança, zombaria ou seriedade, informalidade ou gravidade. A maioria de nós flutua entre um polo e outro, mesmo sendo possível estabelecer uma preferência. Para esclarecer esse ponto, consideremos um exemplo da história da filosofia.

Um número considerável de pensadores destacou dois filósofos da Antiguidade como representantes fidedignos dos extremos citados: Heráclito (pungente e choramingão) e Demócrito (risonho e brincalhão).[56] Em seu Ensaio I, Montaigne[57] refere-se a eles da seguinte maneira: Demócrito e Heráclito foram dois filósofos; o primeiro deles, estimando vã e ridícula a condição humana, só aparecia em público com semblante brincalhão e sorridente. Heráclito, sentindo piedade e compaixão dessa mesma condição nossa, tinha o semblante apenado continuamente e os olhos cheios de lágrimas. (p. 371) Heráclito representava o lado trágico e melancólico da vida. Demócrito era otimista e animado (alguns dizem que era farrista), disposto a rir e fazer piadas. Heráclito era um ermitão que evitava as pessoas. Ele as criticava e subestimava. Foi apelidado de "obscuro" porque seus escritos às vezes eram ininteligíveis e pareciam inspirados por um oráculo. Demócrito destacava-se pela forma de falar festiva e amigável, assim como pela estrondosa gargalhada, que era famosa e também criticada entre os filósofos *sérios* da época.[58] Ambos nasceram em famílias abastadas, cresceram na abundância e renunciaram à riqueza a que tinham direito para procurar um destino pessoal; contudo, diferiam no modo de ser. Um deles vivia no desconsolo; o outro, no gozo. Em um deles se destacavam os olhos aquosos do desespero existencial e, no outro, o gesto agradável do sorriso. Não pretendo, é claro, tirar méritos do gênio de Heráclito, mas, como Sêneca, penso que é melhor seguir Demócrito se o que você quiser for uma boa qualidade de vida. Melhor o bom humor, melhor rir do que chorar. O culto ao sofrimento é uma doença psicológica e social chamada "masoquismo". Embora a depressão em ocasiões possa nos levar a níveis de criatividade inesperados, sempre estará acompanhada de um profundo sentimento de tristeza e de desvalorização, ainda que o narcisismo e a vaidade tentem às vezes ocultá-lo.

Um fragmento de Demócrito no qual se exalta o entusiasmo: Não pode haver um bom poeta sem um enaltecimento de seu espírito e sem um certo sopro parecido com a loucura.

Um fragmento de Heráclito no qual ressalta a impotência e o vazio existencial: É difícil lutar contra o ânimo da gente, pois aquilo que se deseja custa a nossa alma.

Conheço infinidades de *heráclitos* que se deslocam pela vida levando uma carga de amargura e pessimismo, obviamente sem a genialidade daquele, e também bastantes *demócritos* que, mesmo não sendo sábios, tentam ter uma atitude positiva na adversidade. O que é melhor? Sem dúvida, a luminosidade do humor, a gargalhada que, embora seja improcedente às vezes, nunca é ofensiva. Se tivéssemos que definir um meio-termo entre a angústia essencial de

algumas mentes atormentadas e a mania alvoroçada daqueles que passaram do limite, seria o bom humor. Heráclito era um extremo; Demócrito transitava alegremente no caminho do meio.

PARA SER FLEXÍVEL

- O falso paradoxo “idiota feliz ou sábio infeliz” fica resolvido. Há uma terceira – e melhor – opção: sábio feliz (embora seja redundante, porque não existe sabedoria sem alegria).
- A existência sempre nos deixa um espaço para nos localizarmos mais perto de um lado que do outro. As mentes flexíveis levantam com um pé no bom humor e outro no realismo. Veem o triste sem se contagiar necessariamente, refletem sem pretensões e exercem a psicologia sem adotar a posse do típico pensador ensimesmado.
- Ser flexível é assumir a atitude dos demócritos, a ironia sã e mordaz, congratular-se com o absurdo e a incerteza e aceitar o absurdo como uma manifestação simpática do universo.
- Se você se preocupa muito por sair das convenções sociais e quiser imitar os heráclitos, quero lembrar que pode ser profundo sem ser sombrio, inteligente sem ser amargurado. Não existe uma sabedoria lúgubre, porque ninguém aprende a viver com o peso da negatividade nas costas. As mentes rígidas confundem saber viver e a “vida boa” com saber sofrer. E isso é outra coisa. Chama-se “autopunição”.

PERSONALIDADES ENCAPSULADAS

As personalidades encapsuladas são vítimas de um controle excessivo de si mesmas e de um temor a deixar sair o outro eu e suas emoções. A necessidade de controle emocional é a crença de que, se não tiver todas as minhas emoções sob controle, serei considerado uma pessoa fraca, inadequada ou irracional. Aqueles que têm essa ideia pensam que a repressão dos afetos e pensamentos é uma mostra de seu grau de *fortaleza*, enquanto a liberação das emoções é vista como uma grosseria ou um sinal de estupidez ou de mau gosto. Sua filosofia é "Não demonstrar o que eu sinto e penso", embora me asfixie nessa tentativa.

Judith era uma mulher de meia-idade que tinha sido encaminhada à minha consulta porque apresentava um transtorno de ansiedade generalizado. Rapidamente me dei conta de que estava perante uma personalidade encapsulada. Cada movimento que fazia era calculado friamente e cada palavra, pensada e repensada. O recato e a formalidade que ela manifestava eram tais que eu terminava inconscientemente me comportando de maneira similar para não incomodá-la. Expressava poucas emoções e sentia-se incomodada se as pessoas eram simpáticas e afetuosas com ela (incluindo esposo e filhos). Consequentemente, o humor ou qualquer outra manifestação de alegria não tinham cabimento na vida dela.

Em certa ocasião, lembrei-me de uma piada do grande humorista uruguaio Verdaguer e comentei com o intuito de ver a reação dela: "Os dentes da minha mulher são como as pérolas… escassos". E depois esbocei um sorriso cúmplice, como dizendo: "Boa piada, não é?". Ela ficou em silêncio, analisando a questão, enquanto a expectativa ia aumentando. Eu esperava ao menos uma risadinha; porém, depois de alguns segundos, ela disse com preocupação: "Esse senhor não respeitava a esposa dele!".

Há algo mais ridículo do que ter de explicar uma piada? Além disso, como fazer isso se o receptor bloqueou sua capacidade de processar esse tipo de informação? Não me dei por vencido e, durante várias consultas, a inundei de fábulas, parábolas e contos engraçados de todo tipo, embora o resultado tenha sido o mesmo. Só uma das chamadas "piadas ruins" produziu várias gargalhadas: Uma bela menina está sentada no banco de uma praça lendo um livro. Um homem, atraído por sua beleza, senta-se ao lado dela com o intuito de conquistá-la e diz em tom jovial: "Olá, eu me chamo Juan. E você?". Ela olha para ele fixamente, esboça um sorriso amável e responde: "Eu, não", e volta para a leitura.

Foi a única vez em que a vi rir. Quando a terapia focou-se em vencer sua necessidade de controle e tentar melhorar sua expressão de afeto, desistiu. O medo, a conformidade e a "estratégia" do avestruz foram mais fortes. Para as pessoas encapsuladas e rígidas, é muito difícil relaxar e entrar em contato pleno consigo mesmas e com os outros.

O que motiva as personalidades encapsuladas? Manter-se controlado o tempo todo e a qualquer preço para não ser reconhecido. Uma virtude mal-entendida, porque uma coisa é a moderação e o domínio de si mesmo e outra é a autopunição de eliminar o humor.

Qual é o custo de uma personalidade encapsulada? A perda da capacidade de exploração e de surpresa. A auto-observação é importante; porém, se exagerar ou se tornar obsessiva, perde seus atributos positivos e inibe a curiosidade. Não se permitir jamais um deslize, não perder nunca o controle e negar toda expressão de sentimentos são as estratégias nas quais se ampara uma mente estreita e solene. Ser amargurado, chato, monótono e correto ao extremo não é um valor a imitar, mas sim um defeito que é preciso erradicar se quiser viver de forma saudável e alegre. Uma personalidade encapsulada está presa em si mesma e, por isso, não pode ser criativa e brincalhona. Pelo contrário, uma mente livre e alegre é naturalmente criativa.[59], [60]

Talvez a formalidade seja um requisito para quem trabalha com o público; contudo, até mesmo para essas pessoas, uma piada oportuna relaxa todo mundo, assim como a tensão de estar o tempo todo dependente do que se diz e de como se diz. As personalidades encapsuladas não sabem romper o gelo e, por isso, vivem congeladas. Há um poço de mediocridade naqueles que carecem de humor. Citemos José Ingenieros: [61]

> [Os medíocres] tremem perante aqueles que podem brincar com as ideias e produzir essa suprema graça de espírito que é o paradoxo. A mediocridade intelectual faz o homem solene, modesto, incolor e obtuso. Essas qualidades fazem com que ele tema a surpresa e esquive-se do perigo. (p. 59)

PARA SER FLEXÍVEL

- A mente rígida é escrava de si mesma; não pode avançar muito porque teme a surpresa, a qual descompensa a pessoa, enquanto a livre expressão de sentimentos e pensamentos faz com que ela perca a tão amada compostura. A mente flexível apresenta muitos graus de liberdade e escolha.
- Como sentir paixão e entusiasmo se fizermos do hermetismo e do autodomínio compulsivo um valor? Como gozar da vida se não nos permitirmos expressar muito? Conheço alguém que se desculpa quando ri. Há algo mais estúpido?: "Perdão, mas estou muito feliz e, por isso, estou rindo". Outros tampam a boca quando riem como se tivessem algum problema na dentadura.
- Elimine o hipercontrole. Se não reconhecer seus sentimentos, não poderá jamais se conectar com a alegria e seu principal derivado: o senso de humor.

PERFECCIONISMO (OU A ANGÚSTIA DE SER FALÍVEL)

As mentes rígidas têm a obsessão de fazer tudo de forma impecável. Seu funcionamento cotidiano está contaminado de grandes quantidades de perfeccionismo, o que impede que sintam prazer.[62] A crença de que existe uma solução perfeita para as coisas e de que, se essa solução não for alcançada, virá a catástrofe, não só é irracional como, paradoxalmente, incrementa a possibilidade de erros, já que, quanto maior o medo, maior o bloqueio das próprias capacidades.[63] Na estrutura perfeccionista não há espaço para o humor, porque perante o paradoxal, a engenhosidade ou uma simples piada, as regras e a metodologia desvanecem. Se a meta pessoal for não errar nunca, o pensamento lúdico será visto como o principal inimigo.

Você pode jogar para se divertir ou para *ganhar* e pode praticar atividades relaxantes para passar um bom momento ou para fazê-las muito *bem*. A diferença entre um estilo e outro é evidente: em um manda a alegria e, no outro, o dever de alcançar as metas. Por exemplo, a incerteza pode produzir riso (como no caso dos budistas) ou poderia afetar o seu sistema digestivo (como no caso de alguém muito preocupado com o sucesso profissional). Não estou dizendo que, porque somos inerentemente falíveis, devemos fazer da irresponsabilidade um motivo de vida e de riso. O que defendo é que, dependendo das circunstâncias, haverá momentos nos quais será necessário ser perfeccionista (por exemplo, um cirurgião plástico em plena intervenção, um ministro de assuntos exteriores quando escreve uma nota diplomática devido a um incidente crítico, o piloto de um avião quando os radares falham), e haverá situações nas quais o perfeccionismo será um verdadeiro estorvo (por exemplo, ao apreciar uma paisagem, fazer amor ou conversar com amigos). Qual é a premissa para não cair em um extremo e fazer uso de um pensamento flexível no tema da solenidade?

É bom levar alguns assuntos a sério, porém não todos. É conveniente que os projetos de vida sejam importantes, porém não sagrados e inamovíveis. O perfeccionismo tira a nossa energia, deixando a pessoa tão alerta que não há espaço para desfrutar.

PARA SER FLEXÍVEL

- Buscar a perfeição em cada ato de nossas vidas é fomentar a angústia, porque, ainda que os fanáticos da excelência insistam em dizer o contrário, por sorte somos imperfeitos. Como levar uma vida alegre e despreocupada (não irresponsável) se a nossa motivação principal é não cometer erros? Como relaxar se pensamos que a felicidade é diretamente proporcional ao número de acertos ou à velocidade da execução?
- A mente flexível sabe que ser falível é natural e que o humor acontece e desenvolve-se precisamente ao ver o lado cômico de nossa imperfeição (sem machucar nem rir de ninguém). O bom humor e o riso implicam tirar os "deveria" e as imposições irracionais.
- As mentes rígidas preferem fazer tudo de forma perfeita a desfrutar mesmo em situações nas quais o perfeccionismo é exagerado e nos impede de fluir. Você faria amor com alguém que avalia o rendimento de cada orgasmo mediante observações sistemáticas e tempos de reação?

O BUNKER DEFENSIVO DAS MENTES SOLENES: A SUBESTIMAÇÃO DO BOM HUMOR

O humor é subversivo para uma mente rígida. No seu bunker defensivo, as mentes solenes e amarguradas não só se defendem da alegria, atitude que já é bastante doentia, como pretendem impor seu estilo aos outros. E isso tem um nome: intolerância. Assinalarei alguns dos mecanismos cognitivos por meio dos quais as mentes rígidas tentam manter e impor seu regime de amargura: inferência arbitrária: "Aqueles que riem demais são frívolos"; catalogação: "As pessoas espontâneas são ridículas e perigosas"; e maximização pessimista: "Viver é sofrer".

Inferência arbitrária: "Aqueles que riem demais são frívolos"

Certa vez, dei uma conferência sobre o meu livro *Amar ou depender?*. Por diferentes razões e graças à cumplicidade do público, a exposição deu um giro para o humor negro e a risada. Conseguimos mostrar o lado engraçado e tragicômico de se apaixonar e seus estragos. Na verdade, todos os participantes, eu inclusive, terminamos rindo de nós mesmos. Quando a conferência acabou, um colega bastante chateado pelo que tinha presenciado se aproximou. A queixa dele era que a conferência havia sido muito pouco profissional porque "tanta risada era algo suspeito". Este é um mito intelectual: se as conferências são sérias, lentas, inescrutáveis, pesadas e cerimoniosas, pensamos que o conferencista está dizendo algo realmente muito profundo. De acordo com esse critério, o Dalai Lama seria "superficial", e o que dizer da maioria dos mestres espirituais e de muitos filósofos da Antiguidade? Já estive em reuniões nas quais alguns dos presentes retiram-se porque estão sendo contadas "muitas piadas com duplo sentido". E há outros, mais desolados, que em plena festa querem debater sobre as condições políticas do país. É evidente que há um momento para cada coisa, mas os que foram *infectados* pelo vírus do humor, antes ou depois e estejam onde estiverem, mostrarão seu lado engraçado. Proibir o riso, o humor ou qualquer expressão lúdica só pode ser ideia de uma mente amargurada.

O estereótipo que a nossa cultura maneja é que um intelectual deve adotar uma atitude grave e circunspecta, fazendo uso de uma linguagem hermética e incompreensível. Lembro que, nos meus anos de juventude, assisti a uma conferência do famoso Jacques Lacan, um médico psicanalista nada fácil de compreender. Na saída, um dos psicólogos com quem tinha assistido fez este comentário: "Não entendi nada, mas é genial!". Eu soltei uma gargalhada porque pensei que fosse uma piada, mas ao ver a expressão austera de vários assistentes me dei conta de que a afirmação era séria! A explicação dele sobre por que a incompreensão de Lacan era parte de sua genialidade durou até altas horas da noite. Até hoje ainda não entendo o que ele disse.

A humorfobia é a tática que as mentes rígidas utilizam para evitar as "imprudências" da alegria descontrolada. E, mesmo que o método seja repressivo e pouco saudável, é preciso reconhecer que às vezes a risada é abertamente atrevida. Você nunca teve um ataque de riso em situações sociais muito sérias, como, por exemplo, um velório, um concerto ou um discurso? A risada pode começar em qualquer lugar porque a mente gosta de brincar com a imaginação,

mesmo não querendo. Lembro que, na cerimônia de formatura do ensino médio, quando o diretor do colégio estava discursando, de repente imaginei que ele estava fazendo amor fantasiado de bombeiro e me deu um ataque de riso que quase não pude controlar. Eu sei que se tratava de um momento importante, mas, depois de alguns anos, o que mais e melhor lembro dessa noite não é o diploma nem os detalhes do ato protocolar, mas a cena *pornoengraçada* que a minha mente inventou e o esforço por conter a gargalhada. Hoje, me lembro daquilo e ainda sorrio.

O pensamento brincalhão e despreocupado requer certo espaço informacional para sobreviver e desenvolver-se. Um antigo relato zen ensina o seguinte:[64]

> Conta uma velha lenda que um famoso guerreiro foi visitar um não menos conhecido mestre zen. Ao chegar, apresentou-se ao ancião e falou sobre todos os diplomas que havia conseguido em anos de sacrificados e longos estudos.
>
> Após tão erudita apresentação, contou ao mestre que tinha ido visitá-lo para que ele explicasse com todos os detalhes os segredos para poder adentrar no conhecimento zen.
>
> Depois da mostra de tanta arrogância, o mestre limitou-se a convidar o visitante a se sentar e ofereceu uma xícara de chá. Aparentemente distraído, sem dar mostras de muita preocupação, o mestre começou servir o chá na xícara do guerreiro e continuou fazendo isso mesmo depois de a xícara ficar completamente cheia. Consternado, o guerreiro avisou o mestre que a xícara estava cheia e que o chá estava começando derramar lentamente sobre a mesa.
>
> O mestre respondeu com toda a tranquilidade do mundo: – Exatamente. O senhor já vem com a xícara cheia, como poderia aprender algo?
>
> Perante a expressão incrédula do guerreiro, o mestre enfatizou: – A menos que a sua xícara esteja vazia, você não poderá aprender nada.

Se a mente estiver repleta de informação e de pretensa sabedoria, não haverá lugar para o humor. Porém, se o bom humor conseguir entrar por algum lugar, o ego e a vaidade começam a cambalear. Simplesmente porque são incompatíveis: acaso pode um rígido rir de si mesmo e continuar sendo rígido?

Catalogação: “As pessoas espontâneas são ridículas e perigosas”

Para as pessoas inflexíveis, sinceridade demais é um ato reprovável e de mau gosto, porque as pessoas francas fazem e dizem o que não se quer ver nem ouvir. É como o conto do rei que andava nu e ninguém se atrevia a dizer que ele estava sem roupas. O humor e a piada lembram a criança que assinala e diz: “Aí vai, e não usa roupas!”. É a bela indiscrição do inocente, livre de malícia, que incomoda e acaba com a pomposidade. Não digo que se deva ser desrespeitoso, mas que a expressão franca de sentimentos, a assertividade e a liberdade emocional são imprescindíveis para a saúde mental. A espontaneidade não é impulsividade descontrolada nem agressiva, mas sim leveza de espírito, desenvoltura, facilidade de comunicação conosco e com os outros, desembaraço, agilidade de ânimo. Na espontaneidade, o pensamento retira-se para que o eu real faça sua aparição sem tanta parafernália.

Onde fica a imprudência? É um risco e uma diferença. Os espontâneos enfrentam-se à nossa rigidez; os imprudentes nos machucam. Ninguém duvida que exista uma linha tênue entre ambos nem que ela pode ser facilmente atravessada se nos descuidarmos; porém, isso não justifica a restrição ou a repressão emocional. O espontâneo responsável não busca ferir ninguém, simplesmente coloca sobre a mesa sua verdadeira essência.

