



# D O M E S T I C A N D O O D R A G ã O

APRENDIZAGEM ACELERADA DE  
LÍNGUAS ESTRANGEIRAS

---

W A L T H E R   H E R M A N N

---

**DOMESTICANDO**

**O**

**DRAGÃO**

**“APRENDIZAGEM ACELERADA  
de LÍNGUAS ESTRANGEIRAS”**

**“Open Learning Language System – OLeLaS”**

**Walther Hermann**

**1.999**



**Edição especial para convênios com Empresas**

**Tiragem Limitada**

Organização dos materiais do seminário e transcrições: Odair José Comin

Ilustração da capa: Gilson Domingues

Ilustrações: Gilson Domingues

Diagrama da estrela: Milton Bruck Lacerda

Capa: Neide Siqueira

Editoração Eletrônica e Fotalitos: JOIN Editoração Eletrônica

1ª Revisão: Suzana Meli Ardito

2ª Revisão: Danae Stephan

3ª Revisão: Márcia Selivon

4ª Revisão: Danae Stephan

Proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por qualquer meio ou sistema, sem o prévio consentimento por escrito do autor. Impresso no Brasil.

Copyright: Walther Hermann

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

Hermann, Walther

Domesticando o dragão : “aprendizagem acelerada de línguas estrangeiras” / Walther Hermann. – São Paulo : W. Hermann, 1999.

Bibliografia.

1. Línguas modernas – Estudo e ensino 2. Open Learning Language System I. Título. II. Título: “Aprendizagem acelerada de línguas estrangeiras”

99-0714

CDD-418.007

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Línguas estrangeiras : Aprendizagem : Lingüística 418.007



## Sumário

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Agradecimentos .....              | VII |
| Prefácio.....                     | IX  |
| Dedicação.....                    | XI  |
| Considerações Iniciais.....       | 1   |
| Prólogo.....                      | 3   |
| Introdução .....                  | 9   |
| Apresentação.....                 | 13  |
| Preparação .....                  | 23  |
| Abordagem Cognitiva.....          | 49  |
| Abordagem Intuitiva.....          | 73  |
| Primeiro Ato .....                | 75  |
| Segundo Ato .....                 | 109 |
| Abordagem Experiencial.....       | 127 |
| Posições Perceptivas.....         | 129 |
| Estratégias de Aprendizagem ..... | 137 |
| Percepção e Sensibilidade.....    | 163 |
| Projeções Futuras.....            | 171 |
| Apêndice 1 .....                  | 177 |
| Apêndice 2 .....                  | 183 |
| Apêndice 3 .....                  | 187 |
| Apêndice 4 .....                  | 191 |

|  |     |
|--|-----|
| Apêndice 5 .....                           | 195 |
| Apêndice 6 .....                           | 203 |
| Apêndice 7 .....                           | 207 |
| Apêndice 8 .....                           | 209 |
| Apêndice 9 .....                           | 213 |
| Conclusões do Autor .....                  | 229 |
| Considerações Finais .....                 | 231 |
| Bibliografia .....                         | 233 |
| Depoimentos .....                          | 237 |
| Sobre o Autor                              |     |
| A Interpretação das ilustrações pelo autor |     |





## **Abordagem Intuitiva**

Esta dimensão do programa OLeLaS – FEEA (Sistema de Aprendizado Aberto de Línguas) tem por objetivo construir uma atitude inconsciente adequada para que o restante das informações e conhecimentos adquiridos e conquistados possuam consistência e sejam naturalmente incorporados em sua identidade de falante de línguas estrangeiras. Reforço mais uma vez a sugestão de que você não deve se preocupar com a compreensão racional desta dimensão (esta faz parte da “outra aula”), e sim com as eventuais manifestações e sinais mais naturais que porventura visitem sua consciência na forma de sentimentos, sensações, lembranças, pensamentos etc.

Esta parte do processo está, ainda, subdividida em mais duas, que podem ser lidas em seqüência ou uma antes e outra após as dimensões cognitiva e experiencial. Os mapas mentais sintetizam as percepções em idéias, sentimentos ou conceitos de acordo com o arranjo que possuem no universo subjetivo do autor. Não obstante, uma meta-compreensão desta dimensão do livro, apenas para aprofundamentos, será obtida com o estudo das indicações bibliográficas de Joseph Campbell e Carol Pearson.

O encadeamento das histórias acompanha um roteiro que corresponde aproximadamente à Jornada Arquetípica do Herói e constitui um pilar muito importante para sustentar os objetivos deste programa como um todo. Na minha experiência profissional, como palestrante e consultor em aprendizagem inconsciente, por menos que alguns alunos gostem desta parte, principalmente considerando que tecnicamente pareça dispensável, para outros é exatamente a essência do seminário. Além disso, garanto, muitos dos ganhos secundários do seminário se relacionam com esta parte. Aqueles que, então, se sentirem familiarizados com esta terminolo-

gia e percepções, poderão certamente se divertir muito mais na elegância, brilhantismo e maestria dos poemas de Fernando Pessoa, do tratado de Idries Shah, dos contos Zen-budistas ou dos trabalhos de Milton H. Erickson – “um prato cheio”, além das indicações anteriores usadas como chaves de compreensão para estas.



## Primeiro Ato

*“Em busca de sua amada, um homem bate à sua porta e escuta lá de dentro:*

*- Quem é?*

*Ao que responde:*

*- Sou eu...*

*Sua entrada lhe é negada. Anos mais tarde, após sofrimento e busca, volta a bater àquela porta e, ao ouvir a mesma pergunta, responde:*

*- És tu...*

*Desta vez a porta se abre e sua entrada é permitida”*

“Os Sufis”/Idries Shah

## O Esquilo no Central Park

Certa vez, durante uma viagem de estudos, pude fazer alguns passeios por New York. Foi uma segunda-feira de descanso: um intervalo dentro de uma programação de dez dias de treinamento. Um dia nublado no qual estava passeando pelas alamedas do Central Park.

Tinha a mente repleta de pensamentos e mantinha, também, sentimentos de ter retornado àquela cidade mágica após vinte anos. Passeava despreocupadamente, absorto em pensamentos, quando espontaneamente minha atenção se orientou e se absorveu em um senhor, uns cinqüenta metros adiante, que mantinha um braço estendido, em pé, diante de um gramado, porém alguém da cerquinha de proteção dos limites do canteiro. Observando aquela cena, enquanto lentamente me aproximava, não pude compreendê-la, não obstante minha curiosidade apontava-me o dedo para o fato. Mais perto, percebi que aquele homem estava acompanhado de uma senhora que permanecia próxima. Conforme chegava mais e mais perto, pude ver que ele dera um passo, chegando aos limites do canteiro e transpondo a cerca. Ele, entretanto, ainda tinha o braço esticado e eu não sabia por quê. Finalmente, ainda mais próximo, observei que havia um esquilo sentado no gramado, atento àquele senhor, distante dele uns três ou quatro metros.

O cenário era familiar, pois muitas vezes já me encontrara num semelhante, ao tentar alimentar um gato, um cachorro ou uma pomba. Diminuí meu ritmo de caminhar naquela direção e me envolvi ainda mais com o episódio. O velho deu mais um ou dois passos, já tendo invadido o gramado, em direção ao animal. Quase simultaneamente o esquilo correria, mantendo a distância. Havia uma árvore grande e bonita ao meu lado direito, dentro daquele gramado. Ao correr, o bichinho se aproximara da árvore. Novamente o velho insistira na aproximação, e imediatamente o pequeno correu mais um pouco, parando ao atingir a distância original do homem. Essa cena se repetiu ainda algumas vezes, até o esquilo chegar às imediações das raízes da árvore. Então, a cada novo movimento do velho, o esquilo reiniciava sua escalada da árvore. Quando a distância entre aquele senhor e a árvore atingiu um metro e meio, o esquilo, no tronco da árvore, contornou-o, porém manteve a altura de, aproximadamente, dois metros. Então o velho, percebendo-lhe a cauda ainda, começou a rodear a árvore. Magicamente, a cada passo do homem, o animal mantinha a altura e contornava o tronco permanecendo sempre no lado oposto.

Quando criança, lembrei-me então de que, ao brincar de “pega-pega”, qualquer obstáculo podia ser usado como aquele tronco. O bichinho não fugira definitivamente. Brincava com aquele senhor... Fiquei muito impressionado, nem tanto pelo inusitado, mas talvez pela sincronicidade com que eles “dançavam” (assim parecia pela coordenação dos gestos e movimentos), mais ainda pela intuição (“insight”) que aquele episódio acabara por cristalizar em minha consciência. Natural e espontaneamente, “caíra a ficha”, inconscientemente tomara a decisão e fora contemplado com a evidência, em minha mente, então preenchida por aquelas percepções tão poéticas (que talvez passassem despercebidas em outras ocasiões). Escolhi, assim, consciente e inconscientemente, depois de muitos anos de treinamento, nos quais buscara insistentemente aquela espontaneidade, qual seria finalmente a tônica de minhas percepções e descobertas dali em diante. Aquela era a oportunidade de iniciar sua prática, naturalmente, como aquela obra de arte que a vida acabara de me oferecer. Naquele momento, também, lembrei-me de um conhecido, paulista e fazendeiro, que conhecera alguns anos antes...

