ALLAN PERCY
autor de *Nietzsche para estressados*

Einstein para distraídos



Soluções atômicas para problemas relativamente graves

SEXTANTE

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

Einstein
para distraídos

Allan Percy

Einstein
para distraídos



SEXTANTE

Título original: *Einstein para despistados*

Copyright © 2014 por Allan Percy
Copyright da tradução © 2015 por GMT Editores Ltda.

Direitos de tradução negociados com Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução
Marcelo Barbão

preparo de originais
Renata Dib

revisão
Flávia Midori e Raphani Margiotta

diagramação
Ilustrarte Design e Produção Editorial

capa
Miriam Lerner

imagem de capa
Lightspring / Shutterstock

adaptação para ebook
SBNigri Artes e Textos Ltda

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P485e

Percy, Allan, 1968-
Einstein para distraídos [recurso eletrônico] / Allan Percy [tradução de Marcelo Barbão]; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
recurso digital

Tradução de: Einstein para despistados
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-431-0263-4 (recurso eletrônico)

1. Einstein, Albert, 1879-1955 - Citações. 2. Ciência - Filosofia. 3. Físicos - Alemanha. 4. Relatividade (Física). 5. Livros eletrônicos . I. Título.

15-24484

CDD: 530.01
CDU: 53

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Dedicado aos sábios do cotidiano
que sabem relativizar os problemas
e encontrar novos caminhos.

Prólogo

O ANO DE 1905 ficou conhecido como o ano milagroso. Albert Einstein, na época técnico de terceira classe de um escritório de patentes da Suíça, publicou quatro artigos que revolucionariam a forma como os físicos entendem o cosmos. Nesses famosos escritos, ele aplicou uma teoria que mais tarde resumiria com estas sábias palavras: "Nenhum problema pode ser resolvido pelo mesmo grau de consciência que o gerou."

Essa nova maneira de pensar o ajudou a romper com o conceito de espaço-tempo absoluto. E assim surgiu a Teoria da Relatividade.

Apesar de nossa experiência mostrar que o tempo transcorre de forma idêntica em qualquer situação – os ponteiros do relógio, por exemplo, demoram o mesmo tempo para percorrer o espaço de uma hora aqui e no Japão –, agora sabemos que o tempo e o espaço são conceitos relativos. Coisas estranhas acontecem quando nos aproximamos da velocidade da luz. Quanto mais rápido nos deslocamos, mais devagar o tempo passa. Para uma pessoa em movimento, o tempo é mais lento do que para alguém que está parado. E isso ocorre com todos os tipos de "relógios", inclusive o nosso coração.

Com a Teoria da Relatividade, o físico desafiou nossas crenças em relação ao tempo e ao espaço. O que levou Albert Einstein a descartar as verdades provisórias?

No ano milagroso, ele ainda desenvolveria a equação mais famosa da história da física – e, provavelmente, a que mais aparece estampada em camisetas: $E = mc^2$. A energia é igual à massa multiplicada pela velocidade da luz ao quadrado.

As aplicações dessa equação na indústria bélica foram devastadoras. A ideia de que a massa pode se tornar uma enorme fonte de energia foi a base para a criação da bomba atômica – e as consequências disso perseguiram Einstein pelo

resto da vida. Por isso, depois das primeiras explosões, ele disse a célebre frase: "Se soubesse sobre a bomba, eu teria sido um relojoeiro." Essa experiência dramática reforçou seu caráter pacifista, sobretudo nos últimos anos de vida.

As contribuições deste cientista brilhante não se limitaram à relatividade. Sua visão completamente inovadora sobre a natureza da luz se tornaria o ponto de partida para a criação da física quântica, uma das teorias modernas que mais colocam em xeque nossa lógica e nosso senso comum.

Ao adentrarmos o fantástico mundo quântico, logo deparamos com acontecimentos extraordinários: os objetos podem ocupar mais de um lugar simultaneamente, o que aparenta ser sólido na verdade é vazio, assim como um gato pode estar vivo e morto ao mesmo tempo.

Esses paradoxos desconstroem por completo nossas estruturas mentais e abrem caminho para um estado de "confusão", que é o limiar do pensamento criativo.

Para o leitor que não está familiarizado com as descobertas da física, essas ideias podem parecer incompreensíveis e muito distantes de seus problemas cotidianos. No entanto, o conteúdo apresentado nestas páginas vai além da abordagem científica. Nosso protagonista foi uma das figuras mais carismáticas do século XX – não só por suas contribuições à ciência, mas também por seu modo singular de pensar e inovar.

O mérito de Allan Percy foi o de reunir 85 pílulas de sabedoria de Einstein e traduzi-las para o mundo da psicologia cotidiana em forma de soluções práticas para relativizar preocupações, resolver problemas e encontrar a fórmula mais simples e poderosa para viver plenamente.

O mundo mudou mais nos últimos cem anos do que em toda a história da humanidade. Por isso, mais do que nunca, devemos ter em mente as palavras provocadoras de Albert Einstein: "Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes."

DRA. SONIA FERNÁNDEZ-VIDAL

1

O que um peixe sabe sobre a água onde nada por toda a sua vida?

CONHECER-SE É UMA HISTÓRIA de amor e descoberta que exige muita dedicação. Ao tomar consciência de nossas emoções, avaliamos as situações com mais objetividade e podemos decidir de forma mais inteligente. Tal como afirma a escritora e documentarista científica italiana Susanna Tamaro: "Nosso coração é como a Terra, que tem uma parte formada por luz e outra por sombras. Conhecê-lo a fundo é muito difícil e doloroso."

Todos nós, em algum momento, exteriorizamos os problemas, jogando a culpa no outro em vez de aceitar os erros que cometemos. Mas, como disse o poeta, filósofo e historiador alemão Friedrich Schiller: "Se você quiser se conhecer, observe a conduta dos demais; se quiser conhecer os demais, olhe para o próprio coração."

Para conhecer os outros, que são o nosso espelho, podemos recorrer à biblioterapia ou à cineterapia. Por meio das histórias em que nos vemos refletidos, entendemos nossas experiências sem precisar sofrê-las pessoalmente.

Como aponta Bronnie Ware em *Os cinco maiores arrependimentos de quem está à beira da morte*, antes de morrer as pessoas sempre dizem: "Gostaria de ter tido coragem de fazer o que realmente queria, e não o que os outros esperavam que eu fizesse." Por isso, vale a pena deixar o medo de lado e explorar nosso coração, aprendendo sobre a água onde nadamos por toda a nossa vida.

2

O problema do homem não está na bomba atômica, mas em seu coração.

O AMOR É UMA experiência pessoal para a qual não existem receitas. É uma arte que exige disciplina, paciência e empatia. Para amar, é preciso ser consciente e se ocupar dessa obra todos os dias.

Vivemos em uma sociedade que oferece vários ensinamentos sobre como prosperar no âmbito profissional, social e nos estudos, mas muitas vezes nos esquecemos de que essa mesma disciplina mental e emocional é necessária para amar com sabedoria.

Amamos tal como somos. Por isso, o modo como nos relacionamos com os demais também é uma forma de autoconhecimento. Como dizia o psicanalista alemão Erich Fromm: "No ato de amar, de se entregar, no ato de penetrar a outra pessoa, eu me encontro, me descubro, descubro a ambos, descubro o homem."

A paciência nos permite estabelecer vínculos duradouros, nos ajuda a escutar e a nos dedicar às situações de forma plena. Amar é uma atitude, uma vez que implica sentir, fazer e viver.

Como dizia Einstein, dentro de cada ser humano há uma bomba capaz de neutralizar quilotons de hostilidade e confusão. O coração é a nossa melhor arma para atingir a paz interior.

3

O importante é não deixar de fazer perguntas.

Sócrates já falava, por meio da maiêutica, sobre a importância de questionar a realidade. Sua técnica levava ao "parto das ideias", graças a uma série de perguntas e respostas pelas quais o mestre guiava o aluno em seu processo e o fazia descobrir suas próprias contradições.

Sobre isso, Albert Einstein dizia: "Se eu tivesse uma hora para resolver um problema e minha vida dependesse disso, gastaria os primeiros 55 minutos determinando a pergunta apropriada, pois assim eu seria capaz de resolver o problema em menos de cinco minutos." A pergunta certa mobiliza toda a energia para a busca da solução.

Segundo o guru do pensamento positivo Wayne Dyer, "você não consegue crescer e se desenvolver se já sabe as respostas antes de saber as perguntas".

4

O mistério é a coisa mais bonita que podemos experimentar. É a fonte de toda arte e ciência verdadeiras.

O MISTÉRIO É A antecâmara do verdadeiro conhecimento. Descobrir o que não sabemos estimula nossa receptividade e nos coloca no caminho do crescimento pessoal.

Antes de se tornar um renomado escritor e cientista, Carl E. Sagan era um menino com uma enorme capacidade de se surpreender, que tagarelava sem parar sobre estrelas e dinossauros. Seus pais incentivavam a curiosidade como parte da educação. Em suas próprias palavras: "Meus pais não eram cientistas. Eles não sabiam quase nada sobre ciência. Mas, quando me iniciaram simultaneamente no ceticismo e no hábito de fazer perguntas, me ensinaram os dois modos de pensamento que convivem de forma precária e que são fundamentais para o método científico."

Sua vida mudou quando, aos 5 anos, visitou a Feira Mundial de Nova York e, depois de tudo que viu ali, entendeu que o mundo continha maravilhas que ele nunca imaginara.

Por ser um garoto intrépido, amava os mistérios da natureza e visitava a biblioteca pública para estudar o mundo que o rodeava.

> Fui ao bibliotecário e pedi a ele um livro sobre as estrelas... E a resposta foi sensacional. Descobri que o Sol era uma estrela que estava muito perto. E que as estrelas eram sóis tão distantes que só pareciam pontinhos de luz... De repente, a escala do universo se abriu para mim. Foi uma espécie de

> experiência religiosa. Havia algo magnífico nisso, uma grandiosidade, uma escala que jamais me abandonou. E nunca me abandonará.

Seus pais o ajudaram a fomentar essa paixão por meio de leituras e jogos, coisas que alimentaram sua curiosidade e o levaram a publicar diversos livros e artigos. Com o passar dos anos, Sagan promoveria a busca por inteligência extraterrestre, com o Projeto Seti, assim como o estudo do efeito estufa em escala planetária.

5

A memória é a inteligência dos tontos.

NÃO É POSSÍVEL SE livrar do passado como se ele fosse um trapo velho, pois apagá-lo seria como se desfazer da própria história. Mas perdoar e curar as possíveis feridas é fundamental para expurgar nosso presente e seguir em frente.

Como sabiamente disse Madre Teresa de Calcutá: "O perdão é uma decisão, não um sentimento, pois quando perdoamos não sentimos mais a ofensa nem o rancor. Perdoe, pois perdoando você terá paz em sua alma e também a terá aquele que o ofendeu."

Em relação ao esquecimento, segundo um estudo da equipe do Dr. Joe Z. Tsien, da Faculdade de Medicina da Geórgia, à medida que envelhecemos, fica cada vez mais difícil aprender coisas novas e esquecer o passado. O cérebro perde a capacidade de filtrar, de eliminar a informação velha e fixar a relevante, por isso falta espaço para gravar novas lembranças.

Para chegar a essas descobertas, a equipe trabalhou com ratos adultos e se surpreendeu ao comprovar que os animais conseguiam guardar lembranças de curto prazo, mas eram incapazes de enfraquecer as conexões existentes a longo prazo. Isso levou à descoberta de uma anomalia inesperada, que aparentemente tem relação com o funcionamento do receptor NMDA do hipocampo: uma espécie de interruptor para a aprendizagem e para a memória.

Para o Dr. Tsien, "se só fortalecermos as sinapses e nunca liberarmos o ruído criado pela informação que deixou de ser útil, sérios problemas surgirão", pois acabamos atrofiando a capacidade das sinapses encarregadas de armazenar novas informações.

Precisamos abrir espaço para novas ideias e experiências a fim de nos enriquecer no âmbito espiritual.

6

Se não lutarmos contra a razão, nunca chegaremos a lugar nenhum.

Nosso pensamento tende a buscar soluções "lógicas" aos problemas que encontramos. Ele se apoia no que é habitual, ou seja, nos caminhos neuronais que já percorremos outras vezes. Esse seria um pensamento vertical, mas em 1967 Edward de Bono publicou o livro *O pensamento lateral*, no qual explica uma forma incomum de pensamento.

O pensamento lateral permite que encontremos novas soluções para qualquer experiência ou desafio a partir de múltiplos pontos de vista. Para desenvolvê-lo, podemos utilizar quatro vias de exploração:

1. Comprovar suposições.
2. Formular as perguntas adequadas, questionando do ponto mais geral até o mais específico.
3. Enxergar as coisas de forma criativa, a partir de várias perspectivas.
4. Aplicar a lógica.

De acordo com De Bono, existem dois truques para desenvolver o pensamento lateral: enxergar o problema sob outro ponto de vista e dividi-lo em partes para resolvê-las uma de cada vez.

Treine o pensamento lateral com dois enigmas clássicos:

- Antônio e Cleópatra morreram. Ambos estão repousando no chão de uma casa no Egito. Há um recipiente quebrado por perto. Eles não têm marcas no corpo nem foram envenenados. O que aconteceu?

Solução: os dois são peixes e morreram quando o aquário foi quebrado.

- Um homem vai a uma festa e bebe o mesmo ponche que será servido a todos os convidados durante a noite. O homem vai embora cedo e nada acontece com ele, mas os outros convidados morrem por envenenamento. Como é possível?
  Solução: o veneno estava nos cubos de gelo, e enquanto eles não derreteram, o ponche não foi contaminado.

É justamente a esse "pensar de maneira diferente" que Einstein se referiu no aforismo que introduz este capítulo.

7

O acaso não existe; Deus não joga dados.

QUANTAS VEZES JÁ OUVIMOS a frase "O acaso não existe"? O psiquiatra Carl Gustav Jung foi o responsável por desenvolver a Teoria da Sincronicidade.

Essa teoria explica que os acontecimentos têm uma relação significativa. Nossos "eus" individuais são como pequenas ilhas. Estamos acostumados a nos ver dessa forma, a considerar a realidade sob esse ponto de vista, sem levar em conta que existem outras pequenas ilhas unidas embaixo do mar, na terra.

Segundo Jung, somos partes de um Todo dividido em unidades independentes de consciência. Essa separação não é total e, por isso, quando meditamos ou sonhamos, entramos no inconsciente e acessamos o inconsciente coletivo.

Os sinais, encontros e acontecimentos que entendemos como casualidades ou déjà-vu não são nada mais que a expressão dessa conexão e unidade. Quando uma pessoa evolui, tudo se move ao seu redor como um relógio. Uma roda move a outra e, sem percebermos, essas conexões com os outros, principalmente as sincronicidades, nos guiam e mostram o caminho que devemos seguir.

Como dizia Einstein, nada acontece por acaso. Se tivermos consciência de que as casualidades não existem, teremos uma compreensão mais profunda do mundo e saberemos ler os sinais e os movimentos – mensagens essenciais para a nossa vida.

8

A cada dia sabemos mais e entendemos menos.

O FILÓSOFO E CONFERENCISTA indiano Jiddu Krishnamurti insistia que, para se descobrir qualquer coisa, é preciso liberdade; e que a pessoa que acumula, seja dinheiro ou conhecimento, nunca será livre, pois a virtude não pode ser um confinamento – mas todo acúmulo, sim.

> Sabedoria é uma coisa, conhecimento é outra. O conhecimento é o acúmulo de experiência; é a continuidade da experiência, que é memória. O acúmulo de experiência, por sua vez, é um processo contínuo, e cada experiência fortalece esse processo; cada experiência fortifica a memória, dá vida a ela… Toda essa carga do passado é a mente, é o pensamento. O pensamento é o acumulado. E ele deve terminar para que o novo comece.

O guru Osho, em resposta à pergunta de qual é a diferença entre conhecimento, sabedoria e compreensão, disse que ela é qualitativa: o conhecimento é uma crença na experiência do outro – sendo todo conhecimento emprestado; a sabedoria é o acúmulo de experiências próprias. A compreensão não é cumulativa, já que estamos sempre mudando; ela não acumula experiências, nem próprias nem de terceiros, mas provoca o crescimento no indivíduo. Enquanto a sabedoria acumula o pó dos séculos e o conhecimento se move no passado, a compreensão é sempre fresca:

> O conhecimento pode ser eliminado da mesma forma que a sabedoria. Podem ser eliminados de seu cérebro, eliminados por completo de sua mente. Mas a compreensão não: ela não é parte dele, não é cumulativa. Tudo que é cumulativo é mantido no cérebro, mas a compreensão faz parte de seu ser, não pode ser eliminada. Não se pode fazer uma lavagem cerebral no Buda; na verdade, ele mesmo já fez isso, ele mesmo já se limpou. Ele não acumula; vive cada momento.

Desse modo, Osho afirma que o verdadeiro florescimento do ser é a compreensão, já que é "um espelho que não acumula nada, um espelho que vive sempre no presente imediato: reflete tudo o que surge na frente dele".

> As pessoas mais velhas podem ser sábias, os jovens podem ser eruditos, mas só as crianças podem compreender. Esse é o significado das palavras de Jesus: "Eu lhes asseguro que, a não ser que vocês se convertam e se tornem como crianças, jamais entrarão no Reino dos Céus." (Mateus 18:3) Quando você for como uma criança e não carregar nenhum passado nem respostas pré-fixadas nem qualquer outro tipo de resposta, somente um profundo vazio, então algo poderá ecoar em você.

9

Em momentos de crise, só a imaginação é mais importante que o conhecimento.

A IMAGINAÇÃO É A arma mais contundente que temos para enfrentar os problemas do dia a dia. Cada adversidade é uma chance de mudança que nos leva a evoluir, e para evoluir é preciso utilizar a criatividade, tanto individual quanto coletiva.

Fomentar a espontaneidade da criança que habita dentro de nós pode oferecer uma perspectiva diferente a algo que, a princípio, parece insolúvel. Os adultos criativos usam estruturas mentais abertas e flexíveis para encontrar a solução de seus problemas. O despertar dessa criança interior tende a ocorrer com mais frequência em momentos difíceis e conturbados, quando uma sacudida a obriga a despertar da letargia e trabalhar em algo novo.

Um exemplo inspirador é o de Massoud Hassani, que nasceu e viveu no Afeganistão até os 14 anos. Ele teve a oportunidade de viajar, sair do país e ampliar seus horizontes, mas suas lembranças de infância o levavam de volta aos anos passados em Qasaba.

Um dos brinquedos que as crianças afegãs usavam para se divertir era um artefato redondo que se movia pelos campos com a força do vento. Essa lembrança, somada à sua criatividade, levou Massoud a criar, para seu projeto final na Academia de Design de Eindhoven, um artefato vinte vezes maior que o brinquedo de sua infância e capaz de solucionar o problema das minas terrestres: "Muitas crianças brincam perto de campos minados no Afeganistão e terminam feridas, embora elas não sejam exatamente os alvos. Eu sentia que devia fazer alguma coisa a respeito."

Seu artefato, o Mine Kafon, foi criado para explodir as minas, perdendo peças em seu percurso, porém, por se tratar de um aparelho simples e econômico, a falta das peças não causa tanto prejuízo.

10

A maturidade começa a se manifestar quando passamos a nos preocupar mais com os outros do que com nós mesmos.

O ÚLTIMO TERÇO DA vida de Einstein foi marcado por seu ativismo a favor da paz, sinal da poderosa evolução espiritual que vivenciou após as bombas de Hiroshima e Nagasaki.

Há muitos casos de pessoas que, em certo momento da vida, despertam seu lado generoso e se dedicam a melhorar o mundo a partir das oportunidades que aparecem.

Esse foi o caso do filantropo espanhol Vicente Ferrer, falecido em 2009. Depois de fazer parte da Companhia de Jesus, ele criou a fundação que leva seu nome e luta pelos desfavorecidos da Índia, com um trabalho humanitário que beneficia mais de 2 milhões de pessoas.

> O coração está dividido. Com uma metade, o homem ama a si mesmo; com a outra, ama os outros. Esse coração é um guia contínuo. Ele sempre diz: "Faça o bem." Sempre está funcionando com força total. Se o amor por nós mesmos for maior que o amor ao próximo, então muitos erros serão cometidos.

O jesuíta acreditava que "a ação é uma oração sem palavras. A boa ação contém todas as filosofias, as ideologias, as religiões... Nenhuma boa ação se perde neste mundo. Em algum lugar ela ficará para sempre". Para Vicente Ferrer, "você acredita que vai salvar o mundo, mas na verdade vai salvar a si mesmo".

No mesmo subcontinente indiano, Madre Teresa de Calcutá morreu aos 87 anos, depois de uma vida de serviço e compromisso. Ela fundou as Missionárias da Caridade, congregação que oferece assistência a milhares de pessoas carentes. Depois de uma viagem a Darjeeling, a religiosa teve uma inspiração divina que a levou a dedicar toda a sua vida aos deserdados do mundo.

Ela e as outras irmãs não só abraçavam os votos de pobreza, castidade e obediência, como também o de entregar-se por toda a vida e de forma exclusiva aos mais pobres sem esperar nada em troca. Em suas próprias palavras: "Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota."

11

Procure ser um homem de valor em vez de um homem de sucesso.

Os tempos mudam e alguns valores ganham mais relevância social que outros. Em épocas de crise como a que vivemos agora, a solidariedade e a humildade são essenciais para nossa sobrevivência e evolução. Algumas décadas atrás, por outro lado, a vontade e a ambição eram a chave para o sucesso nos âmbitos social e profissional.

As pessoas adquirem valores de acordo com a educação que receberam e a vida que tiveram, e eles determinam a conduta, a tomada de decisões, a vontade e as prioridades, o sentido que dão à vida e seus objetivos, assim como o estilo de vida e a atitude delas em relação aos outros. Portanto, os valores são adquiridos, mas determinam nosso caráter.

Segundo uma pesquisa realizada na Espanha com mais de mil pessoas, estas foram as virtudes mais apreciadas:

1. Sinceridade
2. Honestidade
3. Nobreza
4. Bondade
5. Amizade
6. Simpatia
7. Lealdade
8. Respeito
9. Humildade

Nosso êxito social depende, em grande parte, de que os outros encontrem em nós os valores que valem a pena ser cultivados.

12

Quando um homem se senta ao lado de uma garota bonita por uma hora, parece que apenas um minuto se passou. Mas quando se senta sobre carvão em brasa por um minuto, o momento parece durar mais de uma hora. Isso é a relatividade.

EXISTE O TEMPO CRONOLÓGICO e o tempo psicológico, que é subjetivo e está relacionado a cada indivíduo. O tempo psicológico seria nossa percepção do tempo físico e não pode ser mensurado.

O tempo começou a ser medido pelos egípcios e babilônios, que observavam o firmamento para delimitar os meses e as estações. Apesar de hoje termos dispositivos incrivelmente precisos para medir horas, minutos e segundos, o tempo não é igual para todo mundo, já que o cérebro é o verdadeiro responsável por regulá-lo.