O que impede as pessoas de serem espontâneas? Entre outras razões, o medo do ridículo e sua concomitante necessidade de aprovação. Um paciente bastante rígido e normativo comentou que não suportava as pessoas muito extrovertidas porque elas sempre terminavam fazendo coisas ridículas ou sendo insensatas. Por exemplo, sentia "vergonha alheia" quando via alguém fazer palhaçadas em público. Seu pensamento era: "As pessoas inteligentes não fazem coisas ridículas". Essa ideia, como é natural, atuava como um freio mental que o impedia de ser espontâneo e expressar seus sentimentos com tranquilidade. Um dia, em plena consulta, seguindo as propostas do psicólogo Albert Ellis, decidi criar no meu paciente uma discrepância informacional, ou seja, uma contradição entre os fatos e seus pensamentos. Perguntei se ele me considerava um terapeuta sério e eficiente; ele respondeu afirmativamente e acrescentou que se sentia muito bem nas consultas. Nesse momento, sem falar nenhuma palavra, desci da cadeira e comecei a andar de quatro. Dei a volta na cadeira dele, cheirei como faria um cachorro e voltei a me sentar como se nada tivesse acontecido. O homem ficou pálido; não sabia o que dizer nem o que fazer. Reproduzo parte do diálogo que tivemos em seguida: Terapeuta: O que acha?
Paciente: Não sei… Estou surpreso… Por que fez algo assim?
Terapeuta: Você disse que me achava uma pessoa centrada e inteligente. Continua pensando assim?
Paciente: Sim, acho que sim…
Terapeuta: Está certo disso?
Paciente: Bom, sim… continuo pensando o mesmo de você.
Terapeuta: Mas o meu comportamento de *cachorrinho* não o fez sentir vergonha alheia?
Paciente: Não quero ofendê-lo, mas sim…
Terapeuta: Então, a sua afirmação: "As pessoas inteligentes não fazem coisas ridículas" acaba de se deparar com uma exceção.
Paciente: Acredito que sim, mas você nem sempre age assim.
Terapeuta: É verdade, mas às vezes faço coisas desse tipo. O que aconteceria se você deliberadamente tentasse fazer algo ridículo? A técnica consiste em fazer exercícios contra a vergonha. Você seria capaz?
Paciente: E o que ganharíamos com isso?
Terapeuta: Perder o medo, soltar-se, estar menos encapsulado, adquirir mais liberdade emocional e fazer com que a mente seja mais flexível.

O paciente aceitou o desafio e realizamos uma quantidade considerável de atividades absurdas, grotescas e risíveis, como, por exemplo, recitar em público, entrar num açougue para comprar sapatos, uivar para a lua diante de outras pessoas e coisas desse tipo. Com o tempo, o medo do ridículo foi desaparecendo e a visão estrita do mundo que ele tinha tornou-se menos dura e mais maleável. Psicólogos clínicos como Victor Frankl[65] e Albert Ellis[66] utilizaram esse método chamado "intenção paradoxal", que consiste em que o paciente, sob a supervisão de um terapeuta experiente, execute deliberadamente comportamentos que produzem emoções

negativas (especialmente a vergonha) para que possa reavaliar e revisar as consequências de uma nova perspectiva.

Maximização pessimista: “Viver é sofrer”

Essa distorção tem algo de verdade. Tal como disse Buda, a vida está impregnada de sofrimento: indefectivelmente adoeceremos, envelheceremos e morreremos. No entanto, uma coisa é aceitar o sofrimento como parte da natureza humana e outra é fazer apologia da dor. É verdade que, em certas ocasiões, o sofrimento pode ser um caminho que nos obriga a nos conhecermos e a crescer, mas não é o único. Exaltar a depressão como uma forma de sabedoria é, além de irracional, desconhecer a faceta prazerosa da vida. Não falo de evitar a realidade e esbaldar-se no autoengano, mas de saber levar a existência pessoal pelo bom caminho.

Para os rígidos de linha dura, o otimismo é uma doença perigosa que é preciso erradicar pela raiz. O pacote desanimador está constituído por uma série de vieses: desqualificar o positivo, engrandecer o negativo e estar preparado sempre *para o pior*. Como é obvio, a aplicação desse estilo preventivo fará com que a vida perca seu encanto. Se o mundo for um campo de batalha e o futuro for negro, o humor será impossível de digerir.

O fatalismo mata o riso e a esperança razoável. Insisto: não digo que se deva adotar o sorriso bobalhão daqueles que habitam no *mundo feliz* de Huxley e negar os perigos e os inconvenientes do viver cotidiano (a esperança levada ao extremo pode ser um mecanismo de escape, assim como o otimismo irracional). O que proponho é que o pessimista acaba fazendo com que se cumpram as suas profecias negativas. Como ouvir seus prognósticos catastróficos, suas queixas intermináveis, a sombria expressão do desânimo e não sentir rejeição? Como suportar a avalanche de pensamentos destrutivos que os caracteriza e não se deixar influenciar? O pessimismo é contagioso e cria aversão e vontade de linchar.

Uma mulher comentou comigo uma preocupação: “Estou me sentindo bem demais; é certo que algo ruim vai acontecer”. Ser pessimista é ser desgraçado. É enganar a sorte, carregar os dados e apostar na desventura; é o ritual do perdedor, embora se disfarce de filosofia. O pessimista perde antes de começar porque se torna vítima de sua própria invenção. O círculo vicioso é como segue: como pensa que tudo vai sair mal, baixa a guarda, não persevera e então se abandona; ao assumir uma posição passiva e derrotista, não tenta modificar o rumo dos acontecimentos, o que fará com que o desenlace ruim aconteça inevitavelmente. A profecia autorrealizada perfeita: “Como tudo vai dar errado, é melhor não fazer nada”. Conheço pessoas que vivem o tempo todo na defensiva, preparando-se para o pior. O problema dessa perspectiva trágica surge quando a providência sorri para elas: idiotizam-se e não sabem o que fazer. Estão prontas para o inverno e não para a primavera; estão preparadas para a guerra e não para a paz. Têm os valores invertidos (ao bom tempo, a cara fechada), e a percepção do mundo vai ficando cada vez menor e sombria.

O PODER DO PENSAMENTO LÚDICO

Sem o pensamento lúdico, viveríamos presos à desgraça. O humor opera como um agente de mudança de alto poder porque nos permite satirizar a vida e ver o aspecto tragicômico de nossa existência. Opõe-se à solenidade, à amargura, ao sombrio, ao sisudo, ao chato, ao circunspecto, ao encapsulado, ao perfeccionista, ao monótono, ao severo, ou seja, a qualquer estilo de vida baseado na formalidade extrema. O pensamento lúdico é uma virtude alegre que sempre acompanha a sabedoria.

O pensamento lúdico permite que você:

- não se leve tão a sério e seja menos convencido;
- viva mais, potencialize a sua saúde e melhore a sua qualidade de vida;
- não caia na amargura nem na monotonia;
- fomente os seus processos criativos;
- incremente a sua curiosidade;
- diminua os “deveria” e qualquer outra palavra que denote obrigação e que o impeça de viver alegremente;
- aprenda a tomar distância de seus problemas pessoais para vê-los de uma nova perspectiva;
- seja mais otimista e deixe de lado o pessimismo crônico;
- vença o perfeccionismo e supere o medo de errar;
- seja mais espontâneo e se permita para que seu eu se fortaleça;
- faça do humor um estilo de vida mais livre e satisfatório;
- perceba quando algo é verdadeiramente importante e quando não é.

CAPÍTULO 4

“É MELHOR O RUIM CONHECIDO”
DE UM PENSAMENTO NORMATIVO A UM PENSAMENTO INCONFORMISTA

“A persistência de um costume está ordinariamente em relação direta com o absurdo do mesmo.”

MARCEL PROUST

Em uma reconhecida butique de roupa feminina, ouvi esta conversa entre uma cliente e a vendedora: Cliente (experimentando uma camisa que evidentemente não era do tamanho certo e de uma cor que não a favorecia): Não sei, acho que fica muito apertada… Os botões mal fecham.
Vendedora: Deixe-me ver, respire fundo. Viu como dá? Ficou muito linda…
Cliente (tentando esconder os "pneuzinhos"): Não fico gorda?
Vendedora: Você está espetacular!
Cliente: Mas aparecem muito os seios. Parece até que tenho silicone.
Vendedora: Bom para você que pode dizer isso; hoje em dia o que se procura é ressaltar os encantos (risos).
Cliente: Mas essa cor verde-limão não fica bem em mim; sou muito branca.
Vendedora: Mas é a cor que está na moda!
Cliente: Sério? Não sabia.
Vendedora: As cores ácidas são o último grito. Além disso, não tenho mais blusas como esta; foram todas vendidas.
Cliente: Sim, você deve estar certa. Talvez eu seja um pouco conservadora com os meus gostos… E se usa assim, tão justa?
Vendedora: Certamente, os materiais de lycra são a última tendência.
Cliente (olhando-se no espelho com complacência): Vou levar.

Quem disse que a moda não incomoda? A lavagem cerebral feita sob medida. Os argumentos mais devastadores da vendedora foram aqueles relacionados com o gosto dos outros – "está na moda" e "foram todas vendidas". A senhora saiu feliz, com uma blusa dois números menor do que o dela e de uma cor que fazia com que parecesse um alface pálido. É muito provável que, quando saia do estado hipnótico do processo de compra e venda, arrependa-se e xingue a vendedora e a moda. Por que é preciso seguir modas? Se vestirmos o que quisermos, é possível que não nos deixem entrar em certos lugares e que algumas pessoas transbordando de "bom gosto" nos critiquem; porém, a roupa será uma eleição pessoal, será o nosso gosto. Não siga modas, invente-as! (O risco é que provavelmente você terá um séquito de admiradores e fanáticos que tentarão imitá-lo.) As mentes rígidas veem na normatividade (o apego cego a normas, regras, costumes e hábitos) uma fonte de segurança e de orgulho: "Manter-se firme e não mudar o rumo aconteça o que acontecer". Contudo, ser coerente é uma coisa (quem é coerente não perde a capacidade de adaptação) e ser teimoso é outra (o teimoso usa antolhos e repete a si mesmo que sempre vai ser igual). Há tanta bobagem que repetimos sistematicamente sem nos perguntar por que fazemos isso! No livro *Aplícate el cuento*, Jaume Soler e Mercè Conangla[67] descrevem um relato ("Reflexão ou tradição?") que reproduzo aqui com a devida autorização: Conta-se que, no meio do pátio de um quartel militar, situado junto a um povoado cujo nome não lembro, havia um banco de madeira. Era um banco simples, humilde e branco.
Junto ao banco, durante as 24 horas do dia, os soldados alternavam-se em uma guarda constante, tanto noturna quanto diurna. Ninguém sabia por quê. O certo é que a guarda era feita. Noite e dia, durante todas as noites e todos os dias, de geração em geração; todos os oficiais transmitiam a ordem e os soldados obedeciam.
Ninguém nunca duvidou, ninguém nunca perguntou. A tradição é algo sagrado que não se questiona nem se ataca: apenas se acata. Se assim tinha sido feito sempre, haveria algum motivo. Assim se fazia, assim sempre tinha sido feito e assim se fará.

E assim continuaram fazendo até que um dia alguém (não se sabe com certeza quem, talvez um general ou coronel curioso) quis ver a ordem original. Foi preciso revolver a fundo os arquivos e, depois de muito mexer, foi encontrada. Fazia 31 anos, dois meses e quatro dias que um oficial tinha mandado montar guarda junto ao banco, que estava recém-pintado, para que ninguém tivesse a ideia de sentar sobre a tinta fresca!

Quando alguém rompe os moldes convencionais ou questiona a tradição, as mentes rígidas entram em pânico e sentem-se profundamente feridas, ofendidas ou ameaçadas. “Como se atreve a dizer que a Terra é redonda?”, “Quem você acha que é para afirmar que o Sol é o centro da galáxia?”, “Como ousa pensar que o homem descende do macaco?”. Os grandes homens e mulheres da história adotaram posturas inconformistas, que geraram ira profunda, repúdio, perseguição e morte entre as pessoas e grupos de fanáticos. Por favor, não mudem nada! Prefiro a distração da ignorância ao incômodo do saber.

Em cada um de nós há um rebelde em potencial que, se for liberado dos lastros do conformismo, pode fazer e desfazer a seu bel-prazer. Um dos meus pacientes estudava Direito porque todos os homens de sua família haviam feito isso. Um belo dia, resolveu romper a continuidade histórica e, levado por sua verdadeira vocação, optou por estudar Veterinária. Devido a essa decisão, e após várias assembleias familiares, o pai o deserdou e seus tios e irmãos o relegaram a segundo plano. Só as mulheres da família o receberam com o mesmo afeto de sempre. Em uma das consultas, disse-me emocionado: “Nunca na minha vida fui tão feliz… Estou fazendo o que gosto. Já não tenho de ir a essas reuniões chatas, nem ouvir o meu avô falar de leis nem de política. É como nascer de novo. Sei que há um custo, mas também há um lucro: eu sou o que eu quero ser”. Muitas vezes, fazer o que esperam que façamos nos dá segurança; no entanto, a experiência ensina que os momentos mais intensos e excitantes da vida acontecem quando somos honestos conosco e atuamos em consequência disso.

Evidentemente, a ideia não é se tornar um rebelde sem causa. No meu caso, sou capaz de me moldar a uma infinidade de tradições por respeito a quem as pratica: posso tirar o sapato em um templo muçulmano, não levantar a minha cabeça acima da de um imperador japonês e ouvir em silêncio uma missa completa sem que isso me afete especialmente. Porém, não estou disposto a acatar, sem mais e só porque a convenção manda, normas que possam ser destrutivas para mim, para as pessoas que amo ou para o mundo em que habito. Nesses casos, tentarei sempre resistir e estabelecer um precedente de inconformidade.

EM DEFESA DA INDIVIDUALIDADE: SIMILARES, PORÉM NÃO IGUAIS

As pessoas assustam-se quando alguém faz algo que sai do padrão tradicional. Faça a experiência de sair na rua descalço ou tente comer em um restaurante com as mãos para ver o que acontece. É provável que, no primeiro caso, olhem com estranheza e, no segundo, o mandem embora do local, mesmo se você utilizar seus dedos com glamour e sofisticação.

O conformismo, ou a adequação absoluta aos padrões sociais e culturais, chama-se "normatividade": a crença de que as normas devem ser respeitadas e acatadas, não importa seu grau de irracionalidade ou de desajuste com a realidade.[68] As pessoas normativas ou conformistas não são capazes de tomar decisões por si mesmas e têm dificuldades para ensaiar comportamentos novos que não estejam autorizados pelos *bons costumes*. Em muitas ocasiões, enquanto em público dizemos sim a tudo, em privado nos rebelamos e planejamos imaginariamente grandes mudanças.[69] Lembro que, quando era colunista de uma revista de ampla difusão, escrevi um artigo intitulado "Os direitos dos pais". Pela temática (pensar mais nos pais do que nos filhos), eu esperava uma chuva de críticas. Mas não foi assim. O meu correio eletrônico encheu-se de mensagens que apoiavam a ideia e que expressavam abertamente a queixa do "peso de ser pai". Em público aceitamos com gosto o nosso papel de mártires educadores e na intimidade dizemos que é uma carga de amor, mas carga mesmo assim.

No fundo, os sujeitos inconformistas desejam defender seu individualismo e reafirmar sua identidade pessoal. Contudo, é preciso ter claro que, se estamos dispostos a dizer o que pensamos, haverá custos: a rejeição, a culpa, a perda de imagem ou status, a burla… Enfim, a maioria vai lembrar se você não for pelo caminho que deveria ir, de acordo com as rotinas do lugar e a época.

Em uma de suas poesias ("A má reputação"), o poeta e cantor popular francês George Brassens diz: Eu sei bem que na população
tenho má reputação.
Faça o que fizer dá no mesmo,
todos acham que estou errado.
Mas eu jamais fiz mal algum,
só quero estar fora do rebanho.
Porque as pessoas não querem
que eu seja diferente.
Porque atrapalha as pessoas
que eu seja diferente.
[…]
Esse deve ser meu maior pecado
o de não seguir o porta-bandeiras.

E é verdade: não seguir o porta-bandeiras traz problemas. Eu pergunto: Não será que às vezes a "má reputação", no sentido que Brassens dá ao termo, é melhor do que uma "reputação

distinguida”? Jesus teve má reputação, da mesma forma que Giordano Bruno, Galileu, Malcolm X e Mandela. E o que dizer de Sócrates, Epicuro e outros grandes filósofos da Antiguidade clássica? A “má reputação” é tão indigna quanto querem pintá-la?

PARA SER FLEXÍVEL

- O custo do pensamento inconformista é que as mentes rígidas acabem assinalando e sancionando você por não acatar todas as regras ao pé da letra. Na vida, você enfrenta duas resistências: a resistência à influência social (não seguir o rebanho) e a resistência à mudança (ficar colado ao velho). Essa é a tensão natural daquele que quer transformar-se.
- O pensamento flexível é favorável a uma mudança inteligente e bem pesada. "Nem *todas* as normas são aceitáveis". Portanto, a mudança é uma necessidade vital sem a qual entraremos inexoravelmente no museu dos prescindíveis.
- De que você precisa? Clareza conceitual (saber por que não vai aceitar algo, avaliar prós e contras, ter claros os seus princípios) e valentia (independência do que falarão os outros, ser atrevido ou atrevida, defender a sua individualidade sem ser egoísta).
- Às vezes você não sente o desejo de romper com toda tradição e fazer o que tiver vontade? Os gregos chamados "cínicos", encabeçados por Diógenes, faziam isso descaradamente. O fato curioso era que, mesmo produzindo ressentimento nas classes dominantes, eles eram admirados por serem sábios. Sabe quais eram os modelos de Diógenes? Um rato e um cachorro! Sabe quem era admirador de Diógenes? Alexandre Magno.
- Corra risco por suas ideias. O que você tem a perder? Prefiro que não gostem de mim por ser como sou a que *gostem* porque sigo mansamente as maiorias. Ser flexível no tema da normatividade é ser autêntico de modo inteligente. Quem é flexível não se acopla radicalmente; só o faz até onde a própria essência e consciência permitem.

QUANDO O PASSADO NOS CONDENA

Krishnamurti[70] dizia que “o pensamento novo” só pode ser alcançado quando sairmos do mundo conhecido, ou seja, quando rompermos as correntes do passado, ainda que seja de vez em quando. Do rígido e esquemático só surgem pequenas variações sobre o mesmo tema, porque nem o insólito nem o diferente têm espaço. Alguém disse certa vez: “Não há nada mais perigoso do que uma ideia quando for a única que tivermos”. Se o passado nos guia de maneira radical e absoluta, as nossas decisões nada mais serão do que uma triste imitação. Isso não significa que devamos exaltar a amnésia com forma de conhecimento; melhor dizendo, a premissa é: devemos aprender com o passado sem convertê-lo em um dogma de fé. Uma tradição amável, inserida em um contexto de crescimento e respeito à memória dos antepassados, não tem por que ser um problema se servir para evoluirmos como seres humanos. Por exemplo, alguns rituais antigos dos indígenas americanos permitem alcançar estados de consciência que resultam em um maior autoconhecimento. Há tradições que asfixiam e outras que libertam. O passado nos condena somente se o deixarmos atuar em sua faceta negativa, ativando aqueles aspectos destrutivos que se encapsulam no cérebro.

Talvez não exista um caminho reto e predeterminado; talvez não haja alguém para nos dizer exatamente por onde devemos transitar. Continuando com os poetas franceses, Jacques Prévert faz uma bela alusão ao que dizíamos antes neste poema do seu livro *Palavras*: O CAMINHO RETO
A cada quilômetro
cada ano
velhos muito limitados
indicam às crianças o caminho
com um gesto de cimento armado.

PARA SER FLEXÍVEL

- Há três más influências do passado: o *arrependimento* (aquilo que poderia ter sido e não foi), a *culpa* (o que não deveria ter feito) o *mandato* (aquilo que devemos continuar fazendo para sempre).
- Há três respostas: “O passado, pisado”, “O feito, feito está”, “O meu presente é o passado de amanhã; portanto, se eu mudar hoje, mudarei o meu futuro”.
- Ao render culto à tradição, não se pode ver o mundo e a vida com novos olhos. Tudo será como um mesmo filme que se repete várias vezes. Ser flexível é reinventar o passado a cada instante. Não digo que você deva negar a sua história pessoal nem a de seus ancestrais, mas sim que os integre racionalmente naquilo que você é hoje e não no que foi ontem ou no que deveria ter sido. O presente é a tradição dos iluminados.

O BUNKER DEFENSIVO DA NORMATIVIDADE: O CONFORMISMO COMO ESTILO DE VIDA

Para os indivíduos ultrarrígidos, aceitar cegamente as normas e não incomodar ninguém (pessoas, grupos ou instituições) é quase um ideal de vida. Ainda assim, às vezes, a irracionalidade das normas é tamanha que não temos mais remédio a não ser agir em defesa dos nossos direitos.