## **O Fazendeiro e os Tatus**

Era um homem muito curioso, um jeito meio calado, porém de sorriso fácil e muitos amigos. Vivia em uma casa muito grande e bonita em sua

fazenda no interior de São Paulo. Quando o conheci, apresentado por um amigo em comum, era um lindo dia de verão, numa reunião de amigos em sua casa. Ao chegarmos lá, ele, que já nos avistara ao longe, esperava sobre o gramado que rodeava toda a casa e permanecia à frente da pequena escada que dava acesso à varanda.

Quando fomos apresentados, tinha um simpático sorriso de boas vindas e, rapidamente, voltara sua atenção para as crianças, filhos de meu amigo que, agitados e alegres, pediam-lhe para mostrar-lhes um tatu. Tatu pra cá, tatu pra lá, após os cumprimentos, prometera-lhes mostrar um tatu. Tendo, enfim, nos colocado à vontade, ao subir à varanda, convocara as outras crianças para a “expedição de busca ao tatu”. Acompanhei a expedição. Observei que, primeiramente, parara por alguns instantes no parapeito da varanda, de onde podia observar ao longe a linha do horizonte. Depois, ainda em silêncio, deixando em suspense a criançada, descera ao gramado, mexera na terra e pegara algumas folhas do chão. Então dera uma volta ou duas, perguntara as horas, observara o céu olhando para as nuvens e, enfim, convocara o início da caminhada.

Caminhamos durante cinco minutos sem parar, numa direção definida. Numa clareira, paramos, e ele então olhou em volta. Nenhum tatu! Ali sentou-se sobre um tronco caído e disse: “É aqui! Vamos esperar um pouco em silêncio...” Não se escoaram dois minutos e pudemos ver um tatu passando a apenas uns dez metros de distância. As crianças se alvorocaram e o animal, arisco, correu. Imaginei, então, que ali houvesse uma família inteira de tatus, mas não. Afinal de contas, a probabilidade de aparecer um é alta somente quando sua densidade populacional também é grande. Engano!

Quando retornamos à casa, fiquei sabendo que esta era uma de suas grandes habilidades: encontrar um tatu em qualquer momento. Em qualquer época do ano, contou-me meu amigo, ele levava as crianças e adultos para ver um tatu. Tinha um jeito característico e meio curioso de observar a fazenda, as árvores, a terra, o vento, as nuvens, a hora... e dirigia qualquer daquelas expedições nas mais diversas direções, estações do ano, temperaturas. Às vezes eram cinco minutos de caminhada, às vezes quinze, até que parava, olhava em volta e, se não houvesse um daqueles animais por perto, era certo que em alguns instantes apareceria um. Comecei então a observar que essas formas de ser eram características de muitas outras pessoas, porém não com tatus, mas com as mais diversas buscas na vida pessoal e profissional.

## O Pai de Minha Amiga

Tenho uma amiga cujo pai, um senhor muito ativo, teve uma experiência incômoda. Foi um empresário que se fez sozinho e educou três filhos com excelência. Possui uma grande habilidade manual e uma oficina pessoal, em casa, que lhe permite consertar os brinquedos dos netos, eletrodomésticos, problemas hidráulicos, elétricos, mecânicos etc. – um verdadeiro inventor de soluções. Sempre muito ativo, agora aposentado, não pára quieto e não deixa ninguém quieto. Um homem de muita energia e vitalidade.

Há alguns anos, cuidando de seu jardim, subiu em uma escada para retirar uma folha seca de palmeira. Ao descer da escada, caiu quando ainda faltavam dois degraus. Essa queda, além de muitas dores, deflagrou uma dupla hérnia de disco em estado latente. Procurou um médico. Depois de vários exames e radiografias, concluiu-se que deveria se submeter a uma cirurgia. Na operação, somente foi possível, entretanto, solucionar definitivamente apenas uma das lesões.

O médico, muito inteligente e competente, durante a convalescença do homem, atestou que a cirurgia tivera sido muito bem-sucedida. De fato, depois de um longo descanso, algumas sessões de fisioterapia, muita atenção e cuidados de todos, ele ficara completamente bom.

Passaram-se aproximadamente dois anos e esse senhor, ajudando seu genro, o próprio vizinho, a consertar o piso da calçada em frente a sua casa, passou a manhã toda agachado no chão. “Travou”. Evidentemente, não conseguiu, ao final, sequer levantar-se. Uma grande dor e movimentos bastante limitados o conduziram novamente ao médico. Somente então descobriu que apenas uma das hérnias havia sido operada. Triste e descrente, sentiu-se enganado por aquele profissional. Isso o levou a procurar outra clínica.

Quando entrou no consultório desse outro médico, tinha uma tremenda dor nas costas e seus movimentos limitados. Quando, enfim, saiu, sentia ainda muita dor, com poucos movimentos, cento e cinquenta reais a menos no bolso (uma quantia significativa, considerando-se o montante de sua aposentadoria) e uma grande depressão. O “criminoso” médico teve a coragem de afirmar, para um senhor de sessenta e seis anos de idade, que seu caso não tinha solução, e que a única coisa que poderia esperar, na vida, era uma piora lenta e progressiva. Aquele senhor, que delegava ao homem vestido de branco a autoridade da verdade, acreditou. Esse médico, irresponsável, sem nenhuma habilidade no trato humano, não

teve a fundamental consciência e coragem de dizer que ele, ou a medicina que praticava, não conhecia, ainda, a solução. Parece-me até que um profissional desse gabarito produz mais estragos do que soluções. Ele não teve a coragem de atestar que, quem sabe, houvesse uma solução em outra prática, como de fato ocorreu finalmente. Pense em quantas pessoas que, vítimas de lesões de tecidos nervosos, foram condenadas a uma cadeira de rodas ou cama por acreditar nos médicos que atestavam, até o início da década de oitenta, que tecido nervoso não se regenerava!

Não fossem alguns pioneiros provenientes de fora da classe médica, considerados “loucos” até então, possivelmente as coisas continuariam como antes. Pessoas que não acreditavam nos paradigmas da medicina da época provaram que podiam se recuperar de acidentes, como traumas da medula, lesões de nervos ou perda de massa encefálica. Parece-me faltar àqueles profissionais, ocasionalmente, a necessária e fundamental atitude científica de, antes mesmo de requerer dados estatísticos e evidências para comprovar suas teorias, saber que seu universo de conhecimento é constituído de modelos científicos. E um modelo nunca é pleno e seguro de verdade – modelos são apenas aproximações da realidade, que normalmente permanece intangível.

Uma pesquisa apresentada no livro “PNL e Saúde”, de Ian McDermott e Joseph O’Connor (Summus Editorial), nas páginas 21 e 22, é bastante sugestiva: “Em 1.973, quando os médicos em Israel fizeram greve durante um mês, as admissões hospitalares diminuíram 85% e o índice de mortalidade caiu em 50%, atingindo o menor índice registrado. O menor nível anterior ocorrera há vinte anos, também durante uma greve de médicos. Em 1.976, durante uma greve de médicos em Los Angeles em protesto contra os elevados prêmios de seguro por prática incorreta, o índice de mortalidade caiu aproximadamente 20%. Foram realizadas 60% menos cirurgias. No final da greve o índice subiu rapidamente para os níveis normais”.

No caso do pai de minha amiga, acabei contribuindo para, pelo menos, retirar a depressão e o desânimo daquele senhor. Até então, porém, agia e pensava como se esse problema estivesse naqueles profissionais ou naquela prática formalmente instituída. Até que...

## **Meu Cliente, um Médico**

Na época em que cuidava de alguns horários nobres na academia de tênis, dava aulas entre sete e nove horas da manhã. Nessa ocasião, após terminar um treina-

mento com um de meus clientes, estávamos recolhendo as bolas e o material de treinamento e conversando. Era dezembro, última semana de atividades do ano antes do Natal. Numa atmosfera de festas e felicitações, desejei-lhe um ótimo Natal e um Ano Novo muito feliz. Da mesma forma retribuíra a mim. Ainda torcendo por sua prosperidade no ano seguinte, desejei que seu próximo ano fosse de muita abundância e que seu consultório estivesse lotado de clientes. Assustei-me com aquilo que acabara de dizer... Percebi, então, que aquele modelo que condenava estava dentro de mim mesmo – fazia parte dos meus próprios paradigmas!

Refleti: “O que pensa um profissional da área de atendimento em saúde, que pratique um estilo adaptativo de sua profissão, que esteja sentado em sua cadeira, tendo à frente sua agenda aberta, em seu consultório, olhando-a parcialmente ocupada e com bastante tempo ocioso? O que ele está desejando que aconteça?” Esse, considero, é um problema ainda muito sério em nossa civilização; vivemos orientados para perceber e buscar problemas, e não soluções! Finalmente, a gota d’água foi na palestra de...

## **Síndrome de Pânico**

Há alguns anos, voltando para casa caminhando, num domingo à noite, atravessei a Avenida Paulista por dentro da estação do Metrô. Tendo tempo disponível, parei para observar as informações divulgadas em seus murais. Havia lá uma convocação para uma palestra pública que seria realizada no dia seguinte, segunda-feira, às dezenove horas. Anotei as informações de uma palestra sobre síndrome de pânico.