O cérebro armazena o que acontece de novo e emocionante enquanto filtra e ignora os fatos considerados comuns. Por isso, temos a sensação de que o tempo anda mais depressa ou mais devagar dependendo do que vivenciamos.

Segundo a revista *Redes para la Ciencia* (Redes para a ciência), a rotina faz o tempo passar mais rápido, enquanto a quebra dela nos leva a realizar novas conexões neuronais, então sentimos que o tempo transcorre de forma mais lenta.

É por isso que, quando somos crianças, o tempo parece passar mais devagar – tudo é novo e estamos em processo de aprendizagem. À medida que crescemos, passa mais depressa, como se a areia da ampulheta estivesse prestes a acabar.

O tempo físico é o mesmo para todos, mas a forma como o experimentamos depende de nós. Para estender os dias, as horas e os minutos, faça as coisas de um jeito diferente. Procure mudar suas rotinas e seja receptivo à novidade e ao deslumbramento.

A eternidade vive no presente.

13

Fraqueza de atitude se transforma em fraqueza de caráter.

Temos a tendência de preferir a aptidão à atitude, pensando muitas vezes que as aptidões ou capacidades de uma pessoa são mais importantes que as atitudes dela e essa ideia não poderia estar mais equivocada.

Nascemos com uma série de aptidões que podem ser desenvolvidas e melhoradas com o tempo. Elas podem ser físicas ou intelectuais, mas o que nos leva a tomar certas decisões e a crescer é a atitude que temos diante da vida.

De acordo com um estudo realizado em Harvard, 85% das pessoas que atingiram suas metas o fizeram por causa da atitude e 15% por meio das aptidões. Resumindo: para alcançar nossos sonhos é imprescindível ter uma atitude adequada. Uma conduta comprometida e positiva proporciona energia e recursos para enfrentar os problemas. Essa atitude construtiva nos impulsiona e nos ajuda a realizar qualquer projeto.

A boa atitude somada à aptidão oferece resultados mais que excelentes.

14

Você não entende algo de verdade a menos que seja capaz de explicá-lo à sua avó.

COMUNICAR-SE COM CLAREZA E assertividade é a chave para triunfar em um mundo social como o nosso. Fracassar nessa área resulta em mal-entendidos e, definitivamente, em problemas.

Coloque em prática alguns desses hábitos para melhorar a comunicação:

1. *Aprenda a linguagem corporal*. Uma pessoa se comunica com palavras e com gestos.
2. *Sorria*. O sorriso não está unicamente nos lábios, como também em seus olhos e em sua voz.
3. *Tenha cuidado com a sua linguagem*. Evite palavras negativas, hostis ou limitadoras como "impossível" ou "difícil".
4. *Pergunte em vez de afirmar*. Faça a outra pessoa participar do que você está dizendo. Dessa forma, você irá atrair o interesse dela para o tema e ajudá-la a descobrir a ideia por si própria.
5. *Adapte-se às circunstâncias*. As pessoas e as situações mudam, por isso é preciso ser flexível. Procure adequar sua linguagem e atitude de acordo com a situação.
6. *Tenha pensamentos positivos*. Quando for realizar uma palestra ou precisar expor uma ideia, você deve ter plena convicção do que irá dizer. Isso será percebido antes mesmo de abrir a boca. Se você acredita, os outros também vão acreditar.

7. *Não ache que você é o centro do mundo*. Para que os outros se interessem, não se comporte como se o mundo girasse em torno do seu umbigo. Fale de temas instigantes, que não estejam ligados a você, faça perguntas e, sobretudo, mostre interesse pelos problemas alheios.
8. *Lembre-se dos nomes das pessoas*. Procure se esforçar para lembrar quem é quem, assim como o que gostam de fazer. Seu interlocutor irá lhe agradecer e sentir uma proximidade que vai deixá-lo aberto à comunicação.

15

Há duas formas de enxergar a vida: uma é acreditar que não existem milagres, a outra é acreditar que tudo é milagre.

O EXTRAORDINÁRIO ESTÁ PRESENTE em nosso dia a dia. A própria vida em nosso universo constitui o primeiro dos grandes milagres e, em um nível menor, abrir os olhos pela manhã é suficiente para valorizar a sorte de existir.

Sarah Ban Breathnach, em seu livro *Romancing the Ordinary* (O encanto da vida cotidiana), discorre sobre o valor de perceber tudo o que nos rodeia, dia após dia, por meio dos sentidos.

Segundo a autora, além do tato, do paladar, do olfato, da audição e da visão, devemos aprender a confiar na intuição, incrementando nossa capacidade natural para o deslumbramento e para a admiração.

Sarah dedicou cada capítulo do livro a um mês do ano, conduzindo-nos por uma aventura sensitiva. Um exemplo para valorizar o paladar:

> O que você acharia de receber um bombom caríssimo de uma doceria de luxo? […] Desfrute com calma da visão desse bombom único que escolheu, embrulhado em um pacotinho como se fosse uma joia. Abra como se soubesse o que há dentro. Cheire. Percorra com o dedo suas sinuosas curvas ou suas bordas geométricas. Dê uma mordida, não o devore.

Quanto à visão, ela propõe um exercício singular:

Faça um passeio no escuro. Aprenda a experimentar o mundo por meio da visão noturna. Aproveite uma noite fria e clara e passeie por um lugar no qual se sinta segura. Vá com uma amiga, se preferir, ou com um cachorro, se tiver. Observe o cair da noite e veja como o entardecer se transforma em noite pela sucessão de tons do ocaso, do cinza forte ao azul-escuro e à cor das cinzas de carvão.

Se potencializarmos e alimentarmos nossos sentidos, perceberemos os milagres cotidianos que nos rodeiam.

16

Se quer viver uma vida feliz, amarre-se a uma meta, não às pessoas nem às coisas.

AO CRIAR A LOGOTERAPIA, o psiquiatra vienense Viktor Frankl disse que "a vida de cada pessoa é uma sucessão de oportunidades únicas para alcançar um sentido".

O sentido da vida varia de uma pessoa para outra. Não existem regras fixas, mas devemos aspirar a encontrar nosso principal objetivo. Estas são algumas formas de buscar nossas próprias metas:

1. *Acostume-se a terminar as coisas*, independente de o resultado ser positivo ou negativo. Fique com o aprendizado e siga em frente, procurando novos desafios.
2. *Valorize todas as situações*, tanto as agradáveis quanto as desagradáveis, pois elas vão guiá-lo pelo caminho até seu sentido.
3. *Descubra seus dotes e habilidades*, o que você faz bem, o que gosta de fazer, o que lhe traz felicidade… já que isso tudo definitivamente diz muito sobre você.
4. *Seja dono de seu destino*, assumindo a responsabilidade por suas decisões e seus atos.
5. *Procure os contrastes*: faça atividades ao ar livre e na intimidade de seu quarto; desfrute da companhia e da solidão; divirta-se brincando, mas se permita alguns momentos de descanso.
6. *Não pare de aprender*. As pessoas nunca param de crescer. Somos seres em constante progresso.

7. *Não se preocupe com a opinião alheia*. Se você acredita em algo, corra atrás disso e deixe de lado o que os outros pensam. Lembre-se de que os grandes inventores e descobridores, em um primeiro momento, foram tidos como loucos.
8. *Não tenha medo de errar*. Toda descoberta passou por diversos fracassos. O exemplo clássico seria Edison e suas várias lâmpadas queimadas antes de conseguir produzir luz elétrica.
9. *Respire profundamente e medite*. Preste atenção no que está fazendo, concentre-se em seu interior, e você irá descobrir o caminho a seguir e as ferramentas para conseguir o que deseja.
10. *Dê a cada dia o melhor de si.* Cada jornada é uma oportunidade de realizar um pequeno sonho. A soma de muitas jornadas com sentido leva a uma vida plena.

17

Há uma força motriz mais poderosa que o vapor, a eletricidade e a energia atômica: a vontade.

Ao contrário do que muitos pensam, a força de vontade não é uma virtude inata, e sim uma capacidade que pode ser adquirida e exercitada. Trata-se de uma ponte entre o *pensar* e o *fazer*, a peça-chave que transforma uma ideia em ato, convertendo-a em realidade.

É necessário mudar pequenos hábitos do dia a dia para fortalecer nossa vontade.

Segundo um estudo realizado na Universidade de Chicago, enfrentar nosso ponto fraco, ou seja, a tentação, nos permite exercitar e fortalecer nossa vontade até pontos antes desconhecidos. Não é aconselhável concentrar-se em vários objetivos ao mesmo tempo, já que resistir à tentação de abrir a geladeira, reprimir as emoções negativas ou sucumbir ao mau hábito de dormir pouco pode provocar um curto-circuito.

A vontade é reforçada quando você assume um objetivo por vez.

Do ponto de vista fisiológico, se tivermos que enfrentar situações difíceis e provações, os especialistas em rendimento aconselham a manter altos os níveis de glicose, realizando cinco refeições por dia – sem exceder nas quantidades – e nos hidratando continuamente.

18

Quem decidir se colocar como juiz da verdade e do conhecimento será desencorajado pelas gargalhadas dos deuses.

O DIVULGADOR CIENTÍFICO EDUARD Punset explica em um de seus artigos que o cérebro faz uma divisão automática entre "nós" e "eles" e utiliza a maior parte da energia que recebe para imaginar e prever. Tudo isso cria divisões e limites que nos separam dos "outros", cimentando preconceitos e medos a partir de temores instintivos que nos mantêm alertas contra os que não pertencem à nossa "tribo".

Essas fobias e preconceitos fazem parte de nossa cultura. Exemplos disso podem ser encontrados naqueles que são fanáticos por um time e odeiam o rival, e também naqueles que evitam uma pessoa por causa de sua identidade de gênero, nível socioeconômico ou cor da pele.

De acordo com a biologia, estas são funções naturais presentes em todas as classes do reino animal. Seu papel é proteger a manada e marcar o território. Nos seres humanos, elas tomam a forma de sentimentos viscerais que nos permitem emitir julgamentos de "bom" ou "ruim", que, com frequência, são injustificados.

Os mesmos hormônios que isolamos quando fazemos esforço físico numa competição disparam no momento em que incentivamos nosso time, por exemplo. Eles repercutem em nós física e psicologicamente, levando-nos a uma reação emocional.

No entanto, o ser humano deve querer ser mais do que um animal guiado por seus medos e instintos.

Somente nossa capacidade de observar, analisar e decidir com consciência pode nos separar desses impulsos sem fundamento em nossa espécie.

19

A força sem amor é energia gasta em vão.

TODOS NÓS JÁ NOS apaixonamos e percebemos uma habilidade renovada que nos levou a compor poemas, escrever cartas, pintar ou cantar. Freud concluiu que a existência do homem se baseia no "amor criador", ou seja, a influência direta do amor em nossa capacidade criativa e criadora.

Um estudo realizado na Universidade de Amsterdã revelou que as mudanças em nosso cérebro desencadeadas pelo amor potencializam consideravelmente a criatividade. A equipe do Dr. Jens Förster demonstrou que esse estado de espírito favorece o processamento de informações no hemisfério direito do cérebro, inibindo o pensamento analítico e intensificando o criativo.

Se amar nos ajuda a criar, não devemos restringir esse "estado de graça" ao amor romântico. Qualquer pessoa apaixonada pelo que faz verá sua criatividade aumentar. Isso pode ser comprovado em atividades do dia a dia como:

- Cumprir uma tarefa que deixamos de rotular como cotidiana.
- Conseguir nos relacionar com pessoas próximas.
- Cuidar de nosso corpo – praticando esportes – ou de nossa mente – aprendendo algo novo.
- Elaborar projetos a curto e médio prazo.

Enquanto estivermos apaixonados pelo que fazemos, como quando Einstein se entregava às suas teorias, melhoraremos a nossa vida e a vida das pessoas ao nosso redor.

20

Eu não ensino aos meus alunos, só proporciono as condições para que eles possam aprender.

ROGER SCHANK É CONSIDERADO o grande inovador da pedagogia por defender a inutilidade das atuais plataformas educativas e a praticidade da educação.

Matemático e doutor em Linguística, ele defende um novo sistema educacional no qual se entenda que "a aprendizagem ocorre quando alguém quer aprender, não quando alguém quer ensinar".

Schank explica que existe um abismo entre o que é aprendido naturalmente e o que é ensinado nas escolas, pois a aprendizagem real acontece a partir da tentativa e erro; cada criança é um pequeno cientista. Aprendemos a andar de bicicleta caindo dela, e não lendo manuais e decorando como pedalar.

A educação deve ser um processo voluntário e de iniciativa própria que ocorre de forma natural a partir da curiosidade e da busca por soluções. Por isso, um professor deveria ser um mentor, uma espécie de guardião do conhecimento com o objetivo de sanar as dúvidas do aluno.

Para Schank, a educação deve ser sob demanda, seguindo critérios como:

- Não aplicar provas nem pedir leituras obrigatórias.
- Aprender com a prática, a partir das habilidades do aluno no mundo real.
- Oferecer cursos de menor duração que ensinem habilidades (mais práticas que teóricas).
- Trabalhar alguns problemas que as próprias crianças devem resolver – em grupo e individualmente.

21

Se A é o sucesso, então A = X + Y + Z, onde X é trabalho, Y é lazer e Z é manter a boca fechada.

EXISTEM CURSOS E WORKSHOPS para aprender a falar corretamente e de maneira eficaz, mas em lugar nenhum nos ensinam a manter a boca fechada quando deveríamos.

Falar o necessário, medir as palavras e, em muitas situações, saber ficar calado fazem parte da fórmula do sucesso que Albert Einstein deu a um de seus alunos.

Economizar palavras é um ensinamento muito valioso tanto para as relações pessoais quanto para o mundo corporativo. Pessoas empáticas sabem escutar e observar, e só falam quando necessário e benéfico.

Aprendemos mais prestando atenção do que falando. Na verdade, muitos problemas não são resolvidos porque o ego nos leva a acreditar que temos razão e não consideramos o ponto de vista do outro.

Confira alguns conselhos para aprender a se calar:

- Se o que você vai dizer não acrescentará nada nem vai ser positivo, abstenha-se de abrir a boca (ou, hoje em dia, de escrever uma mensagem ou um comentário).
- Se você não sabe se o que vai dizer tem valor positivo, fique calado. Os japoneses recomendam: "O que quer que precise dizer, diga amanhã."
- Quando estiver procurando a solução, escute primeiro.
- Em uma discussão, respire profundamente e pense antes de falar.

- Para se comunicar melhor, aumente o tempo entre perguntas e respostas.
- Sorria e mantenha a calma mesmo que a conversa suba de tom.
- Não pense no que responderá enquanto o outro ainda estiver falando. Ouça tudo o que ele tem a dizer primeiro.
- Espere que alguém lhe pergunte algo e não monopolize a conversa.

22

A fantasia me ajudou mais que o talento a absorver o conhecimento positivo.

TODO SER HUMANO TEM a capacidade de criar novos conceitos e soluções. Essa habilidade é chamada de imaginação construtiva ou, mais comumente, de criatividade.

A criatividade é uma capacidade natural a todos os seres humanos, mas às vezes fica esquecida por causa do estresse do dia a dia. Por isso, é recomendável exercitá-la.

Siga alguns hábitos para potencializar sua imaginação:

- Dedique um tempo a cada dia para fazer aquilo de que você gosta.
- Corra atrás de seus sonhos, mesmo que digam que são inalcançáveis. Enfrentar novos desafios.
- Pratique exercícios todos os dias (físicos e mentais).
- Fuja da rotina. Faça coisas diferentes, mude horários, caminhos e dietas.
- Leia algo novo. Descobrir e mergulhar em novas histórias é algo que nos inspira e estimula.
- Relaxe. Tão importante quanto o exercício é o descanso. Durma a quantidade de tempo necessário e, se puder, medite 20 minutos por dia para expurgar a mente de preocupações.

Como disse o escritor e pedagogo Gianni Rodari:

> A função criativa da imaginação pertence ao homem comum, ao cientista, ao técnico; é essencial para as descobertas científicas, assim como para o conhecimento das obras de arte; além disso, é condição necessária para a vida cotidiana...

Segundo Rodari, a fantasia ajuda a nos libertar dos nossos problemas do dia a dia, contribuindo com um novo olhar:

> Criatividade é sinônimo de pensamento divergente, capaz de romper continuamente os moldes da experiência. Uma mente criativa sempre trabalha, pergunta e descobre problemas onde os demais encontram soluções satisfatórias; está contente nas situações em que os outros só enxergam perigos; é capaz de fazer julgamentos independentes (também em relação ao pai, ao professor e à sociedade); contesta os rótulos e reutiliza objetos e conceitos sem se deixar inibir pelo conformismo. Todas essas qualidades se manifestam no processo criativo.

23

O ser humano é parte desse todo que chamamos "Universo", uma parte limitada pelo tempo e pelo espaço.

De acordo com o Qigong, ou Chi Kung – uma prática terapêutica chinesa que envolve exercício, respiração e mente –, o subconsciente cria a nossa realidade e é capaz de solucionar até 90% dos nossos problemas. Somos parte de um todo universal e energético. Ter consciência disso é o primeiro passo para controlar nossa mente e nossa vida.

As meditações e os exercícios do Qigong podem ser feitos em qualquer lugar a qualquer momento e têm como objetivo proporcionar energia, paz e clareza ao longo do dia.

Este exercício chama-se "Suspender a bola", que deve ser realizado diariamente por 20 a 30 minutos:

- Coloque suas mãos 3 centímetros abaixo do umbigo.
- Pense que está segurando uma bola na mão direita e outra na mão esquerda, a primeira em cima e a segunda embaixo.
- Respire profundamente e levante a mão direita até a altura do queixo.
- Diga: "Eu dou ao universo e o universo me dá."
- Respire de novo e volte a mão direita para a posição original, mas desta vez debaixo da esquerda.
- Repita a afirmação.
- Agora levante a mão esquerda até a altura do queixo. Respire profundamente e volte a fazer a afirmação.

- Volte as mãos para a posição inicial. Respire e diga a frase novamente.
- Repita o exercício, concentrando-se na respiração e nas palavras. Você perceberá como as bolas crescem e esvaziam à vontade, e como a energia inunda nosso corpo.

24

A lei da gravidade não pode explicar por que as pessoas se apaixonam.

A TEORIA TRIANGULAR DO AMOR, formulada por Robert Stern- berg, afirma que esse sentimento possui três componentes essenciais: a paixão, o desejo de estar com a outra pessoa; a intimidade, a capacidade de dividir nossos pensamentos com o outro; e o compromisso, a certeza de que essa pessoa não vai nos abandonar.

Esses componentes dividem o amor em seis classes, dependendo de como são combinados:

Amizade: só existe a intimidade.
Capricho: só há paixão.
Amor Vazio: a paixão e a intimidade não existem e só resta o compromisso.
Amor Ilusório: só existem a paixão e o compromisso.
Amor Romântico: seus ingredientes são paixão e intimidade.
Amor Companheiro: a paixão desapareceu, mas restam a intimidade e o compromisso.
Amor Verdadeiro – ou Ideal: combina as três características; é também o mais difícil de manter e costuma se transformar em um dos anteriores com o passar do tempo.

Quanto aos estágios iniciais de um relacionamento, a expressão "estar com borboletas no estômago" caracteriza a paixão e está relacionada às alterações biológicas, já que os hormônios provocam essa sensação em nós.

Entre os responsáveis por essa revolução interior encontramos o neurotransmissor fenitelitamina, chamado de "hormônio do amor", que, segregado no hipotálamo, provoca euforia e felicidade, assim como a cegueira que experimentamos na primeira fase do relacionamento.

Além disso, também estão em jogo a serotonina, um hormônio que altera nosso ânimo, e a dopamina, que nos afeta inicialmente dirigindo a atenção à pessoa desejada.

Esse coquetel está presente em nosso fluxo sanguíneo e, como tudo na vida, não dura para sempre. Por isso, com o tempo, os sentimentos podem diminuir e desaparecer. Mas existe um segundo processo no qual atua a oxitocina, segregada no orgasmo, que estreita os laços do casal.

25

Adoro viajar, mas odeio chegar.

VIAJAR NOS PERMITE TER novos pontos de vista, abrir nossos horizontes e flexibilizar nossa mente. Quando se pensa em viajantes e escritores, costuma-se citar em primeiro lugar Bruce Chatwin, que foi para lugares como Afeganistão, Grécia e África e escreveu seus pensamentos em cartas que depois seriam reunidas por sua viúva.

Esse misterioso jovem tornou-se um dos escritores britânicos mais conhecidos do século XX, seduzindo o leitor com sentimentos e descrições do que via e vivia.

Começou a trabalhar cedo em uma casa de leilões, onde foi promovido a diretor da área de impressionismo quando detectou a falsificação de um Picasso. Apesar de ter uma vida estável, um dia Chatwin decidiu: "Vou para a Patagônia." Então largou o emprego e embarcou em uma viagem que só chegou ao fim quando a doença o impediu de continuar.

Ele morreu jovem, depois de registrar as andanças que fazia, em que abordava temas como a escravidão ou as crenças de diferentes povos aborígenes. Segundo ele, suas viagens permitiram que tivesse "a capacidade para retratar as pessoas com duas pinceladas".

Em sintonia com a frase de Einstein, uma pergunta que Chatwin costumava se fazer em suas viagens era: "O que estou fazendo aqui?", pois na alma do autêntico viajante não existia uma meta final, e sim o desejo de se manter em movimento, assim como um cientista que nunca termina sua pesquisa.

Somos todos, de alguma forma, eternos viajantes, e nosso nível de felicidade depende da nossa sabedoria para desfrutar da viagem em si.

26

A decisão mais importante que podemos tomar é se vamos viver em um universo amigável ou hostil.

O PSICÓLOGO E PEDAGOGO Bernabé Tierno afirmou em uma entrevista que "o que fazemos também nos molda, pois nossos atos têm consequências".

Devemos aprender a desfrutar de cada momento, enxergar as coisas pelo lado positivo e ser flexíveis, porque a felicidade, segundo Bernabé, é "uma roupa que cada pessoa confecciona para si mesma. Cientificamente, trata-se de um mecanismo bioquímico ativado no cérebro por meio de neurotransmissores do bem-estar – serotonina, dopamina, noradrenalina. Mas, em termos leigos, a felicidade é um alto nível de satisfação com a vida que vivemos, sabendo que o valor mais importante é a vida e que o fato de viver por si só já deveria nos deixar felizes".

Não existe uma receita mágica para a felicidade, já que, em boa parte, isso depende da nossa capacidade de adaptação às circunstâncias. A mesma situação pode ser enxergada sob vários pontos de vista diferentes. Como disse Epíteto, não são os acontecimentos que nos deixam felizes ou infelizes, mas a forma como os interpretamos.

Diversas pesquisas realizadas com pessoas em idade mais avançada revelaram que as mais felizes e que viveram mais foram capazes de levar uma vida tranquila e sossegada, sem medo, apesar das circunstâncias.

De fato, um inimigo declarado da felicidade é o estresse por antecipação, que nos faz viver um fato negativo antes que ele aconteça, e o mais incrível é que, em 95% dos casos, ele nunca chega a acontecer.