Há poucos meses, fui pagar uma conta que devia pelo aluguel de uns filmes. Eram dez da manhã de um sábado e, quando peguei o número que indicava a minha vez, percebi que era 117. Fiquei impressionado com a quantidade de pessoas que esperavam para serem atendidas. Uma senhora sentou-se do meu lado e comentamos que era uma loucura ter de esperar todo esse tempo para efetuar um pagamento (não estávamos aí para tentar obter um empréstimo nem para procurar emprego: só queríamos pagar!). Outros dois vizinhos de assento somaram-se à conversa e o problema da lentidão no atendimento ficou claro: havia somente dois caixas habilitados, de nove disponíveis. Ao cabo de meia hora, o grupo "dissidente" foi tornando-se cada vez maior e os protestos também. De repente, a senhora que estava do meu lado subiu na cadeira e convidou, com voz de político em campanha eleitoral, ao protesto ativo. Um segurança quis fazê-la calar, mas os gritos dos outros assustaram o homem, que se limitou a dizer que só cumpria ordens. E assim começaram as palavras de ordem e reclamações exigindo a presença do gerente que estava lá dentro "atendendo uma ligação internacional". Finalmente, entre trêmulo e decidido, apareceu o mandachuva debaixo das vaias dos afetados. A senhora e outro homem fizeram as vezes de porta-vozes e solicitaram que colocassem em funcionamento os outros caixas. O gerente deu uma explicação ridícula que aumentou ainda mais a indignação das pessoas: "Não é costume da empresa habilitar aos sábados mais do que dois caixas para pagamento". Alguém com voz pausada disse: "Eu sinto muito, mas terão de mudar esse costume". Os outros seguranças, que já se sentiam integrantes de corpos especiais, relaxaram perante a nova resposta do homem: "Esperem que vou ver o que pode ser feito". Quinze minutos depois, quatro caixas recém-chegados e ativos entraram em serviço. As pessoas começaram circular como água e até se ouviram aplausos de satisfação. Não quero sugerir com isso que devamos iniciar uma insurreição armada cada vez que uma norma nos prejudicar. O que destaco é que, quando determinadas regras são inaceitáveis porque atentam contra as pessoas, o protesto não violento pelos seus direitos é adequado. Aquela manhã, houve todo tipo de gente na revolta improvisada. Naquele momento, todos tivemos algo em comum para defender e uma "política" para derrubar.

O pensamento normativo alimenta-se de uma série de mandatos aparentemente irrevogáveis (e esconde-se atrás deles) para justificar seu conformismo e evitar a entrada do novo em cena. Apontarei três dessas distorções que fomentam a resistência à mudança: resignação normativa: "Nada vai mudar"; fatalismo conformista: "A mudança não é conveniente"; e baixa autoeficácia: "Não serei capaz de enfrentar o que vem por aí".

Resignação normativa: "Nada vai mudar"

A resignação normativa tem a ver com um pessimismo linha-dura frente à mudança: “Se tudo vai continuar igual, para que tentar modificar o imodificável?”. Os resignados normativos não mexem um dedo nem colaboram, e utilizam táticas passivo-agressivas para reafirmar sua resistência à mudança. Porém, se a mudança que supostamente não podia acontecer começa a se concretizar, não sabem como reagir. Alguns ficam calados e tiram seu time de campo, enquanto uns poucos, a contragosto, aceitam que a modificação tenha sido possível. Doa a quem doer, as pessoas mudam (não todas, mas sim muitas), as organizações mudam (fazem isso ou desaparecem), os governos mudam (ou são mudados), os gostos mudam, os amores sofrem mutações ou se esgotam, o sexo transforma-se (ainda que alguns continuem ensaiando a mesma posição, à mesma hora, no mesmo lugar, e depois perguntem o que estará falhando na relação), a paisagem altera-se, a pele muda. Enfim, a própria vida é um movimento profundamente variável, e nessa variação constante ela nos ensina que nada permanece igual, tal como Buda afirmava.

Um dos meus tios fazia a melhor *pasta e fagiolli* (feijão com massa) do mundo. Entre outros ingredientes, a receita napolitana original leva bacon abundante e manjericão fresco. É um prato com muitas calorias, temperado com bastante pimenta e acompanhado com cebola crua por cima. Por diferentes razões, comecei a utilizar bacon defumado e manjericão seco. Quando o meu tio descobriu as mudanças que eu tinha introduzido em sua receita, não gostou nem um pouco. Suas razões eram duas: a afronta moral (faltar o respeito a uma das mais importantes tradições napolitanas) e a estritamente culinária (o prato perderia o gosto típico que o caracteriza). Qualquer tentativa de modificar a receita original era pouco menos do que um atentado ao pudor e uma tosca imitação: “*Non e ló steso*” (não é o mesmo), dizia em tom solene. Resumindo, a sorte estava lançada: era impossível melhorar a “perfeição” atingida por anos e anos de disciplina gastronômica.

Um dia de inverno em que havia nevado, ele veio almoçar na minha casa e aproveitei para servir de contrabando a minha “falsificação”. Servi uma boa quantidade no prato dele e disse que não se preocupasse, pois o prato estava feito à moda antiga. Devorou duas enormes porções e lambeu os dedos: “Excelente!”. Contudo, não fui capaz de segurar a mentira e logo confessei a verdade: “Bacon defumado e manjericão seco”. Ele, que era um homem inteligente, entendeu que a evidência não podia ser refutada e, entre piadas, reconheceu que, na verdade, embora não alcançasse o nível ótimo, estava “quase” igual ao autêntico *pasta e fagiolli*. Com o tempo, ele apoiou a variação da receita, que foi aceita pela família e por outros napolitanos da comunidade.

Fatalismo conformista: “A mudança não é conveniente”

Essas pessoas não negam que a mudança seja possível, mas o que pensam é que “as coisas piorarão caso haja mudanças”. Os fatalistas normativos são um empecilho para os progressistas porque veem nuvens negras onde não há. Especialistas em detectar fracassos, atuam como aves de mau agouro tentando desmoralizar quem efetivamente quer a renovação. A estratégia preferida é o terrorismo psicológico: “Não se mexa!”, “Nem tente!”, “Cuidado!”, “E se a mudança for negativa?”. Puro medo do fracasso, do desconhecido, do imponderável.

Como vimos, toda mudança tem um custo e sempre haverá um balanço ajuste/desajuste

com o qual será necessário lidar. Sem dúvida, reacomodar velhos elementos e incorporar à base de dados a nova informação gera estresse e incômodo. No entanto, a crise que acompanha a mudança costuma trazer mais benefícios do que contratempos.

Certa vez, pedi a um paciente fatalista-normativo que fizesse uma lista de vantagens e inconvenientes de um novo procedimento de sistematização de dados. A lista dos aspectos favoráveis só tinha quatro pontos, mas a dos possíveis aspectos negativos da mudança ocupava duas páginas nas quais se antecipava todo tipo de catástrofe, até mesmo algumas que nada tinham a ver com a implementação de um novo software. Das 48 previsões negativas, só se cumpriram duas (que se resolveram de imediato). Quanto às demais, as consequências positivas foram muito maiores do que aquelas que ele tinha previsto. Na verdade, o novo procedimento foi um sucesso total. Quando pedi que avaliasse suas previsões a respeito dos resultados reais, ele respondeu: "Sim, sim, é verdade; as coisas não foram tão horríveis. Devo reconhecer que tiveram *muita sorte*…".

Baixa autoeficácia: "Não serei capaz de enfrentar o que vem por aí"

Aqui o problema é mais pessoal. A dificuldade não está tanto na mudança em si, mas sim na incapacidade percebida para enfrentá-la. "Serei capaz de me adaptar?" Se eu duvidar do meu potencial, da minha inteligência e da minha disposição para me adaptar aos imprevistos, as mudanças vindouras serão vistas como uma questão de vida ou morte, e não como uma oportunidade para crescer.

O que as pessoas com baixa autoeficácia desconhecem é que a adaptação requer tempo e que, durante esse processo, é normal cometer erros. Não existem transformações cômodas e indolores; todas doem. A mudança – ou seja, passar de um estado a outro –, mesmo sendo positiva, sempre produz algum tipo de crise: é a mente que se atualiza. O medo de não ser capaz, de errar e de ser relegado são os temores mais incapacitantes, porque bloqueiam a maior parte das funções psicológicas e incrementam a resistência à mudança. Ao duvidar de si mesmo, já não haverá um ponto de referência no qual confiar. A dificuldade multiplica-se e o eu entra em estado de hibernação. O sociólogo Bauman[71] afirma que, na atualidade, o medo de ficar para atrás aparece quando enfrentamos os avanços da tecnologia e uma pós-modernidade que exige, cada vez mais, respostas inteligentes e adaptativas.

> Para nos libertar do sufoco de ficar para trás, de carregar algo com o que ninguém mais gostaria de se ver, de que nos peguem desprevenidos, de perder o trem do progresso em vez de subirmos nele, devemos lembrar que a natureza das coisas pede vigilância, não lealdade. (p. 19) Ou você sobe no trem ou fica na plataforma olhando como o futuro se distancia.

Vence-se o medo enfrentando-o: "Bem-vinda, novidade; ainda que me assuste um pouco! É um desafio, uma possibilidade que a vida está me dando para atualizar os meus recursos; é uma opção para rejuvenescer". Dói um pouco? Não importa: os benefícios superam de longe os incômodos.

O PODER DO PENSAMENTO INCONFORMISTA

Uma cultura baseada no conformismo está condenada ao atraso. O progresso implica a ruptura de algumas velhas regras e a aceitação de outras novas. O que nos move é a abertura à mudança.[72] Como já disse antes, não estou falando do rebelde sem causa que reclama por reclamar, mas da capacidade razoável de induzir e promover transformações quando for necessário, o que acontece quando o bem-estar das pessoas é afetado ou quando um sistema de funcionamento (organizativo ou social) começa a ficar obsoleto. A atitude inconformista tem a ver com manter vivo um espírito sensato de sã oposição que vê na renovação um fator de crescimento. O pensamento inconformista implica uma mente aberta, antidogmática e flexível, distante de imperativos rígidos e mais próxima de um questionamento inteligente. A pior inimiga? A resistência à mudança.

O pensamento inconformista permite que você:

- supere a necessidade de aprovação;
- tenha mais clareza sobre os próprios gostos e preferências;
- proteja a sua independência psicológica e afetiva;
- aprenda a discernir quando uma norma deve ser acatada e quando não;
- respeite o passado sem render-lhe culto;
- diminua a resistência à mudança;
- enfrente a mudança com otimismo.
- compreenda que as crises são necessárias para que qualquer transformação aconteça;
- vença os temores que se opõem à mudança: medo de errar, de envelhecer ou de caducar, de enfrentar o desconhecido, de fracassar *etc.*

CAPÍTULO 5

“O INIMIGO ESPREITA”
DE UM PENSAMENTO PRECONCEITUOSO A UM PENSAMENTO IMPARCIAL/EQUILIBRADO

“O preconceito é o filho da ignorância.”

WILLIAM HAZLITT

O preconceito é uma atitude negativa para com determinadas pessoas ou grupos sociais específicos, incluindo suas atividades, crenças e/ou costumes. Deriva do termo latino *praejudicium*, que no sentido etimológico significa a ação de julgar algo antes de que aconteça e sem bases suficientes. O preconceito e a rigidez estão intimamente relacionados e alimentam-se de forma mútua.[73] Por exemplo, os pesquisadores descobriram que os antissemitas (que atacam a religião, o pensamento e os costumes do povo judeu) e os etnocêntricos (que acreditam que a própria cultura é superior e está acima das outras) vêm de famílias nas quais a disciplina foi exageradamente rígida.[74] As emoções negativas que acompanham o preconceito estão relacionadas com sentimentos de frustração, ressentimento, ódio, ira deslocada e intolerância, entre outros.[75]

Certa vez, um paciente contou-me sua preocupação pelo alto grau de agressividade e hostilidade que manifestava frente os outros. Além de outros fatores, pude detectar nele uma quantidade enorme de preconceitos. Subestimava permanentemente as pessoas que o rodeavam; detestava sua empresa; detestava o bairro e a cidade onde morava e brigava com todo mundo. A principal estratégia de intervenção que decidi foi que tivesse contato com os de *baixo*, os *maus*, os *ineficazes*, os de *mau gosto*, os *preguiçosos* e os de *procedência duvidosa*. Queria que ele pudesse estabelecer algum tipo de nexo com os grupos e as pessoas que excluía e que, a partir dessa experiência, tentasse avaliá-los de uma ótica mais realista. No começo, não foi fácil porque tinha medo de se expor ao escárnio dos supostos *inimigos*; porém, graças a essas aproximações descobriu que, ao não atacar os outros, as pessoas eram mais amáveis com ele e que, ao calibrar os julgamentos, sofria menos. Consequentemente, melhorou do transtorno de sono, da irritabilidade e da ansiedade antecipatória.

Quando decidiu dar uma oportunidade às pessoas que não suportava, aos grupos que subestimava e ao mundo que odiava, o pensamento rígido e preconceituoso foi tornando-se aos poucos mais flexível e tolerante. Outras técnicas também ajudaram o paciente a evoluir favoravelmente, mas a chave, o que de verdade produziu uma transformação substancial em sua filosofia de vida, foi a eliminação dos preconceitos.

O PRECONCEITO: UM MONSTRO DE TRÊS CABEÇAS

Suponhamos que um estudante universitário demonstre uma hostilidade evidente contra os jovens da *subcultura gótica* (esclareço que não tenho nada contra eles e que isso é só um exemplo). Não gosta deles, fica profundamente incomodado só de vê-los ou encontrá-los na rua e, além disso, pensa que são perigosos, agressivos e degenerados (rejeita a roupa preta, a palidez, a música "obscura", o gosto pela literatura e pelo cinema de terror, além das gírias que usam). Ainda que não o diga, está convencido de que deveriam viver em guetos ou em áreas suburbanas delimitadas por muros e cercas. As instruções familiares que orientavam sua educação eram: "Não se junte com eles", "Cuidado que são perigosos", "São gente muito estranha", "São viciados", "Praticam magia negra", "São satanistas" e coisas desse tipo. Com o tempo, o nosso personagem criou três estruturas mentais ou esquemas interacionais que conformam seu preconceito.

1. Um estereótipo infundado: "Os góticos são potencialmente perigosos; todos são drogados e altamente violentos". Uma crença irracional que não tem outro fundamento a não ser as fofocas. Vale a pena destacar que nem todos os estereótipos são simplificações arbitrárias; alguns são válidos e servem para agilizar a tomada de decisão (por exemplo, os japoneses são cerimoniosos, os intelectuais são bons leitores, os introvertidos evitam o estímulo intenso). O problema acontece quando passamos da linha e estendemos além do razoável alguns traços e generalizamos demais (por exemplo, os velhos são fracos, os jovens são irresponsáveis, os negros são violentos, as mulheres não sabem dirigir). Existe toda uma bateria de argumentos discriminatórios criada pela cultura e que acabamos transmitindo nos processos educativos.

2. Um sentimento de medo e hostilidade contra eles: "Devo estar alerta", "Eu os odeio", "Não suporto essa gente". Esse sentimento de aborrecimento e antipatia está intimamente relacionado com a crença que define o estereótipo e não pode se desligar dele.

3. Um comportamento discriminatório: "Não têm os mesmos direitos que os outros". Implica negar a uma pessoa, ou a determinado grupo, um tratamento justo e igualitário, negando os direitos humanos fundamentais. Em nosso exemplo, a pessoa em questão daria menos privilégios àqueles que assumissem um estilo de vida gótico. Por exemplo: "Não devem receber a carteira de motorista", "Não será permitido o ingresso a determinados lugares", "Devem ser registrados permanentemente pela polícia" e atropelos desse tipo.

A partir disso, completamos o quadro. As crenças generalizadas (estereótipos), os sentimentos (hostilidade/ira) e os comportamentos (discriminação) confluíram e fundiram-se em uma atitude altamente negativa e potencialmente violenta: o preconceito contra a subcultura gótica.

PARA SER FLEXÍVEL:

- A melhor forma de atacar um preconceito é contrastar o estereótipo (a crença) com a realidade. Você se surpreenderá ao ver que nem todos são como imagina e que, pelo contrário, a maioria das pessoas não reúne os requisitos para serem considerados “inimigos”. A chave para isso: “Vou me dar a oportunidade de conhecer seriamente as pessoas que eu acuso ou estigmatizo”.
- Ser flexível é não se deixar levar somente pelas impressões ou por uma educação excludente e doentia. Leia a Declaração Universal dos Direitos Humanos, estude-a e tente colocá-la em prática. Que seja uma de suas leituras de cabeceira.
- A mente flexível não rotula nem categoriza as pessoas; sempre deixa um espaço para que a informação correta possa entrar no sistema. Pergunte-se: estou livre de preconceito? Se a resposta for negativa, tente identificá-los.
- Se for vítima de uma discriminação por parte de outros, não se resigne. Reclame e marque o erro ou a má intenção. Não deixe que os rótulos que lhes são colocados acabem definindo a sua essência.

ALGUNS "ISMOS" TRISTEMENTE CÉLEBRES

1. Racismo (preconceito racial): qualquer teoria que defenda a superioridade biológica ou intelectual de uma raça sobre as outras. Além dos questionamentos éticos e políticos, do ponto de vista científico estão colocadas duas questões básicas contra o racismo: segundo a ótica biológica evolucionista, não existem raças puras (embora seja inconveniente para alguns, temos a mesma origem genética), e todos os dados disponíveis mostram que não há diferenças significativas entre os coeficientes intelectuais de diferentes grupos étnicos. Basta viajar pelos diversos países e regiões do mundo moderno para perceber a variedade multiétnica que a globalização cultural e o intercâmbio racial criaram. Como diz o psicólogo social Myers sobre o famoso golfista Tiger Woods: "Nós, e não a natureza, denominamos Tiger Woods 'afro-americano' (o pai dele é 25% africano) ou 'asiático-americano' (também é 25% tailandês e 25% chinês) ou até 'nativo-americano' ou 'holandês' (tem uma oitava parte de cada um)". Até que ponto somos influenciados pela pigmentação da pele? Em que medida somos conscientes disso? O preconceito racial poderia chegar a influenciar algumas das nossas decisões profissionais, afetivas ou sociais?

2. Sexismo (preconceito de gênero): qualquer teoria ou discurso que defenda a superioridade (por exemplo, biológica, intelectual ou social) de um sexo sobre o outro. O feminismo mostrou exaustivamente que a discriminação feminina estava fundamentada em preconceitos pseudocientistas e políticos. No *Dicionário da tolerância*[76], Collo e Sessi citam um cientista do século XIX, Paul Julius Moebius, que escreveu um tratado de psiquiatria no qual colocava, sem duvidar, a teoria da inferioridade mental da mulher. Ela era considerada "biologicamente deficiente; a natureza quer que seja subordinada, submetida, escrava". Isso não foi na Idade Média, mas há apenas cem anos, na mesma época de Freud, que tampouco era muito amigo das mulheres (vale lembrar, entre muitas outras coisas, do complexo de castração). Até que ponto ainda nos afeta o gênero das pessoas? Em que medida somos conscientes disso? O preconceito sexista poderia chegar a influenciar algumas de nossas decisões profissionais, afetivas ou sociais?

3. Classismo (preconceito de classe social): conjunto de ideias e atitudes que defende a superioridade de certo grupo social sobre os outros. É muito comum encontrar pessoas com delírios aristocráticos que ostentam seus sobrenomes como se fossem cartas de recomendação, ou com pessoas para quem as diferenças "geográficas" da cidade onde moram determinam o valor intrínseco dos demais. O classista rejeita rotundamente que sejam estabelecidas relações estreitas entre indivíduos de diferentes classes sociais. Até que ponto ainda nos predispõe o estrato social das pessoas que nos rodeiam? Em que medida somos conscientes disso? O preconceito classista poderia chegar a influenciar algumas de nossas decisões profissionais, afetivas ou sociais?

PARA SER FLEXÍVEL

- Até que ponto você é livre dos “ismos”? Lembre-se de que os “ismos” relacionados com os preconceitos são distorções criadas pela mente humana que tenta separar em vez de integrar.
- Krishnamurti dizia que a crença divide a humanidade, e acho que tinha razão. O problema é que os “ismos” o levam a ser injusto e pouco solidário. Enchem o seu ego e fazem com que tenha pretensões de superioridade. Sinto muito, mas você não é nem mais nem menos do que os outros, não importa sua cor de pele, ideias religiosas ou políticas, gênero ou classe social.
- Os “ismos” o enganam e o colocam em um trono fictício. Montaigne afirmava sem recato que “não importa quão alto seja o seu trono; você sempre estará sentado sobre o próprio traseiro”. Uma boa lembrança da nossa dupla natureza: animal e humana, biológica e cultural. Ou por acaso você não vai envelhecer, não vai ficar doente e não vai morrer?
- A pessoa flexível eliminou do vocabulário as palavras racismo, sexismo, classismo ou qualquer outro “ismo” que a empurre sub-reptícia ou abertamente à discriminação. O ser humano é uma totalidade que não pode ser fragmentada.

Os preconceitos sutis ou ingênuos

O jurista e filósofo Norberto Bobbio dizia: "Quem estiver livre de preconceitos que atire a primeira pedra". Muitos preconceitos permanecem latentes ou ocultos até que algum fato os traga à superfície.