Na realidade, não sou um profissional da área de saúde – sou um educador. Porém, em algumas ocasiões, ao estudar hipnose para aplicar em educação, estive em grupos de estudos ou seminários com profissionais da área de saúde. Dessa convivência, acabei aprendendo a me expressar com um pouco de sua terminologia e desvendei alguns de seus paradigmas. Meu interesse naquela palestra era educacional. Em duas ou três oportunidades, minha abordagem já tivera conquistado sucesso em atenuar significativamente seus sintomas e manifestações, com conhecidos meus portadores da síndrome. No final dessa palestra, encontrei-me com uma dessas pessoas, que obtivera resultados terapêuticos satisfatórios após minha intervenção.

Mais recentemente, acabei construindo um tipo de consultoria e aconselhamento individual, como educador, que costumo chamar de “Soluções Criativas e Planejamento Pessoal”. Essa abordagem tem proporcionado interessantes ganhos

terapêuticos e no gerenciamento do estresse, embora não seja uma terapia e, sim, uma consultoria de, no máximo, três atendimentos – uma estratégia de me preservar de grandes fracassos. Em 70% das ocasiões, uma única sessão é suficiente. Por essas razões, interessei-me pela palestra e, no dia seguinte, estava lá.

Cheguei às 18h45min. O local era a Câmara Municipal de São Paulo (Viaduto Jacaré, no centro antigo da cidade). Só havia dois elevadores funcionando naquele horário. Esperei duas viagens para conseguir embarcar em um deles, lotado, até alcançar o oitavo andar – onde seria realizado o evento, no Salão Nobre, se não me falha a memória. Neste momento, ficou uma curiosidade em minha mente: “... uma palestra sobre síndrome de pânico, no oitavo andar? Com elevadores lotados?” Para mim estava tudo bem, eu não sou portador da síndrome, porém essas dúvidas mantinham-se presentes em minha mente.

Quando entrei no salão, percebi que ainda estava quase totalmente vazio. Escolhi um lugar e me sentei. Ocasionalmente me virava, olhava para a entrada, procurando por algum eventual conhecido. Depois de algumas buscas, enfim, descobri um conhecido chegando. Era um jornalista que, em outra oportunidade, fizera uma reportagem sobre meu trabalho com esportes para uma revista sobre qualidade de vida.

Levantei-me para cumprimentá-lo e acabamos por sentar lado a lado em outro lugar. Enquanto isso, a sala ia se preenchendo, lenta e progressivamente, com mais pessoas. Contei-lhe as razões de estar lá e disse-me que havia comparecido para fazer uma reportagem sobre o evento. Consultei o relógio e percebi que já eram 19h10min, porém os presentes ainda eram poucos e a mesa coordenadora do evento ainda permanecia vazia. Continuamos a conversar sobre o assunto do evento. Expliquei-lhe com mais detalhes que minha compreensão sobre a síndrome era um tanto diferente do modelo médico formal. Perdurava em minha mente, ao mesmo tempo, aquela curiosidade sobre as conseqüências da realização de uma palestra sobre aquele tema ser proferida num salão no oitavo andar, apenas alcançada por elevadores lotados e, ainda, estar com seu início atrasado há vinte minutos.

A resposta não tardou. Enquanto conversávamos, o jornalista e eu, uma senhora que se sentava à nossa frente, à direita, virou-se para trás e disse-nos: “Me desculpem, eu não pude deixar de escutar a conversa de vocês... e ela está me interessando muito!” Convidei-a a participar perguntando por que se interessara. Disse que era portadora da síndrome, que estava lá a convite de sua filha, também presente e sentada à sua direita e que queria ir embora, mas sua filha, juntamente

com uma amiga que a levaram para o evento, insistiam que ficasse. O relógio marcava 19h30min. Perguntei-lhe, então, se estava sentindo-se bem. Convictamente disse que não, que estava se sentindo muito mal. Que estava desesperada para sair por causa disso.

Perguntei-lhe mais uma vez então, se gostaria de sentir-se bem. Surpreendi-me. Percebi que não tinha uma resposta imediata para essa pergunta, enquanto eu observava sua expressão de completa confusão. Naqueles instantes, concluí que, talvez, nunca ninguém tivera lhe feito tal pergunta. Finalmente, balançou a cabeça afirmativamente e disse que sim. Pedi então que pegasse uma folha de papel, uma caneta e que anotasse por escrito algumas questões que lhe ditaria. Acredito que foram as seguintes: 1) Quando você está cansada, exausta, o que faz para retornar a si mesma?; 2) O que você gosta de fazer?; 3) Em que momentos você não manifesta os sintomas da síndrome?; 4) Em que momentos você se sente mais como você mesma?; 5) Como você sabe que é você mesma que tem os sintomas, ou melhor, como você tem certeza de que você é você, pela manhã, quando acorda? São perguntas bastante potentes para, temporariamente, alinhar uma identidade deslocada que, porventura, se expresse através de sinais pouco convencionais – os sintomas.

Enquanto ela respondia por escrito àquelas perguntas, continuei minha conversa com o jornalista. Porém, com o canto dos olhos, acompanhava o que aquela senhora fazia à nossa frente. Quando estava terminando a resposta da terceira pergunta, observei que se acomodara de uma forma diferente no assento, com suas costas mais eretas e sua cabeça mais alta. Enquanto isso, a sala continuava a se preencher. Ao terminar a quinta resposta, sua expressão facial mudara. A sala já estava em alvoroço evidente por uma certa impaciência dos presentes e na iminência do início da palestra. Na mesa diretora já estavam sentados os respectivos coordenadores do evento. Novamente, “nossa amiga” se voltou para trás, pediu-me o telefone e agradeceu, afirmando que já estava bem. Propôs que ao final da apresentação conversássemos um pouco mais.

Neste cenário, enfim, começou a palestra às 19h45min. A mesa era composta por três profissionais vestidas de branco, um representante do prefeito, um vereador que presidia o evento e, se não me engano, um jornalista. Havia também lá na frente, à esquerda, no canto do salão, um conjunto de profissionais todos vestindo roupas brancas, na maioria mulheres, que consistia numa equipe de apoio: provavelmente estagiárias, assistentes sociais, psicólogas, enfermeiras e médicas, imagino.

Foi ao microfone uma moça, acredito que era psicóloga, e fez a abertura do evento. Começou falando da Associação de Síndrome de Pânico... Que era uma instituição sem fins lucrativos... Não tinha recursos próprios... Dependia do apoio da comunidade... A casa na qual operavam havia sido cedida pelo vereador que presidia a mesa... e blá-blá-blá, blá-blá-blá, blá-blá-blá. Falou sobre todas as questões institucionais daquela associação, durante vinte minutos.

Essa moça foi substituída por outra profissional, que iniciou sua preleção às 20h05min e que falou sobre todas as questões operacionais: dias e horários de funcionamento, se havia ou não prescrição de medicamentos, como eram as intervenções dos profissionais, como eram os grupos de mútua ajuda, como eram... Chamou duas pessoas ao microfone para dar depoimentos e também para comentar os resultados e benefícios obtidos durante o período em que mantiveram tratamento nessa instituição e blá-blá-blá, blá-blá-blá, blá-blá-blá... Até aqui, nada havia sido feito para proporcionar aos presentes melhores sensações e sentimentos. Ou, como eu antecipara, para se livrar do possível mal-estar que aquela senhora sentira.

Às 20h30min foi à frente uma médica psiquiatra, lembro-me muito bem, também de branco. Acredito que ela não conhecia formalmente as práticas de hipnose, não obstante, inconsciente ou intuitivamente, realizou uma das induções hipnóticas convencionais e antigas mais bem feitas que eu já presenciara: quem não tinha síndrome de pânico, provavelmente a adquiriu! Num tom de voz monocórdico, ela falou durante setenta e cinco minutos, com projeção de transparências (à meia luz), e deu, “tintim por tintim, o mapa da mina” completo de como as pessoas fazem para se sentir mal. Ela descreveu, detalhada e minuciosamente, todo o quadro de evolução da sintomatologia dessa síndrome. Talvez nem seja necessário contar que, ao final de sua apresentação, dois terços dos presentes no auditório já haviam se retirado da sala! Aquele grupo de profissionais de apoio também já tinha saído. Estavam ao fundo e fora do salão, junto com as outras pessoas. Na mesa diretora só restava o vereador e... mais ninguém!

Eu, pessoalmente, que já possuo uma série de dispositivos automáticos de proteção inconsciente contra induções de má qualidade, por estudar hipnose há muitos anos, tive que operar conscientemente, pois o clima do ambiente tornou-se insuportável.

Eu, também, do fundo do meu coração, não acredito que aquela psiquiatra fosse mal-intencionada, e estivesse ali plantando as sementes de seu consultório lotado de clientes e pacientes. Mas seu modelo de prática parecia investir muito

mais tempo estudando problemas do que prospectando soluções. Mesmo porque, tenho observado que as soluções para esse mal já existem fora da prática formal da medicina e prescrição medicamentosa convencionais.