Ser negativo ou positivo determina nossa qualidade de vida e, inclusive, nossa expectativa de vida. Segundo um estudo recente, quando nos dedicamos a atividades alegres e positivas, como ajudar outras pessoas, reduzimos o risco de morte prematura em cerca de 38%.

27

A mente intuitiva é um presente sagrado e a mente racional é um servo fiel. Criamos uma sociedade que honra o servo, mas se esqueceu do presente.

O CHAMADO SEXTO SENTIDO, essa bússola interior que todos temos e que nos ajuda a tomar decisões, pode ser estimulado e treinado para ser aperfeiçoado e desenvolvido.

Veja a seguir dois exercícios para desenvolver a intuição:

- *Medite*. A meditação diária é muito útil para desenvolver a intuição, já que liberamos espaço mental para que ela possa florescer. Os mestres afirmam que 20 minutos por dia são suficientes para a evolução da intuição. Existem muitas técnicas, mas o importante é que estejamos em uma posição confortável, com as costas eretas, e em paz enquanto nos concentramos em nossa respiração.
- *Visualize*. Esse poderoso exercício pode ser feito da seguinte maneira: feche os olhos e respire profundamente. Relaxe todos os músculos de seu corpo e concentre-se em um ponto imaginário entre os olhos. Visualize uma paisagem que o acalme, observe-a e concentre-se em cada detalhe – a cor do céu, a vegetação, os aromas e sons… Devagar, volte a respirar fundo para retornar à sua vida cotidiana, mais relaxado e inspirado.

28

Os computadores são incrivelmente rápidos, precisos e estúpidos. Os homens são incrivelmente lentos, imprecisos e brilhantes. Juntos, temos um poder inimaginável.

HOJE PODEMOS ESTAR CONECTADOS com qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo com um só clique. Laptops, celulares, tablets... Estamos on-line o tempo todo. Esse novo cenário é ótimo para trabalhar. Muitos empreendedores e autônomos têm mais facilidade do que nunca para criar seu escritório portátil, mas desconectar é uma missão quase impossível.

Aprender a desligar os dispositivos com internet é imprescindível para que o corpo e a mente descansem algumas horas do dia e nos fins de semana.

Somos incapazes de nos desligar porque os outros se acostumaram a contar conosco a qualquer momento, a ponto de essa ideia parecer inconcebível.

Ao chegar em casa, a maioria das pessoas quer preparar o jantar, falar sobre o dia com a família, talvez ver um filme... Mas logo o celular começa a tocar: notificações, avisos de e-mails, mensagens em redes sociais, ligações.

Veja a seguir alguns conselhos para ficar off-line:

1. Defina um horário para desligar o celular, o tablet e os outros dispositivos.
2. Acostume-se a responder mensagens e e-mails durante o expediente e deixar para o dia seguinte qualquer resposta recebida depois do horário.

3. Dedique o fim de semana a atividades ao ar livre, sem acesso aos dispositivos eletrônicos. Deixe os aparelhos na gaveta.
4. Experimente a relaxante experiência de sair para almoçar ou jantar sem o celular para interromper as conversas.
5. Dedique mais tempo ao contato presencial e menos ao virtual.

29

A teoria é assassinada, cedo ou tarde, pela experiência.

Em uma entrevista, o escritor e humanista José Luís Sampedro explicou que a lição mais valiosa que aprendeu com o tempo foi a experiência, já que "poucas coisas têm uma única perspectiva, uma visão unidirecional. É possível que o passar do tempo ofereça mais coisas do que elimine. Eu apontaria o equilíbrio como o elemento fundamental resultante da experiência acumulada no decorrer dos anos". Ele ainda acrescenta:

> A vida muda constantemente, mas algumas questões são invariáveis. Considero que a educação seja a base de quase tudo. Repeti algumas vezes a expressão "Sinto, logo existo", diferente da mensagem deixada por Descartes: "Penso, logo existo." Estou convencido de que a emoção é a base da motivação humana. Com o tempo, ficamos mais racionais e envolvemos nossas emoções com essa racionalidade, mas a emoção faz parte de nossa base natural.

Ao abordar o valor da vida, nas memórias de Martin Amis intituladas *Experience* ("Experiência"), nas quais trata de si mesmo – mas especialmente do pai –, afirma ironicamente:

> No fim das contas, tudo se resume à experiência, embora seja uma pena termos que acumular uma quantidade tão grande dela ao longo da vida.

Se a usarmos bem – para aprender mais sobre o mundo e sobre nós mesmos –, diferente do que afirma o escritor britânico, nunca será experiência demais.

30

A vida é como andar de bicicleta. Se você quer manter o equilíbrio, não pode parar.

No livro *os sete hábitos das pessoas altamente eficazes,* Stephen R. Covey popularizou o termo "proatividade". Proatividade, como a conhecemos hoje, é a atitude da pessoa que assume o controle da vida e tem a iniciativa de gerar melhorias em seu futuro de forma criativa, tomando decisões e agindo de forma independente, assumindo as consequências de seus atos.

Uma pessoa proativa é aquela que assume a responsabilidade da própria vida e do que acontece com ela. Embora os fatores genéticos, sociais e educacionais possam nos influenciar, a decisão final dos nossos atos recai sobre nós mesmos de forma irreversível.

Nosso caráter dita a nossa resposta frente aos acontecimentos da vida, e essa identidade continua sendo formada a partir de cada decisão que tomamos.

A pessoa proativa possui uma série de qualidades que fazem a diferença nos resultados obtidos:

1. É responsável por sua vida e suas ações.
2. Prioriza os valores aos sentimentos.
3. Tem a capacidade de regular seus próprios desejos e emoções.

Não devemos confundir proatividade com vício em trabalho ou hiperatividade, pois um indivíduo proativo não age com pressa e de forma caótica e impulsiva como o workaholic. Tampouco se mostra arrogante em

relação aos demais ou acredita ter razão em tudo, mas age com base em valores morais e éticos.

Ser proativo implica ter a coragem de agir em vez de reagir.

31

Um cientista é um filósofo pobre.

Os filósofos da grécia antiga abordavam todas as disciplinas do conhecimento – dos segredos da alma humana aos mistérios do universo –, enquanto a ciência atual tende a estreitar cada vez mais seu campo de estudo. Como dizia um sábio anônimo: "Sabemos cada vez mais de cada vez menos, até que no final saberemos tudo sobre o nada."

Einstein admirava os filósofos antigos por sua capacidade de abordar múltiplas questões e problemas. Talvez por isso Lou Marinoff, autor de *Mais Platão, menos Prozac*, tenha fundado há algumas décadas o aconselhamento filosófico como terapia para analisar e superar as dificuldades.

Marinoff, assim como Platão e Sócrates no tempo deles, utiliza o diálogo como terapia – troca de ideias para chegar ao cerne da questão – e as ideias de grandes pensadores para dar orientação a seus pacientes.

Mas, segundo ele, além do aconselhamento está a ação. Se você está chateado porque tem uma pedra em seu caminho, o aconselhamento vai ajudá-lo a lidar com esse sentimento e a entendê-lo, mas não a tirar a pedra de lá, isso você terá que fazer por conta própria.

O autor também comenta que o aconselhamento filosófico é complementar. Se o paciente sofre de algum transtorno grave, é recomendável ir ao psiquiatra.

Durante a consulta, Marinoff analisava muito o passado dos pacientes porque "o passado nos condiciona e cria o modo como enxergarmos as coisas; por isso examinar o passado pode ser algo proveitoso". Ele recomenda que andemos com o mínimo de bagagem possível. A meta é buscar o

autoconhecimento e ver do que precisamos realmente e o que podemos dispensar.

> Nas palavras do meu colega canadense Peter March essa é "uma terapia para pessoas sãs". Segundo meu parecer, isso inclui todos nós. Infelizmente, com bastante frequência, a psicologia e a psiquiatria almejam catalogar as doenças de todo mundo, tentando diagnosticar qualquer um que frequente as consultas e entender a síndrome ou o transtorno que esteja causando o problema. (…) Deveríamos ser aceitos apesar da quantidade de defeitos que temos e, embora não haja nenhum motivo para enxergá-los como anormais (a perfeição é que carece de normalidade), tampouco existe razão para julgar que a mudança esteja fora de alcance. Quando Sócrates declarou que uma vida sem reflexão não merecia ser vivida, defendia a avaliação pessoal constante e o esforço para melhorar a si mesmo como as mais sublimes vocações.

32

A única coisa que interfere em meu aprendizado é a minha educação.

Com o crescente volume de informações, além dos avanços em todos os campos do saber, temos a sensação de estar sendo impelidos a um aprendizado contínuo para ficarmos atualizados. Porém o mais importante não é o conhecimento, e sim nossa compreensão e capacidade de resolução.

O inteligente não é aquele que acumula mais informações, e sim o que é capaz de resolver mais problemas diferentes.

As últimas gerações foram educadas segundo um modelo baseado na memorização, afastadas da prática no mundo real, de forma que, ao chegar a esse mundo, se percebem indefesas e impotentes. Por isso, é imprescindível aprender a ser flexível e compreensivo, adotar diferentes perspectivas e ser capaz de mudar com o curso das coisas.

Às vezes, somos obrigados a fazer mudanças radicais que implicam desaprender velhos hábitos e visões ultrapassadas.

É necessário desaprender a fim de adquirir novos conhecimentos e habilidades. Isso não significa regredir, e sim ser capaz de avançar deixando a carga inútil para trás, esvaziando a mochila para não levar sobrecarga, eliminando crenças, preconceitos e ideias que não servem nem nos beneficiam mais.

Como em um conto zen no qual o mestre de chá enche uma xícara até que ela transborde, para aprender novas atitudes é preciso desaprender aquelas que não têm mais utilidade nenhuma.

33

Os seres humanos precisam de ação a qualquer preço.

Todo projeto ambicioso nos obriga a sair da zona de conforto. O mundo está em constante mudança e devemos nos adequar. Os novos líderes são aqueles que, em vez de reclamar, buscam soluções, oferecem alternativas e agem.

E, no entanto, as alterações na rotina, no ambiente conhecido, nos assustam.

Sobre isso, o autor Joe Dispenza comenta que, ao cruzarmos o rio da mudança, enfrentamos dois perigos:

1. *Os outros.* As pessoas não gostam de mudanças, embora mudar seja uma questão de sobrevivência. Elas se acostumaram com o fato de sermos de determinada maneira e ficam inquietas se não estamos "controlados", tal como elas nos conhecem. Por isso quando começamos a nadar para a outra margem, elas gritarão para que voltemos. Por isso, *nunca escute os outros quando tiver decidido mudar.*

2. *Nossos próprios temores*. É desnecessário afirmar que mudar é como cruzar um rio de água fria. Muitos se jogam no rio e, no meio do caminho, gritam: "A água está gelada!", então voltam para a zona de conforto. Ninguém disse que a mudança não seria incômoda. Por isso, *nunca escute seus medos quando tiver decidido mudar.*

Resumindo: quando souber o que fazer, se jogue na água e não pare de nadar até chegar à outra margem. Depois você vai poder escutar e analisar o que quiser. Não volte atrás nem se afogue.

34

Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.

FREQUENTEMENTE NOS QUEIXAMOS DE que somos maltratados pelo mundo, de que tudo dá errado, só conseguimos ver obstáculos ao nosso redor e nos culpamos por tudo que acontece conosco. Mas, como disse Gandhi, "seja a mudança que você quer ver no mundo", ou seja, a forma de solucionar seus problemas está, na verdade, dentro de você.

Matthieu Ricard, bioquímico que largou o trabalho no Instituto Pasteur para viajar até o Himalaia e se converter em monge budista, revelou que é possível treinar a mente e mudar os hábitos para atingir um estado de bem-estar, gerando paz e realização.

Ricard afirma que alcançar a felicidade requer o mesmo esforço que qualquer outra busca, seja física ou mental. Ele participou de vários ensaios clínicos realizados pela Universidade de Wisconsin para provar que é um dos homens mais felizes do mundo graças a um treinamento físico, mental e emocional contínuo.

Em suas próprias palavras:

> O treinamento da mente baseia-se na ideia de que dois fatores mentais opostos não podem acontecer ao mesmo tempo. Você seria capaz de ir do amor ao ódio. Mas não pode estar nos dois estados ao mesmo tempo, assim como alguém não pode querer fazer o bem e o mal simultaneamente.

Se até hoje as coisas não saíram como gostaríamos, devemos analisar a forma como agimos e as consequências dos nossos atos. Como dizia Einstein, só vamos conseguir um resultado diferente se mudarmos nossa forma de agir. Tentativa e erro. Causa e efeito.

De fato, os manuais para empreendedores sempre abordam essa questão ao citar exemplos de homens e mulheres que, sem a ajuda de ninguém, tiveram grandes conquistas. Moral da história: perceba o que eles fazem que você não está fazendo e trabalhe em cima disso.

35

A monotonia e a solidão de uma vida tranquila estimulam a mente criativa.

DIZEM QUE NA METADE do Programa Apollo, que culminaria na viagem de Armstrong, Collins e Aldrin à Lua em 1969, o presidente dos Estados Unidos fez uma visita surpresa às instalações da Nasa.

Enquanto os funcionários avisavam aos chefes do projeto para que colocassem o presidente a par de tudo, ele esperou na recepção, onde um humilde zelador lustrava o balcão, uma tarefa claramente monótona e desestimuladora.

Por pura cortesia, Kennedy perguntou ao homem:

– E o senhor, o que faz?

– Eu ajudo o homem a chegar à Lua – respondeu o zelador, orgulhoso.

Essa história mostra como aquela missão coletiva contagiou todo mundo, até mesmo o mais baixo escalão da empresa e o funcionário que tinha a tarefa mais rotineira.

Poucas são as pessoas que enxergam o empreendimento como algo seu, algo que devem impulsionar. O comum é ouvir expressões do tipo: "Também, pelo que me pagam...", o que explica esse cenário.

Nenhum projeto pode ser bem-sucedido se não for assumido como nosso, a exemplo do zelador da Nasa. Assim como dizia Stanislavski, que revolucionou as artes cênicas, "não há papéis pequenos, só atores pequenos".

36

Os intelectuais resolvem os problemas; os gênios os evitam.

As outras pessoas são como um espelho para nós, de modo que nossas relações mais importantes determinam como nos enxergamos e como nos sentimos em relação ao mundo. Dessa forma, desenvolver relações positivas e construtivas é imprescindível para uma vida feliz.

No entanto, não é menos correto afirmar que a maioria dos conflitos que entorpecem nosso dia a dia é baseada em nossas relações interpessoais.

Confira a seguir alguns conselhos para nos relacionarmos bem com as outras pessoas em qualquer âmbito e para evitar os conflitos que prejudicam a socialização:

- *Escute ativamente*. Não finja que está ouvindo. Preste atenção, porque todo mundo tem algo interessante a dizer se você fizer as perguntas certas. Um truque para ganhar a simpatia das pessoas com quem está conversando é lembrar seus nomes e interesses.
- *Pense antes de falar*. Antes de tomar qualquer decisão importante, seja na hora de falar ou agir, pare e tire algum tempo para refletir e equilibrar a situação. E, principalmente, nunca tome decisões de cabeça quente. Esse conselho evita muitos mal-entendidos e consequências infelizes.
- *Aconselhe de forma amável*. Seja cortês, grato e educado. Se quiser que confiem em você, prove que é confiável. Segundo o Efeito Pigmaleão, as pessoas se comportam de acordo com o que veem ao seu redor, pois o caráter emocional é contagiante.

37

Não tenho nenhum talento especial, apenas sou apaixonadamente curioso.

ALBERT EINSTEIN ESCREVEU ESSA frase em uma carta dirigida a Carl Seelig em 1952 fazendo menção ao motor que enriquece e dá prosseguimento a nossa vida, embora não demos a ele a atenção merecida.

As crianças aprendem, absorvem e investigam tudo ao seu redor graças à curiosidade, embora esse impulso natural perca força ao longo dos anos por causa da educação e da rotina.

Para provar que a curiosidade foi a maior propulsora das grandes descobertas da humanidade, Martin Seligman e Chris Peterson realizaram um estudo a fim de conhecer as características desses descobridores, chegando à conclusão de que a curiosidade resulta em felicidade e plenitude.

A capacidade de busca e renovação permitiu que avançássemos em todos os aspectos de nossa sociedade apesar de tudo que havia contra nós. Um estudo realizado em 1996 e publicado na revista *Psychology and Aging* (Psicologia e Envelhecimento) mostrava que as pessoas que são mais curiosas na idade adulta, apesar de suas limitações físicas, vivem mais e têm melhor saúde mental do que as outras.

Desenvolver a curiosidade permite que as pessoas aprendam com mais facilidade, inclusive em idades avançadas, pois melhora nossa flexibilidade mental.

Eis alguns truques para aguçar bastante essa capacidade:

- *Mude algo todo dia*. Pode ser o percurso que você faz no dia a dia, os cereais do café da manhã, a mão com a qual escova os dentes, seu horário… Varie o máximo que puder na rotina.

- *Investigue*. Mesmo que sejam coisas pequenas, mantenha esse alarme que as crianças possuem e que as faz questionar. Hoje em dia temos muitas ferramentas a nosso alcance, principalmente na internet, para obter respostas.

- *Sempre aprenda algo novo*. Procure novos hobbies e desafios. Não se conforme. Prepare um prato novo, pratique um novo esporte, fale um idioma…

38

Nada beneficiaria mais as chances de sobrevivência na Terra que a dieta vegetariana.

VEGETARIANOS COSTUMAM OUVIR AS perguntas "Mas você não come carne nem peixe?", "Não sofre de anemia?", "E o que você come?" em quase todos os eventos de que participam.

A dieta vegetariana e vegana – composta por leite e ovos – chama nossa atenção e nos assusta ao mesmo tempo, mas em outras culturas é o tipo de alimentação básico e natural.

Somos o que comemos, não só fisicamente, mas também mental e emocionalmente. Ter consciência do que você serve em sua mesa é uma forma de respeitar a vida, sendo livre para escolher um caminho ou outro.

Muitos personagens famosos optaram por essa alimentação: Sócrates, Newton, Edison e Einstein, passando por Henry Ford, Martin Luther King e Leonardo da Vinci.

Mas por que ser vegetariano?

1. *Questões de saúde*. A dieta vegetariana é rica em fibra e antioxidantes. É saudável para o coração, pois não contém gorduras saturadas nem colesterol, o que leva à desintoxicação do organismo, dá mais energia e reforça o sistema imunológico. Previne a obesidade, assim as pessoas que seguem essa dieta tendem a estar com um peso adequado, sem problemas para mantê-lo, pois sua alimentação é baixa em calorias e gorduras.

De acordo com estudos realizados pela Agência de Proteção Ambiental (EPA), 95% dos resíduos de pesticidas, hormônios e metais pesados – elementos altamente cancerígenos e tóxicos que encontramos em nosso corpo – provêm da carne vermelha, dos laticínios e dos peixes.

Por esses e outros motivos, a cada dia mais médicos aderem às dietas veganas para lutar contra doenças como o câncer e o Alzheimer.

2. *Saúde do planeta*. Quando falamos dos gases que contribuem para o efeito estufa, poucas pessoas conseguem imaginar o principal responsável. De acordo com a EPA, considerando apenas as granjas dos Estados Unidos, já temos 2 bilhões de quilos de esterco por dia, sem contar as gigantescas emissões de metano provocadas pelos animais.
3. *Luta contra a fome e a pobreza*. Segundo estudos recentes, a quantidade de proteínas vegetais utilizadas para alimentar o gado para a produção de carne é suficiente para toda a população da China e da Índia juntas.

39

Penso e penso durante meses e anos. A cada 100 vezes, em 99 chego a uma conclusão errada. Só acerto em 1%.

QUANDO PERGUNTARAM A EDISON, depois que ele se tornou um inventor bem-sucedido, por que não ficou desanimado com todos os fracassos anteriores, sua resposta foi: "Não fracassei, só descobri 999 maneiras de como não fazer uma lâmpada."

Mesmo não sendo físico nem inventor, veja a seguir algumas situações nas quais é necessário tentar muitas vezes até chegar a um resultado final satisfatório:

- *Encontrar o amor.* A maioria vai conhecer muitas pessoas e entrar em relações inadequadas antes de encontrar sua alma gêmea. Trata-se de um processo de tentativa e erro.
- *Conseguir um trabalho no qual se sinta realizado.* Isso também pode significar muitas experiências insatisfatórias até encontrar um lugar onde é possível se sentir útil e usar todas as habilidades.
- *Descobrir uma paixão.* À medida que envelhecem, muitas pessoas encontram a atividade pela qual realmente elas se apaixonam, como, por exemplo, tocar um instrumento, e que vai guiá-las até o fim dos seus dias.

Portanto, não devemos nos preocupar com a lâmpada que queima muitas vezes, contanto que tenhamos a convicção de que, cedo ou tarde, a luz se acenderá.

40

Nenhum problema pode ser resolvido pelo mesmo grau de consciência que o gerou.

Ao refletir sobre a busca de soluções, Einstein insistia na importância de variar o processo criativo. Como a célebre frase "para ir aonde não se conhece, é preciso ir por onde não se conhece", devemos encontrar novos caminhos mentais para resolver o que não funcionou até agora.

O psicólogo maltês Edward de Bono, autor de livros como *Os seis chapéus do pensamento*, explica a diferença entre pensamento automático e pensamento deliberado:

> Existe o tipo de pensamento do caminhar, falar e respirar, que colocamos em prática o tempo todo. Atendemos ao telefone. Atravessamos a rua. Entramos e saímos das rotinas. Não precisamos ser conscientes de qual perna segue a outra quando caminhamos nem de como respirar. Há um apoio permanente nesse tipo de pensamento automático. Mas existe também um outro tipo muito mais deliberado e que exige maior concentração. O pensamento automático serve para encarar rotinas; o pensamento deliberado, para fazer melhor as coisas – não só encará-las, mas resolvê-las tranquilamente. Todos podem correr, mas um atleta corre de modo deliberado e treina para isso.

41

O crescimento intelectual deveria começar ao nascer e terminar ao morrer.

SEGUNDO UM ESTUDO REALIZADO pela Escola de Medicina Mount Sinai, o estresse é responsável por fazer os neurônios, na parte do cérebro encarregado pelo aprendizado, encolherem e perderem a capacidade de formar sinapses.

Ou seja, a perda da capacidade de aprender com a idade está diretamente relacionada ao estresse. Por isso, há pessoas com mais de 60 anos capazes de aprender e ir à faculdade e outras que aos 50 sofrem de demência senil.

> Supomos que esses neurônios se alterariam com a idade, mas a perda de plasticidade sináptica no contexto da experiência vital tem implicações profundas para a deterioração cognitiva relacionada à idade (…) Uma das grandes vantagens da idade é que não se perde experiência, pois são conexões muito estáveis.

Nosso cérebro está sempre trabalhando, enviando informações, mas é a vida que determina se a informação que chegou se traduzirá em novas sinapses.

Essas descobertas apontam para novas vias de estudo a fim de encontrar tratamentos para proteger nosso cérebro da deterioração e de doenças como o Alzheimer.