Em uma pesquisa feita na Universidade da Califórnia[77], solicitou-se a um grupo de estudantes brancos que assistissem a um vídeo no qual se podiam ver diferentes situações em que um homem empurrava levemente o outro durante uma discussão. Quando um homem branco empurrava um negro, a maioria dos estudantes interpretava a conduta como "não violenta" ou como uma "brincadeira"; porém, se quem empurrava um branco era um negro, os indicadores invertiam-se e a maioria deles avaliava o empurrão como um ato claramente "violento". Cabe destacar que os estudantes escolhidos para o experimento social não tinham, supostamente, preconceitos raciais. Esses dados extrapolaram muitas outras pesquisas posteriores com diferentes tipos de preconceito (por exemplo, de idade, sexo, raça ou classe social) e demonstraram que existem disparadores que trazem à superfície, de maneira inconsciente, apreensões, receios e escrúpulos que a nossa mente consciente não conhece ou não quer aceitar.[78]

Insisto: ninguém está livre. "Eu não sou classista", dizia uma paciente angustiada por causa de seu futuro genro. "Enquanto eram namorados, não me importava que ele trabalhasse numa oficina mecânica, ainda que a minha filha seja engenheira e moremos num bairro melhor. Mas agora que vão casar, já não sei… Não gostei da família dele. São, como dizer… muito simples. A verdade é que não consigo imaginá-los convivendo com os nossos amigos." Tudo ia bem, até que o "mecânico" mostrou intenções de fazer parte da sua família. Não importava que fosse uma boa pessoa, que tratasse bem sua filha e que a amasse. O problema dessa senhora era a "classe social" do futuro genro. Contudo, na vida cotidiana, a mulher não manifestava posições classistas; pelo contrário, mostrava-se uma pessoa aparentemente aberta e não excludente das pessoas humildes. Mesmo assim, quando apertaram o interruptor, o preconceito saltou como uma fera.

Tudo parece indicar que as posições segregacionistas extremas e descaradas de antes foram substituídas por formas mais implícitas de discriminação.[79,80] Pensemos por um momento na atitude que existe hoje para com as pessoas obesas. Aparentemente, ninguém as discrimina (ainda que a roupa seja cada vez menor); porém, os estudos da última década mostram que as pessoas com sobrepeso casam-se com menos frequência, são as que ocupam os piores empregos e têm menos dinheiro que as pessoas magras. Além disso, são vistas como menos atraentes, menos inteligentes, mais infelizes, menos disciplinadas e menos bem-sucedidas.[81] Ninguém pode negar que a obesidade está estigmatizada. Uma mulher jovem e bastante atraente que trabalha em uma empresa de informática fez o seguinte comentário: "Na empresa onde trabalho, todos são 'bonitinhos'. O dono acha pouco conveniente que haja gente feia ou gorda… Não tenho nada contra eles, mas a imagem da empresa melhora se seus

funcionários têm boa aparência. Não é uma questão de discriminação, mas de estética. Entendeu?". Não ficou nem vermelha depois de tal afirmação. Para ela, era lógico e natural que em seu trabalho os "belos" fossem privilegiados. Anotei o nome da empresa e prometi que jamais compraria um produto dessa marca. Eu sei que a minha decisão não vai eliminar os preconceitos do mundo, mas me faz sentir melhor. Cada vez que compro tinta para a minha impressora, penso: "Este dinheiro não vai para vocês".

Em algumas ocasiões, o preconceito que aparece na guerra das diferenças impede que as pessoas ou as empresas cresçam no que fazem. Lembro do caso de um amigo que trabalhava em uma importante fábrica de refrigerante e proibia a si mesmo de experimentar outras marcas como forma de lealdade empresarial. Para ele, *nenhum* refrigerante da concorrência estava à altura; mais ainda, quando alguém pedia para ele fazer uma crítica à *sua* empresa, imediatamente marcava os defeitos das outras. Certa vez, falei: "Como fazem para melhorar o produto se engrandecem o próprio e minimizam o alheio? Não deveriam ser mais autocríticos?". A resposta dele foi taxativa: "Não se trata de autocrítica, mas de fidelidade!". Fidelidade com quem? Com a empresa, os patrocinadores, a junta de acionistas, o logotipo ou qualquer outro símbolo que identifique o grupo financeiro ao qual ele *pertencia*. Como se a amizade ou a adesão a uma coletividade implicasse uma curiosa forma de cegueira parcial. Penso que deveria ser semelhante ao que fazemos com os nossos filhos: criticamos porque gostamos deles, não importa que sejam parte de nós.

O etnólogo italiano Vittorio Lanternari[82] relata dois antigos mitos nos quais o preconceito aparece de maneira clara e explícita. O primeiro corresponde aos índios cherokees dos Estados Unidos. Eles contam que o Grande Espírito criador do universo, querendo criar os humanos, fabricou três estátuas e as colocou no forno. A que ele tirou muito rápido era branca e estava mal cozida; dela procede o homem branco. A segunda estava cozida no ponto, era de cor avermelhada e dela descendem os índios americanos. E a terceira, por esquecimento do Grande Espírito, passou do cozimento e ficou preta; dela deriva o homem negro. Das três raças que foram criadas na América, fica claro que para os cherokees a mais dotada e agraciada é sua estirpe índia.

Algo similar explica o mito dos manus da Europa Central, que contam por que os ciganos têm o privilégio da pele morena ao contrário dos outros povos. De modo semelhante ao mito cherokee, Deus utilizou figuras de argila, e houve tempos de cozimento. A que foi extraída muito cedo deu origem ao homem branco; a que deixou cozer demais engendrou o homem negro e, da que se manteve no tempo adequado de cozimento, nasceram os ciganos, justos e perfeitos.

PARA SER FLEXÍVEL

- Eu o convido a que se observe e tente descobrir as ideias ocultas que tem de outros indivíduos ou grupos. Busque e procure em seus interesses pessoais, tente trazer à superfície seus *minipreconceitos*. Identificá-los permitirá que não machuque ninguém e viva em paz consigo mesmo. Questione essas discriminações, enfrente-as, submeta-as à lógica!
- Certa ocasião, eu viajei com um amigo à floresta do Chocó, na Colômbia, para passar alguns dias com os índios cholos. Na volta, o meu amigo fez o seguinte comentário: "Você percebeu que eles pensam como nós?". E não dizia isso pejorativamente. Na verdade, quase sempre pensamos nos outros como diferentes. Ou seja, que não pensam, não sentem e nem sofrem como nós. Mas não é assim: ficaríamos surpresos com as semelhanças. Por exemplo, a morte de um filho produz exatamente a mesma dor para os pais, não importa de onde sejam, com a exceção de poucas culturas.
- Ser flexível é detectar e resolver os preconceitos sutis e entender que intoxicam de maneira profunda a nossa mente.

O BUNKER DEFENSIVO DOS PRECONCEITUOSOS: COMO JUSTIFICAR O ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Um preconceito instalado na base de dados de uma pessoa é como um Cavalo de Troia que se mimetiza com toda a sua informação. Isso afeta os demais, que devem desenvolver novas estratégias para lidar e sobreviver à rejeição.[83] Os preconceitos lançam raízes e aferram-se às estruturas psicológicas, criando um mundo subterrâneo altamente resistente à mudança. Junto à rigidez, o pensamento que prejulga organiza o modo de perpetuar os estereótipos, os sentimentos de hostilidade e a discriminação. Seguindo os modelos recentes em terapia cognitiva[84], podemos identificar, no mínimo, quatro inclinações ou distorções que acabam alimentando o monstro e tornando-o cada vez menos poderoso: catalogar ou rotular as pessoas; polarização teimosa: "Os outros são todos iguais"; generalização; e sempre alerta (ou a paranoia do fanático).

Catalogar ou rotular as pessoas

É tão fácil rotular alguém! Além disso, quem não o faz? O problema é que os rótulos sempre estão acompanhados de um pacote informativo que vai além da descrição.

Tomemos a frase: "Ele é conservador". Essa afirmação traz em si um mundo de significações ocultas, muitas das quais não são necessariamente verdadeiras. Ao contrário do que muitos pensam, as pesquisas mostram que as correlações entre conservadorismo e rigidez são pobres. Ou seja: nem todo conservador é rígido em suas ações e sua maneira de pensar, nem cumpre com os requisitos para ser considerado fanático. Muitas vezes, excluímos as pessoas pelo rótulo que colocamos e, ao fazer isso, perdemos a possibilidade de que o preconceito se reverta. Obviamente, não estou dizendo que devemos convidar o Drácula para as campanhas de doação de sangue ou um assassino em série para o aniversário do nosso filho pequeno. O que defendo é que, em mais de um caso, as decisões que tomamos em relação a alguém não correspondem à realidade, mas à "psicologia do rumor".

Por exemplo: "Ele é padre; melhor não o convidarmos para o grupo de ética porque já sabemos o que vai dizer". Por quê? Quem disse que todos os padres se agarram à ética medieval ou ultrarreligiosa? Conheço alguns bastante progressistas que fariam tremer a qualquer especialista em ética liberal.

Outro caso: "Ele é ateu; deve ser uma pessoa interessada só em questões materialistas e pouco transcendentes". Há alguns anos, durante as festas do final do ano, época de Natal, tive uma confrontação amável com o diretor de um colégio, que reproduzo no essencial abaixo, apelando à minha memória: – Acho que não devemos convidar o sr. Pedro para a festa das crianças pobres do bairro. Ele é ateu – disse o diretor.
– E o que isso tem a ver? – respondi com surpresa. – Eu o conheço e sei que ele gostaria muito de vir e colaborar.

– Sim, mas você sabe… Essa gente não é muito dada a esse tipo de atividades. Além disso, ele manifesta abertamente seu ateísmo.
– Bom, ao menos não é hipócrita. Você acredita que por pensar o que pensa deve ser alguém com pouca sensibilidade social?
– Pois é, o que posso dizer, a ausência de Deus… – sussurrou em tom confessional.
– Para ser sincero, não estou de acordo – objetei. – A caridade ou a compaixão não são patrimônio das religiões, tampouco acho que acreditar em Deus seja o único veículo para ter acesso a uma conduta ética.
– Talvez você tenha razão, mas não devemos misturar coisas que não são compatíveis. A essa reunião irá gente piedosa, que acredita em Deus; haverá atividades religiosas e uma cerimônia. Poderia ser incômodo…
– Se o senhor concordar, ele não participaria das atividades religiosas, se é isso o que o preocupa… Realmente acredita que as crianças se importam muito com as crenças religiosas das pessoas que dão amor? Por que não se dá a oportunidade de conhecê-lo para comprovar que é uma boa pessoa?
– Prefiro não convidá-lo; acho que assim todos nós estaremos melhor.

E não o convidou. Dogma e preconceito andam juntos. Por isso é tão fácil encontrar o sectarismo em ambientes dogmáticos e exclusivistas, encabeçados por algum líder carismático com ares de divindade.

O rótulo tenta *definir* alguém sem conhecê-lo e sem dar à pessoa a oportunidade de se mostrar como é. Dessa maneira, o preconceito se coloca em marcha e instala-se com toda a sua força. Já está tudo dito: sua origem, sua ideologia, seu sexo, sua religião ou o que for, o definem de uma vez e para sempre. O preconceito coloca-nos um cartaz e localiza-nos, em geral, no grupo dos indesejáveis.

Polarização teimosa: “Os outros são todos iguais”

O pensamento dicotômico ou polarizado atravessa todo o fundo da mente rígida. No caso do preconceito, eliminar a possibilidade dos meios-termos e dos cinzas leva a reafirmar as opiniões radicais. Se digo: “A *única* coisa que as lésbicas querem é sexo”, fortaleço o preconceito porque elimino de modo radical os matizes “às vezes”, “em ocasiões” ou “algumas lésbicas”. *Único* significa “nada mais”. Ou uma probabilidade zero para qualquer outra opção. Por exemplo, se eu afirmar que os adolescentes “sempre” procuram o prazer pelo prazer e acredito realmente nessa afirmação, interpretarei que todas as condutas dos jovens estão guiadas pelo hedonismo e pelo descontrole.

Quando geramos um preconceito contra alguma pessoa ou algum grupo, estamos nos negando a ver as exceções, porque se fizermos isso o preconceito começará a perder força. Se eu pensar irracionalmente que os afrodescendentes são agressivos e reafirmar obstinado essa ideia, reconhecer que alguns deles são pacíficos gerará na minha mente um caos informativo. Terei de criar várias sub-rotinas, remover a informação de base e revisar esquemas relacionados para me adaptar à nova realidade. A existência de indivíduos afrodescendentes pacíficos será a prova viva

de que o preconceito carece de fundamento, ou seja, de que a generalização não é verdadeira e que, portanto, o estereótipo deve ser revisado.

No filme *A lista de Schindler* é mostrada uma forma mais selvagem de "resolver" as contradições que colocam em risco a crença preconceituosa, nesse caso a antissemita. Uma prisioneira do campo de concentração chama a atenção do coronel alemão de plantão sobre um erro que está sendo cometido numa construção. O nazista pergunta como sabe tanto sobre o tema e ela responde que é engenheira. O coronel agradece a ajuda e imediatamente manda matá-la. E acrescenta: "Não podemos deixar que eles tenham razão; é melhor eliminar os inteligentes… Mas façamos o que ela sugeriu".

Enfrentar os preconceitos, tal como ocorre com qualquer crença muito enraizada, produz altíssimos níveis de estresse nas pessoas que os possuem. Nas palavras do psiquiatra García de Haro:[85]

> Por isso, as mudanças nas crenças costumam ser precedidas por uma crise vital, porque tudo se transforma, inclusive a essência de si mesmo, e as pessoas sentem que o mundo no qual achavam que viviam está se movendo sob os seus pés. Quando as crenças são mudadas, morremos e renascemos, segundo a expressão religiosa. (p. 24)

Generalização

O fato isolado é generalizado quando se pensa que, se aconteceu uma vez, continuará acontecendo indefectivelmente. É a origem do clichê. A realidade é simplificada por extensão. Por exemplo: se você chegou tarde uma vez, é impontual. Se uma vez saiu malvestido, tem mau gosto. Se conhecer um escritor com ares de sabe-tudo, conclui que os escritores não podem controlar seu ego. Se um soviético fica bêbado num hotel, a dedução é que *todos* os russos consomem muito álcool.

A generalização excessiva pode ser de comportamentos ou de pessoas: "O meu prognóstico é que seu comportamento se manterá *per secula seculorum*" ou "A conduta de sua amiga demonstra claramente que as divorciadas são um mau exemplo para as mulheres casadas". Os estereótipos são produto de generalizações desmedidas, que se sustentam e se alimentam delas.

Sempre alerta (ou a paranoia do fanático)

Toda guerra baseia-se no medo. Se os outros são meus inimigos, devo estar na defensiva para me antecipar ao ataque ou à invasão. Invadir o quê? Meu território, meus costumes, meus símbolos, meus valores; enfim, meu estilo de vida. Se o paranoico e o fanático têm razão, a vida equivaleria a um holocausto antecipado. Essa é a *cruz* que devem suportar aqueles que fizeram do preconceito uma forma de vida. Medo de tudo e de todos.

Em certa ocasião, fui acampar com vários amigos. Quando começamos a montar as barracas, um deles começou a desfazer a mochila e mostrar as coisas que tinha trazido; enquanto isso, explicava o uso e a importância delas para a sobrevivência em lugares inóspitos. Nesse momento, vieram à minha mente duas antigas reminiscências cinematográficas: *Final de semana trágico* (um filme sobre algumas pessoas que vão a um acampamento e são assediadas por uns montanhistas) e o clássico *Desembarque na Normandia*. A única coisa que faltou ao meu amigo levar foram granadas de fabricação caseira. Por ordem de aparição, o enxoval estava composto de: duas facas de caça tipo Rambo, um rifle de ar comprimido, um revólver 22 curto, duas navalhas suíças, três cantis de guerra, um traje de camuflagem, dois tipos de mosquiteiros eletrônicos, três celulares, um rádio de onda curta e uma caixa de primeiros socorros que teria despertado inveja na Cruz Vermelha Internacional. O homem não tinha se preparado para estar *com* a natureza, mas sim *contra* ela.

Uma mente rígida impregnada de preconceitos é como uma bomba que pode explodir a qualquer momento e em qualquer lugar, até mesmo nas mãos de seu fabricante. Lembremos a maravilhosa frase de Santayana: “O fanatismo consiste em redobrar o esforço uma vez que se esqueceu o propósito”. Haverá maior irracionalidade? Uma forma mais ridícula de perder o norte?

O PODER DO PENSAMENTO IMPARCIAL/EQUILIBRADO

Os preconceitos são distorções da mente, maneiras inadequadas de processar a informação, segundo as quais julgamos negativamente pessoas ou grupos. A consequência disso é destrutiva para todos, já que do preconceito à violência manifesta basta um passo. A essência do preconceito é o ódio, a animadversão ou a aversão essencial a outros seres humanos. Por isso, os indivíduos imparciais e equilibrados em seu juízo tendem a nivelar a inclinação. Ver o bom e o ruim, o que eu gosto e o que não gosto, é dar uma oportunidade à mente para que reconsidere os fatos. Só um pensamento equânime e ajustado à realidade fará tremer o bunker do fanatismo.

O pensamento imparcial/equilibrado permite que você:

- veja as coisas como são e não distorça a informação;
- aprenda a administrar o ressentimento;
- não caia nos “ismos” e não permita que o rotulem em algum deles;
- não exclua as pessoas que são diferentes;
- não se sinta superior (ver a trave nos próprios olhos);
- compreenda que as pessoas não são necessariamente o que aparentam;
- não aceite o uso de clichês para definir alguém;
- confie mais nas pessoas;
- seja mais pacífico e menos agressivo.

CAPÍTULO 6

“PARA QUE APROFUNDAR?”
DE UM PENSAMENTO SIMPLISTA A UM PENSAMENTO COMPLEXO

“Não há maior pecado que o da estupidez.”

OSCAR WILDE

Há pouco tempo tive a possibilidade de conversar com um especialista em neurociência que, com trinta anos de prática profissional, realizou uma infinidade de pesquisas e estudos sobre o funcionamento profundo do cérebro e de sua estrutura interna. A conversa não foi, digamos, muito fluida, porque em todos os temas que tocamos o homem terminava reduzindo tudo ao funcionamento dos neurônios. Segundo o ponto de vista dele, a arte, a guerra ou o amor nada mais são que o resultado de conexões bioquímicas. O diálogo a seguir reproduz a parte final de nossa conversa, quando eu perguntei sobre a ética e a influência da cultura: – A cultura é a principal responsável pela ética ou pela moral?
– Não haveria cultura sem cérebro.
– Bem, mas há animais que têm cérebro e não vivem em uma sociedade no sentido amplo do termo.
– O cérebro está mais desenvolvido no ser humano.
– Mas você concorda comigo que "cérebro" e "cultura" interagem permanentemente, ou não?
– Não pode haver nada sem cérebro.
– Sim, é claro, tampouco sem átomos nem moléculas, mas não acho que seja correto explicar a maravilha da Capela Sistina, só por dar um exemplo, como um resultado dos postulados da física quântica… A arte requer um nível de análise diferente. O cérebro está ali; é uma condição necessária, mas não suficiente para explicar o fenômeno da vida humana.
– Você está abordando temas que não são a minha especialidade. Eu deixo a arte para os artistas; a psicologia, se existir, aos psicólogos, e a economia, aos políticos. Eu estudo o cérebro…
– E os valores? A mente?
– Os valores são a soma de processos químicos e a mente é uma invenção dos que não entenderam o funcionamento do cérebro.
– E a espiritualidade?
– Sabe-se que a mania é o resultado de alterações neuroquímicas de fundo.
– Mas restringir a espiritualidade a uma doença mental não é exagerado?
– Sinto muito, mas não sou religioso; essa não é a minha área.

A nossa despedida ficou reduzida a um lacônico "até mais" e a um conselho que me deu com atitude paternal: "Recomendo que se aproxime do estudo da neurociência". Temas como o altruísmo, a amizade, a felicidade, o sentido da vida e outros eram vistos pelo catedrático como o resultado de um órgão. Não era capaz de sair de seu esquema e reconhecer a existência de outras perspectivas complementares. Ninguém nega que o cérebro cumpre um papel fundamental na conformação do comportamento humano, mas há outras ciências do homem, como a antropologia, a filosofia, a sociologia ou a psicologia, que também têm algo importante para dizer a respeito.