Ao final da palestra, pude falar com aquela moça, cliente minha, com a qual fizera aquele trabalho educativo bem-sucedido para atenuar as manifestações da síndrome. Ela, então, me contou que tivera sensações e sentira um mal estar que já, há muito tempo, não sentia. Mais uma evidência do “estrago” que aquela palestra fizera.

Parece até que, atualmente, esse modelo de saúde se importa muito mais em tratar doenças do que em cuidar de pessoas! Afinal de contas, eu só precisaria de cinco minutos naquele microfone para fazer uma grande parte daquelas pessoas se sentir um pouco melhor e, durante duas horas, nada foi feito para acalmar os eventuais portadores desse mal que estivessem presentes. Imagino que talvez tivessem considerado que aquela reunião fora para profissionais, amigos, parentes e pessoas que convivessem com as vítimas da síndrome. Nesse caso, não faria sentido a presença daquela equipe de quinze ou vinte profissionais de apoio.

Essas condutas, além disso, se reproduzem em vários outros campos da ação humana. Numa empresa, por exemplo, que tenha um estilo de gestão mais antigo, gasta-se muito mais tempo analisando-se problemas e buscando-se culpados ou responsáveis quando falhas ocorrem do que procurando-se soluções, aprendendo com os erros e “tocando o barco em frente”, pois, enfim, ninguém erra porque quer!

## **O Mundo Invertido**

Um cientista... lembro-me desta reportagem de algum documentário apresentado na televisão há muitos anos, sobre um pesquisador que realizou um experimento muito interessante. Construiu um instrumento óptico especial (um par de óculos diferentes) que invertia todas as imagens observadas através dele. De fato, é sabido que as imagens que se formam em nossa retina (nossos sensores nervosos do aparelho visual) são, já, invertidas graças ao cristalino – uma lente natural e flexível, parte de nossos próprios olhos, que projeta na retina as imagens captadas do ambiente e que, posteriormente, são interpretadas em nossa mente.

Ao vestir aqueles óculos especiais, permaneceu com ele constantemente por alguns dias. Além de o mundo ficar de ponta cabeça, a lateralidade da percepção visual também sofrera esse mesmo efeito (talvez tivessem se passado dois dias até

que parasse de vomitar e ter fortes vertigens). Imaginem! Tudo o que via acima, na verdade, estava embaixo, assim como o que via à direita estava à sua esquerda, e vice-versa! De fato, transcorridas uma ou duas semanas, maravilhado, observou que, mesmo permanecendo com aquele instrumento especial, passara a enxergar novamente de cabeça para cima. Constatou que seu cérebro havia aprendido a reorganizar suas percepções.

Neste momento, então, retirou os óculos. Pasmem: agora, a olho nu, via tudo invertido. Evidentemente, em apenas um ou dois dias voltou a ver o mundo como o percebemos, corretamente orientado. Repetiu o processo de colocar e retirar o instrumento até que fosse questão de alguns momentos para seu cérebro se reorientar. Como praticante de tênis, pude constatar isso ao praticar outros esportes com raquetes de diferentes tamanhos. É uma questão de poucos instantes, quando já possuímos prática, para nos acostumarmos com as distâncias de toque na bola e de melhor alavanca.

Os objetivos de seus experimentos eram comprovar a flexibilidade e a rara capacidade cerebral de aprendizado rápido e apresentar a hipótese de que um recém-nascido sequer distingue ou reconhece aquilo que vê (talvez nem veja, de fato, por não saber coordenar o aparelho visual). Considere, ele recebe as imagens invertidas (aquelas projetadas na retina pelo cristalino), não sabe ainda coordenar os músculos da visão, logo não sabe focalizar os objetos e ainda não aprendeu a integrar as minimamente diferentes imagens captadas por cada um dos olhos. Sim, a criança pequena não consegue a estereoscopia: sobreposição de duas imagens ligeiramente diferentes para a composição de uma única com noção de profundidade (esse fenômeno é o que permite a construção daquelas imagens tridimensionais apresentadas no cinema 3-D ou no “Olho Mágico” – figuras em três dimensões).

Um dos primeiros testes de competência neurológica realizados por um médico com uma criança recém-nascida é, colocando-lhe os dedos indicadores em suas mãozinhas, para que os agarrem, suspender a criança que, nessa idade, possui uma rara capacidade de agarramento. Com certeza durante muito mais tempo que um adulto destreinado, a criança consegue sustentar o próprio peso agarrada por suas mãos aos dedos do médico.

Com essa rara habilidade, acontece ocasionalmente que a criança agarre seu outro braço com uma das mãos. Nessa época ainda não possui consciência corporal suficiente, seus gestos são inconscientes e semi-aleatórios e, acredito, pode se passar algum tempo até tornar-se consciente desse fato, isto é, de ser sua própria mão

aquela que constrange os movimentos da outra, agarrada. Esse é o longo e progressivo percurso de desenvolvimento de sua propriocepção, uma época durante a qual se constrói a percepção e a sensibilidade corporal.

Fantasio em minha mente, às vezes, o que aconteceria se, num dado momento, uma dessas crianças pequenas agarrasse sua própria orelha. Talvez puxasse e sentisse um certo desconforto. Talvez puxasse mais e sentisse mais desconforto. Quem sabe, até dor. Mas finalmente, até que ela relacionasse esses eventos e concluísse ser ela mesma, sua própria mão, a agente de seu desconforto e dor, talvez algumas vezes isso se repetisse. Até que identificasse no tempo e no espaço as relações entre esses eventos!

De fato, o universo do aprendizado inconsciente infantil é sobremaneira complexo. Muitas dessas descobertas, poderíamos dizer, talvez já estejam pré-programadas em sua mente inconsciente ou nos seus genes. Entretanto, nem todas as aprendizagens seguem exatamente esse caminho e, em muitas outras ocasiões, fica faltando o “manual de instruções” para dar as diretrizes do aprendizado subsequente. Nem mesmo nossos pais possuem um manual que lhes garanta completo sucesso em orientar nossas explorações, educação e aprendizagens. Graças a isso, grande parte de nossas aprendizagens, mesmo que pré-programadas inconscientemente, ou mesmo pelo nosso ambiente, são adquiridas experimentalmente – no método empírico ou, se preferir, na tentativa e erro.

De forma semelhante, o conhecimento coletivo conquistado e mantido por um grupo social ou um povo, aquilo que nós chamamos de cultura, também se desenvolve empiricamente, porém numa outra dimensão de tempo. Também, na tentativa e erro, numa sucessão quase interminável de eventos, repetições e fases. Por essas razões, repito: do fundo do meu coração, não creio que aquela médica fosse mal intencionada ou estivesse agindo de má-fé, embora os registros das práticas de saúde atuais estejam muito povoados de casos de prática indevida ou de fatos que sugeririam essas hipóteses.

Acredito apenas que ela, entre tantos outros, estivesse inconscientemente apenas reproduzindo os modelos nos quais foi educada. Enquanto palestrava, tinha evidentes sinais de que estava completamente em transe e vivia, virtualmente, em sua mente, todas aquelas idéias e pensamentos que lhe turvavam a percepção e visão das pessoas, impacientes e desconfortáveis, retirando-se do local. Desse longo caminho ainda não concluído, imagino que habitantes do futuro, um dia, estudando nossos hábitos atuais, se divertirão bastante. O próximo relato nos ajudará a aprofundar algumas conclusões.

## Por Quê? Porque...

Coloquemos, agora, outros “óculos”. Foi feita uma pesquisa em uma universidade americana na área de psicologia comportamental com as seguintes características (cenário): um rapaz com material escolar em mãos mantinha-se próximo a uma máquina copiadora em uma biblioteca universitária e, toda vez que a fila de pessoas que aguardavam a vez para tirar cópias atingia cinco candidatos, se aproximava do primeiro da fila e pedia para passar à sua frente! Na primeira fase do experimento, esse pesquisador se identificava ficticiamente como estudante e pedia a oportunidade de “furar a fila”, justificando que seu professor o enviara com urgência para fazer as cópias, pois dependia desses materiais para uma atividade didática (quem sabe, uma prova). Nessa fase, obteve permissão para passar à frente em 70% dos casos. Na segunda fase, pedia ao primeiro da fila, mas não apresentava nenhuma justificativa. Apenas pedia: “Posso passar à sua frente?”. Aqui obteve permissão em 40% das ocasiões. Se analisássemos a experiência apenas até aqui, provavelmente tirássemos algumas conclusões precipitadas. Curiosamente, o resultado da terceira fase apresentou uma dimensão da estrutura de nossas decisões, talvez ainda impensada: ao pedir para realizar sua tarefa antes do primeiro da fila, como nas ocasiões anteriores, oferecia uma justificativa completamente *non sense* (absurda), como por exemplo: “Deixe-me tirar estas cópias na sua frente porque hoje vai chover, e os jacarés não poderão tomar sol”. Impressionante: 70% das pessoas permitiram que o rapaz se antecipasse na tarefa de tirar cópias.

Essa pesquisa parece sinalizar um hábito bastante comum em nossa cultura: a aceitação dos “porquês” e o vício de se encontrar uma justificativa para tudo! De fato, muitas vezes, pouco importa a precisão da análise ou o compromisso com a verdade: “Foi assim **porque...**”; “É isto **pois...**”; “Será desta forma **porque...**” Como se realmente as relações causais, no universo da experiência humana, fossem assim simples. Poderíamos até perguntar: “Por que...?”