Por outro lado, cientistas da Universidade de Haifa quebraram um preconceito quando descobriram que um adulto é perfeitamente capaz de aprender novos idiomas, já que pode compreender as regras que regem a linguagem, mas que nossa dificuldade para aceitar a crítica e a correção de erros,

algo que aumenta com a idade, é o que nos impede de aprender com a rapidez de uma criança.

42

Levantar novas questões, novas possibilidades, e considerar velhos problemas de um novo ângulo marcam o verdadeiro avanço da ciência.

ENCONTRAR DIFERENTES FORMAS DE encarar um problema é o que nos permite sair bem de qualquer situação. Muitos exercícios e técnicas ajudam a motivar nossa criatividade e a encontrar o máximo de respostas possíveis.

Veja a seguir uma técnica individual e outra coletiva:

- *Mapa mental.* Esse método desenvolvido por Toni Buzan, consultor em temas educativos, nos ajuda a explorar individualmente o problema e pensar em ideias para solucioná-lo.

Siga estes passos:

1. Descreva o problema com uma palavra ou um desenho na parte central de uma folha de papel.
2. Coloque ramificações a partir do núcleo central com todos os problemas ou temas relacionados.
3. Enlace esses temas de forma automática, sem pensar, com as palavras-chave ou os desenhos.
4. Estude as ramificações e estruturas resultantes para ver as ações concretas que elas sugerem.

- *Técnica coletiva: brainstorming.* Esse método nos permite analisar e resolver problemas, encontrando muitas ideias em conjunto.

Siga estes passos:

1. Decidir por quanto tempo vai trabalhar. Há quatro regras fundamentais: não permitir críticas; todas as ideias são bem-vindas; gerar o máximo de ideias possível; associar e desenvolver essas ideias.
2. Acerca de um problema ou tema central, os participantes devem dizer e apontar tudo o que vier à mente, sem submeter os pensamentos à lógica.
3. Junto com essas ideias, devem anotar a forma de melhorá-las ou realizá-las a partir de palavras ou frases sucintas como: reduzir, substituir, organizar, investir...
4. Quando o tempo acabar, o grupo deve avaliar as ideias e decidir quais são mais factíveis e como realizá-las.

43

Não permita que sua felicidade dependa de alguém porque essa pessoa nem sempre vai atender às suas expectativas.

EM 1968 ROBERT ROSENTHAL e Lenore Jacobson introduziram o conceito do Efeito Pigmaleão mencionado anteriormente.

Essa teoria fala sobre como somos afetados pelas expectativas que os outros depositam em nós. Rosenthal e Jacobson se basearam no mito de um rei que esculpiu a estátua de uma mulher, ficou apaixonado por ela e Vênus concedeu vida à estátua para que pudessem ficar juntos.

Somos seres sociáveis que precisam se relacionar e respondemos de forma inconsciente às necessidades e aos desejos daqueles que nos rodeiam. Muitas vezes chegamos a nos transformar naquilo que os outros acreditam que devemos ser.

Ou seja, se alguém diz "José é um mau aluno", ele acaba se tornando de fato um mau aluno – teoria já demonstrada em escolas, meios sociais e corporativos. Isso significa que tratar uma pessoa de determinada maneira a condiciona. Nossa visão é determinada pelo que ouvimos.

A boa notícia é que as expectativas positivas também contagiam.

É importante saber como funciona o Efeito Pigmaleão, mas também ser capaz de atuar à margem das expectativas dos demais, tomando as rédeas do próprio destino.

Se Einstein tivesse ouvido as previsões feitas quando era criança, um estudante com pouca facilidade linguística, jamais teria ingressado na universidade.

As experiências ruins e o medo de não atender às expectativas – nossas e dos outros – colocam freios em nossa vida e na conquista de sonhos e metas. Por isso, é importante não esperar nada de nenhuma pessoa ou situação. Não devemos julgar uma coisa pelo que gostaríamos que ela fosse, mas sim amá-la pelo que realmente é.

44

Poucos são aqueles que veem com os olhos e sentem com o coração.

Ter opinião própria é sinônimo de autenticidade, o que não significa ser contra aprender com os outros e seguir o exemplo daqueles que admiramos. Significa ter consciência do que decidimos e fazemos e assumir a responsabilidade pelas consequências.

Segundo o psiquiatra Enrique Rojas, uma pessoa autêntica tem em si mesma seu próprio fundamento, luta para ser coerente – em pensamento, palavra e ato –, ou seja:

> A pessoa autêntica vive como pensa: é o oposto da vida ou da moral dupla. Vive com retidão e responsabilidade, é capaz de ir contra a corrente quando o ambiente social torna-se permissivo e aparece o vale-tudo, o "faça o que quiser", ou o que se tem como ditado: "Viva o momento e não pense no futuro."

Uma pessoa com opinião própria é simples e natural, sem armadilhas ou disfarces. Isso não é fácil, já que a simplicidade é um exercício de humildade que requer esforço e constância.

De acordo com o psiquiatra, a autenticidade está ligada a:

- *Ser verdadeiro consigo mesmo.* "Seu comportamento é claro, nítido e, quando diz alguma coisa, fala o que sente e o que faz e assume a responsabilidade por essa afirmação."

- *Priorizar a verdade.* "A pessoa autêntica chama as coisas pelo nome e é capaz de nadar contra a corrente embora a maioria diga o contrário, evita a mentira e a múltipla personalidade, além da mudança de opinião e a psicologia do rumor mal-intencionado."
- *Eliminar as contradições.* "Não há verdadeiro progresso pessoal sem luta, sem esforço para limar e polir o que atrapalha, o que não vai bem. Demoramos para chegar à autenticidade, não é um caminho tranquilo, e sim uma subida íngreme, mas no final encontramos a alegria."
- *Saber para onde vai.* "Tenha uma orientação geral em cada circunstância para viver a partir de suas próprias ideias. Dependa pouco do exterior e muito do interior, de seus próprios critérios. A pressão externa influencia pouco e não prova que algo é verdade só porque foi dito pela maioria ou pelas estatísticas."
- *Ser íntegro.* "Fuja da tentação de mostrar uma imagem por fora e outra por dentro – vivendo de aparências –, saiba defender em qualquer ambiente suas ideias e crenças, mesmo que peguem mal, não estejam na moda nem sejam politicamente corretas. Essa é a sua grandeza e também sua exigência."

Chegar ao nosso próprio ponto de vista, à autenticidade apesar do que os outros pensam ou dizem, é um caminho longo e difícil, mas traz paz mental, independência e alegria por sermos coerentes, dedicados ao que realmente dá sentido a nossa vida.

45

Cortamos e penteamos o cabelo, mas quase sempre nos esquecemos de moldar o ego.

O EGO É UM mecanismo de defesa que afirma nossa identidade e nos mantém vivos. Mas, depois de cumprir essa tarefa, sua próxima meta é a comodidade – e para alcançá-la ele coloca nossas necessidades e vontades acima das dos outros.

Por isso, não é possível erradicar o ego, apenas controlá-lo para que seja nosso companheiro de viagem, e não domine nossa vida.

Segundo o mestre budista Thich Nhat Hanh: "A arrogância ou o orgulho injustificado são duas formas de autoengano. A pessoa arrogante se autoengana ao acreditar ser mais capacitada, poderosa, íntegra, popular ou atrativa do que realmente é." Porém, não é apenas o arrogante que tem problemas com o ego, mas também aquele que se despreza, já que não são mais que duas caras da mesma moeda.

Para vencer o ego doente, Thich Nhat Hanh recomenda cultivar a humildade e a capacidade de valorizar as coisas com tranquilidade e moderação, afastando sentimentos como o ódio. "O cultivo das virtudes morais não admite que nos voltemos para o nosso próprio eu, fechados para os outros, e acabemos vivendo em um labirinto de ódio, ressentimento, depressão e ansiedade."

Alguns truques para reduzir o ego:

- *Não se leve a sério*. Diminua a importância que dá às coisas, porque, se você quer se sentir ofendido, poderá encontrar motivos para isso.

- *Quem tem razão?* Não existem verdades absolutas, então não lute para se impor aos outros e aprenda com diferentes pontos de vista.
- *Renuncie a ambições absurdas*. O fundamental é crescer e ser melhor a cada dia, sem se importar com o que nos dedicamos ou com o tipo de carro que temos.
- *Livre-se da necessidade de gostar*. Rompa com o vício das opiniões alheias e viva tranquilo desfrutando de suas paixões.

46

Deus sempre escolhe o caminho mais simples.

A NATUREZA INSPIROU GÊNIOS de todas as disciplinas e épocas, e Einstein não foi uma exceção. A silenciosa aventura das plantas e a harmonia dos animais selvagens o deixavam maravilhado em contraposição aos esforços humanos para complicar tudo.

Décadas antes, o autor Henry David Thoreau e o arquiteto Antoni Gaudí lutaram pela mensagem natural e pelo regresso à simplicidade da vida.

Thoreau inclusive chegou a sentir a vida da natureza, quando passou dois anos imerso em um bosque perto de Walden Pond, e Gaudí, criando sua obra sob os ensinamentos das árvores, das flores e do meio ambiente.

Como dizia o primeiro: "Quando um homem consegue o necessário para viver, ele possui a alternativa de ir atrás do supérfluo, ou seja, lançar-se na aventura da vida, podendo começar sua emancipação do trabalho mais humilde."

Ao se integrar à natureza, um homem nos deixou ensinamentos muito puros como o exposto na frase: "Fui aos bosques porque queria viver sem pressa. Queria viver intensamente e sorver todo o sumo da vida. Abandonar tudo o que não era vida, para não descobrir, no momento da minha morte, que não tinha vivido." Ou então: "A maioria dos luxos e muitas das chamadas comodidades da vida não só são dispensáveis, como terminam se tornando um obstáculo evidente para a elevação espiritual da humanidade."

A natureza não nos educa só na arte da simplicidade, como Einstein dizia. Ela também nos ensina a magia do provisório, a mudança constante à qual estão submetidos os ciclos da vida, o valor de cada instante. É um livro aberto em que,

se deixarmos a pressa de lado, encontramos as inspirações necessárias para as respostas que buscamos.

47

Quem considera sua própria vida e a de seus semelhantes como desprovida de sentido não é só infeliz – é quase incapaz de viver.

É COMUM ESCUTARMOS EXPRESSÕES desanimadoras como "O mundo não tem solução" ou "Isso tudo é um absurdo" de algumas pessoas que perderam o horizonte da própria existência. Em sua travessia pelo deserto, esqueceram a importância de se entregar a uma missão que dê sentido à sua vida.

Este ensinamento norte-americano de autoria desconhecida supostamente é uma bússola para esses casos e se organiza em seis princípios:

- A vida é muito curta para se levantar todos os dias com censuras.
- Ame as pessoas que o tratam bem.
- Esqueça aquelas que o feriram.
- Acredite que todas as coisas na vida acontecem por um motivo.
- Se lhe oferecerem uma segunda chance, aproveite.
- Ninguém disse que a vida era fácil; só sabemos que ela vale a pena ser vivida.

Devemos ficar atentos ao que acontece à nossa volta, onde surgem as mudanças e as oportunidades e, ao mesmo tempo, escutar nossos desejos mais profundos. Da interseção entre ambos surgirá o mapa que conduz a uma vida com sentido.

Voltando à frase de Einstein, não é que a vida não possua significado, é só que às vezes o perdemos e cabe a nós, portanto, recuperá-lo.

48

Quando aceitamos nossos limites, podemos superá-los.

ANSELM GRÜN, MONGE BENEDITINO e escritor católico, é uma das referências espirituais da atualidade e discorre sobre a frase que introduz este capítulo em seu livro *Estabelecer limites, respeitar limites.*

Para Grün, devemos impor nossos limites, reconhecendo com humildade nossas próprias capacidades. Impor nossos próprios limites "nos permite perceber quem somos e desenvolver nossa personalidade de forma harmônica, sem exigir demais, sem pretender ser o que não somos ou fazer aquilo que não nos representa neste tempo e nesta circunstância".

Ele assegura que impor nossos próprios limites nos ajuda a estabelecer relações saudáveis, e saber dizer não é a forma idônea de estabelecer uma relação frutífera para todas as partes, principalmente porque assim somos sinceros uns com os outros.

Segundo Grün, a cultura atual é viciada em trabalho, consumo, endividamento, sucesso e poder. Vivemos sob uma exigência excessiva porque não paramos de nos comparar com as capacidades dos outros. Ao fazer isso, exigimos de nós mesmos o que outros conseguiram, e nos motivamos com situações e características alheias e que, portanto, nos deixam frustrados.

Voltando ao aforismo de Einstein, quando aceitamos nossos limites e descobrimos os pontos fracos e fortes que nos caracterizam, é hora de ultrapassá-los – não para imitar os outros, mas para ampliar as fronteiras mentais que nós mesmos nos impusemos.

49

Prefiro o vício silencioso à virtude ostensiva.

Uma história tradicional do Oriente aponta as limitações da linguagem para definir a realidade, razão pela qual muitos gênios se entregam a um silêncio que contém todas as respostas.

Dois monges passeavam pelo jardim do monastério conversando sobre assuntos transcendentais, quando um deles parou um segundo antes de esmagar um lindo caracol que cruzava o caminho úmido. Com delicada precisão, pegou o animalzinho desorientado entre o polegar e o dedo indicador e olhou para ele com ternura. O monge estava feliz por não ter interrompido o ciclo de vida e morte desse pequeno destino. Delicadamente colocou-o em cima de uma alface fresca.

Sorridente, olhou para seu companheiro em busca de complacência, mas deparou com um rosto frio e sobrancelhas curvadas:

– Louco! Agora, salvando esse insignificante caracol, está colocando em perigo a horta de alfaces que nosso jardineiro cultiva com tanto esmero.

Os dois discutiram fervorosamente sob o olhar curioso de outro monge que se aproximou para resolver a disputa. Como não conseguiam chegar a um acordo, este último propôs que contassem o caso ao grande sacerdote. Ele seria sábio o suficiente para decidir qual dos dois tinha razão.

Então os três se dirigiram até o ancião, e o primeiro monge expôs o caso.

– Você agiu bem. Era o certo a se fazer – respondeu o sacerdote.

O segundo monge deu um pulo:

– Como? Salvar um devorador de saladas? Esse era o certo? Devíamos ter seguido o nosso caminho sem nos importar se íamos esmagar aquele minúsculo caracol. Isso teria protegido o trabalho do jardineiro; graças a ele temos bons alimentos para comer todos os dias.

O grande sacerdote escutou, assentiu pensativo e disse:

– É verdade. Esse é o certo a se fazer. Você tem razão.

O terceiro monge, que tinha ficado em silêncio até então, falou:

– Mas os pontos de vista deles são opostos! Como os dois podem ter razão?

O grande sacerdote encarou o terceiro interlocutor por muito tempo. Refletiu, assentiu e, com um sorriso largo no rosto, sentenciou:

– É verdade. Você também está certo.

50

Quem nunca cometeu um erro nunca tentou algo novo.

O MÉTODO DE TENTATIVA e erro é fundamental na ciência, assim como na aprendizagem. Sem cometer erros, sem enfrentar o desconhecido, a evolução é impossível. O empreendedor e fundador da Microsoft, Bill Gates, disse que "aprendemos mais com os erros do que com os acertos. Tudo bem celebrarmos o sucesso, porém é mais importante prestarmos atenção às lições do fracasso".

De acordo com ele, o fracasso é um motor da criatividade, porque obriga você a ir além do que aquilo que havia pensado a fim de encontrar uma solução.

O escritor e publicitário espanhol Gabriel García de Oro explica em seu livro *Matrícula de error* (Registro de erro) que a aceitação positiva dos erros e a capacidade de assumi-los nos dão a possibilidade de melhorar as coisas. Segundo ele:

> O caminho do erro é o mais frequente, diga-se de passagem. Desde a origem, Adão e Eva o escolheram ao comer a maçã e com isso avançaram e saíram para um novo mundo no qual aprenderam que se deve pagar pelo erro e foi esse o legado que deixaram para nós. Definitivamente, a busca do acerto por meio do erro e a superação do medo de errar que nos impede de ir além são coisas das quais não conseguimos nos separar porque, em grande parte, são culturais. No entanto, conseguir fazer isso não só nos deixa mais livres – porque nos ajuda a lutar por nossas ilusões e nossos sonhos –, como em muitos casos é a verdadeira opção para conseguir o que desejamos há tanto tempo.

51

Sou um não crente profundamente religioso.

QUASE TODAS AS RELIGIÕES dizem o que fazer e no que acreditar sem opção de questionar. Mas por que não acreditar que o ser humano pode ser espiritual por si só?

Existem muitas diferenças entre religiosidade e espiritualidade. Uma delas defende que a última se aproxima de algo internamente supremo, enquanto a primeira implica seguir os preceitos e dogmas impostos por outros.

Talvez o problema seja a imposição da fé pela força, sem permitir que escolhêssemos nosso próprio caminho, usando o sistema da negação de outras opções e eliminando a curiosidade fundamental que possuímos desde pequenos – e que esquece mos ao longo da vida enquanto seguimos as pautas sociais. Nós nos afastamos de nossa própria espiritualidade para nos aproximar do que é ditado pela religião.

Sobre isso, o cientista Carl Sagan disse: "A vida é só uma rápida olhada nas maravilhas deste assombroso universo, e é triste que tantas pessoas a desperdicem com fantasias espirituais."

Albert Einstein tratou a espiritualidade de uma forma bem direta em afirmações como: "Quanto mais a evolução espiritual da humanidade avança, tenho mais certeza de que o caminho para uma religiosidade genuína não reside no medo da vida, no medo da morte e na fé cega, e sim no esforço do conhecimento racional."

52

Deve-se fazer tudo da forma mais simples possível, mas não mais simples que isso.

Em *Simplifique sua vida*, Elaine St. James explica que é necessário reduzir a complexidade de nossa vida para podermos desfrutar realmente dela.

Ela começou seu projeto junto com o marido no momento em que "finalmente tínhamos compreendido que não seríamos capazes de realizar tudo o que tínhamos nos proposto, de modo que nos sentamos e fizemos uma lista do que podíamos fazer e, o que era mais importante, daquilo que realmente queríamos fazer. Começamos pela simplificação: organizar nossas vidas de forma que pudéssemos dedicar tempo e energia suficientes às coisas essenciais e nos desprender do resto."

Em seu livro, ela nos guia a um processo de simplificação que começa se livrando de certas necessidades exteriores – reduzindo as coisas dentro de casa, suas necessidades econômicas, suas atividades – para depois simplificar sua vida cotidiana.

O primeiro passo em direção à simplicidade está em perceber que muitas coisas que fazemos são, na verdade, atividades, que "*acreditamos que devemos fazer*", da mesma forma que a maioria das coisas que temos são objetos que "*achamos que precisamos*". Por isso, dispensar muitos bens e analisar nossos gastos – de tempo, energia e dinheiro – vai nos ajudar a descobrir o que é realmente importante e nos concentrar nisso, descartando tudo aquilo que não nos acrescenta.

Entre os conselhos para simplificar a vida podemos encontrar:

- *Reduzir a desordem cotidiana*. Livre-se de coisas inúteis e reduza o tempo que dedica a tarefas como limpar ou comprar.
- *Não comprar nada de que não precise*. Novos objetos significam manutenção e limpeza, da mesma forma que novas peças de roupa. Simplifique seu vestuário e sua mobília.
- *Viver no espaço de que realmente precisa*. Procure um apartamento menor e mais confortável.
- *Reduzir sua agenda*. Só faça aquilo que for necessário e que contribua para a sua vida. Faça com que seu tempo de trabalho renda e seu tempo de ócio realmente seja livre.
- *Desconectar-se*. Esqueça o celular, o correio, o e-mail e a campainha. Só atenda às visitas ou ligações que quiser ou que precise atender.
- *Sanear sua economia*. Salde suas dívidas, reestabeleça seus hábitos de compra e viva com a metade do que ganha.
- *Dedicar-se àquilo que lhe traz felicidade*. Procure um trabalho que permita aprendizado, crescimento e no qual você possa dar o melhor de si. Não seja workaholic e procure trabalhar perto de casa ou home office.
- *Praticar meditação e ioga*. Ria e brinque sem parar.
- *Ser você mesmo e confiar em sua intuição*. Elimine as relações que nada significam para você.
- *Desfrutar da companhia, mas também da solidão.*

53

O medo da morte é o mais injustificado de todos, já que não há nenhum risco de acidente quando você está morto.

Desde que começou a fazer uso da razão, o ser humano sofreu todo tipo de medo, mas o mais comum sempre foi o de enfrentar a morte.

Talvez apenas os antigos samurais, que seguiam o código de conduta *bushido*, aprenderam a aceitar a morte como uma consequência lógica da vida. A maioria das pessoas teme o momento da própria morte ou a de seus entes queridos.

Para os especialistas, é muito importante aceitá-la como mais um passo, dedicando a vida a desfrutar dos entes queridos que merecem nossa atenção. Devemos aproveitar o presente sem pensar no futuro, já que só podemos experimentar a felicidade no agora.

Ao mesmo tempo, é muito importante reconhecer que a vida é finita, e que, portanto, não há tempo a perder.

O medo da morte é conhecido como tanatofobia, e toda a população sofre com esse medo em maior ou menor grau. Talvez por causa disso seja recomendável falar sobre o assunto com amigos ou conhecidos para entender como eles lidam com esse temor.

O essencial é aceitar sua existência e pensar que todos nós passamos por esse momento. Todos, de uma forma ou de outra, seremos lembrados por quem éramos e por quem esteve perto de nós no decorrer da vida. Portanto, de alguma forma, a morte não apaga nossa presença por completo; ela só a conduz para um plano mais etéreo.

Marco Aurélio afirmava que “não é a morte que o homem deve temer, mas o risco de jamais começar a viver”. Já Jim Morrison, o vocalista da banda de rock The Doors, dizia: “As pessoas temem mais a morte do que a dor. É estranho que tenham medo da morte. A vida dói muito mais. Quando a morte chega, a dor acaba.”

54

Tenho uma pergunta que às vezes me tortura: eu estou louco ou são os outros?

Em uma de suas reflexões mais célebres, Buda afirmou que estar bravo é como pegar um pedaço de carvão em brasa para atirá-lo em alguém. No fim das contas, é você que se queima.

Albert Einstein viveu duas guerras mundiais e a Guerra Fria, comprovando as consequências da hostilidade em grande escala, o que o levou a fazer a pergunta que introduz este capítulo.

Em nossa escala cotidiana, este conto de autoria desconhecida tem como protagonista um menino mal-humorado que todos os dias brigava com os colegas da escola. Quando ficava bravo, ele se entregava à ira, dizendo e fazendo coisas que feriam as outras crianças.

Um dia, seu pai, consciente da situação, deu uma bolsa de pregos a ele e propôs que, cada vez que discutisse ou brigasse com algum colega, colocasse um prego na porta de seu quarto.

No primeiro dia o menino fincou 33 pregos. Terminou esgotado e, pouco a pouco, descobriu que era mais fácil controlar sua ira do que colocar pregos naquela porta. Cada vez que começava a ficar bravo, lembrava-se de como era difícil pregá-los e, no decorrer das semanas seguintes, o número de pregos foi diminuindo. Finalmente, chegou um dia em que o menino não tinha entrado em conflito com nenhum colega.