O que quero mostrar com esse relato, além das questões técnicas, é a atitude simplista de uma pessoa muito erudita em *um tema*, mas incapaz de completar e ampliar seus conhecimentos com outras ciências afins. Uma das dificuldades da mente rígida, como veremos na continuação, está na incapacidade de integrar diferentes perspectivas para chegar a conclusões mais totalizadoras. (Esclareço que não tenho nada contra a neurociência e que a maioria das pessoas que conheço dessa área fazem uso de uma inteligência aberta e flexível.)

MENTES SIMPLISTAS VERSUS MENTES COMPLEXAS

Existe um poço de mediocridade na mentalidade rígida, embora às vezes tentemos ocultá-lo por trás de certa erudição. José Ingenieros afirmava que a Torre de Pisa podia gerar três atitudes possíveis dependendo da pessoa que a olhasse: escapar, porque pensa que vai cair (homem medíocre); perguntar-se por que não cai e gerar explicações prováveis (homem talentoso); ou entrar nela e jogar dois elementos de pesos diferentes para ver qual cai primeiro (Galileu, homem genial). A consequência lógica de usar antolhos e não olhar para os lados é que os erros aumentam e a criatividade decai substancialmente.

Poderia fazer outra analogia com a atitude que assumimos perante uma paisagem. Há pessoas que olham de longe, outros adentram nela rapidamente e há quem fique na periferia. Nenhum deles estabelece um "contato íntimo" com os elementos da paisagem e, portanto, não a conhecem plenamente. Por outro lado, há os indivíduos que decidem explorar o lugar a fundo, em muitas direções e sentidos: tocam, cheiram, exploram e pesquisam com a intenção de obter mais experiências e de ampliar seus enfoques. Enquanto alguns ficaram na epiderme, ao redor, as mentes inquietas estudaram a paisagem com profundidade.

Eu experimentei essa vivência e comprometida na *minha relação* com os bosques. Seguindo um pouco a mitologia céltica e em um sentido metafórico, sempre pensei que as árvores são *mágicas*. Elas me transmitem paz; por isso, as acaricio, me encosto na sua sombra, as observo de baixo e tento me envolver no movimento de suas folhas. Quando estou num bosque, me *associo* a ele, me deixo levar pela curiosidade que gera em mim e meu maior prazer é fuçar cada canto de seu território. Nesse jogo de explorador/explorado, houve momentos nos quais a compenetração com o bosque permitiu sentir-me parte dele, não na acepção mística do termo, mas em um sentido racional/emotivo: eu o conheço e o degusto.

A flexibilidade cognitiva permite-nos a aproximação à realidade sob múltiplas perspectivas que tentaremos integrar em um todo dinâmico e coerente. Se cada vez que entrarmos no bosque formos pelo mesmo lado, transitarmos pelo mesmo caminho e nunca nos aventurarmos a ir além do conhecido, será difícil ter uma ideia real e completa do lugar. Podemos descrever os altos e baixos do caminho com precisão matemática, mas nunca nos apropriaremos de sua verdadeira riqueza. Algo similar acontece quando queremos entender um tema complexo ou quando tentamos resolver um problema importante: se só olharmos para uma direção, não obteremos respostas adequadas.

A mente flexível não se conforma apenas com uma aproximação. Volta aos mesmos lugares em momentos diferentes, com intenções renovadas e novos olhares. Renova-se e cresce em cada nova incursão. O pensamento flexível é um pensamento totalizador.

Revisar o material disponível e jogar com a informação, combiná-la, desfazê-la, confrontá-la e colocá-la em funcionamento em outros contextos são as principais características de uma mente *cognitivamente complexa*.[86] Esclareço que aqui o termo "complexo" não deve ser

associado a “complicado”, “atrapalhado”, “confuso” ou “difícil”, mas sim à capacidade de integrar informação proveniente de diferentes fontes para não se manter na superficialidade.

Como pensa uma pessoa simplista? Não avança além do evidente. Não é capaz de diferenciar e integrar a informação ao mesmo tempo e compreender que pode haver mais de uma verdade, um caminho ou uma solução. Em geral, suas explicações são meras descrições elementares ou lugares-comuns. Vejamos alguns exemplos da vida diária com que topei.

Respostas simplistas a perguntas complexas *Exemplo 1:* – Por que a Lua não cai, papai?

– Porque Deus quis assim.

Exemplo 2: – Por que as pessoas morrem, mamãe?

– Porque a vida não é eterna.

Um argumento circular simplista que algumas mentes rígidas costumam utilizar – Este livro é sagrado – afirma o líder espiritual.

– Como sabe, mestre? – pergunta o discípulo.

– Porque foi escrito pelo profeta.

– E como sabe que era um profeta?

– Porque escreveu o livro sagrado.

Duas respostas simplistas egocêntricas *Exemplo 1:* – Este modelo de vendas definitivamente é o melhor! – diz o gerente de vendas.

– Como sabe? – alguém pergunta.

– Não viu os resultados?

– Mas como sabe que é o melhor? Experimentou outros?

– Não é necessário; gosto deste.

Exemplo 2: – Você precisa que alguém leia o tarô – recomenda uma senhora à sua amiga que está deprimida.

– Não acredito nisso – responde a amiga.

– Não deveria ser tão fechada.

– Não sei, não vejo como algumas cartas podem decidir sobre a minha vida.

– Acontece que elas escondem uma sabedoria milenar.

– Como você sabe disso?

– Porque, para mim, foram úteis.

Há pouco tempo, num curso que dei na universidade, fiz referência ao incrível fenômeno dos buracos negros para mostrar a complexidade da vida e do universo. Quando terminei a exposição, perguntei a dois estudantes o que pensavam sobre o que tinham escutado. O primeiro se limitou a levantar os ombros e dizer: "Não sei, isso é muito estranho". O segundo ficou evidentemente surpreso com a ideia de que algo assim pudesse existir. Uma semana depois chegou com vários livros sobre o tema e contou-me que havia encontrado uma curiosa associação entre os mitos de um grupo indígena e a ideia de que o cosmos devorava a si mesmo. Não digo que todos nós devamos nos aprofundar sobre tudo o que cruzar o nosso caminho, mas está claro que um bom antídoto contra a superficialidade e o simplismo é a exploração e a capacidade de se maravilhar.

O pensamento totalizador, que define a flexibilidade e a complexidade cognitiva, tem uma série de vantagens. A título de exemplo: consolida e reforça o aprendizado[87], ajuda a estabelecer relações interpessoais tolerantes e empáticas[88], amplia o autoconceito e o autoconhecimento[89], fortalece as estratégias para enfrentar situações difíceis[90], diminui a resistência à mudança[91], melhora as estratégias de resolução de problemas[92] e aumenta a comunicação e a colaboração entre as pessoas.93

PARA SER FLEXÍVEL

- Se você é das pessoas que reduziram sua capacidade de percepção ao mínimo, que não sentem curiosidade nem motivação por saber e conhecer mais, é porque entrou no apagado mundo das mentes simplistas. Terá se conformado com uma visão superficial da vida. Não se deixe levar pelo discreto encanto da frivolidade.
- Há mais de um ponto de vista, ainda que queira evitá-lo. Existe um mundo de opiniões no qual se pode entrar e pesquisar. Sem exploração não há crescimento, não há fortalecimento do eu; só uma vida rotineira e repetitiva.
- Se a sua vida já é previsível, se o converteu em alguém superficial e se, além disso, você fica exibindo com orgulho a sua ignorância, precisa de ajuda. Contudo, se a curiosidade o belisca de vez em quando, se decidiu ir além do evidente e aproximar-se da complexidade do universo, está muito perto de ter uma mente flexível.
- A flexibilidade implica adotar um ponto de vista móvel e variável, bem como incluir as diversas perspectivas em cada análise. Não quero dizer que deva desconhecer seu núcleo central, porque sempre há um reduto de convicções e crenças que configuram a nossa essência. O que persegue a mente flexível não é que você negue a si mesmo, mas sim que tenha um núcleo central móvel em permanente revisão e um panorama complexo e dinâmico do mundo.

A SIMPLICIDADE NÃO É SIMPLÓRIA

Quando eu falo de "simplório" (bobagem, superficialidade) não me refiro à "simplicidade" (virtude, sabedoria). O monge budista Matthieu Ricard[94] afirma: "Ter uma mente simples não é ser simplório". E depois acrescenta: Pelo contrário, a simplicidade da mente vai acompanhada de lucidez. Como a água clara que permite ver o fundo do lago, a simplicidade permite ver a natureza da mente por trás dos véus dos pensamentos errantes.(p. 161) E, no mesmo sentido, o filósofo Comte-Sponville[95] conclui: A simplicidade não é inconsciência; a simplicidade não é estupidez. O homem simples não é simplório. A simplicidade constitui, na verdade, o antídoto da reflexividade e da inteligência, porque lhe impede acrescentar-se […] (p. 160) Do meu ponto de vista, a simplicidade diferencia-se do *simplório* ao menos em quatro aspectos:

- O simplório é insípido; a simplicidade transborda de gosto e beleza intrínseca.
- O simplório é a ignorância de si mesmo sem ter consciência disso; a simplicidade é o esquecimento de si mesmo depois de conhecer-se.
- O simplório é pesado, estabanado e disfuncional; a simplicidade é leve, ágil e funcional.
- O simplório é perigosamente estúpido; a simplicidade é maravilhosamente sábia.

Quanto mais simples é uma mente, mais se ilumina, mais cresce. Quanto mais simplória é uma mente, mais se fecha sobre si mesma.

Os dados mostram que, quanto mais simplória é a mente, maior é a tendência ao fundamentalismo, ao autoritarismo e ao dogmatismo.[96] E, quanto mais simplória cognitivamente, maior identificação e necessidade de ídolos ou celebridades externas (menos identidade pessoal), o que explicaria a adesão a certos fanatismos.[97] Poderíamos estabelecer uma continuidade e localizar em um extremo as mentes *simplistas*, fechadas, defensivas e fundamentalistas e, no outro extremo, as mentes *complexas*, abertas, tolerantes e críticas.

Esta frase do ensaísta inglês William Hazlitt explica belamente o que tento dizer: "A simplicidade de caráter é o resultado natural do pensamento profundo".

PARA SER FLEXÍVEL

- Para ser flexível, não é necessário ser elementar nem viver em lugares-comuns. Pelo contrário, eu o convido a converter os lugares-comuns em oportunidades para seguir avançando para a integração que o pensamento complexo propõe.
- Por exemplo, o sábio diz: “Lute pelo que está sob o seu controle, descarte o que escapar ao seu controle” (estoicismo). Essa premissa não é simplória, porque não responde a argumentos superficiais, levianos nem triviais. Pelo contrário, decorre da observação sistemática de como se relaciona o homem com o futuro, da virtude de aprender a perder e de reconhecer que a pessoa não pode tudo (humildade).
- O simplório não é simples, porque suas premissas, seus antecedentes e suas elucubrações surgem de uma análise superficial que nada tem a ver com o pensamento complexo.

PENSAMENTO DIVERGENTE E CRIATIVIDADE

Para sair do molde e romper esquemas, o criativo também necessita de um pensamento divergente[98], além de sentir-se profundamente implicado na tarefa (o que se denomina "experiência ótima" ou "fluir"[99]) e, talvez, ter uma "faísca" de loucura genial.

Enquanto o pensamento *convergente* procura estabelecer acordos baseados na razão, o pensamento *divergente* procura jogar com as ideias e criar novos esquemas. Supõe a capacidade de mudar de perspectiva sem entrar em pânico e gerar uma boa quantidade de ideias e impressões, sendo original e prático na hora de escolhê-las e conectá-las. O pensamento divergente funciona pulando de um extremo ao outro, tentando compreender os opostos.

Um dos meus pacientes era exageradamente perfeccionista e ordenado em sua vida diária. Qualquer coisa que não estivesse no lugar certo produzia-lhe mal-estar e irritabilidade. Devido ao estresse que a desordem gerava nele, sugeri que vivesse como uma pessoa desordenada deliberadamente para que sentisse a ansiedade e que, além disso, tentasse descobrir, a partir dessa experiência extrema, possíveis soluções para a vida diária (são as técnicas que se conhecem com o nome de *intenção paradoxal* e *papel fixo*). A ideia era que essa vivência permitisse que ele observasse as vantagens e desvantagens do estilo obsessivo. Ainda que no começo tenha sido muito difícil, passada a primeira semana a "alteração do habitat" tornou-se mais suportável. Em temos mais concretos, sugeri o seguinte: "A partir dessa experiência, tente buscar alternativas criativas que sejam benéficas para você e sua família. Tente elaborar acordos sobre a 'ordem' que não sejam nocivos para ninguém". Depois de estar metido quase um mês na desordem, o homem propôs, numa extensa e polêmica assembleia familiar, na qual intervieram filhos, esposa, empregada doméstica e psicólogo, uma série de soluções, muitas das quais foram aceitas pelo grupo. Por exemplo: que em determinados lugares "muito pessoais" somente ele se ocuparia da limpeza; que alguns objetos decorativos da casa poderiam ser movidos de lugar ou de posição (um sistema "decorativo rotatório"); que, quando algum tipo de desordem o incomodasse, em vez de partir para a típica repreensão, deixaria estampada a sua queixa por escrito numa lousa colocada na biblioteca, na qual era possível ler: "Queixas justas de um homem obsessivo"; que sua filha revisasse uma vez por semana a limpeza geral da casa de acordo com o critério dela (antes, ele revisava quatro ou cinco vezes por dia) e, por último, que o filho fosse o encarregado de controlar a gasolina do carro.

Enfim, a experiência de estar imerso em um mundo anárquico e desarrumado (localizar-se realmente no extremo que o preocupava) e utilizar um pensamento divergente (revisar exaustivamente o que significava na verdade aquilo que tanto temia) conseguiu despertar no meu paciente um número considerável de boas ideias, que a longo prazo redundaram, junto com outros elementos da terapia, em uma melhor qualidade de vida. O pensamento criativo não serve apenas para as grandes empresas ou para alguns departamentos de publicidade e de marketing. Podemos gerar uma infinidade de opções e alternativas de vida se sairmos do convencional e deixarmos que apareçam *ideias loucas*.

Se retomarmos as três mentes descritas no começo do livro com relação ao tema da criatividade, poderemos destacar o seguinte:

- As *mentes líquidas* têm uma criatividade muito pobre, pois falta o entusiasmo e a paixão de quem ama o que faz: não há compromisso.
- As *mentes rígidas* estão amarradas a um extremo e desconhecem ou rejeitam o outro extremo; portanto, movem-se num só esquema. O único que podem conseguir são variações sobre o mesmo tema: a repetição de uma perspectiva e muito pouca ou nenhuma mudança profunda.
- As *mentes flexíveis* utilizam dois pensamentos simultâneos: o pensamento divergente, para produzir soluções não convenientes ou mais audazes, e o pensamento convergente, para manter os pés no chão e referendar, mediante a lógica ou a evidência, suas descobertas. A análise lógica não leva a criar nada, mas sim a verificar se estamos muito longe da verdade. Razão, inspiração, suor, loucura e pensamento complexo: a equação básica da criatividade.

PARA SER FLEXÍVEL

- Os criativos são flexíveis porque utilizam o pensamento divergente sem medo da mudança e da novidade. Com as mentes rígidas, acontece como com o bobo: alguém mostra a Lua e ele fica olhando para o dedo.
- A criatividade é jogo, investimento de energia e imaginação. Voar de um extremo a outro sem ficar em nenhum dos extremos. Como poderá usar sua imaginação se tiver proibições internas? Como será criativo se tiver de pedir permissão aos “que sabem”?
- Além disso, as mentes flexíveis são criativas porque são rebeldes e adoram desarrumar-se e desarrumar as outras. Como ser flexível e criativo sem ser irreverente? Sem flertar com certo desequilíbrio que se equilibra a si mesmo, com certo caos que se organiza sem pressões e livremente?
- Para ser criativo, é preciso descartar a tradição e os trincos mentais que nos freiam. Insubordinação e pensamento divergente. Haverá uma combinação mais explosiva para uma mente em crescimento?

O BUNKER DEFENSIVO DA SIMPLICIDADE: TRIVIALIDADE E INFANTILISMO

Destacarei três modos cognitivos utilizados pelas mentes simplistas para reafirmar sua insuportável leveza: atribuições incompletas ou infantilismo mental; a vida em preto e branco; "Melhor mudarmos de assunto" ou "Já é suficiente".

Atribuições incompletas ou infantilismo mental

As mentes rígidas e simplistas parecem ter ficado ancoradas em certas etapas iniciais do desenvolvimento infantil. Segundo alguns autores, as pessoas que mostram essas características encontram-se em uma etapa de desenvolvimento pré-operacional. Essa etapa, assim batizada pelo psicólogo suíço Jean Piaget[100],[101], está caracterizada, entre outras coisas, por um pensamento imaturo, um raciocínio com escasso nível de abstração e esquemas rígidos ou primitivos.[102]

Mentes infantis em corpos adultos? É o que parece. Mentes que, quando estão em situações estressantes ou difíceis, processam a informação como crianças e recorrem a explicações fragmentárias ou superficiais. Um exemplo típico é o que encontramos no moralismo infantil, que faz referência a como as pessoas avaliam o bom e o ruim tanto nelas mesmas quanto nos outros.[103] Vejamos dois casos típicos de atribuições incompletas: realismo moral e justiça iminente.

Realismo moral

A ideia é que podemos qualificar a maldade de uma pessoa *exclusivamente por suas ações*, sem levar em conta as intenções que a levam a agir. Mas não é a mesma coisa atropelar com o carro um pedestre sem querer e fazê-lo de propósito. Uma moral crua ou extremamente realista nunca levará em conta os atenuantes. Se roubou, é ladrão e ponto.

Certa vez, presenciei como uma criança de rua roubava maçãs. O comerciante lesado e um policial que se somou à "operação de busca" saíram correndo atrás dela. Os gritos alentavam os perseguidores: "Detenham-na", "Detenham-na", "Vai por ali!", "Não a deixem fugir!". Não digo que deviam deixá-la fugir, mas não é a mesma coisa perseguir uma criança que roubou algumas frutas e um vendedor de drogas. Ambas ações são delitos, mas as causas são diferentes. No caso da criança, existem muitas variáveis que induzem ao roubo: a fome, o abandono dos pais, o fato de não ter lar… Quando pegaram o menino, o dono da quitanda não podia dissimular sua satisfação: "Se todos atuássemos assim, acabariam os problemas de segurança neste país", e muitos assentiram satisfeitos. Uma mulher disse com preocupação: "Mas é só uma criança!". "Melhor" –, respondeu o ofendido. "É mais fácil pegá-los agora do que quando crescerem".

A conclusão moral dos "vigilantes" ficou clara: há gente que é inerentemente ruim e seus

delitos não têm nenhuma outra explicação a não ser essa, a maldade que trazem de fábrica. Não havia atenuantes. O código moral de uma mente rígida simplista é: “Se em alguma ocasião você se comporta mal, é mau”.

Justiça iminente

“Se você pensar mal, será mau”. Não é preciso argumentos nem análise de nenhum tipo: “Se comprovarmos que você pensa mal, será considerado culpado de imediato”. Ao passo que, segundo o recém-explicado realismo moral, “você é o que faz”, segundo a justiça iminente “você é o que pensa”. Se fosse verdade que os maus pensamentos só aparecem em gente má, ninguém passaria no exame. Eticamente falando, todos seríamos imorais.

Uma vez trouxeram para a consulta uma criança de dez anos porque ela tinha “maus pensamentos”. Na verdade, o que o menino apresentava era um transtorno obsessivo-compulsivo. Vinham à cabeça pensamentos intrusivos contra Deus (basicamente insultos), e a culpa não o deixava em paz. Para sentir-se melhor e superar a culpa, a criança tinha desenvolvido um ritual que consistia em levantar as mãos para o céu e pensar na sua defunta avó sentada numa cadeira de balanço num quarto da casa de campo.

Então, cada vez que não podia se conter e mentalmente insultava Deus, de imediato recorria à imagem de sua avó para “limpar” o que tinha feito. Depois de algumas consultas, foi dito aos pais qual o tipo de alteração que a criança apresentava e sugerido um possível tratamento. Quando ouviu o diagnóstico, o pai do menino manifestou uma preocupação “moral”: “Não sei por que ele é assim… Aceito que é uma doença, mas não que seja contra Deus que ele tenha essa tendência. É como se tivesse o diabo dentro de si”. As inquietações do pai e da mãe eram congruentes com suas crenças. “Quem insulta Deus está contra Deus. E quem está contra Deus são os satânicos e os ateus. Portanto, é provável que meu filho seja uma semente de maldade.”