Retrospectivamente, observe agora este texto através deste outro ponto de vista: perceba suas concordâncias e/ou discordâncias em função do encadeamento semântico e dos “porquês”. Como você se convence ou aceita aquilo que você escolheu para se convencer ou aceitar?

## Duas Garotinhas e o Tigre

Um dia, convidado por uma amiga para ir a uma festa, encontrei-a no local. Era uma reunião de “queijo e vinho” com dança. De tantas conversas e situações,

numa delas, conversando com minha amiga, contou-me que em quinze dias viria a São Paulo sua afilhada que morava no interior. Todas as vezes que esta menina vinha, ela tirava um dia de folga em seu trabalho para levá-la para passear e brincar. Naquela ocasião, então, pretendia levar a pequena ao Museu do Ipiranga. Conte-lhe que se quisesse ir ao Jardim Zoológico, eu lhe faria companhia, pois era um passeio que me interessava, há muito tempo, repetir. Disse-me que o passeio que planejara seria muito importante para a construção da cultura e da educação da pequena. Sem sombra de dúvida, concordei. Porém, eu não tinha interesse em visitar o museu.

Nossa conversa tomou outro rumo. A festa se foi e, após uma semana, surpreendi-me com uma ligação sua, interessada em saber se eu ainda iria ao Zôo – mudara de idéia. Mais uma semana se passou e nos encontramos para o passeio. Ela passou em casa para buscar-me. Quando entrei em seu carro, havia duas meninas de sete anos no banco de trás. Sua afilhada e uma priminha da pequena, em cuja casa ela se hospedava quando vinha a São Paulo. Elas já sabiam o meu nome, escutei o delas, mas logo esqueci. Foi, dessa forma, iniciado o primeiro contato. Sinto-me, muitas vezes, inábil no trato com crianças – fui filho único e, praticamente, educado entre adultos. Porém, enquanto educador na prática esportiva, desenvolvi algumas formas empíricas de relacionamento com crianças.

Conforme minha amiga iniciou o percurso em direção ao parque, virei-me para trás, no carro, para interagir com as crianças. Começamos a conversar. Entre algumas coisas que falamos, disse-lhes que estávamos a caminho do Zoológico e que iríamos ver o macaco, a zebra, a girafa, o elefante, o cisne, o leão... Então disse: “Por falar em leão... Eu tenho um tigre imenso!” Rapidamente retrucaram: “Que tigre... Que tigre?” Continuei: “Ah, meu tigre é lindo, tem um pelo bonito, olhos grandes, brilhantes e dourados...” Assim elas se empolgaram: “Onde está o tigre?” Respondi: “Meu tigre? Ah, ele está sempre por perto de mim, junto comigo... É mesmo, é verdade, ele não cabia aqui dentro... Por isso subiu na capota quando eu entrei no carro... E vocês não o viram!”

“É mentira... Não existe nenhum tigre... Se ele tivesse subido na capota, ele teria amassado o teto do carro!” Opa! Escorreguei, pensei. Então disse: “Ah, mas meu tigre é mágico... Ele só pesa quando ele quer pesar, por isso não amassou a capota...”. Qualquer leitor que conheça as histórias e *cartoons* do Calvin e do Haroldo (Calvin & Hobbes, de Bill Waterson) sabe do que eu estivera falando. Insisti: “É verdade, eu tenho um tigre...”. Elas mais uma vez atestaram: “É menti-

ra... Você está inventando... Não existe nenhum tigre...”. Eu reforçava, com suavidade, e cada vez contava-lhes algo diferente sobre o meu tigre... Cada vez elas se esforçavam mais para negar-lhe a existência. Esse conflito permaneceu por vários minutos. Minha amiga, ao volante, inteligentemente, mantinha-se em silêncio. Finalmente esse assunto se acalmou, quase repentinamente. Lembro que tive a oportunidade de respirar mais profundamente uma ou duas vezes... Lá de trás veio, então, uma pergunta “mortal”: “Quem declarou a Independência do Brasil?”

Nada mais justo, na minha opinião. Depois da provocação que eu fizera, devolveram-me em igual moeda. Agora questionavam as bases de sustentação da minha noção de realidade. O desafio continuou, eu diria perpetuou! Inicialmente, respondi que não sabia, depois tentei alguns nomes: “Foi o Seu Joãozinho”; “Então... Foi o Seu Manoelzinho”. Negativas. Não somente diziam que eu estava errado, como complementavam com a constatação de que eu era burro! Interagindo com elas, ironicamente continuei a brincadeira, foi uma breve eternidade... Enfim, contaram-me a **resposta certa!** Sem descanso, a outra pequena indagou: “E quem era a esposa do D. Pedro I?” Para essa pergunta não havia a mínima chance de acertar, porém, tentei: “Foi a D. Mariazinha...”. Tudo se repetiu, diziam que eu era burro, não sabia a resposta... Arrisquei mais alguns nomes. Não acertei. Finalmente, elas deram-me a **resposta certa!** Novamente: “Quem era o amigo do peito do D. Pedro I?” Sem condições... Experimentei alguns nomes e, errando, descobri através delas qual era a **resposta certa!**

A essa altura, já tínhamos percorrido quase metade do percurso para o Jardim Zoológico. Num dia de semana, esse caminho toma quase quarenta minutos! A um rápido intervalo, depois de todas aquelas perguntas, seguiu-se outra: “E o tigre?” Começou tudo outra vez! Eu contava sobre as características e hábitos do meu tigre e elas afirmavam, já com menos convicção, que eu estava mentindo. Repetidamente, reforcei minha assertiva: essa era **uma outra verdade!** Eu não estivera mentindo. Mais alguns minutos se foram nesse “duelo”. Finalmente, também silenciou.

Mais outra vez ouvi: “Quem declarou a Independência do Brasil?” Nessa oportunidade, então, afirmei que não erraria a resposta... Agora sabia a certa: “Foi o Seu Pedrinho”. Não, não era essa a resposta. Repetiram que eu era burro! Disseram que tivera sido o Sr. Dom Pedro I. Tentei explicar-lhes que eu estava falando da mesma pessoa. Dom **Pedr**-o... Seu **Pedr**-inho... Eram o mesmo! Não servia a minha resposta, elas sim, tinham a **resposta correta.** Ainda mais uma vez perguntaram-me sobre a esposa de D. Pedro I. Disse-lhes que havia sido a D. Dina. Também não servia...

A resposta certa era D. Leopoldina. Ainda uma vez mais perguntaram-me sobre seu amigo do peito. Respondi: “Foi o Boni!” Não, não! José Bonifácio era o certo. Ainda tentei convencê-las, algumas vezes, ser o mesmo! Era isso que eu quisera dizer! Não! Não servia...

Magicamente, tive um “insight”. Dirigi-me à minha amiga, ainda em silêncio, já num pequeno congestionamento na avenida do parque, e disse: “Puxa vida! Elas não querem acreditar no meu tigre... Ainda mal sabem falar, mal sabem andar e já estão acreditando na maior ‘história da carochinha!’” Eu não sei o que você, leitor, estudou de história, posso falar apenas sobre mim.

Passei oito anos do ensino básico, ano a ano, ouvindo a mesma coisa nas aulas de Estudos Sociais e História. Quando, enfim, cheguei ao segundo grau, os professores de história então, com um certo cuidado, contaram-me que a história aprendida anteriormente seria acrescida de alguns novos detalhes e algumas situações seriam entendidas com maior profundidade. Mas aqueles de vocês que chegaram a estudar história no terceiro grau, na faculdade, devem ter observado nesse nível quão poucos são os professores que têm o respeito e o cuidado com os onze anos investidos até então no estudo da história. Não raro, iniciam seus cursos dizendo: “Esqueçam tudo o que aprenderam até hoje, agora vocês vão finalmente estudar história!” E nem isso me garante ser essa a verdadeira história, afinal de contas, nunca escutei a versão dos Índios, dos Maias, dos Astecas, dos povos conquistados e perdedores em geral!

Uma matéria de capa da revista “**Isto é**” de outubro ou novembro de 1.997 dizia, em letras garrafais, algo como: “A verdadeira História do Brasil”; subtítulo: “A história que não nos contaram”. Outra reportagem de capa, em letras garrafais, da revista “**Superinteressante**” de fevereiro de 1.997, talvez 1.998: “Humilhe o seu professor de História”; tinha um subtítulo semelhante ao primeiro.

Apesar de tudo isso, ainda acredito ser extremamente importante esse longo processo ao qual chamo **Sociabilização**: uma longa jornada em que construímos nossa identidade social, através da qual conquistaremos nosso espaço no ambiente social e adulto. Para isso devemos aprender seus códigos, seus hábitos e, também, suas fantasias...

Todos nós sabemos que não existe ninguém mais apto a conviver com um universo de fantasias do que as crianças. Aquelas duas pequenas, tão cedo, já estavam abrindo mão dessa dimensão da própria existência! Não aceitavam o meu

tigre! Acredito que não exista nada mais importante para uma criança, seja consciente ou inconscientemente, que o carinho e a aceitação dos adultos, principalmente dos pais.