Ele conseguira apaziguar sua atitude e sua conduta. Contente com a façanha, o garoto foi correndo contar ao pai, que sabiamente sugeriu que tirasse um prego da porta toda vez que não ficasse bravo. Meses depois, o menino voltou correndo

para os braços do pai a fim de lhe dizer que já havia tirado todos os pregos, apesar do grande esforço.

O pai o levou até a porta do quarto.

– Parabéns – disse. – Mas veja os buracos que ficaram na porta. Quando você entra em conflito com os outros e se deixa levar pela ira, as palavras deixam cicatrizes como estas. Embora você não consiga vê-las agora, as feridas verbais podem doer tanto quanto as físicas. Nunca se esqueça: a ira deixa sinais em nosso coração.

55

Se quiser ser um grande cientista, dedique 25 minutos do seu dia a pensar diferente do que seus amigos pensam.

ESSA FOI A RESPOSTA que Einstein deu a um de seus alunos. Enxergar o mundo sob múltiplas perspectivas, livrando-se dos hábitos que tornam a vida complicada e fazendo o que realmente gosta, é a chave para uma vida plena e feliz, embora seja necessário nadar contra a corrente em muitas ocasiões.

Muitos empreendedores bem-sucedidos, grandes inventores ou descobridores foram pessoas que nadaram contra a corrente e tiveram ideias divergentes de seu tempo ou sociedade.

Sobre esse assunto, em seu livro *Ética para amador*, Fernando Savater faz a seguinte reflexão:

> É preciso se livrar de ordens e costumes, de prêmios e castigos – resumindo, de tudo o que quiser comandá-lo do lado de fora. Você precisa retirar tudo isso de dentro de si, do foro interno da sua vontade. Não pergunte a ninguém o que deve fazer com a sua vida, pergunte a si mesmo. Se deseja saber como empregar melhor sua liberdade, não a perca colocando-se sempre a serviço de outras pessoas, por mais generosas, sábias e respeitáveis que sejam: interrogue o uso de sua liberdade... à própria liberdade.

56

Muitas pessoas dizem que é o intelecto que faz um grande cientista. Estão erradas: é o caráter.

Os especialistas em autoestima acreditam que o caráter desenvolve o potencial que cada um abriga em seu interior. O talento é inato, mas o caráter é o canal que o ajuda a aflorar e permite que ele seja exibido aos demais. Grandes gênios da humanidade foram relegados pela falta de um caráter que fizesse a diferença, apesar de terem capacidade para fazer diferença na História.

Goethe deixava clara essa ideia ao dizer: "O talento pode ser cultivado na tranquilidade, o caráter somente nas correntes trepidantes da vida."

E opiniões como as do empresário norte-americano John Davison Rockefeller não fazem mais que enfatizar a importância do caráter para obter o sucesso:

> O importante para um jovem é estabelecer seu caráter, uma reputação e um crédito. Além de fazer o correto, o mais importante é que as pessoas saibam que ele está fazendo o correto (…) Por isso, você não deve se concentrar em conseguir alguns dólares, mas sim em construir as bases de seu sucesso, ou seja, edificar seu caráter, sua reputação profissional, seu crédito perante os outros... fazer o correto e conseguir uma boa fama.

57

Vivo em uma solidão que é dolorosa na juventude, mas que é uma delícia na maturidade.

PAULO COELHO DISSE QUE "um guerreiro da luz usa a solidão, mas não é usado por ela". Fomos ensinados que o normal e saudável é viver com outra pessoa, formar uma família e passar o tempo com amigos e colegas, mas viver ou passar nosso tempo sozinho voluntariamente pode nos ajudar a descobrir uma nova forma de felicidade em nosso interior.

A solidão é, na verdade, algo natural. Como disse o poeta Charles Bukowski, "cada um de nós está, no final, sozinho" e isso não é ruim, pois somos a melhor companhia de que podemos desfrutar. Não estamos falando em virar ermitões. Ter vida social e contato com os outros é algo totalmente necessário, mas passar um tempo sozinho também é imprescindível.

O primordial é compreender que não existe nenhum problema em estar sozinho. Não se sinta culpado por não ter alguém ou por viver só.

Corremos contra o relógio, mas, quando estamos sozinhos podemos desfrutar de nosso próprio ritmo, gostos e pensamentos. Aprenda a escutar sua voz interior, reflita e medite em paz, e você descobrirá que a solidão é uma grande companheira.

São João da Cruz disse que a solidão é a coisa mais maravilhosa que existe, mas muita gente não pensa assim. É preciso aprender a apreciá-la; é preciso saber estar sozinho para depois ser uma companhia agradável para os outros.

Voltando a H. D. Thoreau, em seu livro *Walden* ou *A vida nos bosques*, o pioneiro norte-americano afirmava o seguinte sobre a solidão:

Acho saudável estar sozinho a maior parte do tempo. Estar acompanhado, mesmo sendo melhor, logo se torna fonte de cansaço e dissipação. Adoro estar sozinho. Nunca encontrei uma companhia tão companheira quanto a solidão. Quase sempre estamos mais sozinhos entre os homens do que quando ficamos em casa. Um homem que pensa ou trabalha está sempre sozinho, esteja onde estiver. A solidão não é medida pelas milhas espaciais que separam um homem de seus semelhantes.

58

Temos o destino que merecemos.

EXISTEM DOIS TIPOS DE pessoas: aquelas que vivem a vida e aquelas que são meras espectadoras.

Muitas pessoas se queixam da vida que levam e falam o que realmente gostariam de fazer, mas, apesar disso, não movem um dedo para conseguir o que querem. Escolhem a opção mais cômoda: a de reclamar e se culpar antes de colocar a mão na massa.

Se você quiser mudar seu destino e começar a criá-lo, existem alguns passos que podem ajudar:

- *Decida quem você quer ser*. Quando olhar para o futuro, não veja o que quer fazer, mas quem quer ser. Entregue-se a seus sonhos e suas paixões.
- *Seja honesto consigo mesmo e com os outros*. A coerência pessoal é fundamental para a felicidade.
- *Escute, mas sem se deixar influenciar sistematicamente*. Preste atenção nas críticas construtivas e nas opiniões das outras pessoas, mas não permita que os pensamentos limitadores dos outros o impeça.
- *Não se conforme com qualquer coisa*. Esqueça o caminho fácil e procure o que vai lhe oferecer mais desafios e aprendizado.
- *Planeje seu destino*. Decida o que quer fazer e depois planeje seus objetivos a curto e médio prazo. Estabeleça metas que possa alcançar, passo a passo, e que vão levá-lo ao seu destino.

Segundo Patrick Snow, autor de *Creating Your Own Destiny* (Criando seu próprio destino): "Só aqueles que veem o invisível podem conseguir o

impossível. Acreditar em sua visão é a chave para criar seu próprio destino.”

59

A verdadeira arte se caracteriza por um desejo irresistível no artista criador.

O PSICÓLOGO NORTE-AMERICANO Carl Rogers apresentou os pontos indispensáveis para que a criatividade possa florescer: trabalhar em grupo, em um ambiente de liberdade e livre expressão e onde as novas ideias sejam estimuladas e os criadores recebam confiança.

Para Rogers essas condições seriam fundamentais em qualquer desenvolvimento criativo. Muitos autores discorreram sobre esse assunto. Pablo Picasso é um deles: "Todo ato de criação é, antes de tudo, um ato de destruição." O escritor e jornalista norte-americano Truman Capote contribuiu com a frase: "Todas as pessoas têm disposição para trabalhar criativamente. O que acontece é que a maioria jamais se dá conta disso."

Veja a seguir alguns conselhos para despertar o gênio criativo que habita em nós:

1. Escute músicas novas que despertem sensações diferentes das habituais.
2. Passeie por um bairro onde você nunca esteve antes.
3. Durma oito horas por noite: o sono é a cozinha das grandes ideias.
4. Conviva com pessoas criativas e otimistas.
5. Desconecte-se das redes sociais para que as redes de sua intuição ganhem força.
6. Faça listas de ideias e planos.
7. Leia autores que não conhece.
8. Quebre algumas regras que o guiaram até agora.

60

Toda ciência nada mais é do que o refinamento do pensamento diário.

A ALEGRIA É A chave para uma vida feliz e equilibrada. Segundo o filósofo e escritor francês Jean Guitton, a vida plena é composta de amor, caridade, coragem, esperança, humildade, prudência, simplicidade e tolerância. Ele explica em suas obras que tanto jovens quanto adultos precisam encontrar as normas vitais que os permitem enxergar com clareza, viver com energia e pensar com otimismo.

Se prestarmos atenção, observaremos à nossa volta muitos momentos que mostrarão as maravilhas exploradas pela ciência:

- O despertar dos pássaros com o amanhecer de um novo dia.
- O crescimento das plantas com as mudanças das estações.
- O formigueiro humano em que se encontram sincronicidades, atrações e alianças.
- Momentos de epifania nos quais o mundo parece parar enquanto sentimos o coração do agora batendo.
- As estrelas que parecem nos observar ao cair da noite.

As pessoas muito agitadas para captar essa magia diária podem praticar a postura zazen, que permite encontrar a lucidez, a paz e a energia necessárias para viver o dia a dia neste mundo tão frenético. Esta é uma técnica que traz bem-estar e calma até nos momentos mais difíceis.

A meditação diária é uma das práticas do zazen, cuja finalidade é controlar o fluxo de ideias que atravessam nossa mente.

Para que nos libertemos delas, os mestres recomendam fazer este exercício simples: quando um pensamento aparecer, tenha consciência dele – mas não o toque, não o alimente, não faça nada. Quando tiver consciência dele, o pensamento desaparecerá.

61

O segredo da criatividade é saber como esconder as fontes.

Antoni gaudí se defendia das acusações de plagiar formas naturais, afirmando que a natureza era sua regente e ele apenas respeitava a criação original, usando-a como exemplo. O arquiteto desenvolvia uma nova forma inspirada no trabalho original das árvores, das flores, dos animais, mas sempre o usava como exemplo, e não o copiava por completo.

Para os artistas, inspirar-se em algo não é copiar. Eles apenas partem de um ponto que já funciona e o desenvolvem ainda mais.

O reconhecido escritor Austin Kleon falou sobre essa questão no livro *Roube como um artista*, enumerando todos os pontos que considerava comuns aos criadores.

Para Kleon, todos os artistas coincidem em roubar ideias de outras criações já existentes, e só os mais hábeis são capazes de discernir o que vale ou não a pena roubar.

O escritor assegura que nada é original e que toda ideia inovadora nada mais é do que a união e a mistura de várias ideias que já deram certo antes.

Dessa forma, ele considera que o artista é um simples colecionador de ideias, embora não seja um acumulador. O acumulador recolhe indiscriminadamente, enquanto o artista seleciona e só recolhe aquelas que ama de verdade.

E, para isso, mostra uma peculiar teoria econômica: se somarmos os salários de seus cinco melhores amigos e tirarmos a média, o resultado vai se aproximar bastante de seu próprio salário, porque sempre atraímos os iguais.

Da mesma forma, Kleon assegura que o trabalho do artista é coletar as ideias dos outros.

Em seu livro, o autor junta as 10 coisas que todo criador deveria levar em conta antes de começar a trabalhar:

1. Roubar como um artista.
2. Não esperar até saber quem você é para começar.
3. Escrever o livro que gostaria de ler.
4. Usar suas mãos.
5. Projetos paralelos e hobbies são importantes.
6. Fazer um bom trabalho e compartilhá-lo.
7. A geografia não manda mais em nós.
8. Ser agradável (o mundo é muito pequeno).
9. Ser chato (é a única forma de conseguir fazer seu trabalho).
10. Criatividade é subtração.

62

Nunca penso no futuro, pois ele chega rápido demais.

POR MAIS QUE NÓS nos recusemos a aceitar, o passado é um episódio concluído e o futuro, um tempo incerto que ninguém pode garantir. É comum projetar as esperanças em fatos que, por não terem acontecido ainda, aparentemente podem ser modificados à vontade. Mas não é o que de fato acontece.

É claro que devemos lutar contra uma sociedade que só transmite mensagens para o futuro; que nos aconselha a pagar a prazo, fazer hipotecas, trabalhar muito agora para aproveitar depois e que, definitivamente, anula o momento presente.

Mas a realidade é que só podemos moldar o *hoje*.

No início do século XX, o escritor Henry James fez menção a essa frase: "Viva tudo que puder; não fazer isso é um erro. Não importa tanto o que você vai fazer, desde que tenha sua vida. Se não tiver isso, o que vai ter? O momento apropriado é qualquer um que a gente ainda tenha a sorte de ter. Viva!"

No mesmo sentido, o escritor e moralista francês Jean de La Bruyère se pronunciou com a célebre frase: "As crianças não têm passado nem futuro, por isso desfrutam do presente, coisa que raramente ocorre conosco."

Pode ser que La Bruyère tenha atingido o ponto central desse assunto ao elogiar a valorização da vida por parte das crianças. Elas são as únicas que entendem que o presente é o único momento que podem controlar de acordo com sua vontade.

63

Tudo que é realmente grande e inspirador é criado pelo indivíduo que pode trabalhar em liberdade.

Com a redução do número de funcionários nas empresas e o crescimento do trabalho a distância, é cada vez maior o número de pessoas que decide ser freelance ou autônomo.

Ser freelance não é para qualquer um, apesar de que, em certas profissões – principalmente as criativas –, isso tenha virado quase uma regra. Quem quer ser o próprio chefe deve conseguir os trabalhos por conta própria, ou seja, substituir a liberdade pela responsabilidade. Você é independente e pode desenvolver suas habilidades livremente, mas também precisa administrar suas finanças e, com frequência, trabalhar mais horas do que gostaria.

Veja a seguir alguns preços que precisamos pagar para trabalhar com liberdade:

- *Incerteza*. Um profissional que trabalha por conta própria sabe que às vezes pode chover trabalho, outras vezes a escassez toma conta. Por isso, é preciso se planejar.
- *Horas*. Um freelance ou autônomo ganha pelo trabalho que faz, logo não terá fim de semana ou férias; o trabalho pode aparecer a qualquer momento, apoderando-se de todo o tempo disponível.
- *Agenda*. Quem decide levar essa vida precisa sempre buscar novos clientes e trabalhos. Por isso é necessário fazer *networking*, reuniões e projetos com certa frequência.

Alguns prós são:

- *Liberdade.* Um freelance pode até trabalhar nos fins de semana, nos feriados e nas férias, mas também pode tirar uns dias de descanso enquanto todos estão batendo ponto.
- *Economia.* O autônomo sempre precisa ter uma reserva financeira para emergências, mas a princípio todo o seu trabalho se converte em benefícios. Para ele, não existem horas extras não remuneradas.
- *Em casa.* Um profissional que trabalha por conta própria pode fazer isso de qualquer lugar, uma vez que seu trabalho permitir.
- *Escolha.* Como trabalham por conta própria, muitos podem se dedicar àquilo de que gostam, ampliando suas habilidades até virarem especialistas no assunto.

64

Informação não é conhecimento.

Recebemos informações todos os dias, de todos os tipos de canais, mas isso não nos torna mais sábios.

O desenvolvimento humano comporta grandes doses de informação para que, em um determinado momento, o conhecimento adquirido e desenvolvido durante anos transforme-se em algo semelhante à sabedoria. Porém, é muito importante não confundir informação com conhecimento.

Devemos levar em conta que a informação pode ser armazenada em qualquer lugar, enquanto o conhecimento só perdura na mente das pessoas, que, após uma longa experiência, conseguem interiorizar toda aquela informação em forma de conhecimento.

Se não existe informação sobre um objeto concreto, não se pode conhecer a totalidade daquele conceito. Embora estejam bastante relacionadas, são duas concepções completamente diferentes.

De acordo com os especialistas, podemos conhecer melhor o mundo por meio das diversas vias que transmitem informação.

Os sentidos nos ajudam a obter certo grau de informação do objeto que estamos apreciando, ao qual é preciso acrescentar outros valores, como a própria intuição que temos a respeito dele.

Dessa forma, fica claro que, ao conhecer algo, estamos adquirindo toda a informação que nos é oferecida a respeito dele e, graças a isso, somos capazes de assimilá-lo com naturalidade.

65

O valor de um ser humano deveria ser calculado pelo que ele dá, e não pelo que recebe.

Sob o prisma de uma sociedade materialista, em que todos querem possuir e poucos querem dividir, a prazerosa atitude de dar alguma coisa é um gesto que poucos se atrevem a experimentar.

O fato de dar algo por si só, sem esperar nada em troca, não é uma atitude que as pessoas têm com frequência, embora pouco a pouco, circunstâncias complexas como a crise tenham ajudado a fomentar esse tipo de ação entre aqueles que possuem mais consciência social.

Logo, não se trata de dar esperando algo em troca.

Só aqueles que dão sem intenção de receber sentem o bem-estar proporcionado por esse gesto; um valor humano quase perdido, mas vital para a nossa sobrevivência emocional.

Sobre essa sensação, o poeta Walt Whitman afirmou: "Quando eu me dou, é por inteiro." O célebre escritor libanês Khalil Gibran também expôs sua opinião com a seguinte frase: "Há aqueles que, tendo pouco, tudo dão. Estes são os que acreditam na vida e em sua magnificência. Seu cofre nunca está vazio."

66

Quem não dá atenção à verdade das pequenas coisas não pode estar encarregado das coisas importantes.

A METODOLOGIA JAPONESA DO Kaizen é uma filosofia que se baseia na melhoria contínua, cujo conceito pode ser resumido pela frase: "Hoje melhor que ontem, amanhã melhor que hoje!"

Ou seja, devemos pensar que tudo sempre pode melhorar. A chave da evolução é se conscientizar de que cada dia é uma nova oportunidade de melhorar o que já foi feito.

Apesar de parecer muito genérica, a Kaizen deixa claro que as melhorias podem ser aplicadas a qualquer aspecto da vida.

A partir dessa filosofia, podemos discernir o que é supérfluo e nos concentrar no que pode ajudar a aumentar a rapidez e a qualidade da produção. Uma espécie de seletor natural que nos ajuda a melhorar mais a cada dia.

A Kaizen defende que o esforço sempre tem uma recompensa. E, claro, depois de já ter iniciado o caminho, não se deve mais cair na autocomplacência, muito pelo contrário.

Veja a seguir alguns conselhos para colocar em prática o poder da Kaizen na sua vida:

1. Melhore a dieta ingerindo alimentos mais saudáveis combinados de forma equilibrada.

2. Otimize seu tempo revisando sua agenda uma vez por semana e cancelando os compromissos desnecessários para se concentrar em suas prioridades.
3. Quando estiver no trabalho, estabeleça como meta no mínimo uma melhoria por dia na forma de desempenhar suas tarefas.
4. Faça um minucioso controle de qualidade de suas amizades: quais acrescentam valor à sua vida e quais trazem tensão?
5. A cada semana escolha um aspecto pessoal – um hábito ou uma atitude – para melhorar.

67

O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.

No livro *Fora de série*, Malcolm Gladwell fala da regra das 10 mil horas, demonstrando que, para alcançar o sucesso, independentemente da atividade à qual você se dedica, é necessário praticá-la o equivalente a umas três horas por dia durante 10 anos.

Já em 1973, os teóricos do esporte Simon e Chase estudaram o jogo de xadrez e descobriram que, para ser especialista em algo, era preciso pelo menos 10 anos de prática deliberada. Essa teoria foi confirmada por estudos em outras disciplinas esportivas e artísticas, assim como nas corridas de longa distância ou na música.

Segundo o estudo de Gladwell, existem duas variáveis para alcançar a excelência:

- O *ambiente* no qual as pessoas crescem e não podem escolher, mas podem mudar, consequentemente alterando seu destino.
- O *talento* inato, mas que também precisa de agentes externos – como pais e professores – que estimulem seu desenvolvimento.

Gladwell exemplifica sua teoria com pessoas muito diferentes como Mozart, Bill Gates e os Beatles, celebridades que precisaram batalhar para chegar onde chegaram. *Assim, a chave do sucesso é o treinamento do talento, o esforço e a dedicação*.

Resumindo, não basta nascer com talento ou estar em uma situação propícia. Nada disso adianta se você não se sacrificar para chegar aonde quer.

No livro, Gladwell coloca este exemplo como prova:

> Nos anos 1990, na Academia de Música de Berlim, uma instituição elitista, o psicólogo K. Anders Ericsson e seus colegas realizaram um estudo. Com a ajuda dos professores, dividiram os violinistas em três grupos: os astros, os bons e os medíocres. Todos responderam à seguinte pergunta: "Desde que pegou o violino pela primeira vez em toda a sua carreira, quantas horas praticou no total?"
>
> Nos três grupos, todos começaram mais ou menos na mesma idade, por volta dos 5 anos. Aos 20, os intérpretes de elite tinham acumulado 10 mil horas de prática cada um. Em contraste, os estudantes bons tinham somado 8 mil horas; e os futuros professores de música, pouco mais de 4 mil.

68

É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.

O CONTO POPULAR AS QUATRO ESTAÇÕES narra a história de um homem que tinha quatro filhos e queria que eles aprendessem a não julgar as coisas tão depressa. Então ele enviou cada um, separadamente, para visitar uma pereira que ficava muito longe.

O primeiro filho foi no inverno, o segundo, na primavera, o terceiro, no verão e o filho mais jovem foi no outono.

Quando voltaram, o pai os chamou e pediu que, juntos, descrevessem o que tinham visto.

O primeiro filho contou que a árvore era horrível, dobrada e retorcida.

O segundo discordou e disse que ela estava coberta de brotos verdes e cheia de promessas.

Já o terceiro filho relatou que a árvore estava carregada de flores, tinha um aroma muito doce, uma aparência muito bonita e era a coisa mais linda que já vira.

O último dos filhos não concordou com os irmãos e falou que a pereira estava madura, com muitos frutos e cheia de vida.

Então o pai explicou aos filhos que todos estavam certos, pois eles só tinham visto uma das estações da vida da árvore.

Disse-lhes ainda que não devem julgar uma árvore – ou uma pessoa – conhecendo só uma de suas estações, e que a essência do que são – o prazer, o regozijo e o amor que o acompanham – só pode ser avaliada no fim, quando todas as estações já passaram.

69

Somente aquele que se dedica a uma causa com todas as suas forças e com toda a sua alma pode dominá-la.

A REGRA DAS 10 MIL HORAS se complementa com a ideia de *Flow* (Fluxo) que vimos anteriormente, do autor e psicólogo croata Mihaly Csikszentmihalyi, pois somente aquele que gosta do que faz e se envolve em sua atividade exercida é capaz de dedicar tanto tempo a ela.

Qualquer atividade que nos apaixone pode nos conduzir ao estado de fluxo. Segundo o autor, no dia a dia as pessoas se dividem em dois grupos: os *ocupados* e os *entediados*. Um terceiro grupo, e mais raro nos dias de hoje, são *aqueles que fluem*. O grande problema é que, com frequência, não sabemos o que nos faz felizes porque não nos preocupamos em buscar a felicidade.

Então, como reconhecer que nos encontramos em estado de fluxo?