Esse pensamento rígido e simplista impedia de levar em conta as outras causas possíveis do suposto “mal encarnado”. Em todo caso, já haviam catalogado o filho como um “doente moral” e ele também tinha sido julgado, porque, segundo me confessaram depois, já não o amavam tanto. Este era o castigo: “Se pensa mal, é mau”. No tratamento, que incluiu ativamente a presença dos pais, eles tiveram de flexibilizar, revisar e atualizar suas crenças religiosas com a ajuda de um pastor.

Mais uma vez, as atribuições incompletas referem-se a uma distorção do pensamento que leva a conclusões simplistas e inacabadas porque, no estudo das causas de um fato, não se considera toda a informação disponível.

A vida em preto e branco

Consiste em considerar as coisas em categorias absolutas: o branco ou o preto. É mais

“econômico” e menos complexo para uma mente simplista dizer “sim” ou “não”. Como vimos, o tudo ou o nada adota diferentes formas na mentalidade rígida. Aqui, o pensamento dicotômico está a serviço da simplificação ou de evitar ampliar e revisar as posturas assumidas.

Para uma mente que busca a certeza ativamente, os meios-termos são fonte de estresse. Entre outras razões, porque os cinzas requerem muitas vezes um cálculo de probabilidades que o estilo rígido rejeita com teimosia. Por exemplo, afirmar que “todas as pessoas de direita são autoritárias e fundamentalistas” é um erro cognitivo claro, já que não só as pesquisas mostram que não é assim, mas também a experiência cotidiana não demonstra isso: há pessoas de direita que não são autoritárias nem dogmáticas. Portanto, deveríamos mudar a palavra “todas” por “algumas”, flexibilizar a afirmação e torná-la menos categórica. Contudo, é possível que o ajuste não seja do agrado de um político de esquerda obstinado, porque implicaria aceitar que nem toda pessoa de direita é fascista.

O mesmo aconteceria com a afirmação: “Todas as pessoas de esquerda são autoritárias e fundamentalistas”. Um político de ultradireita não aceitaria mudar “todas” por “algumas”, porque implicaria aceitar que existem pessoas de esquerda com um pensamento democrático. Porém, é evidente que há pessoas de esquerda que não são autoritárias nem fundamentalistas. Na política, a rigidez afeta tanto quem é de direita quanto quem é de esquerda. As mentes totalitárias estão tanto num bando quanto no outro.

Vejamos dois exemplos de dicotomia simplista: *Exemplo 1:*
– As pessoas que fumam maconha são viciadas.
– Não estou de acordo. Há consumidores sociais que não têm dependência.
– Não é assim, *todas* as pessoas que consomem maconha são dependentes da droga.

Contudo, não é assim. Nem todos aqueles que consomem maconha apresentam as características de uma pessoa que tem um vício. Se o fizerem de forma ocasional, não sofrem da síndrome de abstinência (entrar em crise quando não se consome) e não são compulsivas. Estão fora dos parâmetros aceitos em nível internacional do diagnóstico de dependentes das drogas. Com isso não estou incentivando o cultivo de maconha na sacada de casa. O que estou demonstrando é uma *exceção à regra* e substituindo “todas” por “algumas”. Obviamente, é menos trabalhoso para a mente simplista ficar com a generalização do que com a exceção.

Exemplo 2:
– Não quero aceitar responsabilidades. Sinto-me inseguro.
– Por quê? Eu vi que você faz as coisas bem.
– Não, não, eu *sempre* erro… *Nunca* deixarei de ser medíocre.

A simploriedade também pode estar dirigida à própria pessoa. Às vezes não queremos aprofundar nosso comportamento nem ver como é a realidade. É mais fácil e menos árduo utilizar as palavras “sempre” e “nunca”. A última afirmação do diálogo anterior está errada porque é obvio que haverá vezes nas quais essa pessoa não vai errar e é muito provável que *algum dia* deixe de ser medíocre, se realmente o for. Ou seja: nem *sempre* nem *nunca*.

“Melhor mudarmos de assunto” ou “Já é suficiente”

Evitar o tema serve às mentes simples para não se aprofundar em algo de que não gostam ou que não lhes convém. Quando percebem que seus argumentos começam a ser insuficientes, decidem evitar a discussão por puro medo da contradição.

Uma mãe negava-se a falar sobre sexo com a filha de doze anos porque achava que podia criar na menina “necessidades” que ela ainda não tinha. Quando eu perguntei de onde tinha tirado essa ideia, ela respondeu: “Isso está mais do que comprovado… A sexualidade não é um jogo de crianças”. Então, perguntei de novo: “Tem alguma revista ou algum dado que possa me trazer ou a fonte dessas comprovações? Gostaria de ler…”. Ela respondeu com firmeza: “Mas isso é senso comum!”.

Ou seja: estava deixando uma decisão tão importante para ela, como era a educação sexual de sua filha, à mercê de um rumor em vez de pesquisar o tema seriamente. Poderíamos pensar que a mulher não queria se aproximar de outro tipo de informação porque temia que a fizesse mudar de opinião, mas não. Nas consultas seguintes, percebi que estava realmente à vontade com a teoria que tinha montado junto com algumas amigas: “Já é suficiente”. O que “sei” me basta e sobra, ainda que esteja errado.

O PODER DO PENSAMENTO COMPLEXO

As pessoas que fazem uso de um pensamento complexo são pesquisadoras da vida. Aproximar-se da verdade de diversas perspectivas e integrá-las em um todo dinâmico é a meta de uma mente flexível. Existe uma atitude saudável naqueles que utilizam o pensamento complexo, que é a de rastrear o conhecimento disponível num ir e vir, em momentos diferentes, da mesma informação com o objetivo de tirar o maior proveito possível. Uma mente complexa não se conforma com o aparente.

O pensamento complexo permite que você:

- totalize a informação e amplie sua perspectiva;
- aprofunde as temáticas e enriqueça sua mente para tomar as melhores decisões;
- seja mais lúcido e aproxime-se da sabedoria através da virtude e da simplicidade;
- cultive a auto-observação não só para conhecer a si mesmo, mas também para envolver-se em seu ambiente;
- aproxime-se de outros pontos de vista para descobrir o que tem em comum com eles e em que se diferencia;
- não perca sua capacidade de surpresa frente ao desconhecido;
- enfrente a controvérsia e não subestime o valor de outros argumentos simplesmente porque não são os seus;
- seja mais criativo e desenvolva sua inventividade.

CAPÍTULO 7

“EU MANDO AQUI E EM TODOS OS LADOS” DE UM PENSAMENTO AUTORITÁRIO A UM PENSAMENTO PLURALISTA

“Não tente impor a autoridade quando só se trata de razão.”

VOLTAIRE

Quem disse que toda autoridade é boa e respeitável? A autoridade nas mãos de um delirante acaba convertendo-se em uma seita; nas mãos de um estúpido, em ventos de guerra. A arte de exercer o poder democraticamente é um dom que nem todos ostentam. Quem não sentiu alguma vez o impulso de dizer ao chefe que não merece o cargo ou o poder que tem? Acredito que ninguém seja contra a autoridade ou o bom dirigente que organiza eficiente e humanamente os recursos disponíveis. O poder serve para ser bem usado.

Durante uma consulta, uma menina de seis anos que frequentava um jardim de infância pós-moderno, dirigido por professoras pós-modernas com um critério educativo pós-moderno, reclamava com a mãe em tom irado: “Você não é igual às outras mães! Você não sabe mandar!”. Ao ouvir isso, a senhora olhou para mim pedindo ajuda. Então eu disse: “Tentemos educar a sua filha com algo mais de autoridade e disciplina, está de acordo?”, enquanto a menina assentia com a cabeça e esboçava um sorriso de orelha a orelha. Às vezes, não exercer o poder que está disponível é tão contraproducente quanto abusar dele.

Erich Fromm[104] fazia uma diferenciação interessante entre autoridade racional (legítima, genuína) e autoridade irracional (autoritarismo). A respeito da primeira dizia: A autoridade racional não somente permite constantes escrutínios e críticas por parte dos indivíduos sujeitos a ela, mas também requer deles; é sempre de caráter temporal e a aceitação depende de seu funcionamento. (p. 21) Sobre o despotismo da autoridade irracional afirmava: Tal sistema não se baseia na razão e na sabedoria, mas no temor à autoridade e no sentimento de debilidade e dependência do sujeito. (p. 22) Podemos encontrar um bom exemplo de autoridade racional no filme *Sociedade dos poetas mortos*, no qual os alunos respeitavam e admiravam o mestre por sua maneira de ser. Os melhores líderes não falam muito. Impacta mais a coerência de seus atos do que o discurso. Lembremos uma das máximas de François de La Rochefoucauld:105

> É característico dos grandes engenhos dar a entender muitas coisas com poucas palavras; as mentes estreitas, ao contrário, têm o dom de falar demais sem dizer nada. (p. 77) Entre o silêncio autista do indiferente e a verborragia do orador compulsivo que anseia buscar adeptos, há um meio-termo saudável: falar o necessário e em moderados decibéis.

Contam que, depois de pronunciar um acalorado discurso num ato político, um discípulo perguntou a seu mestre espiritual o que tinha achado do discurso. O mestre respondeu: “Se o que disse é verdade, que necessidade tinha de gritar tanto?”.

O DISCRETO CHARME DO AUTORITARISMO

Não é fácil aceitar e funcionar adequadamente sob a direção de uma pessoa autoritária, porque o medo e a raiva vão criando raízes: o primeiro imobiliza e o segundo produz indignação.

Lembro que, quando estudava engenharia, para pagar os meus estudos trabalhava de desenhista projetista de elevadores. O meu chefe era um homem exigente e autoritário e suas normas, extremamente rígidas: não podíamos deixar o cabelo comprido ou caindo sobre o rosto, os sapatos tinham de combinar com a cor do cinto, passava em revista para ver se os aventais tinham alguma mancha de tinta e estabelecia turnos para que limpássemos o escritório. O meu era às quintas-feiras: tinha de varrer, esfregar o chão e as paredes, tirar o pó das mesas de desenho e fazer o café, entre outras tarefas. Porém, o mais insuportável era a ironia e a maneira humilhante de mostrar seu desagrado. Quando não gostava de algum trabalho, simplesmente rasgava a folha, fazia uma bola de papel e jogava no lixo. Depois dizia, entre sarcástico e furioso: "Olhe bem para os meus olhos, inútil! Você acha que eu sou estúpido ou o quê? Ou faz do jeito certo ou vai embora!". O perverso era que não nos dizia o que estava errado. Então, quando iniciávamos um novo plano, a incerteza causava-nos verdadeiros ataques de ansiedade. Além disso, nesse regime fascista não podia existir a mínima conversa, murmúrio ou comentário. Tinhámos de levantar a mão para tudo, enquanto ele passeava entre as mesas como um carrasco faminto. Tudo isso era suportado por uns trinta desenhistas, pois precisávamos do trabalho e morríamos de medo.

Um dia, cansados dos maus-tratos e animando-nos mutuamente, decidimos protestar. Então, depois da hora do almoço, decidimos não entrar no nosso local de trabalho e concordamos em ficar na parte de baixo da fábrica, perante o olhar surpreso e solidário da maioria dos operários. Assim que ficou sabendo, o chefe ficou furioso como um energúmeno e desceu acompanhado por algumas pessoas da segurança. Gritou conosco, ameaçou e até empurrou algumas pessoas; no entanto, embora assustados, resistimos bravamente à provocação. Nunca vou me esquecer da expressão de fúria e impotência daquele homem. A indignação era tamanha que as veias da sua testa incharam-se e os lábios ficaram roxos. Parecia um touro furioso disposto a nos pegar. Mas nós, animados não sei por que, continuávamos firmes na nossa palavra de ordem: "Queremos falar com o gerente!". Finalmente os altos dirigentes nos receberam e fizemos uma catarse com luxo de detalhes. Ao ouvir o relato, o gerente pediu que déssemos outra oportunidade ao "pequeno Mussolini" (assim o chamávamos pelas costas dele), porém a maioria não queria saber de nada. Um dos meus companheiros animou-se a dizer o essencial: "Já não acreditamos nele… Não o respeitamos como chefe. Precisamos de alguém que nos trate bem e de quem não tenhamos medo".

E é verdade, a agressão e a violência não se apagam de uma vez. Depois de deliberar por alguns minutos, a direção chegou à conclusão de que apoiava o chefe e nos disse que aqueles que não estivessem de acordo podiam se demitir; muitos de nós fizemos isso mesmo. Não quero imaginar as consequências para aqueles que não puderam ou não quiseram se retirar.

Agora, após alguns anos, reafirmo aquela intuição da juventude: obedecíamos por medo e não por convicção. O dom de mando não nasce da dominação e da subjugação. É uma arte ou uma virtude que permite a comunicação entre as pessoas. Assim como não podemos forçar o amor ou que as pessoas pensem de certa maneira, não pode existir uma boa autoridade se não houver admiração ou respeito pelas qualidades de quem dirige.

Autoritarismo e rigidez mental quase sempre andam juntas.106 A título de exemplo: as pessoas autoritárias mostram mais preconceito[107], geram poucas habilidades de enfrentamento[108] e são marcadamente etnocentristas, antidemocráticas e fundamentalistas[109],[110]. Uma verdadeira ameaça pública, ainda que muita gente dissimule e se resigne. Alguns autores afirmam que a educação de uma mente autoritária pode desembocar numa personalidade sádico/agressiva, caracterizada por asperezas nas relações interpessoais, dogmatismo, intolerância, alta motivação pelo poder e hostilidade indiscriminada e permanente.[111] Uma legião de supermonstros numa personagem só.

PARA SER FLEXÍVEL

- Está claro que a personalidade autoritária é uma doença psicológica ou uma calamidade social.
- O verdadeiro líder não se impõe. Se você gosta de mandar, faça com decoro. Procure amigos e não prisioneiros. Não subestime as pessoas; eles nunca o aceitarão se você violar seus direitos. Não se confunda: ninguém ama um autoritário, nem sequer os escravos.
- Ser flexível é compreender que o bom exercício do poder é uma virtude que nasce da aceitação do outro como ser humano. Além disso, hoje é você quem manda, amanhã será outra pessoa. Você gostaria de ficar sob as ordens de um autoritário?

O TIRANO QUE LEVAMOS DENTRO DE NÓS

A premissa é: *se encurralar um dogmático, ele se tornará autoritário*. Ou, dito de outra forma: uma pessoa rígida, quando se sente pressionada, mostrará o tirano que leva dentro de si.[112],[113]

Há alguns anos, numa prestigiosa universidade privada, houve um incidente entre um grupo de estudantes que faziam uma carreira técnica. Fui convidado pelo vice-reitor ao comitê disciplinar para analisar os fatos e aportar o ponto de vista psicológico. O problema foi o seguinte: na cafeteria da universidade, num horário de máximo movimento, um dos estudantes (que chamarei Juan) agrediu fisicamente dois de seus companheiros e causou lesões menores neles. O problema surgiu por causa de uma discussão entre um pequeno grupo "progressista" e o estudante agressor, pois este último era membro ativo do Opus Dei e fazia proselitismo de suas ideias abertamente. Durante os últimos dois anos, tinha sido alvo de críticas e piadas por vários de seus companheiros e estudantes de outros cursos. Nesse dia em especial, o "grupo dissidente" escreveu nos seus cadernos, abriu sua mochila e rasgou alguns jornais nos quais se promovia a figura do líder da organização. Um deles o empurrou, outro bateu na cabeça dele e finalmente Juan, que era um jovem bastante corpulento, atacou os dois. De imediato, as pessoas intervieram tentando apaziguar os ânimos, até que as autoridades universitárias assumiram o assunto.

O vice-reitor era um homem jovem, amável e bastante exitoso em sua gestão. Tinha fama de ser inflexível e um pouco dogmático nas suas ideias, mas também de ser justo e reto nas suas decisões. Na primeira reunião do comitê disciplinar, todos tiveram uma disposição flexível e aberta. Os participantes foram: um professor, uma assistente social, o chefe de estudos, o vice-reitor e eu mesmo. Contudo, no segundo encontro, o ambiente mudou devido a uma diferença de critérios entre o vice-reitor, por um lado, e o professor e eu por outro. O desacordo foi por causa do tipo de sanção proposta pela universidade (a direção queria expulsar todos os implicados). A opinião do professor e a minha era de que a expulsão era uma medida exagerada e que, de alguma maneira, estavam sendo deixados de lado os atenuantes que podiam explicar e tornar mais compreensiva a reação de Juan. Ele havia sido vítima de discriminação por suas ideias religiosas, independentemente de nossa opinião sobre elas. Todos deviam ser medidos pela mesma vara?

O tema estava aberto e cada um dos participantes começou a colocar suas opiniões, com exceção do vice-reitor, que ia adotando, pouco a pouco, uma posição cada vez mais intransigente e agressiva perante aqueles que questionavam a possível sanção. Após uma hora de discussão, para surpresa de todos e possivelmente pela incapacidade de mostrar argumentos sólidos em favor da expulsão, o homem explodiu, bateu na mesa com as duas mãos e gritou: "A decisão está tomada! Não aceitaremos nenhum tipo de violência! Aqui não há atenuantes nem exceções que devam ser consideradas!". Quando o professor e eu perguntamos então para que tinha nos convidado para debater o tema se já tinha a decisão tomada, saiu furioso e bateu a porta.

Além das razões ético-psicológicas apresentadas pelo problema, o que quero mostrar é a transformação que aconteceu no interior do homem quando duas pessoas do grupo não estiveram

de acordo com ele e ousaram questionar sua autoridade de maneira insistente. Talvez tenha sido muita oposição para a sua mente rígida, ou possivelmente ele pensou que ninguém tinha o direito de contradizê-lo. Mas o que podemos afirmar com certeza é que sua atitude, em aparência pluralista, transformou-se no mais grosseiro autoritarismo. Não só se negou a levar em conta outras opiniões sobre o problema e impôs a opinião dele à força, como também impôs represálias contra os que tinham tentado "subverter" a ordem estabelecida. Ao término do semestre, o contrato do professor e o meu foram rescindidos sem aviso prévio nem explicação alguma. A filosofia autoritária move-se segundo um mandato altamente perigoso: "Quem não estiver comigo está contra mim".

PARA SER FLEXÍVEL

- Não confie demais. Dentro de cada ser humano pode permanecer oculto um tirano disposto a impor sua vontade. Uma forma de evitar cair no autoritarismo é identificar em si mesmo a atitude dogmática e compreender que é uma vulnerabilidade que se ativará quando a rigidez o impedir de pensar.
- Se tentar dobrar um trilho de aço, este não cederá um milímetro; se o fizer, ele quebrará. Essa mesma incapacidade é a que tem a mente rígida. Se alguém expusesse à luz alguma contradição profunda na sua maneira de pensar, o que faria se tivesse o poder? Aceitaria o dilema ou o erro com humildade? Faria emendas tranquilamente ou usaria o poder para encurralar o outro e fazer com que se cale?
- Os bons líderes não precisam da imposição ou do castigo para defender suas ideias: a força dos argumentos é suficiente. Não acompanhá-lo numa ideia não implica ser contra você, mas sim manifestar um desacordo. Por que se ofender, então? Por acaso você não é muito mais do que as suas crenças, as suas regras ou o seu suposto saber? Não considera estúpido se importar tanto porque alguém não pensa igual a você? O tirano que levamos dentro de nós é como um Mr. Hyde que afasta o bom do Dr. Jekyll, especialmente quando a rigidez nos transforma. Dar ao dogmático o poder total é como ativar uma bomba. Cedo ou tarde ela explodirá. A solução? Flexibilidade e aprender a perder. Ou melhor, autocontrole para valentes: “Entrego o poder porque farei mau uso dele; existe ‘outro eu’ em mim que é melhor que fique quieto”.

OBEDECER OU DESOBEDECER? A LIÇÃO DE ANTÍGONA

A tragédia de *Antígona*, de Sófocles[114], permite que nos questionemos em profundidade a controvérsia obediência/rebeldia. A obra trata de Antígona, uma mulher que decide sepultar o irmão e render a ele honras fúnebres, mesmo contradizendo uma ordem dada pelo rei Creonte, seu tio. A história aborda uma profunda reflexão do direito à desobediência quando a dignidade das pessoas é afetada. A heroína responde a Creonte que não podia encontrar "mais gloriosa glória do que enterrando o meu irmão" (ainda que violasse a proibição) e depois acrescenta: Todos esses diriam que gostam da minha ação se o medo não tivesse fechado a boca deles; porém, a tirania tem, entre muitas outras vantagens, a de poder fazer e dizer o que tiver vontade. (p. 93) Creonte age como um ditador cruel ao proibir a sepultura do finado, pois conhecia o significado que os gregos davam ao ato funerário. Para Antígona, simplesmente era inaceitável, ainda que isso custasse sua vida. Mas o rei não dá o braço a torcer. Seu filho, Hêmon, noivo de Antígona, apela à razão de seu pai tentando salvar sua amada: Para um homem prudente, não é nada vergonhoso não se mostrar intransigente em excesso; veja no inverno, à beira das enxurradas que cresceram pela chuva invernal, quantas árvores cedem para salvar sua folhagem; contudo, aquelas que se opõem sem ceder acabam desaguadas. […] Portanto, não extreme seu rigor comigo e admita a mudança. (p. 100) Porém, o rei faz ouvidos surdos e provoca a morte de Antígona e, indiretamente, a do seu próprio filho, que logo se suicida. A intransigência dos ditadores não tem limites porque, para eles, a mudança de parecer é sintoma de debilidade ou inferioridade. É melhor morrer vestindo as botas.