Penso também que, inconscientemente, talvez não exista nada mais importante para uma criança saudável do que o impulso de conquistar o poder, a autonomia e a liberdade de ir e vir que possui um adulto. Ninguém... Absolutamente ninguém nos instala aquilo que costumamos chamar **bloqueios** (eu até prefiro chamá-los **guardiães do passado**, conforme perceberemos adiante). Nós é que, criativa e insistentemente, ao longo do processo de sociabilização, construindo a nossa personalidade e nossa forma de expressão social, paulatinamente, passamos a rejeitar aquelas formas de nos comportar que nos conduzem à rejeição, inaceitação ou repreensão.

Finalmente, quando definimos nossa identidade social, depois desse longo caminho chamado sociabilização, em geral inconscientemente (às vezes conscientemente), constatamos um certo constrangimento gerado por essa mesma identidade – limitações e tensões. Nessa oportunidade então, inicia-se uma nova jornada em nossas vidas: já conhecendo-se os códigos de conduta social, empreendemos um novo caminho, uma jornada de resgate de nossa maneira mais essencial de expressão, de ser e de sentir.

## **Um Cenário do Potencial Humano Original**

Uma pesquisa interessante foi apresentada no livro “Ponto de Ruptura e Transformação”, de George Land & Beth Jarman (Cultrix), e indica uma realidade impressionante. Oito testes de pensamento criativo divergente aplicados durante o programa *Headstart*, num universo de aproximadamente mil e seiscentas crianças, evidenciaram o seguinte: 98% delas, cuja idade se situava entre três e cinco anos, apresentaram desempenho de criatividade correspondente à genialidade; cinco anos depois, somente 32% dessas crianças possuíam grau de gênio; numa terceira aplicação, após mais cinco anos, apenas 10% ainda permaneciam “gênios”. Finalmente, “...numa amostra aleatória de adultos com mais de vinte e cinco anos de idade, os testes revelaram apenas 2% de ‘gênios’”.

## **Uma Amiga que Não Tinha Tempo**

Certa vez, conversando com outra amiga durante um almoço, num sábado antes de ir à academia, contou-me que, durante aquele ano, não tivera tempo para

freqüentar a academia de ginástica. Era um dia de dezembro no qual eu estava vestido com roupa esportiva e iria jogar tênis após o almoço. Esse fato talvez tenha despertado-lhe a lembrança. Disse aquilo manifestando sua insatisfação de ter terminado o ano com seu peso acima dos limites. Pessoalmente, não acredito que o tempo que ela dizia faltar fossem “as horas do relógio” (chronos), pois era funcionária pública e trabalhava das nove às dezoito horas, apenas cinco dias por semana.

Esforcei-me para convencer-lhe de que me mantinha em atividade até catorze ou dezesseis horas por dia e, ainda assim, encontrava tempo para praticar Tai Chi Chuan e tênis – além dos estudos e pesquisas. Conte-lhe que, em minha opinião, fazer ginástica ou não era apenas uma questão de hierarquia de suas necessidades ou agenda. Tudo em vão! Sua mentalidade era acreditar ser vítima de um sistema despersonalizante e uma conspiração silenciosa contra o seu bem estar e sua disponibilidade! Portanto, decidi percorrer um caminho mais longo e contar-lhe algumas situações e experiências interessantes que vivera...

## **Dois Meses em Três Horas e Meia**

Um dia, tendo o escritório em minha própria residência, acordei às oito e meia e me sentei à minha mesa de trabalho às nove. Em geral, a cultura organizacional em São Paulo nos propõe que uma ligação telefônica de caráter comercial somente seja feita após as nove da manhã: quando as pessoas iniciam o trabalho antes disso, comumente, reservam esse horário inicial para fazer planejamento ou controles.

Era uma sexta-feira. Quando novamente consulte o relógio, tinham transcorrido três horas e meia, surpreendi-me. Possivelmente motivado por um certo “vazio no estômago”, observei que eram 12h30min. Tinha trabalhado toda a manhã realizando ligações telefônicas. Intuitivamente, ocorreu-me a seguinte pergunta: “Quantas ligações realizei nesta manhã?” Assim como a pergunta, veio a resposta: “Trinta ou quarenta!!” Não acredite e passei a avaliar os registros das ligações. A contagem objetiva apontou, aproximadamente, para os mesmos resultados.

Intuitivamente, outra vez, veio outra pergunta: “Quanto tempo eu levaria para fazer o que fiz nesta manhã se não existisse o telefone ou um meio de comunicação compatível?” A resposta, então, foi: “Dois ou três meses!” Novamente desconfie e passei a ponderá-la. Havia recebido e enviado várias informações, tivera dado instruções, tomara decisões, esclarecera dúvidas etc. Realizara uma das ligações para

um cliente em Limeira; caso não existisse o telefone ou um meio substituto, necessitaria viajar a essa cidade. Corria o risco porém de, ao chegar lá, não encontrar a pessoa. Talvez ele tivesse ido visitar um outro fornecedor – uma viagem possivelmente perdida ou demorada pela minha espera e estada no local. Contantara também outro cliente em Santo André. Caso não existisse o telefone, isso me tomaria quase um dia de deslocamento e, quem sabe, espera. A resposta intuitiva possuía sua fundamentação, então.

Não é o tempo, “chronos”, que se escoar mais rapidamente. Nossa impressão de aceleração do mundo ou do tempo decorre de uma intensa estimulação, progressivamente maior, de nossas faculdades conscientes: uma quantidade muito maior de informações e estímulos impactando-nos, uma quantidade imensamente maior de focos de atenção, decisões, sínteses e escolhas. Nisso se cristaliza nossa noção de escoar mais rápido do próprio tempo!

## **Um Camponês na Idade Média**

Continuei, então, naquela conversa com minha amiga propondo-lhe uma fantasia: consideremos um homem da Idade Média. Um camponês, naquela época, tinha expectativa média de vida de apenas trinta anos. Todas as experiências que ele pudesse viver naquela rotina incluíam trabalhar catorze ou dezoito horas por dia, acordar com o nascer do Sol ou antes, ano após ano viver apenas plantando, colhendo, confeccionando as próprias roupas e utensílios domésticos. Pense: quantas situações diferentes teria a oportunidade de viver? Compare com as possibilidades que a vida moderna nos oferece. Vivia provavelmente em uma comunidade restrita, conhecia e encontrava poucas pessoas ao longo de sua vida.

Possivelmente, a representação desse tipo de vida possa ser vislumbrada em uma película de cinema que dure talvez uma ou duas horas. Sentimentos, impressões e idéias estavam restritos às suas condições sociais e materiais seguramente estáveis. Não tinha a mínima possibilidade ou perspectiva de mudanças ou crescimento. Certamente, isso é uma simplificação grosseira. Porém, se mensurarmos o fluir do tempo e como ele se escoar, lembrando uma ampulheta, a partir da consciência que possuímos dos eventos, então torna-se mais fácil entender por que temos a ilusão ou a impressão do tempo passar cada vez mais velozmente. Quanto tempo dura um minuto de espera ao telefone? E quanto dura uma hora de uma boa conversa com um amigo ou amiga em um ambiente descontraído e agradável?

## **Um Trabalho com Adolescentes**

Como expositor da II Feira Internacional de Esportes em 1.994, tive um estande de divulgação e apresentação da Psicologia Esportiva, uma área de atuação e transição que explorei antes de me tornar palestrante e consultor educacional. Nessa ocasião fizemos contato com uma visitante, também expositora da feira – na época, uma das coordenadoras de um projeto educacional do Governo Estadual de capacitação e inclusão de adolescentes provenientes de famílias de baixa renda no mercado formal de trabalho. Esse projeto se chamava CIT (Centro de Iniciação ao Trabalho) e tinha por objetivo proporcionar qualificação profissional mínima para aqueles jovens precocemente iniciados em suas vidas profissionais a fim de contribuir para o orçamento familiar. Eles enfrentavam o seguinte obstáculo: ao procurar emprego, era-lhes exigida alguma experiência profissional anterior. Nunca conquistariam tal vivência sem antes ter a primeira oportunidade de trabalhar formalmente! Sensível a isso, naquela época, o Governo do Estado desenvolveu esse programa para atender as necessidades desses “garotos” que tinham idades entre treze e dezesseis anos.

Fui convidado a conhecer esse projeto e, gostando dele, resolvi fazer um trabalho voluntário comunitário, já há muito tempo desejado, porém, até então, não concretizado. De acordo com minha disponibilidade, da estatal, dos garotos e do espaço físico, decidi que esse trabalho seria oferecer-lhes a oportunidade de aprender esportes com raquetes – e seria uma atividade semanal, aos sábados, na própria unidade da CESP, onde já recebiam o treinamento profissionalizante de três meses de duração para, posteriormente, serem absorvidos em um estágio remunerado de nove meses nas próprias unidades da estatal. Eu sabia que, através da prática esportiva, utilizando-a como cenário, poderia oferecer-lhes um conjunto de conhecimentos que lhes seriam muito úteis. Também sabia que não encontrariam isso na educação formal, convencional ou não – coisas que levei anos para descobrir e, ocasionalmente, me custaram muitos recursos.