- Não temos medo do fracasso.
- Nós nos esquecemos de nós mesmos.
- O pensamento e o ato estão unidos.
- Temos a sensação de aprender e descobrir continuamente.
- A tarefa é um fim em si mesma sem procurar recompensas.
- Nossos objetivos são claros e sabemos o que fazer.
- O sentido de tempo fica distorcido.
- Não existem distrações, estamos no aqui e no agora.

Vale a pena encontrar uma atividade que nos prenda dessa forma e que, assim, nos faça experimentar um sentimento de felicidade e de realização extraordinários.

70

Na desordem, encontre a simplicidade; na discórdia, depare com a harmonia; no meio da dificuldade reside a oportunidade.

O FILÓSOFO EPÍTETO JÁ dizia: "A vida feliz será impossível enquanto não simplificarmos nossos hábitos e moderarmos nossos desejos." Para ter uma vida feliz é preciso voltar ao essencial.

Muitos livros explicam como fazer isso, mas concordam em três normas básicas:

1. Reduzir os objetos e as complicações da vida;
2. Organizar-se da forma mais simples possível;
3. Economizar tempo naquilo que não é absolutamente necessário.

Os mestres zen dizem que, para experimentar uma vida realizada, junto à simplicidade, é preciso praticar a atenção plena, ou seja, prestar atenção ao momento presente, sem julgamentos. Esse tipo de percepção nos permite desenvolver maior consciência, clareza e aceitação em relação a nós mesmos e às situações com que deparamos no dia a dia. Quando estamos plenamente presentes em uma situação difícil, encontramos a saída com mais facilidade ou descobriremos em que erramos.

Ser capaz de ter a atenção totalmente voltada para o que fazemos, para o aqui e o agora, nos possibilita enxergar oportunidades que de outra forma passariam

despercebidas. A névoa impede que vejamos a paisagem. Andar distraído não permite que vejamos o caminho.

Veja a seguir três barreiras que dificultam a nossa visão:

1. *O excesso de equipamento.* Arrastar o passado e predizer o futuro.
2. *Os compromissos*. Ter muitas coisas pendentes ao mesmo tempo. É preciso ser seletivo e saber dizer "não".
3. *A falta de comunicação*. Precisamos escutar a nós mesmos e aos outros, para saber quando uma oportunidade se aproxima.

71

Uma mesa, uma cadeira, uma tigela de frutas e um violino. De que mais uma pessoa precisa para ser feliz?

HÁ PEQUENOS PRAZERES QUE nos enchem de alegria, além de representar uma ruptura momentânea em nossa rotina diária.

Presentear-se, ou simplesmente separar uma parte de nosso tempo para fazer aquilo que nos satisfaz, estando plenamente conscientes desse privilégio, é o que diferencia as pessoas felizes daquelas que veem o mundo como um acúmulo de obrigações e compromissos.

Philippe Delerm aborda esse tema em seu livro *O primeiro gole de cerveja e outros minúsculos prazeres*. Muito além dos gostos requintados e caros, há prazeres que nos deixam imensamente felizes, como sair após o jantar para um passeio contemplando as estrelas ou ler o jornal tomando o café pela manhã.

Para exemplificar, veja a seguir uma descrição singular do prazer de dirigir:

> O carro é estranho. É, ao mesmo tempo, uma casinha familiar e uma nave espacial. Ao alcance da mão, umas balas mentoladas de alcaçuz. Mas, no painel de controle, são pontos fosforescentes de cor verde-elétrico, azul-frio, laranja-pálido. Nem sequer precisamos do rádio – talvez liguemos depois, à meia-noite, para ouvir as notícias. É agradável se deixar seduzir por esse espaço. Claro, tudo parece dócil, tudo obedece: o câmbio, o volante, um toque no para-brisas, uma ligeira pressão no vidro elétrico. Mas, ao mesmo tempo, o quartinho nos dirige, impõe seu poder. Nesse silêncio acolchoado de solidão,

nos sentimos quase como em uma poltrona de cinema: o filme se desdobra na nossa frente.

Como essa lúcida viagem de carro, uma vida simples e tranquila – na qual realmente desfrutamos daquilo que nos faz sorrir e dividimos esses momentos com as pessoas que amamos – é mais satisfatória do que estar rodeados de marcas e ter status.

Paradoxalmente, entre todas as coisas, o que menos nos concedemos é um dia livre. Um dia sem fazer nada, sem compromissos, obrigações ou planos, no qual possamos apreciar cada momento como ele é, desfrutando do aqui e do agora.

72

Uma reunião em que todos os presentes concordam em tudo é uma reunião perdida.

O PENSAMENTO CRÍTICO É aquele que não dá nada como certo. É uma forma de raciocinar fundamental para o progresso e a evolução. Se estudarmos a História, notaremos que aqueles que realizaram grandes descobertas ou propiciaram revoluções eram pessoas sem papas na língua, capazes de desafiar a forma de pensar da maioria.

Do ponto de vista fisiológico, começamos a desenvolver nosso pensamento crítico aos 3 anos, e a partir daí ele continua evoluindo durante toda a vida. Por isso, aprender e exercitar a lógica, a expressão verbal, o raciocínio e a concentração são atitudes imprescindíveis para crescer como indivíduo.

Todas as pessoas estão em constante processo de aprendizagem, independentemente da idade que têm. Sobre esse assunto, Gabriel García Márquez afirmou: "O mais importante que aprendi a fazer depois dos 40 anos foi dizer não quando é não."

Para que um adulto desenvolva suas capacidades críticas, ele precisa avaliar e mudar o que for necessário – o que, muitas vezes, incluem hábitos e crenças. Veja a seguir alguns conselhos para desenvolver esse tipo de pensamento:

1. Fazer muitas perguntas, sobretudo "por quê?".
2. Parar de satisfazer todo mundo.
3. Entregar-se a desafios.

4. Analisar o mundo que o rodeia.
5. Falar quando achar conveniente.
6. Sair da zona de conforto.
7. Reconhecer o que não sabe.

73

Nossa tarefa é nos libertar, ampliando nosso círculo de compaixão, abraçando todas as criaturas vivas e a natureza em sua total beleza.

A COMPAIXÃO NO BUDISMO se refere a um sentimento de empatia e conexão com o outro, assim como a responsabilidade de agir e aliviar seu sofrimento. Dessa forma, a Meditação da Compaixão começa da forma usual. Nós nos concentramos na respiração, relaxamos os músculos e a mente e depois avançamos três graus ou níveis:

- Nível 1. *Visualizar o sofrimento*. Primeiro nos concentramos no fato negativo que ocorreu para depois pensarmos nas pessoas que nos rodeiam e ampliamos o campo. Nesse ponto, com o sofrimento diante de nós, pensamos como seria bom se ele não existisse e como aqueles que sofrem se sentiriam se ele desaparecesse.
- Nível 2. *Agora vamos perceber o sofrimento*, vamos senti-lo, vamos observar os rostos, as lágrimas, e vamos pensar do fundo do nosso coração como seria maravilhoso ver esses rostos sorrindo, vê-los livres das causas de seu sofrimento.
- Nível 3. Vamos adentrar ainda mais nesse sentimento, no sofrimento do outro, *vamos desejar de coração que ele desapareça*.
- Nível 4. Finalmente, *esse desejo se converte em vontade*, na intenção e no compromisso de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para libertá-los

das causas do sofrimento, irradiando todo o nosso amor para aqueles que sofrem, para todo mundo.

Esse exercício dura de 20 a 30 minutos. Não devemos passar para outro estágio enquanto não tivermos consciência do sentimento de cada nível. O importante é sentir cada grau de compromisso, pois, ao terminar a meditação, vamos ter assumido a tarefa de ajudar, tornando a compaixão budista uma parte de nossa vida.

74

Deveríamos nos proteger daqueles que sempre dão sermão aos jovens sobre a importância do sucesso como principal propósito de vida.

QUALQUER MENSAGEM EXTERNA PODE inspirar e levar à reflexão, mas a motivação profunda e sincera deve nascer dentro de nós. Em outras palavras, podem nos mostrar o caminho, mas ninguém pode percorrê-lo em nosso lugar.

O poeta e ensaísta alemão Hans Magnus Enzensberger, em seu livro *Por que os poetas mentem: motivos adicionais*, questiona o uso que se faz da autoridade por meio de discursos voltados para o ensino, seja se tratando do sucesso ou de uma aspiração à felicidade que não se baseie no esforço.

Este poema do autor, que se tornou célebre pelo livro *O diabo dos números*, diz:

Porque o instante
em que a palavra feliz
é dita
nunca é o instante da felicidade.
Porque os lábios do sedento
não falam de sede.
Porque pela boca da classe operária
nunca ouvirão a expressão "classe operária".

Porque o desesperado
não tem vontade de dizer:
“Estou desesperado.”
Porque orgasmo e Orgasmo
são incompatíveis.
Porque o moribundo, em vez de dizer
“Estou morrendo”,
não emite mais do que um ruído surdo,
que para nós é incompreensível.
Porque os vivos
são os que rompem o tímpano dos mortos
com suas terríveis notícias.
Porque as palavras chegam sempre muito tarde
ou muito cedo.
Porque de fato é outro,
sempre outro,
o que fala,
e porque aquele de quem se fala
cala.

75

Aprenda com o ontem, viva o hoje e acredite no amanhã.

Os seres humanos notam a passagem do tempo de duas formas diferentes denominadas:

- *Amadurecimento*. Com conotação positiva, significa viver o tempo como uma oportunidade de crescer e alcançar o sentido vital.
- *Envelhecimento*. Com uma conotação negativa, trata de algo inevitável e irremediável, quase como uma derrota: a passagem cronológica do tempo.

Cada decisão tomada e cada experiência vivida deixa uma marca em nós e no mundo, e molda a nossa identidade e biografia. Por isso, há um tempo para todas as coisas, "tempo de nascer e tempo de morrer, tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou" (Eclesiastes 3:2).

Entender que isso acontece é amadurecer e aprender que a existência é responsabilidade e trabalho, mas também é uma celebração da vida.

Sobre a maturidade e a responsabilidade pessoal, há uma fábula que conta que, na selva, ocorreu um grande incêndio. Todos os animais fugiram apavorados. No meio da confusão, um pequeno beija-flor começou a voar na direção contrária a todos os outros. Os leões, as girafas, os elefantes... todos olhavam assombrados para o pássaro, se perguntando por que ele estava indo em direção ao fogo.

Até que, por fim, um dos animais indagou:

– Aonde você vai? Está louco? Temos que fugir do fogo.

– No meio da floresta há um lago. Eu posso pegar um pouco de água com o meu bico e ajudar a apagar o incêndio – respondeu o beija-flor.

Assombrado, o outro animal só conseguiu dizer:

– Você está louco? Não vai adiantar nada. Você não vai conseguir apagar o incêndio sozinho.

Então o beija-flor, seguro de si, respondeu:

– Talvez eu não consiga, mas pelo menos terei feito a minha parte.

76

Um homem que consegue dirigir com segurança enquanto beija uma garota bonita simplesmente não está dando ao beijo a atenção que ele merece.

A TÉCNICA DE ATENÇÃO PLENA, que apresentei há alguns capítulos, demonstrou ser muito eficaz para tratar problemas médicos e psicológicos como dor crônica, ansiedade, estresse e depressão.

Nosso estado durante as horas de vigília poderia ser traduzido quase como uma letargia em movimento, já que, por estarmos ausentes, não percebemos quase nada que nos rodeia. Esse tipo de meditação nos ajuda a despertar e a nos reconectar com tudo o que acontece ao nosso redor.

Há mais de 30 anos são aplicados programas de redução de estresse baseados na atenção plena no Canadá. Segundo o Dr. Jon Kabat-Zinn, eles procuram regular de forma consciente a atenção de momento a momento.

O treinamento consiste em fixar a atenção em um objeto concreto, sem se dispersar por um determinado período de tempo. A princípio ele se realiza de forma estática, a partir de nossa respiração, focando na chama de uma vela, prestando atenção em nossa postura… Mas, aos poucos, incorporamos essa atitude na vida diária, praticando a atenção plena em cada experiência.

Graças a essa meditação, desenvolvemos um estado de alerta e observação imparcial que se concentra no momento presente, permitindo que vejamos com clareza o que antes passava despercebido.

A técnica da atenção plena nos dá poder sobre a nossa própria vida graças à atenção, proporcionando clareza, criatividade, determinação e autoconhecimento.

77

O homem é, ao mesmo tempo, um ser solitário e um ser social.

Essa reflexão de Einstein continua da seguinte forma: "Como ser solitário, o homem procura proteger sua própria existência e a dos que estão mais próximos a ele para satisfazer seus desejos pessoais e desenvolver suas capacidades inatas. Como ser social, tenta ganhar o reconhecimento e o afeto de seus semelhantes para compartilhar seus prazeres, para confortá-los em suas dores e para melhorar suas condições de vida."

Encontrar o equilíbrio entre a nossa dimensão social e a nossa vida íntima é um dos segredos da felicidade.

A solidão pode ser escolhida ou imposta, embora o número de pessoas que vivem sozinhas seja cada vez maior.

Ao contrário do que dizem algumas estatísticas, não foi possível demonstrar que a expectativa de vida tenha relação com o fato de morar sozinho ou acompanhado, já que o amor pode influenciar positivamente nossa saúde, ao mesmo tempo em que ter uma má relação pode aumentar as possibilidades de sofrermos um ataque cardíaco.

O autor de *Pare de fazer drama e aproveite a vida*, Rafael Santandreu, enumera duas razões por que aumenta cada vez mais o número de pessoas sozinhas:

> Há uma razão positiva e uma negativa. A negativa é que muitas pessoas não sabem conviver. Para fazer isso é preciso deixar de exigir do outro. Nem quando você está certo! Se meu parceiro chega bravo do trabalho e quebra a

louça, eu pego os cacos, desço para comprar pratos novos e preparo um bom jantar para os dois. Outro dia, quando já estivermos calmos, direi: "Amor, gostaria que não quebrasse mais nada em casa, mas, se não conseguir parar de fazer isso, vou continuar amando você." Isso é sugerir em vez de exigir… As pessoas não sabem ter essa atitude e a vida a dois se transforma em uma troca constante de exigências. A razão positiva: muitas pessoas se dão conta de que não precisam morar com ninguém se não quiserem, porque a solidão não é ruim. Genial: saber viver sozinho também é muito bom! E é uma forma de não ter uma vida amarga.

78

Quase tudo o que fazemos está ligado à existência de outros seres humanos. Nossa maneira de agir nos aproxima dos animais sociáveis.

AS PESSOAS SEDUTORAS, INTERESSANTES e agradáveis existiram ao longo da História da mesma forma que aquelas que queremos longe de nós. Segundo Karl Albrecht, autor de *Inteligência social: a nova ciência do sucesso*, isso acontece graças à "capacidade do ser humano de se dar bem com os outros e conseguir sua cooperação", separando as pessoas "nutritivas" das "tóxicas".

O psicólogo Daniel Goleman disse que a inteligência social é a que nos permite "atuar sabiamente nas relações humanas", sendo uma das várias que se complementa com a inteligência emocional. Albrecht as diferenciou da seguinte forma: "A inteligência social tem mais a ver com a gerência de si mesmo, enquanto a inteligência social, com a das pessoas."

A inteligência social nasceu do psicólogo Howard Gardner, que assegurou que, para atingir o sucesso social e profissional, era necessário aperfeiçoar nossas capacidades a fim de entender a interação entre as pessoas e como funcionam essas relações.

Albrecht, por outro lado, ressalta a importância da *empatia* para sintonizar com os outros indivíduos, da *autenticidade* como característica imprescindível, das *presenças física* e *mental* que formam nosso carisma e influenciam os outros, e da *capacidade de entender os contextos sociais em constante mudança* e de *nos*

adaptarmos a eles, enquanto os sentimentos de frustração, subvalorização e culpa são reflexo de baixa inteligência social.

79

Não que eu seja mais inteligente, só que passo mais tempo com os problemas.

TODOS OS DIAS TOMAMOS decisões e solucionamos problemas, embora às vezes deparemos com situações de que não sabemos como sair.

Alguns conselhos sobre como agir nessas circunstâncias:

- *Sintetize o problema*. Diante de um problema difícil, faça um resumo por escrito em poucas palavras (quanto menos, melhor) para entender sua essência.
- *Saia e relaxe*. Quando o problema parecer indecifrável, saia para passear e tome um pouco de ar. Busque inspiração contemplando o que o rodeia, sem procurar a resposta deliberadamente. Dedique uma hora a algum passatempo que o ajude a se desconectar de tudo.
- *Medite*. Você encontrará a solução quando menos esperar.
- *Desenhe*. Pegue um papel e deixe que as ideias fluam. Crie um mapa mental de conceitos, problemas e soluções. Misture imagens com palavras se isso ajudar. Quando terminar, relacione-as entre si e medite sobre o resultado.
- *Recomeçe*. Se nenhuma das técnicas anteriores o tiver ajudado a encontrar a solução, recomece do zero. Apague tudo o que tiver sobre o tema e procure um ângulo de visão totalmente diferente.
- *Peça ajuda*. Aqueles problemas que parecem indecifráveis podem terminar sendo simples a partir da objetividade de quem não está vivenciando-os na pele. Explique-o a amigos e colegas, da forma mais sintética possível, e aponte suas ideias.

80

Há duas coisas infinitas: o universo e a estupidez humana. E não tenho tanta certeza sobre o universo.

PARA QUE VIVER FELIZES se podemos ser fiéis a nossa estupidez? Isso é o que se pergunta o terapeuta e filósofo Paul Watzlawick, que diz: "Não só somos os criadores de nossa desgraça como também podemos criar a nossa felicidade."

Rafael Santandreu, autor de *Pare de fazer drama e aproveite a vida*, apresenta uma série de atitudes equivocadas que tomamos e que nos levam a uma vida infeliz. No livro, ele nos convida a analisar nosso comportamento e identificar nossos erros a fim de eliminar os hábitos que nos causam insatisfação vital.

Alguns desses hábitos nocivos são:

- Prender-se ao passado de tal forma que não tenha tempo de se ocupar do presente.
- Assegurar-se de que, por mais que as circunstâncias mudem, você continue com as mesmas soluções que foram eficazes antes.
- Nas relações interpessoais, ler os pensamentos do outro e atuar logo em seguida. Se possível, agir com um pouco de censura contra o outro, com bastante violência e ambiguidade.
- Rechaçar ou evitar uma situação perigosa mesmo que digam que o perigo já passou.
- Certificar-se de que só há uma opinião correta, a sua, e comprovar que todo mundo vai de mal a pior.

- Fazer um prognóstico ou profetizar um fato que teme e considerá-lo depois independente de você, podendo assim chegar precisamente aonde não queria.
- Convencer-se de que é vítima das circunstâncias. O que Deus, o mundo, o destino, a natureza, os cromossomos, os hormônios, a sociedade, os pais, os parentes e sobretudo os amigos fizeram com você é tão grave que insinuar que a situação pode ser remediada seria uma ofensa.

81

Faço a mim mesmo perguntas infantis e me dedico a respondê-las.

É COMUM OS ADULTOS rirem das perguntas das crianças, que, no entanto, são muito mais profundas que as nossas e indagam sobre a realidade tal como um cientista como Einstein faria.

Pablo Neruda, em seu *Livro das perguntas,* reuniu a magia de nos permitir interrogar tudo o que compõe nosso mundo a partir da lucidez da ingenuidade.

Essa obra menos conhecida do poeta chileno começa assim:

Por que os imensos aviões
não passeiam com seus filhos?

Qual é o pássaro amarelo
que enche o ninho de limões?

Por que não ensinam os helicópteros
a tirar mel do sol?

Onde a lua cheia deixou
seu saco noturno de farinha?

Um ótimo exercício para estimular a criatividade e encontrar soluções imprevistas é discutir o que nos preocupa com uma criança ou nos atrever a fazer as perguntas que uma criança faria.

82

É melhor acreditar que não acreditar; a primeira opção leva você ao reino das possibilidades.

NOSSOS PROCESSOS MENTAIS E a tomada de decisões estão ligados às nossas crenças. Segundo o filósofo Immanuel Kant, precisamos dos "juízos a priori" para compreender o mundo. Por isso, cada ação e cada decisão dependem de nossas crenças.

Algumas crenças são herdadas e aprendidas, enquanto outras foram incorporadas com o tempo. Algumas são essenciais para compreender o mundo, outras nos limitam. Nossa capacidade de acreditar é o marco da nossa vida e determina o nosso raio de ação.

Estabelecer uma crença de prosperidade, por exemplo, nos ajuda a ser prósperos. Essa é a magia que atua sobre os doentes que se curam apesar dos péssimos prognósticos ou sobre os empreendedores que triunfam apesar de um início difícil. Como diz Paulo Coelho: "Quando você quer alguma coisa, todo o universo conspira para que você realize o seu desejo."

Segundo essa visão, se até agora as coisas não foram como você gostaria, pode ser por dois motivos:

1. Você não decidiu de forma suficientemente clara o que deseja com todas as suas forças.

2. Você se autoboicota com energia mental negativa, impedindo que o universo possa ajudá-lo.

83

A adversidade mostra ao ser humano quem ele realmente é.

UM RELATO POPULAR CONTA que uma filha se queixava com o pai sobre a sua vida e sobre como as coisas eram difíceis para ela. A menina não sabia como fazer para continuar e acreditava que se daria por vencida. Estava cansada de lutar. Parecia que, quando solucionava um problema, aparecia outro.

Seu pai, um chef de cozinha, a levou ao seu restaurante. Lá ele encheu três panelas com água e as colocou sobre o fogo alto. Logo, a água das três panelas estava fervendo. Em uma colocou cenouras, na outra ovos e na última grãos de café. Deixou que tudo fervesse sem falar nada.

A filha esperou impaciente, perguntando-se o que o pai estava fazendo.

Vinte minutos depois, ele apagou o fogo. Tirou as cenouras e as colocou em uma vasilha. Tirou os ovos e os colocou em outro prato. Finalmente, coou o café e o colocou em um terceiro recipiente. Olhando para a filha, perguntou:

– Querida, o que você consegue ver?

– Cenouras, ovos e café – respondeu a menina.

O pai levou a filha a se aproximar e tocar as cenouras. Ela fez isso e notou que estavam moles. Depois pediu que pegasse um ovo e o quebrasse. Após retirar a casca, observou o ovo duro. Então pediu que provasse o café. Ela sorriu enquanto desfrutava de seu rico aroma.

Humildemente, a filha perguntou:

– O que isso significa, pai?

Ele explicou que os três elementos tinham enfrentado a mesma adversidade, água fervente, mas reagiram de formas diferentes. A cenoura era forte e dura,

mas depois de passar pela água fervente, tinha ficado fraca e mole.

O ovo estava frágil, sua casca fina protegia seu interior líquido, mas depois de estar na água fervente, seu interior se endurecera.

Os grãos de café, no entanto, eram únicos; depois de estarem na água fervente, tinham mudado a água.