A boa autoridade, que é flexível e aberta ao diálogo, respeita a autonomia e os direitos dos demais. A má autoridade, que é rígida e impositiva, que é incapaz de revisar a si mesma e criar exceções à regra, restringirá ao extremo a autonomia dos demais. Não estou dizendo que devamos passar os sinais vermelhos cada vez que tivermos vontade para defender o "desenvolvimento livre da personalidade". O que proponho é mover-se entre estas duas perguntas existenciais: "Como devo viver?" (ética) e "O que devo fazer?" (moral). A primeira é mais pessoal; a segunda, mais social: direitos e deveres. Sem regras de convivência, o mundo seria um caos, mas se não pudéssemos escolher ou decidir com liberdade o mundo seria uma experiência psicologicamente aterradora.

Tanto na Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão (Paris, 1789) quanto na Declaração Universal dos Direitos Humanos (Nova York, 1948) destaca-se explicitamente o "direito de rebelar-se contra a tirania e resistir à opressão". Esse direito à resistência (o que Antígona exerce) encontra sua melhor manifestação no conceito de "desobediência civil ou legítima", que consiste em negar-se a cumprir uma lei quando se pensa que há suficientes razões morais para que seja abolida. Depois de esgotados os recursos legais tradicionais para inabilitar a norma jurídica em questão, fica o caminho que utilizaram pessoas não violentas como Ghandi ou Martin Luther King, entre muitas outras.

Portanto, a quem ou a que obedecer? Os profetas, os velhos, a internet, os programas de rádio ou televisão, os conselheiros, a publicidade, o psiquiatra, os *yuppies*? Aqui a autonomia

ensina o seguinte: obedeça à sua própria consciência.

Em busca da autonomia e do pluralismo

Os gregos utilizavam a palavra “autarquia” para definir a capacidade de se fazer cargo de si mesmo. Segundo Aristóteles, governar-se a si mesmo mediante leis morais ou políticas em conformidade com a racionalidade era o ideal de felicidade. Quando digo “bastar-se a si mesmo” ou “ser eficiente” não estou exaltando um mundo esquizoide onde perdemos o contato com os outros ou criamos inimizades com o próximo; refiro-me à possibilidade de atuar em consonância com o que considero justo, valioso ou necessário.

Epicuro[115], um dos maiores defensores da autarquia, dizia em dois de seus escritos: O fruto mais importante da autarquia é a liberdade. (Sentenças Vaticanas, 77) Temos a autarquia como um grande bem, não porque devamos sempre nos conformar com pouco mas para que, se não tivermos muito, esse pouco seja o suficiente, pois estamos convencidos de que da abundância gozam com maior doçura aqueles que minimamente a necessitam […] (Carta a Meneceu, 130) A autonomia permite-nos colocar em funcionamento os nossos planos de vida e ativar aquelas metas que nos façam desenvolver as nossas fortalezas. Se não for autônomo, mesmo tendo condições de sê-lo, será escravo de algo ou de alguém. É o atributo mais fundamental do ser humano. É a liberdade de realizar qualquer conduta que não prejudique terceiros. A autonomia, por definição, opõe-se a toda forma de autoritarismo.

O que caracteriza uma pessoa autônoma e não autoritária? O pensamento pluralista. Se você não aceita que as pessoas sejam *independentes* (autárquicas), se rejeita o *intercâmbio livre de ideias* e se não permite que os outros participem das decisões e possam criticá-lo ou a seu grupo (*democracia*), estamos diante de um ditador em potencial. É melhor se manter longe e, obviamente, não obedecer a ele.

O que persegue o autoritarismo? Assim como o totalitarismo (ou como uma expressão dele), ele persegue o domínio total. Em *As origens do totalitarismo*, Hannah Arendt coloca nestes termos:[116]

> A dominação total, que aspira a organizar a infinita pluralidade e a diferenciação dos seres humanos como se a Humanidade fosse justamente um indivíduo, só é possível se todas e cada uma das pessoas pudessem ser reduzidas a uma identidade que nunca muda de reação, de forma tal que pudessem ser intercambiadas aleatoriamente […] (p. 533)

PARA SER FLEXÍVEL

- Entre o abuso de poder que o autoritarismo exerce e o abuso da liberdade que predica a libertinagem, estão os direitos humanos.
- As pessoas flexíveis não seguem cegamente os mestres de plantão ou os especialistas. Primeiro, pensam; depois, confrontam a si mesmas e, finalmente, decidem o que fazer. Por isso, irritam tanto os autoritários.
- Obedecer e seguir instruções? Sempre e quando não se atente contra a sua liberdade. Se a racionalidade estiver presente, a convivência não se vê ameaçada e a dignidade termina sem problemas. Em outras palavras: respeitar o que seja respeitável. Lembra-se da senhora afrodescendente que um belo dia sentou num transporte público nos Estados Unidos quando isso era proibido para pessoas como ela? Lembra-se do impacto que teve esse simples ato de desobediência legítima no movimento pela defesa dos direitos dos afro-americanos? Uma mariposa bate asas na Nova Zelândia e, ao cabo de algumas semanas, pode haver um furacão na América Latina.
- Se você aceita o pluralismo, deve começar a conviver com as diferenças, sem eliminá-las por decreto e sem cair na sedução do autoritarismo.

O bunker defensivo do autoritarismo: "Meus desejos são ordens"

As pessoas autoritárias entrincheiram-se em uma complexa fortaleza cognitiva para manter o poder e rechaçar os que podem colocá-lo em dúvida, possivelmente devido à sua insegurança e para tratar de salvaguardar um autoconceito fraco. Como se se tratasse de um campo de batalha, os autoritários desenvolvem todo tipo de estratégias de sobrevivência, tentando defender sua posição e seus pensamentos de grandiosidade. Primitivo e perigoso ao mesmo tempo, o gosto pelo poder é uma das principais características das mentes depredadoras.

Essa *guerra* psicológica por ter o controle e impor a soberania pessoal a qualquer custo sustenta-se em quatro esquemas altamente nocivos e disfuncionais: acusação: "Morte ao vil vilão"; prerrogativa: "Você deve me tratar sempre como eu quero"; *argumentum ad hominen*; e a arte de convencer o súdito.

Acusação: "Morte ao vil vilão"

As pessoas autoritárias veem adversários por todos os lados. Uma noção acomodada do bem ("o bom é o que me convém") as leva a desqualificar e censurar qualquer contradição. É uma mistura entre egocentrismo e infantilismo moral: "Aquele que não me apoia é culpado de conspiração". Ver a suposta perversidade alheia e não a própria é a essência da acusação. A crença que a sustenta é que certa classe de gente é vil, malvada ou infame e, portanto, deve ser seriamente culpabilizada e castigada por sua maldade.[117]

Lembro-me de um senhor que parecia saído do filme *A letra escarlate*: especialmente fechado nos temas morais e um fustigador implacável das pessoas que consumiam drogas. Os últimos cinco anos de sua vida foram passados apontando e incriminando os dependentes de drogas e pedindo castigos para todo mundo. Com isso, ele tinha ganhado a fama de "homem de ferro" pela maneira implacável como "lutava contra o vício". Obviamente, seu autoritarismo crescia como espuma cada vez que o convidavam a dar uma conferência ou quando aparecia na televisão. No entanto, a vida havia preparado uma triste surpresa para ele: depois da morte de sua esposa, seu filho menor acabou viciado em cocaína. A partir daí, suas críticas aos viciados suavizaram-se e ele começou a propor critérios mais compreensivos e moderados para ajudar os dependentes, que já não eram "viciados", mas "doentes". Inculpar o próximo sem ver a trave atravessada na própria mente é um dos maiores sintomas do autoritarismo.

Prerrogativa: "Você deve me tratar sempre como eu quero"

Esse esquema responde à atividade de um eu desproporcionado que quer ser o centro do universo intelectual e afetivo. Não há desculpas: meus desejos são ordens. Se você respeita meu "cargo", deverá adiantar-se a meus desejos e me satisfazer em tudo. Os tiranos devem ser satisfeitos a

qualquer preço. Exigem discípulos que sejam delatores, guarda-costas, babás ou ajudantes multilíngues. O sonho dos indivíduos autoritários é ter um exército de colaboradores complacentes que se ufanem de estar a seus pés e de competir entre si para saber quem é mais capaz de antecipar melhor os desejos de seu chefão. Obviamente há uma diferença clara entre contentar e atuar como um servo.

A prerrogativa autoritária procura que sempre tenha razão quem ostente o poder, não importa o que diga ou faça. A prerrogativa parte da seguinte crença: "Você deve me tratar sempre como eu quiser", o que fica demonstrado por sua vez em um dos pensamentos típicos do narcisismo: "Sou especial".

Argumentum ad hominen

Tal falácia ou distorção da informação consiste em negar a força lógica de um argumento injuriando quem o expõe para que a conduta do opositor, ou sua maneira de ser, desvirtue suas ideias.

Quando era estudante, comentei com um professor que não acreditava na validade de uma de suas teorias psicológicas e expliquei por que pensava desse modo. O homem ficou muito indignado. Sua resposta foi marcada pelo *argumentun ad hominen*: não se molestou em discutir *minhas opiniões,* mas em fazer interpretações sobre *minha pessoa*: "Você resiste… Seria preciso analisar seu passado para ver o que aconteceu realmente na sua infância para que agora mostre semelhante negação…". Em outras palavras, não estar de acordo com tal ou qual teoria me situava automaticamente no grupo dos traumatizados ou dos doentes.

A premissa autoritária é definitivamente irracional: "Se não gosto de você ou se coloca em perigo algum dos meus privilégios ou valores, tudo o que disser será considerado estúpido ou perigoso. Mas se eu gostar de você, se não for ameaçador para meu *status quo* ou minhas crenças, tudo o que disser será tomado positivamente". Concluindo: quando se rechaça uma tese não pelo *que* se diz, mas por *quem* diz, estamos sendo dogmáticos e autoritários.

A arte de convencer o súdito

Não é mais que uma lavagem cerebral. De tanto ouvir que somos imbecis, podemos acreditar no conto e satisfazer nossos avaliadores. Já não se trata da obrigação que gera a pirâmide de mando, mas de uma Disneyworld personalizada onde os subalternos são felizes ao assumir o papel que é designado pelo poderoso. O sujeito autoritário quer que a lei do galinheiro deixe os de baixo felizes, não importa quantos excrementos recebam pela causa. Duas premissas que se incrustam no cérebro: "Eu o escolhi entre muitos" e "Você tem o privilégio de me servir e de estar na minha equipe". Ou seja, você tem a sorte de estar sob meu comando!

Uma das estratégias preferidas das pessoas autoritárias é a aplicação da gota malaia, que consiste em destruir o eu de seus subordinados de maneira lenta e sistemática, até que eles se

convençam de que não podem aspirar a nada mais. Destruir a autoestima e aniquilar a vontade. É a tática de idiotizar as multidões ou as pessoas para se consolidar no poder e continuar ali sob os auspícios daqueles que já não exercem o direito de pensar livremente.

O PODER DO PENSAMENTO PLURALISTA

O autoritarismo, em qualquer uma de suas formas, é um lixo psicológico e social. A melhor maneira de se opor a ele é deixar que outras pessoas que não compartilhem nossos pontos de vista aproximem-se e troquem ideias e costumes com uma crítica construtiva. Assim, ao dar espaço à diferença, a democracia fará sua aparição e, com ela, a destruição da mente totalitária. Um caminho para vencer o abuso do poder? Viver de acordo com os direitos humanos, exercitá-los e defendê-los.

O pensamento pluralista permite que você:

- não dependa da autoridade irracional em nenhuma de suas formas;
- divida democraticamente o poder, se estiver em suas mãos;
- não siga ninguém por obrigação, só por convicção;
- trabalhe em equipe sem explorar nem atropelar seus companheiros ou colaboradores;
- compreenda que as pessoas que o contradizem também o ajudam a crescer e que, portanto, não é preciso excluí-las de sua vida;
- discuta sem se ofender e sem ferir as pessoas que não estão de acordo com você;
- não veja o mundo como um espaço de competência desleal onde deve ganhar ou perder, mas como um lugar para realizar suas metas pessoais;
- exerça o direito à desobediência legítima ou civil quando sua consciência exigir.

COMENTÁRIOS FINAIS

A MENTE FLEXÍVEL E O FUNCIONAMENTO PERFEITO

O funcionamento perfeito é o aperfeiçoamento constante da mente humana para desenvolver suas fortalezas básicas. Entre outros aspectos, implica passar de um estado desorganizado a um organizado, de um nível simples a um complexo, de uma escassa auto-observação a uma melhor autorreflexão, de uma mente estática e rígida a uma mente mais plástica e menos egocêntrica. Uma mente que funciona bem estará sempre ativa e comprometida com uma transformação profunda do eu. Assim como existe uma evolução da espécie em nível global, também existe uma melhoria ou um crescimento individual que faz com que nossas estruturas psicológicas adquiram maior flexibilidade e maiores possibilidades de se adaptar a situações novas. O funcionamento ótimo implica escassa ou nula resistência à mudança e uma profunda capacidade de autocorreção.

Como vimos ao longo do livro, a proposta básica é mover o dial até o ponto de funcionamento intermediário, tentando não ficar nos extremos nocivos que apresenta a mentalidade rígida. Nesse sentido, localizamos seis zonas básicas de flexibilidade mental.

Zona 1:

Afastar-se do dogmatismo (crenças inamovíveis) e adotar convicções racionais e abertas à crítica e à revisão, sem cair no "vale tudo". A isso chamamos pensamento crítico.

Zona 2:

Afastar-se das atitudes de solenidade/amargura (levar-se muito a sério) e adotar o bom humor e a disposição ao riso como modo de vida, sem cair na estupidez risonha da frivolidade. A isso chamamos pensamento lúdico.

Zona 3:

Afastar-se da normatividade (aceitação cega das normas) e adotar uma atitude inconformista inteligente e fundamentada (rebelde com causa), evitando cair na filosofia do "deixar fazer" (*laisser faire*), segundo a qual a norma é vista como um tabu. A isso chamamos pensamento inconformista.

Zona 4:

Afastar-se de toda forma de preconceito e fanatismo, tentando ser equânime e justo em cada ato da vida, deixando de lado a inferência arbitrária e o mau costume de rotular as pessoas. A isso chamamos pensamento imparcial/equilibrado.

Zona 5:

Afastar-se da visão simplista do mundo (infantilismo/trivialidade) e adotar uma atitude de acordo com a complexidade cognitiva ou, se preferir, uma *simplicidade complexa* (profunda, não obscura), que não se contenta com o superficial, mas que tampouco pretende ser insondável. A isso chamamos pensamento complexo.

Zona 6:

Afastar-se de toda forma de autoritarismo e abuso do poder, adotando uma posição democrática, pluralista e participativa, aberta ao diálogo e à diferença. A isso chamamos pensamento pluralista.

A flexibilidade mental toma forma na conjunção das seis zonas mencionadas, sendo que cada uma delas completa a outra, como se se tratasse de um mosaico móvel e dinâmico. O pensamento flexível flui comodamente por todas as zonas, tentando evitar as polaridades inúteis, absurdas ou perigosas para a saúde pessoal ou social.

O poder do pensamento flexível está em sua tremenda força adaptativa e em sua capacidade de autorregulação e crescimento interno. Afastar o dogmatismo, a solenidade, a normatividade, o preconceito, o simplismo e o autoritarismo permite fortalecer seus opostos. Uma pessoa que desenvolveu uma atitude crítica, lúdica, rebelde, justa, integradora e pluralista criou um estilo de vida aberto e altamente saudável. Ela não só viverá melhor, mas também contribuirá para o bem-estar de sua comunidade: uma mente flexível gera menos estresse, mais felicidade e menos violência. Seguindo Nietzsche, a mente flexível identifica-se com: “Querer chegar a ser o que somos, seres humanos novos, únicos, incomparáveis, que regulam a si mesmos, criam a si mesmos”.

APÊNDICE A

PERFIL DA MENTE RÍGIDA

A. Crenças ou esquemas centrais não adaptativos da mente fechada e absolutista:

- A verdade é uma e sou eu quem a detém.
- Minha verdade é A VERDADE, e devo defendê-la por todos os meios.
- A mudança, a dúvida e a revisão são processos perigosos.
- Devo ter tudo sob controle.

B. Pensamentos irracionais que atuam como trancos e impedem a abertura mental:

- A mudança é debilidade (confundem autocrítica com moleza).
- É melhor evitar os fatos, se estes estão em desacordo com o que se pensa (confundem covardia com astúcia).
- É preciso insistir no que se pensa, sente ou faz, embora a evidência mostre o contrário (confundem empenho com obstinação).

C. Distorções cognitivas, ou erros no processamento da informação, que reforçam a mentalidade rígida:

- Pensamento dicotômico (não levar em conta os matizes).
- Filtro mental (selecionar só o que está de acordo com suas crenças e ignorar a informação que as contradiga).
- Inferência arbitrária (tirar conclusões apressadas ou sem contar com a suficiente informação).
- Raciocínio emocional (acreditar mais no sentimento que na evidência).
- “Deveria” ou “tenho de” (pensar que se está obrigado a agir, imperiosamente, em sentido determinado).

D. Medos que impedem uma atitude disposta à mudança:

- Medo de estar equivocado ou descobrir que a vida pessoal estava sustentada em uma falsa crença (culto à certeza).
- Medo de perder o status e a autoestima. Ou, dito de outro modo, de perder o sinal de segurança que implica sentir-se o ungido, o bom, o salvador, o líder, o sábio, o lúcido… (culto ao ego).
- Medo de não ser capaz ou de não estar preparado para enfrentar as exigências que implicam a mudança e caducar frente ao novo. Esse medo sempre anda junto com o medo do desconhecido (culto à estabilidade ou ao antigo).

E. Estratégias de manutenção e autoengano que as pessoas mais utilizam para defender seus esquemas rígidos:

- A evasiva (não é preciso aprofundar, não é preciso escutar os opositores, cuidado com exagerar a democracia!).
- O contra-ataque (os que não estão comigo estão contra mim, é um herege, sua moral deixa muito a desejar, o que se pode esperar de uma pessoa pouco inteligente!).

APÊNDICE B

PERFIL DA MENTE FLEXÍVEL

A. Crenças ou esquemas centrais não adaptativos da mente aberta e flexível:

- Não sou dono da verdade.
- Posso estar equivocado(a) em minha maneira de pensar.
- A mudança justificada e a dúvida metódica são saudáveis.
- Não posso ter tudo sob controle.

B. Pensamentos racionais que facilitam a abertura mental:

- Abandonar uma ideia não é necessariamente sintoma de debilidade.
- É melhor enfrentar os fatos como são, embora não se esteja de acordo com eles.
- A novidade é um desafio.
- A autocrítica construtiva é o motor do crescimento e um antídoto contra o dogmatismo, o autoritarismo e a teimosia.

C. Convicções e atitudes antimedo que favorecem uma boa disposição para a mudança:

- A convicção de que os erros são parte natural do processo de aprendizagem (opõe-se ao medo de errar).
- A convicção de que o apego às crenças não dá status nem incrementa a autoestima de maneira saudável (opõe-se ao medo de não se sentir importante).
- A convicção de que se é capaz de adaptar-se às novas situações (opõe-se ao medo de ser caduco ou de estar fora de moda).

D. Estratégias práticas a favor da flexibilidade:

- Explorar a realidade.
- Manter-se atualizado.
- Investigar e aprofundar diversos temas.
- Ter experiências novas.
- Escutar as pessoas que se opõem a nós.
- Discutir com argumentos e não atacar as pessoas.
- Promover atitudes democráticas.

REFERÊNCIAS

1. Metzl, E.S. “The role of creative thinking in resilience after hurricane Katrine.” *Psychology of Aesthetica, Creativity and the Arts*, 3, 112-123, 2009.