Tornado público meu interesse no trabalho, haveria uma palestra na qual eu seria apresentado aos jovens quando então teria a oportunidade de persuadi-los a comparecer aos sábados espontaneamente – o projeto CIT/CESP não se responsabilizaria pelos custos extras de transporte e alimentação. Além disso, suas cargas de atividades semanais já ocupavam jornada integral – viriam quantos se interessassem. Já habitante deste universo no qual o resultado do meu negócio depende da minha competência e habilidade de valorizar tais ganhos, motivando as pessoas

a desejá-lo, pensei que seria interessante esta nova experiência – venderia idéias a quem não as pagaria senão com o próprio tempo. Assim, foi agendado um dia em que todos os jovens, professores, psicólogos e coordenadores do projeto estariam presentes para minha apresentação.

Foi numa tarde de quarta-feira, muito quente, a palestra. Tinha já preparado o que eu diria, numa linguagem adequada àquele público. Porém, enquanto permanecia sentado, à frente daquela sala retangular, em volta da qual todos sentavam-se encostados à parede, antes mesmo de ser formalmente apresentado aos presentes, comecei a observar-lhes os rostos e percebi que alguns já estavam atentos a mim, outros ainda conversavam entre si e também existiam alguns mais alvoroçados e fazendo farra. Naqueles instantes iniciais meditei sobre a importância do que eu faria ali. Desejei falar algo que, mesmo participando das minhas atividades, ainda assim ficassem plantadas sementes que, um dia, germinariam e lhes proporcionariam bons frutos. Com essas intenções em mente, fui apresentado e iniciei a palestra.

Vários minutos se passaram e percebi o meu discurso distanciando-se da percepção deles, a palestra se assemelhava a qualquer outra, até que tive uma grande idéia: encontrei uma forma de envolvê-los numa brincadeira. Mudei meu roteiro e propus algumas perguntas.

Imaginem conhecer uma pessoa, um amigo ou amiga, um terapeuta ou um professor, talvez um parente, na qual confie totalmente – uma pessoa do carinho e respeito de vocês. Suponham que não encontrem essa pessoa há alguns dias e, a título de experiência, fossem lhe contar tudo aquilo que aconteceu anteontem. Quanto tempo levaria essa exposição (conversa)? Evidentemente, se esse dia em particular fosse um dia mais incomum, talvez tivessem muitas coisas para contar. Por outro lado, se fosse um dia menos intenso, menos coisas. Considerem a média. Não devem incluir interpretações e conclusões, apenas as descrições dos fatos. Evidentemente deve ser um bate-papo descontraído, portanto, quando começamos a contar, nossa própria memória é ativada naturalmente, dilatando um pouco o tempo de conversa. Repito: quanto tempo necessitariam para contar o dia de anteontem a uma pessoa com a qual se relacionam abertamente? Quantifique esse tempo, para compreender as percepções que os garotos tiveram. Eles responderam os mais diversos números: minutos alguns, horas outros e até, em tom de gozação, dias!

Propus outra pergunta. Suponhamos agora ter se passado mais tempo sem encontrar essa pessoa, talvez... três semanas, e que vocês resolvessem contar todo o

ocorrido na semana anterior: aquela que se iniciou há catorze dias e terminou há uma semana. Quanto tempo levariam para contar essa semana anterior inteira àquela pessoa? Novamente estimaram minutos, horas e até dias!

Fiz uma nova ponderação. Imaginem que faça ainda mais tempo: três meses, por exemplo. Quanto tempo levariam, então, para contar o mês anterior? Inteiro? Sim, inteiro! Novamente quantifique... Ouvi as mais diversas respostas, outra vez, desde minutos até dias!

Outra estimulação. Suponham agora ainda ter se passado mais tempo, muito mais, quem sabe dois anos. E agora? Quanto tempo seria necessário para relatar, numa conversa com uma pessoa íntima, tudo o que se passou no ano retrasado? Minutos, horas, dias... Alguns brincaram, meses!

Finalmente, perguntei: “Mais tempo, muito mais tempo se passou... Possivelmente um de vocês tenha viajado para longe, morado fora, e talvez seja um reencontro após muitos, muitos anos... E vocês fossem contar-lhe tudo o que lembram ter ocorrido na década que terminou há dois anos... Quanto tempo levaria, então, essa conversa?” Tal como antes, as respostas foram minutos, horas, dias, meses... Anos!!!

## **Dormindo Acordado**

Contei-lhes então que eu tinha, na época, trinta e três anos (apenas para as contas ficarem redondas). Disse-lhes também que, em média, dormia oito horas por dia (também não era verdade, dormia de quatro a seis horas, naquela época). Tendo o dia vinte e quatro horas, se eu dormisse oito, então dormiria um terço de cada dia. E, se eu dormia a terça parte de cada dia da minha vida, naturalmente eu teria dormido a terça parte da minha vida – isso, em números, indicava que eu dormira onze anos!!! De olhos fechados, na cama... Lembre que a idade deles variava entre treze e dezessete anos, quase a vida toda! Comentei, assim, que talvez o mais importante não fossem aqueles onze anos nos quais eu dormira de olhos fechados, e sim, talvez, os vinte e dois anos restantes dormidos de olhos abertos! Afinal de contas, se eu fosse me lembrar desses anos todos, quanto esses eventos e fatos ocupariam do meu tempo de conversa ou permaneceriam em minha lembrança? Quão significativos eu tornara esses anos a ponto de se pulverizarem em minha memória?

Enfim, eu queria dizer-lhes algo sobre o fato de, ainda apenas garotos, talvez já terem aprendido e aceitado uma das maiores mentiras de nossa cultura! Todos eles eram procedentes de condições sociais, econômicas e culturais menos favorecidas. Alguns deles, certamente, limitados por esse contexto, tinham consciência de não possuir as ferramentas, instrumentos e oportunidades de outros jovens da mesma idade. Talvez tivessem abandonado precocemente alguns de seus sonhos ou ideais... O pensamento realmente importante para contar-lhes era que: **o nosso presente é consequência do nosso futuro!!!** E não do nosso passado, como aprendemos originalmente! Por mais obtusa que possa parecer essa afirmação, existem evidências disso nas pesquisas realizadas por cientistas e físicos especialistas e estudiosos da realidade fundamental da matéria: Física nuclear, quântica e de partículas e a própria cosmologia (consulte os livros de Fritjof Kapra e “Espaço, Tempo e Além”, presentes na bibliografia).

Para nós, seres humanos, essa assertiva possui ainda mais consistência. Reflita, imagine que amanhã talvez seja um dia ruim, sombrio, e tudo aquilo que você temia acontecer... vai acontecer. Tudo o que podia dar errado vai dar errado! Avalie, como você se sente **agora** ao vislumbrar um futuro assim ruim? Mal, não é? Muito mal...

Pense diferente. Quem sabe por descobertas, decisões ou aprendizados durante o período de leitura deste livro, quem sabe por sínteses ou planos feitos mais recentemente, imagine agora que amanhã será um dia diferente, melhor, muito melhor. Muito superior a qualquer outro! Um dia muito bom. Pense em quantas oportunidades já passaram “debaixo do seu nariz” e talvez você não as tenha identificado (enquanto tinha possibilidades de agarrá-las); agora suponha que parte delas, pelo menos, se tornem evidentes à sua percepção e amanhã seja o primeiro dia de uma nova era... Que seu “faro” por bem-aventurança esteja muito mais treinado. Uma época na qual você consiga aplicar sua vitalidade em construir um mundo ainda melhor para si e para as pessoas com as quais convive. Assumirá seu papel e sentido único na humanidade e viverá definitivamente o seu melhor destino... Como você se sente **agora**, vislumbrando esse futuro brilhante?

*Touché!* Para nós, seres humanos, no mínimo na dimensão de nossa experiência subjetiva, **“o presente é consequência do futuro!”** .

Minha intenção era contar para aqueles garotos que, fosse qual fosse a história de cada um deles, mais dramática ou menos, no futuro talvez se pulverizasse em suas memórias. O importante era perceber para onde estariam orientando o próprio

“faro” – os sonhos, ideais e esperanças lhes dariam essas direções. Queria dizer-lhes que sonhar com um mundo melhor melhoraria cada dia do presente e assim saberiam como e quando caminhar para dias mais prósperos.

Enfim, era isso que eu queria dizer para aquela minha amiga, funcionária pública, na mesa daquele restaurante: fazer ou não ginástica, cuidar de si mesma ou não, trilhar ou não o nosso próprio caminho, somente depende de nós e da nossa habilidade de materializar isso em nossas vidas. Aquilo que realmente nos dá sentido à existência só pode vir a ser através das nossas próprias mãos, nossas mentes, nosso coração. De fato, um dia eu mesmo vivera essas experiências, situações e constatações e, insatisfeito com os resultados obtidos até então, tomei algumas decisões muito importantes. De fato, foram quatro decisões significativas que reorientaram todas as minhas atitudes, percepções e o meu “faro”.