– Qual é você? – perguntou para a filha. – Quando a adversidade bate à sua porta, como você reage? Você é uma cenoura que parece forte, mas que, quando tocada pela adversidade e pela dor, torna-se fraca e perde a força? É um ovo, que possui um coração maleável e um espírito fluido a princípio, mas depois de uma morte, uma separação ou uma demissão, torna-se duro e rígido? Que por fora parece igual, mas se tornou alguém amargo e áspero, com um espírito e um coração endurecidos? Ou é como um grão de café? O café muda a água fervente, o elemento que causa a dor. Quando a água chega ao ponto de ebulição, o café adquire seu melhor sabor. Se você é como o grão de café, quando as coisas ficam piores, você reage da melhor forma e torna as coisas ao seu redor também melhores.

84

O dia em que a tecnologia superar a interação humana, o mundo terá uma geração de idiotas.

Esse dia chegou! As novas tecnologias nos oferecem um imenso leque de possibilidades. Elas permitem que tenhamos acesso a uma quantidade de informações quase infinita a qualquer momento e lugar e que estejamos conectados o tempo inteiro, mas, simultaneamente, geram um vício cada vez mais maior.

Segundo os sociólogos, nos últimos três anos, o número de viciados em tecnologia cresceu cerca de 30% e continua aumentando.

Os viciados em tecnologia são cada vez mais jovens, porque as crianças já brincam com os tablets e smartphones, sofrendo uma autêntica síndrome de abstinência quando os dispositivos são retirados de suas mãos. Segundo um estudo realizado pelo International Center for Media & The Public Agenda (ICMPA) da Universidade de Maryland, depois de um período de 24 horas desconectados, os jovens explicaram que tinham sofrido de ansiedade e nervosismo em um grau patológico.

Os estudantes que se ofereceram para a experiência se mostraram incapazes de permanecer sem as novas tecnologias.

Susan D. Moeller, diretora do estudo, se surpreendeu com o a força do vício apresentado pelos jovens, que chegaram a dizer que "odiavam perder suas conexões pessoais" e que, para eles, isso equivalia a "estar sem seus amigos e familiares". Além disso, se queixavam de que qualquer deslocamento ou atividade era chata sem o dispositivo.

Esses jovens definiam a sensação de estar sempre conectados como um "sentimento de conforto" e a desconexão como uma sensação de "sentir-me isolado da minha vida. Mesmo indo à escola com milhares de alunos, o fato de não poder me conectar com ninguém por meio da tecnologia me parece quase insuportável".

Por esse motivo, o Dr. Richard Graham desenvolveu o primeiro programa para controlar esse tipo de vício em crianças e jovens, contando com alguns pacientes de apenas 4 anos.

Graham explica que as crianças viciadas apresentam os mesmos sintomas de abstinência que um alcoólatra ou um usuário de heroína, reagindo com birra e violência quando são privados de tecnologia.

No entanto, a única coisa que essas crianças estão fazendo é copiar o comportamento compulsivo e doentio dos adultos.

85

Uma vez por dia, dê a si mesmo a liberdade de sonhar.

O ESCRITOR PAULO COELHO, já citado alguns capítulos atrás, disse: "Um sintoma da morte de nossos sonhos é a paz. A vida passa a ser uma tarde de domingo, sem nos pedir grandes coisas e sem exigir mais do que queremos dar. (...) Mas, na verdade, no íntimo de nosso coração, sabemos que o que aconteceu foi que renunciamos a luta por nossos sonhos."

Em 28 de agosto de 1963, durante a Marcha em Washington por Trabalho e Liberdade, Martin Luther King Jr. pronunciou um dos discursos mais famosos da História, "I Have a Dream" ("Eu tenho um sonho"). Nele, falou sobre seu sonho de um futuro no qual as pessoas coexistissem de forma igualitária e harmônica. Após iniciar uma longa luta pelos direitos humanos, esse sonho seria realizado com o fim da segregação racial nos Estados Unidos, algo que antes dessa frase carregada de energia parecia impossível.

O que os sonhos fazem por nós?

1. *Ajudam-nos a seguir em frente*. Os sonhos são o combustível que nos impulsiona a avançar em direção aos nossos objetivos.
2. *Guiam nosso crescimento pessoal*. Especialmente em momentos turbulentos, precisamos de uma luz para nos indicar o caminho.
3. *Empurram-nos para a ação*. Acreditar em um sonho nos obriga a trabalhar para realizá-lo quase sem esforço, já que aquilo em que acreditamos se converte em diversão e prazer.

4. *Ajudam a superar obstáculos*. Se os sonhos forem suficientemente grandes e motivadores, nada poderá destruí-los.
5. *Inspiram e unem*. Os sonhos também podem ser compartilhados, como a História demonstrou inúmeras vezes.
6. *Mostram que a ilusão não tem idade*. Quando sabemos o que queremos e nos esforçamos para atingir nossos objetivos, nos sentimos cheios de energia para levar nosso projeto adiante.
7. *Geram fortaleza e confiança*. As coisas parecem muito mais simples quando todos os nossos esforços estão voltados para uma meta.
8. *Abrem novas fronteiras*. Os únicos limites que existem são aqueles que você mesmo estabelece. E a função de um sonho é, justamente, abrir brechas nas limitações da realidade.

Tenha bons sonhos... com os olhos abertos e a disposição de agir sem demora.

Albert Einstein:
Retrato de um humanista

EM 1905, A REVISTA científica *Annalen der Physik* (Anais da Física) recebeu uma série de artigos das mãos de um homem distante do mundo acadêmico. O jovem de 26 anos demonstrou uma capacidade inata de expor teorias com relação ao efeito fotoelétrico, o comportamento das partículas em suspensão, a equivalência massa-energia e a Teoria da Relatividade.

Esse acontecimento marcou o antes e o depois na história da ciência. Albert Einstein era o nome do autor que, do escritório de patentes onde trabalhava, mudou a concepção da física e da energia.

De patinho feio a cisne

Albert Einstein nasceu em uma família judia, na cidade alemã de Ulm, em 14 de março de 1879. Em 1880, sua família se mudou para Munique, onde ele cresceu. Lá, seu pai Hermann Einstein e seu tio Jakob abriram um negócio dedicado à instalação de água e gás. Um ano depois nasceria a irmã de Albert, Maria (Maja).

Se acreditarmos que a genialidade aparece desde a tenra infância, provavelmente ninguém teria esperado que o pequeno Albert chegasse a ser o homem que foi. Dizem que só aprendeu a falar aos 3 anos, que teve uma infância solitária, era uma criança taciturna que preferia caminhar sozinha, pensar e sonhar acordada a brincar com as outras crianças. E entre suas brincadeiras favoritas estavam os castelos de cartas e jogos solitários que exigiam paciência e não pediam interação.

Sua educação se deu em várias escolas e em diversos lugares. Cursou os estudos primários em uma escola católica e o secundário, no Luitpold, Gymnasium de Munique, que, em 1965, receberia o nome de Gymnasium Albert Einstein.

Contam que sua passagem pelo Gymnasium não foi muito agradável. Ele, inclusive, recebeu duras críticas de alguns professores, como a de que "nunca conseguiria nada na vida". Eles consideravam inaceitável sua mania de discutir tudo, enxergando essa atitude como uma grande falta de respeito à autoridade. A rigidez e a disciplina da educação na época não contemplavam como qualidade positiva o espírito inquieto e curioso de Albert, sempre questionando o mundo.

Apesar da lenda acerca dos primeiros anos da educação de Einstein, o suposto estudante fracassado demonstrou ser inteligente e tenaz e conseguiu boas qualificações.

Durante essa época, Einstein teve aulas de violino. Sua mãe, Pauline Koch, que tocava piano, era sua professora e soube transmitir ao filho a paixão pela música, amor que o acompanharia pelo resto da vida, da mesma forma que seu instrumento. Este, além de uni-lo à música, também o vinculava à ciência. Afinal, foi Pitágoras, o filósofo, cientista e matemático grego, que se interessou pela acústica pela primeira vez e a estudou para descobrir por que uns intervalos musicais soavam melhor que outros.

Dizem que além da paixão pela música, Albert também herdou da mãe a perseverança, sem a qual é quase impossível dominar um instrumento.

A empresa da família não andava muito bem. Por isso, em 1894, as dificuldades econômicas os fizeram se mudar de Munique para Milão, na Itália.

Albert, adolescente na época, devia continuar seus estudos. No entanto, dizem que ele decidiu abandonar o Gymnasium por conta própria, que conseguiu um atestado médico indicando que padecia de esgotamento e precisava descansar das aulas. Então também partiu para Milão.

Einstein tentou se matricular no Instituto Federal de Tecnologia de Zurique (ETH), mas, por não ter terminado o ensino secundário, precisou fazer provas de acesso ao ensino superior. Curiosamente, o gênio da ciência foi reprovado nesses exames. Muitas vezes, as avaliações acadêmicas não conseguem comprovar a inteligência ou a capacidade intuitiva e a curiosidade científica de uma pessoa.

Dizem que o diretor da ETH, impressionado pela habilidade de Einstein nas matérias de ciências, insistiu para que ele concluísse o ensino secundário e, quando tivesse terminado, estudasse no Instituto Federal de Tecnologia.

Então Albert seguiu o conselho e se formou em Aarau em 1896, no mesmo ano em que renunciou à nacionalidade alemã para se livrar do serviço militar. Começou o processo para conseguir a nacionalidade suíça e ingressou no Instituto Federal de Tecnologia de Zurique para fazer um curso de quatro anos destinado a formar professores de ciências para o ensino médio.

Curiosidade pelo mundo

Mas de onde vinha a paixão pela ciência? Tanto o pai quanto o tio foram os responsáveis por instigar seu entusiasmo científico. Aos 5 anos, durante uma doença que o deixou de cama por alguns dias, Albert recebeu do pai uma bússola de presente. O pequeno ficou fascinado por aquele aparelho com uma agulha que apontava sempre para o mesmo lugar. Também dizem que foi seu tio Jakob, engenheiro por profissão e com muita iniciativa, quem mostrou os primeiros livros de ciências ao sobrinho.

Pode-se dizer que Einstein foi um pequeno autodidata que vivia em um ambiente que fomentava sua curiosidade e lhe ensinava a maravilhar-se com o mundo. Por isso, com o passar dos anos, sua mente se acostumou a fazer perguntas e a aprender a respondê-las por conta própria.

Einstein era um estudante inteligente, mas não excepcional, o que volta a demonstrar a dificuldade de medir a genialidade ou a capacidade de uma pessoa por meio de um exame, sobretudo se a mente em ebulição do jovem em questão ainda está procurando uma via de escape.

Uma das opções mais lógicas, levando em conta sua paixão pela ciência, era entrar no mundo acadêmico. Por isso, quando se formou no Instituto Federal de Tecnologia, em 1900, com o diploma de professor de matemática e física, procurou trabalho na universidade, mas não conseguiu. Suas candidaturas foram recusadas e ele trabalhou durante um tempo como tutor em Winterthur, Schaffhausen e Berna, pulando de um trabalho para outro sem muita sorte.

No entanto, esse pequeno contratempo não o desestimulou, e, poucos meses depois de ter se formado e sem conseguir trabalho na universidade, começou a

enviar artigos para a revista *Annalen der Physik* (Anais da Física).

Na universidade, se apaixonou por uma companheira de estudos sérvia, Mileva Mari. Em 1902, antes de se casarem, tiveram uma filha, Lieserl, mas, após 1903, a menina parou de ser citada nas cartas trocadas entre eles. Não se sabe se a menina morreu ou se foi colocada para adoção. Ainda em 1903, Einstein casou-se com Mileva, apesar da oposição inicial dos pais dele. Em 1904, nasceu Hans Albert Einstein e, em 1910, Eduard Einstein.

O esconderijo perfeito para um cientista

Em 1902, Einstein começou a trabalhar em um escritório de patentes suíço, no qual continuaria por mais sete anos. Dizem que Albert gostava desse trabalho porque mantinha sua mente ocupada, mas não tanto a ponto de impedir suas investigações e seu trabalho no campo que realmente o fascinava: a física.

Em um escritório de patentes, sem uma entrada no mundo universitário e com acesso limitado às publicações científicas, Einstein forjou a Teoria da Relatividade Restrita, constituindo um dos artigos que apareceriam em 1905 na revista *Annalen der Physik*.

Um dos aspectos que os estudiosos mais ressaltam deste artigo é que Einstein não citava outros cientistas nem enchia as folhas com fórmulas matemáticas. Dava a sensação de ter chegado às conclusões que expunha por conta própria, por raciocínio puro, sem ajuda e opinião de outros especialistas.

No entanto, em um primeiro momento, os físicos não prestaram muita atenção ao que um funcionário de um escritório de patentes suíço tinha a dizer. Por isso, e apesar de seu valor, o artigo passou despercebido. Após ter exposto suas teorias na revista, Einstein pediu um emprego como professor universitário e também como professor de ensino médio e, por mais irônico que seja, foi rejeitado nos dois.

Seguiu em seu posto no escritório e continuou pensando. Apesar de o mundo acadêmico ter dado as costas para ele e lhe negado a possibilidade de encontrar uma via para expor suas teorias, Einstein conseguiu encontrar outros caminhos para continuar avançando.

Normalmente, fracassar repetidas vezes leva as pessoas a desistirem, mas, no caso de Einstein, não foi assim. Ele aprendeu com seus erros e continuou

procurando alternativas, sem medo de falhar, porque sabia que encontraria um caminho. E, apesar dos depreciadores, Einstein foi adquirindo alguns seguidores, como o físico alemão Max Planck.

Cátedras e poetas

Anos mais tarde, suas teorias ganharam fama e ele foi convidado, em 1909, a ocupar uma cátedra na Universidade de Zurique. Em 1913, pouco antes da Primeira Guerra Mundial, foi nomeado membro da Academia Prussiana de Ciências. Estabeleceu-se em Berlim, onde foi nomeado diretor de Física de um novo centro de investigações, o Instituto Kaiser Wilhelm.

Por ter sido capaz de estudar e expor teorias como as que publicou em 1905, Einstein era visto como alguém com uma mente cheia de ideias.

Dizem que o poeta francês Paul Valéry perguntou a Einstein se ele andava com um caderno para fazer anotações cada vez que pensava em algo – uma prática comum no campo da escrita. Einstein olhou para o poeta, surpreso, e respondeu: "Ah, não preciso. Eu raramente tenho alguma ideia." Se é verdade que tinha poucas ideias, é preciso reconhecer que suas poucas ideias eram muito boas.

Einstein era tenaz, curioso, inquieto e muito capaz. Quem teria previsto isso sabendo que ele só aprendeu a falar aos 3 anos? Além disso, esse pensamento foi um dos desencadeadores de outra teoria que mudaria a forma de enxergar a luz e o universo.

Fama e *quanta* de luz

O eclipse solar ocorrido no dia 29 de maio de 1919 possibilitou a comprovação de uma nova teoria física proposta anos antes por Albert Einstein. Se fosse demonstrada, ela reformularia a imagem do universo que Newton havia exposto.

Essa hipótese nasceu em 1907, quando Einstein começou a trabalhar em uma extensão e generalização da teoria da relatividade que estudava novas ideias sobre a natureza da gravidade. O que Einstein tinha apontado nela era que os raios luminosos, ao passarem perto do sol, se afastavam de sua trajetória

retilínea. Com o eclipse, os astrônomos descobriram que aquela previsão era correta.

Após a Primeira Guerra Mundial e com a comprovação de uma de suas teorias por vários astrônomos, o mundo o descobriu, e Einstein foi projetado para a fama.

Também em 1919, Einstein se divorciou de Mileva e, poucos meses depois, casou-se com a prima Elsa, com quem não teve filhos.

Entretanto, não foi pela Teoria da Relatividade que Einstein ganhou o prêmio Nobel de Física, e sim por suas numerosas contribuições à física teórica e, sobretudo, pela descoberta da Lei do Efeito Fotoelétrico.

O artigo intitulado "Sobre um ponto de vista heurístico a respeito da produção e transformação da luz" foi publicado em 1905. Nele, Einstein já se aproximava do conceito de *quantum* de luz – posteriormente denominado fóton –, e como esse conceito podia explicar o efeito fotoelétrico, ou seja, a emissão de elétrons por metais iluminados com luz de determinada frequência. Com essa teoria, Einstein assentava as bases para a futura teoria quântica.

É curioso que, apesar de Einstein ter sido um dos fundadores da física quântica, esse campo o irritava muito, mas, ao mesmo tempo, ele achava difícil imaginar um universo no qual algo fosse incognoscível para sempre.

Dizem que, ao perguntar sua opinião sobre a teoria quântica, Einstein respondeu: "Deus não joga dados."

Entretanto, ao mesmo tempo que começou a obter fama mundial, Einstein viu suas teorias serem recobertas por um halo de incompreensão. Não tanto pelo fato de alguns cientistas se oporem a elas, mas porque havia um boato de que ninguém conseguia entendê-las.

Por que essa ideia ganhou força? É difícil saber, embora provavelmente a matéria publicada pelo *The New York Times* não tenha ajudado muito. O livro *Breve história de quase tudo,* de Bill Bryson, faz um relato dessa história. O jornal norte-americano pediu a Henry Crouch, um correspondente de golfe, que fizesse uma entrevista com Einstein. Crouch entendeu tudo errado, como era de se esperar, e conseguiu que as teorias do físico acabassem sendo incompreensíveis para o público em geral.

Na verdade, entre uma das supostas lendas sobre os erros de compreensão do jornalista, há uma que diz que Einstein tinha encontrado um editor audaz o

suficiente para publicar um livro que só 12 homens no mundo inteiro conseguiriam entender. Não existia tal editor nem tal livro, mas o boato circulou, e surgiu uma nova lenda ao redor da Teoria da Relatividade. Contam que um jornalista perguntou ao astrônomo britânico Sir Arthur Eddington se era verdade que ele era uma das três pessoas que conseguia entender a Teoria da Relatividade (esse jornalista reduziu o número de pessoas de 12 para três). Dizem que Eddington ficou olhando para o jornalista e respondeu: "Estou tentando imaginar quem seria a terceira pessoa que a entende" – além dele e de Einstein.

São muitas as lendas urbanas sobre a vida de Einstein e sobre suas teorias. Só é preciso lembrar que durante muito tempo se atribuía a Einstein a famosa frase "Tudo é relativo", algo que ele nunca disse e que, além do mais, contradiz a Teoria da Relatividade – o estudo que se concentrava precisamente nos aspectos da realidade que não mudavam em função do observador.

Cem autores contra Einstein

Einstein sabia que o segredo para ser um bom cientista e investigador e para cultivar sua inteligência e suas inquietudes, era a curiosidade.

Desde pequeno, no momento em que entrou em contato com os livros de ciência que seu tio lhe dava, começou a se perguntar sobre o mundo. Se nunca tivesse feito perguntas, se tivesse calado essa curiosidade, é provável que muitas das teorias que mudaram a percepção da física não existissem, pois a chave é saber enxergar o mundo e aprender a fazer perguntas.

Einstein insistia que a coisa mais bela que o ser humano poderia vivenciar era o mistério, ou seja, a capacidade de se maravilhar perante o desconhecido, o que está prestes a descobrir ou aquilo que é maior que ele. Sem a capacidade de se maravilhar, as capacidades científica e artística se perdem, porque sem inquietude, sem surpresa e sem curiosidade, não nos perguntamos nem criamos nada novo.

Por isso Einstein continuou observando o mundo e deixando-se assombrar por ele. Mas, nesse momento, uma realidade muito mais dura à qual estava acostumado ia se forjando na Alemanha: Hitler.

A aversão aos judeus que estava sendo construída no país poderia explicar o surgimento do livro *Hundert Autoren gegen Einstein* (Cem autores contra

Einstein), título que reunia a opinião de 100 cientistas que contradiziam e desprestigiavam as teorias e a pessoa de Einstein. Dizem que, ao saber da existência do livro, Einstein comentou: “Por que 100? Se eu estivesse errado, só seria preciso um.” Parecia que o físico não era mais apreciado na Alemanha.

Para a sorte de Einstein, em janeiro de 1933, quando os nazistas ganharam as eleições, ele estava na Califórnia. Não voltou para a Alemanha, embora tenha passado algum tempo na Bélgica e na Inglaterra. Os nazistas confiscaram suas propriedades, queimaram publicamente seus escritos e o expulsaram da comunidade científica. Foi então que decidiu aceitar o convite para trabalhar no Instituto de Estudos Avançados da Universidade de Princeton, em Nova Jersey, e para lá se mudou.

Em virtude de um decreto especial, adotou a nacionalidade norte-americana em 1940.

A bomba da paz

Albert Einstein sempre foi um incansável militante pela paz, inimigo da violência e defensor de um sistema que protegia a dignidade integral do ser humano. Mas a realidade parecia demonstrar que a dignidade humana estava em perigo, e não só por causa da guerra, mas pela ameaça nuclear.

Em 1939, enquanto um de seus colegas, Niels Bohr, descobria a viabilidade da fissão entre o plutônio e o urânio e, portanto, a possibilidade concreta da bomba atômica, Einstein recebia várias visitas de colegas cientistas para discutir sobre o assunto.

Ciente do momento crítico que o mundo estava vivendo, Einstein, um pacifista convencido, junto a outros cientistas como Paul Wigner, escreveu uma carta dirigida ao presidente Franklin D. Roosevelt. Nela, tentavam convencê-lo a iniciar um programa de investigação sobre as reações nucleares.

Por causa desta carta e de sua célebre fórmula E = mc2, ele ficou conhecido como o pai da bomba atômica, mas não há nada mais distante da realidade. Einstein disse que a política tinha um valor passageiro, enquanto as equações valiam para toda a eternidade, o que demonstrava sua descrença na política daquele momento. Mesmo assim, acabou sendo envolvido em um dos

acontecimentos mais cruciais e devastadores do século XX, pois, para desgraça de todos, a bomba atômica foi utilizada.

Horrorizado com a tragédia humana causada depois das explosões de Hiroshima e Nagasaki, Einstein se uniu aos cientistas que pretendiam impedir que ela voltasse a ser usada.

Enquanto a ciência procurava a teoria unificada do universo, a humanidade começou a pensar em um sistema de convivência com o objetivo de criar uma sociedade de pessoas livres.

Uma sociedade pacífica

Em relação à busca da paz, Einstein realizou uma entrevista, incluída em seu livro *Ideas and Opinions* (Ideias e opiniões), na qual o físico alertava que, embora o destino da humanidade sempre estivesse por um fio, estávamos vivendo uma situação alarmante cujo limite já era muito real e perigoso. Sua proposta para evitar o desastre militar era instituir, por meio de um acordo internacional, um organismo legislativo e judiciário para intermediar todos os conflitos que surgissem entre as nações. Ele acreditava que era possível chegar a um acordo, apostar na paz. Mas ninguém lhe deu ouvidos.

Em relação a esse tema, a última carta que Einstein escreveu foi em 11 de abril de 1955 e se dirigia ao filósofo e matemático Bertrand Russell dando apoio ao documento que posteriormente seria conhecido como o Manifesto Russell-Einstein. Esse manifesto insistia para que os líderes políticos, em plena Guerra Fria, procurassem soluções pacíficas para os conflitos internacionais.