2. Lapierre, S.; Dubé, M.; Bouffard, L.; Alain, M. “Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals.” *Crisis*, 28, 16-25, 2007.

3. Rothermund, K.; Voss, A.; Wentura, D. “Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation.” *Emotion*, 8, 34-46, 2008.

4. Ahn, A.J.; Kim, B.S.K.; Park, Y.S. “Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies and parental-child conflicts among Korean Americans.” *Asian American Journal of Psychology*, 1, 29-44, 2009.

5. Bauman, Z. *Vida líquida*. São Paulo: Zahar, 2007.

6. Chuang-Tzu. *Pensamiento filosófico.* Caracas: Monte Ávila Editores, 1993.

7. Kendall, P.C. “Healthy thinking.” *Behavior Therapy*, 23, 1-11, 1992.

8. Harvey, R.; Garton, A.F. “Peer status: A factor influencing skill change subsequent to exposure to collaborative problem-solving?” *Australian Journal of Psychology*, 55, 184-185, 2003.

9. Hollenstein, T.; Granic, I.; Stoolmiller, M.; Snyder, J. “Rigidity in parent-child interactions and the development of externalizing and internalizing behaviour in early childhood.” *Journal of abnormal Child Psychology*, 32, 595, 607, 2004.

10. Sullivan, E.V.; Mathaton, D.H.; Zipuersky, R.B.; Kersteen-Tucker, Z., Kihht, R.T.; Pefferbaum, A. “Factors of the Wisconsin Card Sorting Test as measures of frontal lobe function in schizophrenia and chronic alcoholism.” *Psychiatry Research*, 46, 175-199, 1993.

11. Hatashita-wong, M.; Smith, T.E.; Silverstein, S.M., Hull, J.W.; Wilson, D.F. “Cognitive functioning and social problems-solving skills in schizophrenia.” *Cognitive Neuropsychiatry*, 2002, 7, 81, 95, 2002.

12. Halmi, K.A. “Obsessive-Compulsive personality disorder and eating disorders.” *Eating Disorders*, 13, 85-92, 2005.

13. Tchanturia, K.; Campbell., Morris, R.; Treasure, J. “Neuropsychological studies in anorexia nervosa.” *International Journal of Eating Disorders*, 37, 572-576, 2005.

14. Fresco, D.M.; Heimberg, R.G., Abramowitz, A.; Bertram, T.L. “The effect of a negative

mood priming challenge on dysfunctional attitudes, explanatory style, and explanatory flexibility." *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 167-183, 2006.

15. Davis, R.N.; Nolen-Hoeksama, S. "Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators." *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711, 2000.

16. Marzuk, P.M.; Hartwell, N., Leon, A.C.; Portera, I. "Executive functioning in depressed patients with suicidal ideation." *Acta Psyhchiatrica Scandinavia*, 112, 229-301, 2005.

17. Comte-Sponville, A. *Dicionário filosófico.* São Paulo: Martins Fontes, 2011.

18. Onetto, F. *Ética para los que no son héroes.* Buenos Aires: Bonum, 1998.

19. Lucrécio. *De la naturaleza de las cosas.* Barcelona: Ediciones Folio, 2002.

20. Peterson, C.; Seligman, M. *Character, Strengths and Virtues*. Nova York: Oxford University Press, 2004.

21. Küng, H. *¿Existe Dios?* Madri: Trotta, 2005.

22. Pascal, B. *Pensamentos*. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

23. Coomaraswamy, A.K. *Buda y el evangelio del budismo.* Barcelona: RBA, 2002.

24. Confúcio. *Os analectos*. Porto Alegre: L&PM, 2009.

25. Lao-Tsé. *El libro del sendero y de la línea recta (Tao-Te-King).* Buenos Aires: Kier, 1990.

26. São Tomás de Aquino. *Antología filosófica.* Madri: Tecnos, 2003.

27. Ágnes, H. *Aristóteles y el mundo antiguo.* Barcelona: Península, 1998.

28. Aristóteles. *Ética a Nicômaco.* São Paulo: Editora Atlas, 2009.

29. Schultz, P.W.; Searleman, A. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 128, 165-207, 2002.

30. Oreg, S. "Resistance to change: Developing an individual differences measure." *Journal of Applied Psychology*, 88, 680-693, 2003.

31. Vess, M.; Arnt, J.; Cox, C.R., Routlegde.; Goldenberg, J.L. "Exploring the existential function of religion: The effect of religious fundamentalism and morality salience on faith-based medical refusals." *Journal of Personality and Social*, 97, 334-350, 2009.

32. Shaffer, D.R. *Desarrollo social y de la personalidad.* Madri: Thomson, 2002.

33. Riso, W. "De la mente egocéntrica a la mente bio-ética." Em Maldonado, C.; Sanchez, A.I. (Comps.). *Bio-ética y educación. Bogotá*: Ediciones: Rosaristas, 2005.

34. Elkind, D. *Children and adolescents: Interactive essays on Jean Piaget.* Nova York: McGraw-Hill, 1981.

35. Heráclito. *Los filósofos presocráticos*. Madrid: Gredos, 2000.

36. Spinoza. *Ética*. São Paulo: Autêntica, 2009.

37. Burns, D.D. *Adiós, ansiedad*. Barcelona: Paidós, 2006.

38. De Mello, A. *Un minuto para el absurdo.* Espanha: Sal Terrae, 1993.

39. Schopenhauer, A. *A arte de ter razão.* São Paulo: Martins Fontes, 2009.

40. Sexto Empírico. *Esbozos Pirrónicos.* Madri: Gredos, 1993.

41. Schleichert, H. *Cómo discutir con un fundamentalista sin perder la razón.* Madri: Siglo Veintiuno, 2004.

42. Zajonc, R.B. "Feeling and thinking: Preferences need no inferences." *American Psychologist*, 35, 151-175, 1980.

43. Cortina, A. *Los ciudadanos como protagonistas*. Barcelona: Galaxia Gutenberg, 1999.

44. Epíteto. *Disertaciones por Arriano.* Madri: Gredos, 1993.

45. Sêneca. *La constancia del sabio. La tranquilidad del alma. El ocio.* Bogotá: Norma, 1996.

46. Blackburn, P. *La ética: fundamentos y problema contemporáneos.* México: Fondo de Cultura Económica, 2006.

47. Seligman, M.E.P. *Felicidade autêntica.* São Paulo: Objetiva, 2004.

48. Bhagwan, S.R. *Vida. Amor. Risa.* Medellín: Editorial Endymion, 1995.

49. Trungpa, C. *El mito de la libertad.* Colômbia: Karma Thegsum Choling, 1990.

50. Neenan, M.; Drydenm W. *Cognitive therapy.* Nova York: Brunner-Routledge, 2004.

51. Holden, R. *La risa, la mejor medicina. El poder curativo del buen humor y la felicidad.* Barcelona: Oniro, 1999.

52. Zweyer, N.A., Velker, B.; Rech, W. "Do cheerfulness, exhilaration and humor production moderate pain tolerance? A FACS study." *International Journal of Humor Research*, 17, 1-2, 2004.

53. Carbelo, B.; Jáuregui, E. "Emociones positivas: Humor positivo." *Papeles del Psicólogo*, 1, 1-14, 2006.

54. Ellis, A. *Una terapia breve más profunda y duradera*. Barcelona: Paidós, 1999.

55. Brown, S. “El humor y el proceso de recuperación en 12 pasos.” Em Fry, W.; Salameh, W.A. (Eds.). *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* Bilbao: DDB, 2004.

56. Osorio, A.E. *Introducción a la filosofía presocrática*. Colômbia: Editorial Universidad de Caldas, 2001.

57. De Montaigne, M. *Ensaios*. São Paulo: Penguin Companhia, 2010.

58. De Crescenzo, L. *História da Filosofia Grega*. Rio de Janeiro: Rocco, 2012.

59. Hirt, E.R.; Devers, E.E.; McCrea, S.M. “I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 214-230, 2008.

60. De Dreu, C.K.W.; Baas, M.; Nijstad, B.A. “Hedonic tone and activation level in the mood creativity link: Toward a dual pathway to creativity model.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 739-756, 2008.

61. Ingenieros, J. *O homem medíocre.* São Paulo: Ícone Editora, 2006.

62. Ferrari, J.R.; Mautz, W.T. “Predicting perfectionism: Applying test of rigidity.” *Journal of Clinical Psychology*, 53, 1-6, 1997.

63. Ellis, A.; Harper, R.A. *Una nueva guía para una vida racional.* Barcelona: Obelisco, 2003.

64. Bielba, A.; Zabaleta, I. *El culto zen, el poder de la simplicidad.* Madri: Edimat Libros, 2005.

65. Frankl, V. *Ante el vacío existencial.* Barcelona: Herder, 1994.

66. Ellis, A.; Abrahms, E. *Terapia racional emotiva.* Colômbia: Alfaomega, 2001.

67. Soler, J.; Conangla, M.M. *Aplícate el cuento*. Barcelona: Amat Editores, 2004.

68. Riso, W. *Los límites del amor*. Bogotá: Norma, 2006.

69. Cialdini, R.B.; Trost, M.R. “Influence social norms, conformity and compliance.” Em Gilbert, D.T. Fiske, S.T.; Lindzey, G. (Eds.). *Handbook of social psychology*. Nova York: Oxford University Press, 1997.

70. Krishnamurti, J. *El arte de aprender juntos.* Barcelona: Sirio, 2006.

71. Bauman, Z. *Vida líquida*. São Paulo: Zahar, 2007.

72. Gardner, H. *Mentes flexibles*. Barcelona: Paidós, 2004.

73. Grim, L.R.; Markman, A.B.; Maddox, W.T.; Baldwin, G.C. “Stereotype threat reinterpreted

as regulatory mismatch." *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 288-304, 2009.

74. Worchel, S.; Cooper, J.; Goethaals, G.R.; Olson, J.M. *Psicología social.* México: Thomson, 2002.

75. Myers, D.G. *Psicologia social.* São Paulo: LTC, 2000.

76. Collo, P.; Sessi, F. *Diccionario de la tolerancia.* Colômbia: Norma, 2001.

77. Duncan, B.J. "Differential social perception and attribution of intergroup violence: testing the lower limits of stereotyping of blacks." *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 590-598, 1976.

78. Greenwald, A.G.; Banaji, M.R.; Rudman, L.A.; Farnham, S.D., Nosek, B.A.; Rosier, M. "Prologue to a unified theory of attitudes, stereotypes, and self-concept." Em Forgas, J.P. (Ed.). *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition and behaviour.* Nova York: Cambridge University Press, 2000.

79. Baron, R.A.; Byrne, D. *Psicología social*. Madri: Prentice Hall, 1998.

80. Kinder, D.R.; Sears, D.O. "Public opinion and political action." Em Lindzey G.; Aroson E. (Eds.). *The handbook of social psychology.* Nova York: Random House, 1985.

81. Hebl, M.R.; Heatherson, T.F. "The stigma of obesity in woman: The difference in black and with." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 417-426, 1998.

82. Lanternari, V. *L'incivilimento dei barbiri.* Bari: Dedalo, 1983.

83. Yankhnich, L.; Ben-Zur Hasida. "Personal resources, appraisal and coping in the adaptation process of immigrants from the former Soviet Union." *American Journal Orthopsychiatric*, 78, 152-162, 2008.

84. Riso, W. *Terapia cognitiva*. Bogotá: Norma Vitral, 2006.

85. García de Haro, F. *El secuestro de la mente*. Madri: Espasa, 2006.

86. Burleson, B.R.; Caplan, S.E. "Cognitive complexity." Em McCroskey, J.C.; Daly, J.A.; Martin, M.M.; Beatly, M.J. (Eds.). *Communication and personality: Trait perspectives.* Cresskill, NJ: Hampton Press, 1998.

87. Spiro, R., Feltovich, P.L.; Coulson, R ."Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in III – Structured Domains." *Educational Technology*, 31, 24-33, 1991.

88. Medvene, L., Grosch, K.; Swing, N. "Interpersonal complexity: A cognitive component of personal-cantered care." *The Gerontologist*, 46, 220-227, 2006.

89. McMahon, P.D.; Showers, C.J.; Rieder, S.L., Abramson, L.Y.; Hogan, M.E. “Integrative thinking and flexibility organization of self-knowledge.” *Cognitive Therapy and Research*, 27, 167-184, 2003.

90. Dempsey, D.J. *Cognitive-complexity and doping style: The impact of cognitive complexity on attributional style and doping behaviors.* Colorado State University: AAT 3063983, 2002.

91. William, D.C.; Radmilla, P. “Attitudes and persuasión.” *Annual Review of Psychology*, 57, 345-375, 2006.

92. Cañas, J.J.; Quesada, J.F., Antoli, A.; Fajardo, I. “Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving task.” *Ergonomic*, 46, 482.501, 2003.

93. Dunleavy, K.N.; Martín, M.M. “A convergent validity study of the decision-making collaboration scale.” *North American Journal of Psychology*, 8, 339-343, 2006.

94. Ricard, M. *En defensa de la felicidad.* Barcelona: Urano, 2005.

95. Comte-Sponville, A. *Pequeno tratado das grandes virtudes.* São Paulo: Martins Fontes, 2009.

96. Heiser, D.M. “A study of fundamentalism and cognitive complexity among undergraduate students at a fundamentalist college.” *Adler School of Professional Psychology*: AAE 3166445, 2005.

97. Nartub M.M.; Cayanus, J., McCutcheon.; Maltby, J. “Celebrity worship and cognitive flexibility.” *North American Journal of Psychology*, 5, 75-80, 2003.

98. Csikszentmihalyi, M. *Creatividad.* Barcelona: Paidós, 1998b.

99. Csikszentmihalyi, M. *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia.* Bilbao: DDB, 1998a.

100. Piaget, J. *The construction of reality in the child.* Nova York: Basic Book, 1954.

101. Piaget, J. O *nascimento da inteligência na criança.* São Paulo: LTC, 1987.

102. Leahy, R.L. *Resistance in cognitive therapy.* Nova York: The Guilford Press, 2001.

103. Piaget, J. *O juízo moral na criança.* Nova York: Free Press, 1994.

104. Fromm, E. *Ética y psicoanálisis.* México: Fondo de Cultura Económica, 1997.

105. La Rochefoucauld, F. duc de. *Máximas e reflexões.* São Paulo: Imago, 1994.

106. Wesley, S.O.; William, S.; Richard, C. “Authoritarianism and mental rigidity: The

Einstellung problem revisited." *Personality and Social Psychology*, 23, 3-7, 1997.

107. Altemeyer, B. "Highly dominating, highly authoritarian personality." *The Journal of Social Psychology*, 144, 421-448, 2004.

108. Oesterreich, D. "Flight into security: A New approach and measure of the authoritarian personality." *Political Psychology*, 26, 275-283, 2005.

109. Adorno, T.W.; Frenkel-Brunswik, E.; Levinson, D.J.; Sanford, R.N. *La personalidad autoritaria.* Buenos Aires: Editorial Proyección, 1965.

110. Altemeyer, B.; Hunsberg, B. "Fundamentalism and authoritarianism." Em Paloutzian, R.F. e Park, C.L. (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Nova York: The Guilford Press, 2005.

111. Millon, T. *Trastornos de la personalidad.* Barcelona: Masson, 1999.

112. Christie, R. "Some experimental approaches to authoritarianism: A retrospective perspective on the Einstellung (rigidity?) paradigm." Em Stone, W.F.; Lederer, G. e Christie, R. (Eds.). *Strength and weakness: The authoritarian personality today.* Nova York: Spirnger-Verlag, 1993.

113. Dean, D. "A faustian pact? Political marketing and the authoritarian personality." *Journal of Public Affairs*, 256-268, 2004.

114. Sófocles. *Antígona.* São Paulo: Zahar, 2002.

115. Epicuro. *Obras*. Madri: Tecnos, 2004.

116. Arendt, H. *As origens do totalitarismo*. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

117. Ellis, A. *Razón y emoción en psicoterapia.* Bilbao: DDB, 1980.

Texto de acordo com a nova ortografia

Título original: *El arte de ser flexible*

Tradução: Marcelo Barbão *Capa*: L&PM Editores. Ilustração: Latinstock//Corbis *Preparação*: Elisângela Rosa dos Santos *Revisão*: Patrícia Yurgel

Cip-Brasil. Catalogação na Fonte Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

R479a

Riso, Walter, 1951-A arte de ser flexível: de uma mente rígida a uma mente livre e aberta à mudança / Walter Riso; tradução de Marcelo Barbão. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2014.

Inclui bibliografia ISBN 978.85.254.3108-0

1. Técnicas de auto-ajuda 2. Autoconfiança. I. Título.

13-1652. CDD: 158.1

CDU: 159.947

© Walter Riso c/o Guillermo Schavelzon & Assoc., Agencia Literaria, 2008

info@schavelzon.com

Todos os direitos desta edição reservados a L&PM Editores Rua Comendador Coruja 314, loja 9 – Floresta – 90.220-180

Porto Alegre – RS – Brasil / Fone: 51.3225.5777 – Fax: 51.3221.5380

Pedidos & Depto. comercial: vendas@lpm.com.br Fale conosco: info@lpm.com.br

www.lpm.com.br

Table of Contents

Capítulo 1 - Três tipos de mentes: Rígida, Líquida e Flexível

A mente rígida

Algumas desvantagens da mente rígida

A mente líquida

A mente flexível

Três princípios da mente flexível

Mentes rígidas versus mentes flexíveis

Capítulo 2 - “Sou o dono da verdade”: De um pensamento dogmático a um pensamento crítico

O coquetel retrógrado: dogmatismo, fundamentalismo e obscurantismo

A essência do pensamento dogmático

Egocentrismo: o mundo gira ao meu redor

Arrogância/soberba: eu sei tudo

Ausência de autocrítica e intolerância à crítica: eu nunca erro

O bunker defensivo do dogmatismo: “Se eu não ganhar, vou empatar”

Apelo à autoridade

“Eu já decidi”

Raciocínio emocional

“Tudo é possível”

“A coisa poderia ser pior”

O poder do pensamento crítico

Capítulo 3 - “O riso é perigoso”: De um pensamento solene e amargurado a um pensamento lúdico

Humor e saúde

Rir ou chorar? Heráclito versus Demócrito

Personalidades encapsuladas

Perfeccionismo (ou a angústia de ser falível)

O bunker defensivo das mentes solenes: a subestimação do bom humor

Inferência arbitrária: “Aqueles que riem demais são frívolos”

Catalogação: “As pessoas espontâneas são ridículas e perigosas”

Maximização pessimista: “Viver é sofrer”

O poder do pensamento lúdico

Capítulo 4 - “É melhor o ruim conhecido”: De um pensamento normativo a um pensamento inconformista

Em defesa da individualidade: similares, porém não iguais

Quando o passado nos condena

O bunker defensivo da normatividade: o conformismo como estilo de vida

Resignação normativa: “Nada vai mudar”

Fatalismo conformista: “A mudança não é conveniente”

Baixa autoeficácia: “Não serei capaz de enfrentar o que vem por aí”

O poder do pensamento inconformista

Capítulo 5: “O inimigo espreita”: De um pensamento preconceituoso a um

pensamento imparcial/equilibrado

O preconceito: um monstro de três cabeças

Alguns “ismos” tristemente célebres

Os preconceitos sutis ou ingênuos

O bunker defensivo dos preconceituosos: como justificar o ódio e a discriminação

Catalogar ou rotular as pessoas

Polarização teimosa: “Os outros são todos iguais”

Generalização

Sempre alerta (ou a paranoia do fanático)

O poder do pensamento imparcial/equilibrado

Capítulo 6: “Para que aprofundar?”: De um pensamento simplista a um pensamento complexo

Mentes simplistas versus mentes complexas

A simplicidade não é simplória

Pensamento divergente e criatividade

O bunker defensivo da simplicidade: trivialidade e infantilismo

Atribuições incompletas ou infantilismo mental

A vida em preto e branco

“Melhor mudarmos de assunto” ou “Já é suficiente”

O poder do pensamento complexo

Capítulo 7: “Eu mando aqui e em todos os lados”: De um pensamento autoritário a um pensamento pluralista

O discreto charme do autoritarismo

O tirano que levamos dentro de nós

Obedecer ou desobedecer? A lição de Antígona

Em busca da autonomia e do pluralismo

O bunker defensivo do autoritarismo: “Meus desejos são ordens”

Acusação: “Morte ao vil vilão”

Prerrogativa: “Você deve me tratar sempre como eu quero”

Argumentum ad hominen

A arte de convencer o súdito

O poder do pensamento pluralista

Comentários finais

Apêndice A

Apêndice B