O cérebro de um gênio

Poucos dias depois de escrever essa carta, e também enquanto se preparava para um discurso em comemoração ao aniversário de Israel, Albert Einstein sofreu uma hemorragia interna causada pela ruptura de um aneurisma e, no dia 18 de abril de 1955, morreu no Hospital de Princeton.

As últimas palavras que proferiu antes de morrer foram em alemão, por isso ninguém conseguiu entender a mensagem final do grande gênio do século XX.

Apesar de ter sido um personagem famoso, Einstein havia deixado claro que queria um funeral íntimo no qual somente se despediriam dele as pessoas mais próximas. Seu corpo foi cremado e suas cinzas foram espalhadas em um local desconhecido.

Porém, na verdade, nem todo o seu corpo foi cremado. Durante a autópsia, o patologista do Hospital de Princeton, Thomas Harvey, extraiu o cérebro de Einstein sem permissão da família com a intenção de fotografá-lo, cortá-lo e estudá-lo para descobrir se existia alguma particularidade que pudesse explicar por que esse cientista fora capaz de elaborar uma série de teorias que revolucionaram o mundo da física.

Com o tempo, muitas amostras que Harvey distribuiu se perderam, razão pela qual, até o momento, pouquíssimos estudos sobre a anatomia do cérebro de Einstein foram publicados.

A revista *Brain* publicou um desses estudos em 2012, realizado pela Universidade da Flórida. Nele, o cérebro do cientista era comparado ao de 85 pessoas comuns. Foi possível comprovar que o órgão era do mesmo tamanho que o de qualquer ser humano, mas, segundo a equipe da antropóloga Dean Falk, o cortéx pré-frontal de Einstein era excepcionalmente desenvolvido.

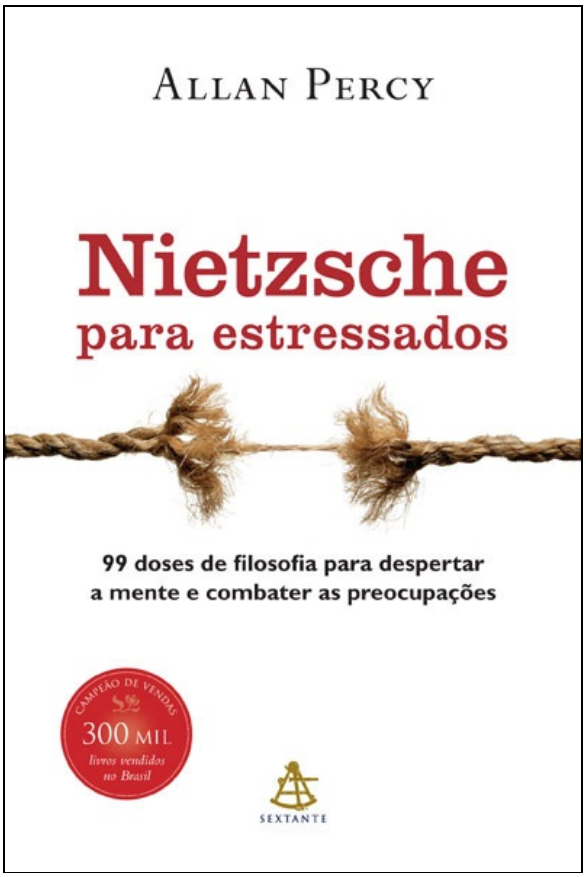
Estudos anteriores tinham demonstrado que a área do cérebro de Einstein relacionada ao raciocínio matemático, na região parietal, era aproximadamente 15% mais larga do que nos outros cérebros avaliados na pesquisa.

Mas isso prova alguma coisa? Provavelmente não, porque não foi só a capacidade matemática que permitiu que Einstein chegasse às suas conclusões e hipóteses, e sim sua tenacidade, curiosidade e insaciável necessidade de se maravilhar e compreender o mundo.

Sobre o autor

ALLAN PERCY é especialista em coaching e em literatura de autoajuda e desenvolvimento pessoal. Presta consultoria a várias editoras espanholas e viaja pelo mundo em busca de inspiração para suas obras. Seus livros *Nietzsche para estressados*, *Oscar Wilde para inquietos*, *Kafka para sobrecarregados*, *Hermann Hesse para desorientados*, *Tudo é possível*, *As vantagens de ser otimista*, *Pensar com os pés* e *Shakespeare para apaixonados*, todos publicados pela Editora Sextante, já venderam 600 mil exemplares no Brasil.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR



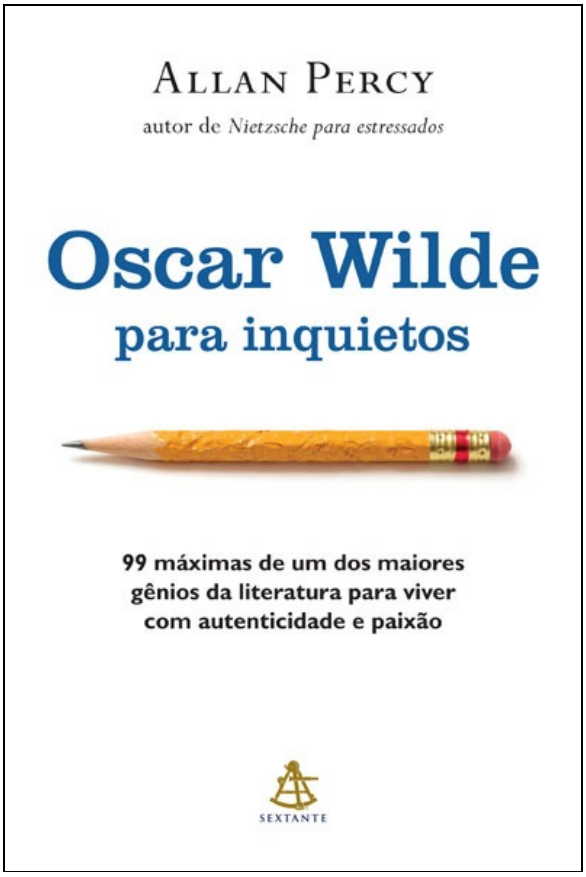
NIETZSCHE PARA ESTRESSADOS

Nietzsche para estressados é um manual inteligente e estimulante que reúne 99 máximas do gênio alemão e sua aplicação a várias situações do dia a dia. A sabedoria de Nietzsche é de grande utilidade na busca de uma solução para uma série de problemas, tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Este breve curso de filosofia cotidiana foi criado por Allan Percy para nos auxiliar nos momentos em que precisamos tomar decisões, recuperar o ânimo, encontrar o caminho certo e relativizar a importância dos fatos da vida. É indicado para quem procura inspiração no pensamento do filósofo mais influente da era moderna para combater as angústias e os medos dos dias de hoje.

Cada capítulo é iniciado por um aforismo do mestre, seguido de uma interpretação atual. Muitas vezes, sua sabedoria é associada às ideias de outros autores renomados, enriquecendo ainda mais o assunto.

O legado de Nietzsche induz à reflexão e oferece uma forma inovadora de superar as dificuldades.



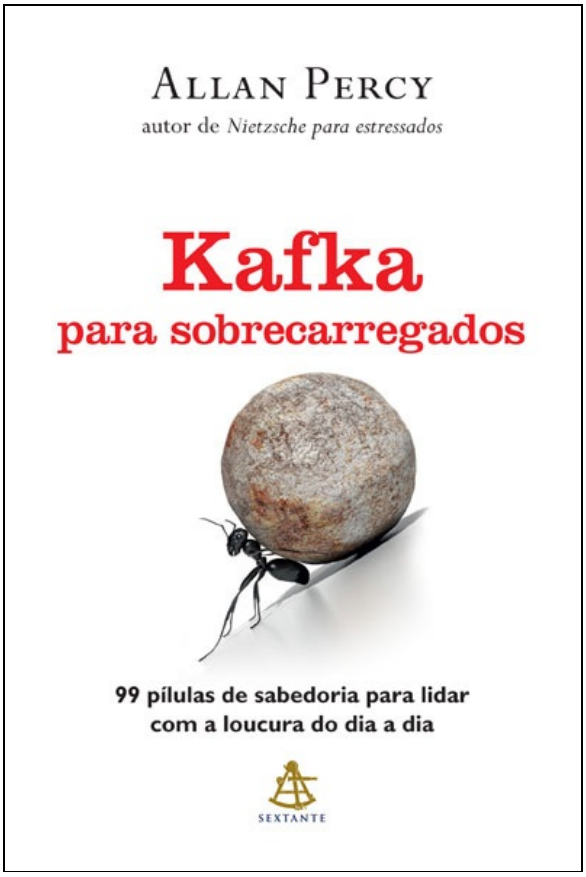
OSCAR WILDE PARA INQUIETOS

Oscar Wilde para inquietos é uma aula de filosofia extraída da vida e da obra do consagrado autor de *O retrato de Dorian Gray*. Nas frases ditas por Wilde ou naquelas expressas por seus célebres personagens, encontramos uma ironia única e uma sabedoria imortal que refletem o brilhantismo de um homem que aproveitou ao máximo os prazeres da vida, sem deixar de observá-la criticamente.

Cada capítulo traz uma frase marcante do escritor, que Allan Percy comenta e desenvolve, entrelaçando-a a pensamentos de pessoas renomadas em áreas que vão da dramaturgia à educação, da música à filosofia.

São 99 máximas que tratam de assuntos variados, como amor, dinheiro, amizade e convívio social, com uma linguagem clara que põe ao alcance de todos até mesmo a ideia mais refinada.

Você passará a ver o cotidiano sob um novo prisma, irreverente, crítico e, ao mesmo tempo, sofisticado e cheio de esperança.



KAFKA PARA SOBRECARREGADOS

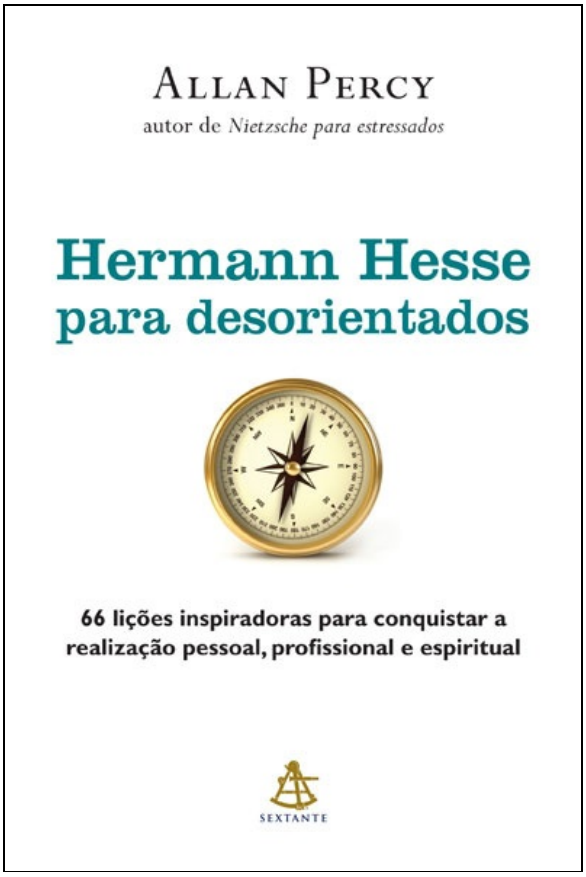
Kafka para sobrecarregados é um curso de filosofia prático e acessível para quem quer extrair o máximo da vida e aprender a lidar com as situações absurdas que o cotidiano nos impõe.

Franz Kafka foi um homem profundamente atormentado. Tímido, oprimido pelo pai e incapaz de lidar com a própria fragilidade, encontrou na arte uma maneira de dar voz à sua dor. Por meio de seus escritos, lançou um olhar tão lúcido a respeito do ser humano que ele é considerado um dos grandes gênios da literatura universal.

Este livro traz 99 máximas que refletem a essência do pensamento kafkiano, abordando temas como amor, felicidade, realização pessoal, sucesso e o sentido da vida.

Após cada aforismo, Allan Percy comenta, explica e desenvolve o pensamento, mostrando de que forma ele pode ser adaptado à nossa realidade e

como pode nos ajudar a sair ilesos das metamorfoses da vida.



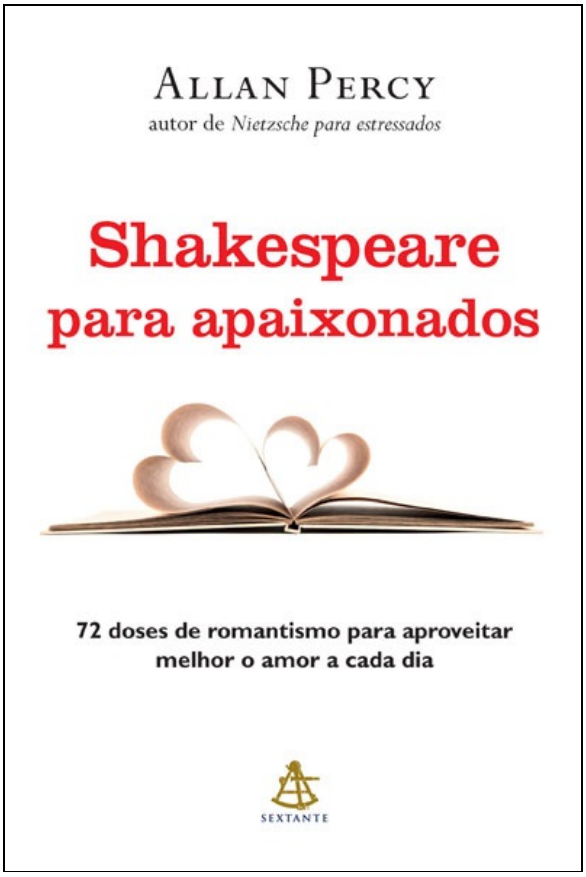
HERMANN HESSE PARA DESORIENTADOS

Hermann Hesse para desorientados é um manual inspirador para os leitores que buscam serenidade e orientação para lidar com as complexidades da vida.

Um dos escritores de maior influência no século XX, Hesse foi referência espiritual para várias gerações. Sua clareza de pensamento, seus princípios morais e seu profundo conhecimento da alma humana ficaram imortalizados em obras como *Sidarta*, *Demian* e *O lobo da estepe*.

Neste livro, Allan Percy se debruça sobre os textos do premiado autor alemão e apresenta 66 máximas que tratam de temas como autoestima, felicidade, autoconhecimento, busca por aceitação, sucesso e realização pessoal.

Após cada aforismo, a partir das palavras do próprio Hesse, Percy aprofunda o pensamento e estabelece comparações com situações do dia a dia, ajudando o leitor a olhar a vida por uma perspectiva mais ampla e entrar em harmonia com os outros e consigo mesmo.



SHAKESPEARE PARA APAIXONADOS

Dedicado aos que amaram, aos que amam e aos que ainda vão amar, *Shakespeare para apaixonados* é um guia inspirador para quem acredita no amor e busca desvendar os mistérios e a beleza desse sentimento sublime.

As obras de William Shakespeare tratam do amor com uma perspectiva tão lúcida que, mesmo tantos anos depois de terem sido produzidas, ainda são consideradas um remédio para curar as dores do coração e os anseios da alma.

Reunindo 72 aforismos e citações do grande poeta e dramaturgo, Allan Percy mergulha no universo amoroso para refletir sobre ciúme, paixão, romance, insegurança, sedução, desejo e amizade para iluminar nossa vida.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br,
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

 www.sextante.com.br

 facebook.com/esextante

 twitter.com/sextante

 instagram.com/editorasextante

 skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br

Sumário

Créditos
Prólogo
1 – O que um peixe sabe sobre a água onde nada por toda a sua vida?
2 – O problema do homem não está na bomba atômica, mas em seu coração.
3 – O importante é não deixar de fazer perguntas.
4 – O mistério é a coisa mais bonita que podemos experimentar. É a fonte de toda arte e ciência verdadeiras.
5 – A memória é a inteligência dos tontos.
6 – Se não lutarmos contra a razão, nunca chegaremos a lugar nenhum.
7 – O acaso não existe; Deus não joga dados.
8 – A cada dia sabemos mais e entendemos menos.
9 – Em momentos de crise, só a imaginação é mais importante que o conhecimento.
10 – A maturidade começa a se manifestar quando passamos a nos preocupar mais com os outros do que com nós mesmos.
11 – Procure ser um homem de valor em vez de um homem de sucesso.
12 – Quando um homem se senta ao lado de uma garota bonita por uma hora, parece que apenas um minuto se passou. Mas quando se senta sobre carvão em brasa por um minuto, o momento parece durar mais de uma hora. Isso é a relatividade.
13 – Fraqueza de atitude se transforma em fraqueza de caráter.
14 – Você não entende algo de verdade a menos que seja capaz de explicá-lo à sua avó.
15 – Há duas formas de enxergar a vida: uma é acreditar que não existem milagres, a outra é acreditar que tudo é milagre.
16 – Se quer viver uma vida feliz, amarre-se a uma meta, não às pessoas nem às coisas.
17 – Há uma força motriz mais poderosa que o vapor, a eletricidade e a energia atômica: a vontade.
18 – Quem decidir se colocar como juiz da verdade e do conhecimento será desencorajado pelas gargalhadas dos deuses.
19 – A força sem amor é energia gasta em vão.
20 – Eu não ensino aos meus alunos, só proporciono as condições para que eles possam aprender.
21 – Se A é o sucesso, então A = X + Y + Z, onde X é trabalho, Y é lazer e Z é

manter a boca fechada.
22 – A fantasia me ajudou mais que o talento a absorver o conhecimento positivo.
23 – O ser humano é parte desse todo que chamamos “Universo”, uma parte limitada pelo tempo e pelo espaço.
24 – A lei da gravidade não pode explicar por que as pessoas se apaixonam.
25 – Adoro viajar, mas odeio chegar.
26 – A decisão mais importante que podemos tomar é se vamos viver em um universo amigável ou hostil.
27 – A mente intuitiva é um presente sagrado e a mente racional é um servo fiel. Criamos uma sociedade que honra o servo, mas se esqueceu do presente.
28 – Os computadores são incrivelmente rápidos, precisos e estúpidos. Os homens são incrivelmente lentos, imprecisos e brilhantes. Juntos, temos um poder inimaginável.
29 – A teoria é assassinada, cedo ou tarde, pela experiência.
30 – A vida é como andar de bicicleta. Se você quer manter o equilíbrio, não pode parar.
31 – Um cientista é um filósofo pobre.
32 – A única coisa que interfere em meu aprendizado é a minha educação.
33 – Os seres humanos precisam de ação a qualquer preço.
34 – Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.
35 – A monotonia e a solidão de uma vida tranquila estimulam a mente criativa.
36 – Os intelectuais resolvem os problemas; os gênios os evitam.
37 – Não tenho nenhum talento especial, apenas sou apaixonadamente curioso.
38 – Nada beneficiaria mais as chances de sobrevivência na Terra que a dieta vegetariana.
39 – Penso e penso durante meses e anos. A cada 100 vezes, em 99 chego a uma conclusão errada. Só acerto em 1%.
40 – Nenhum problema pode ser resolvido pelo mesmo grau de consciência que o gerou.
41 – O crescimento intelectual deveria começar ao nascer e terminar ao morrer.
42 – Levantar novas questões, novas possibilidades, e considerar velhos problemas de um novo ângulo marcam o verdadeiro avanço da ciência.
43 – Não permita que sua felicidade dependa de alguém porque essa pessoa nem sempre vai atender às suas expectativas.
44 – Poucos são aqueles que veem com os olhos e sentem com o coração.
45 – Cortamos e penteamos o cabelo, mas quase sempre nos esquecemos de moldar o ego.

46 – Deus sempre escolhe o caminho mais simples.
47 – Quem considera sua própria vida e a de seus semelhantes como desprovida de sentido não é só infeliz – é quase incapaz de viver.
48 – Quando aceitamos nossos limites, podemos superá-los.
49 – Prefiro o vício silencioso à virtude ostensiva.
50 – Quem nunca cometeu um erro nunca tentou algo novo.
51 – Sou um não crente profundamente religioso.
52 – Deve-se fazer tudo da forma mais simples possível, mas não mais simples que isso.
53 – O medo da morte é o mais injustificado de todos, já que não há nenhum risco de acidente quando você está morto.
54 – Tenho uma pergunta que às vezes me tortura: eu estou louco ou são os outros?
55 – Se quiser ser um grande cientista, dedique 25 minutos do seu dia a pensar diferente do que seus amigos pensam.
56 – Muitas pessoas dizem que é o intelecto que faz um grande cientista. Estão erradas: é o caráter.
57 – Vivo em uma solidão que é dolorosa na juventude, mas que é uma delícia na maturidade.
58 – Temos o destino que merecemos.
59 – A verdadeira arte se caracteriza por um desejo irresistível no artista criador.
60 – Toda ciência nada mais é do que o refinamento do pensamento diário.
61 – O segredo da criatividade é saber como esconder as fontes.
62 – Nunca penso no futuro, pois ele chega rápido demais.
63 – Tudo que é realmente grande e inspirador é criado pelo indivíduo que pode trabalhar em liberdade.
64 – Informação não é conhecimento.
65 – O valor de um ser humano deveria ser calculado pelo que ele dá, e não pelo que recebe.
66 – Quem não dá atenção à verdade das pequenas coisas não pode estar encarregado das coisas importantes.
67 – O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.
68 – É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.
69 – Somente aquele que se dedica a uma causa com todas as suas forças e com toda a sua alma pode dominá-la.
70 – Na desordem, encontre a simplicidade; na discórdia, depare com a harmonia; no meio da dificuldade reside a oportunidade.
71 – Uma mesa, uma cadeira, uma tigela de frutas e um violino. De que mais uma pessoa precisa para ser feliz?

72 – Uma reunião em que todos os presentes concordam em tudo é uma reunião perdida.
73 – Nossa tarefa é nos libertar, ampliando nosso círculo de compaixão, abraçando todas as criaturas vivas e a natureza em sua total beleza.
74 – Deveríamos nos proteger daqueles que sempre dão sermão aos jovens sobre a importância do sucesso como principal propósito de vida.
75 – Aprenda com o ontem, viva o hoje e acredite no amanhã.
76 – Um homem que consegue dirigir com segurança enquanto beija uma garota bonita simplesmente não está dando ao beijo a atenção que ele merece.
77 – O homem é, ao mesmo tempo, um ser solitário e um ser social.
78 – Quase tudo o que fazemos está ligado à existência de outros seres humanos. Nossa maneira de agir nos aproxima dos animais sociáveis.
79 – Não que eu seja mais inteligente, só que passo mais tempo com os problemas.
80 – Há duas coisas infinitas: o universo e a estupidez humana. E não tenho tanta certeza sobre o universo.
81 – Faço a mim mesmo perguntas infantis e me dedico a respondê-las.
82 – É melhor acreditar que não acreditar; a primeira opção leva você ao reino das possibilidades.
83 – A adversidade mostra ao ser humano quem ele realmente é.
84 – O dia em que a tecnologia superar a interação humana, o mundo terá uma geração de idiotas.
85 – Uma vez por dia, dê a si mesmo a liberdade de sonhar.
Albert Einstein: Retrato de um humanista
Sobre o autor
Conheça outros títulos do autor
Informações sobre a Sextante