## **Farejando Novas Oportunidades**

Olhara para trás e concluíra que não estava satisfeito com o que acontecia. Descobrira algo interessante em minha vida. Os eventos históricos, os fatos propriamente ditos, raramente apontavam para o início exato de algo que estivesse acontecendo ou se iniciando; eles apareciam apenas para registrar, no mundo objetivo, o que se processava no nosso universo interior. Essas observações me proporcionaram uma certa habilidade de antever alguns possíveis acontecimentos. Por exemplo, um dia, praticando esportes, sofri um acidente, uma torção muito séria no tornozelo. Observando retrospectivamente, numa dimensão maior de tempo e espaço, hoje percebo que mais cedo ou mais tarde isso iria acontecer, ou qualquer outro acidente esportivo. Era inevitável graças à atitude de desrespeito aos limites de minhas condições físicas e ao exagero no treinamento – o evento histórico “torção do tornozelo” foi apenas o registro histórico de uma forma inadequada de treinar.

Naturalmente, essas conclusões pessoais tomaram-me muito tempo de observação, na busca de evidências e semelhanças entre fatos. Também na leitura cuidadosa de acidentes de outros atletas. Assim, no presente fica relativamente fácil antever um acidente iminente. Talvez o amadurecimento dessas percepções e a síntese de tais decisões estivessem, em parte, relacionados a um determinado evento.

Num domingo, há alguns anos, lendo o jornal, encontrei uma reportagem incrível: o título era algo como “Quinhentos mil paulistanos ganham acima de

US\$ 10 mil mensais”. Naquela época, já microempresário, não acreditei. Era uma matéria de última página, inteira. Precisei lê-la completamente para concluir que **eu** estivera há muito tempo em crise – o choque foi grande: uma mistura de espanto com a percepção de ter sido iludido por tanto tempo! Era o início de mais um plano econômico mirabolante (Plano Collor). Realmente, “tinha apertado o cinto”, mas as informações apresentadas nos cadernos de economia dos jornais me conduziam a acreditar que talvez eu houvesse quebrado meu negócio dois anos antes. Todos nós conhecemos o quão catastrófico é o nosso estilo de imprensa e jornalismo econômico.

Já tinha uma coleção de pensamentos, evidências e conclusões que vinham “cozinhando” em minha mente, mas o ingrediente final, acredito, foi essa reportagem. Concluí, então: não existia nenhuma crise, ou melhor, eu havia escolhido estar naquela crise; afinal de contas, ela não atingia cerca de meio milhão de pessoas de nossa cidade! Assim, convivia naquela época com inúmeras fantasias e fantasmas de dificuldades e maus sentimentos. Concluí que, **se eu não fizesse algo, ninguém faria por mim!** Afinal, viver é tomar decisões, considero.

A primeira e mais importante decisão foi: dali em diante **eu iria me sentir bem!** Eu nunca conseguiria ensinar isso ou proporcionar bem estar a alguém se eu mesmo não tivesse tido essa experiência... Observei que grande parte das pessoas falam e falam sobre felicidade, mas como não a praticam, torna-se um blá-blá-blá, transmitido de geração em geração. Um exemplo comum é quando as pessoas desejam felicidade num relacionamento afetivo ou casamento, mas aceitam a idéia de que “nem tudo é um mar de rosas” ou “casamento é assim mesmo, tem altos e baixos”. Percebi que isso apenas justificava o descompromisso de assumirem suas próprias responsabilidades.

Enfim, nosso assunto era que **eu** decidira **me sentir bem!** Essa foi a primeira das quatro grandes decisões que redirecionaram minhas buscas, sensibilidades e interesses na vida. As outras três decorreram dessa primeira...

## **Jornais, Revistas e Televisão**

A segunda decisão, decorrente da primeira, foi que eu não iria mais ler jornais ou assistir à televisão. Ao longo do meu amadurecimento, minha sensibilidade e minha percepção, lenta e gradualmente, foram se desenvolvendo e comecei a perceber, então, que eu começara a me sentir mal, às vezes muito mal, ao ler jornais.

Quantas crises, constrangimento e mal estar não foram disseminados pela imprensa. Foi exatamente isso que comecei a sentir. Catástrofes, corrupção, desentendimentos... existem até veículos especializados nisso. Há quem diga que “se torcer, sai sangue”. Para ter uma idéia, após alguma medida econômica ou política mais séria, compare as reportagens de segunda-feira com as de quinta-feira para identificar as contradições. Porém, na segunda e na terça-feira muitos já se permitem sentir mal... Muito mal, às vezes.

Nossa televisão, naquela época, com raras exceções, possuía poucos filmes nos quais não houvesse uma arma, uma trama de morte, coerção ou cenas de ciúme. O jornalismo? Igual ao da imprensa escrita... Novelas? Todas iguais... Comerciais? Com um nível de ética bastante questionável. O que restava? Um documentário aqui, outro ali, correndo-se o risco de permitir a entrada em nossa mente de visões tendenciosas ou crenças em paradigmas pertencentes ao passado. Poucos se salvavam. O pior era que, através da televisão, que em nossa cultura está em quase todos os lares, nenhuma programação pede licença para entrar em nossa casa. Você conhece aquele mito do Conde Drácula? Aquele ser sugador de sangue que só pode entrar em nossa casa quando convidado... Pois é! Decidi que iria me sentir bem e, portanto, não veria mais televisão nem leria jornais. É claro, minha profissão permitia esse “disparate”, meu coração também!

## **Aceitando Um Fracasso**

A terceira decisão não foi fácil, tomou algum tempo de reflexão e julgamento. Naquela época eu tinha uma loja de artigos esportivos especializada em esportes com raquetes. Esse fora um empreendimento daqueles que “caíram em minhas mãos” de uma forma meio mágica! Durante muito tempo, na academia, para atender melhor a meus alunos, todas as vezes que eu comprava algum bom equipamento esportivo (roupas, tênis, raquetes etc.) por um bom preço, cuidava de adquirir alguns a mais para oferecer aos meus clientes. Eu, de fato, conhecia os melhores produtos, nem sempre conhecidos do grande público mas, em geral, mais baratos. Nessa época, também, para driblar uma certa sazonalidade nos empreendimentos de lazer, imaginava que, se possuísse uma loja de artigos esportivos, poderia atender mais completamente às necessidades de meu mercado. Efetivamente, entretanto, nunca havia feito algo de concreto nesse âmbito, exceto, um dia, sem compromisso, ter feito um esboço de um pequeno plano de negócio.

Certa tarde de quarta-feira, enquanto coordenava um treinamento, chegou um de meus antigos clientes, já um amigo pessoal. Vestia terno e gravata; isto induziu-me, ainda ao longe e após cumprimentá-lo, a perguntar-lhe: “Saiu mais cedo do trabalho, hoje?” Respondeu: “Não...” Insisti: “Está de férias, por que o terno, então?” Prosseguiu: “Não, fui despedido...” Uaaaauu!!! Pensei. Assim, perguntei: “E isso foi bom ou ruim?” Ele, já bem mais próximo, disse: “Você sabe, não é, Walther: meu emprego era muito bom, ótimas condições, porém, já não agüentava mais aquela pressão...”.

Ele era gerente comercial de uma instituição financeira, um banco pequeno de investimentos de capital estrangeiro. Profissionais dessa área, em geral, têm uma carreira muito curta e muito sacrificada. Então eu disse: “Que bom... então... Agora podemos enfim montar aquele negócio de que tanto falávamos?” Respondeu que sim, que poderíamos. Assustei-me. Muitas vezes, nós, paulistanos, assumimos uma série de compromissos sem muita convicção. Com muitos amigos já havia comentado meu interesse de montar um outro negócio. Mas como nunca havia agendado nada, então se tornou hábito. Por exemplo, numa conversa, muitas vezes perguntamos se a pessoa está bem e nem ouvimos a resposta ou, frente a frente, diz-se: “Um abraço...” Por que não dá-lo, então? Quantas vezes não dizemos: “Ah, esse ano vamos nos falar mais...”? E passam-se anos... Da mesma forma, meu negócio tinha mais força de expressão do que intenção propriamente dita.

Continuarei aquela conversa com meu amigo com a seguinte pergunta: “Então, vamos montar aquele negócio?” Ele respondeu, mais uma vez, afirmativamente. Meu coração disparou. Pensei, “e agora o que eu faço?” Tentei uma última cartada: “Pegue sua agenda, vamos marcar um dia para conversar sobre isso...” Ele abriu a agenda... Não tinha mais escapatória! Abri também minha agenda e, dois meses depois, a loja estava aberta. Ele tinha saído daquela empresa muito bem, eu estava descapitalizado, mas consegui um financiamento no banco e, finalmente, lá estava a loja com a qual, um dia, havia sonhado.

Eu pensava: “Ele é mestrado e graduado em Administração na Fundação Getúlio Vargas, vai levar esse negócio ‘com um pé nas costas’ e eu vou ser o relações públicas e captador de clientes na academia e no clube”. Um mês após a inauguração da loja, tendo o mercado sabido de sua disponibilidade profissional, ofereceram-lhe uma proposta irrecusável para trabalhar em um outro banco estrangeiro. A nossa loja ainda não dava lucro e ele se foi! E eu, então, tinha uma loja com dois funcionários sob minha exclusiva responsabilidade. Isso eu não tinha planejado. Nem sequer havia imaginado tal possibilidade.

Durou quase um ano e meio. Descobri que eu não gostava de vendas a varejo, e cada vez menos permanecia na loja. Os funcionários começaram a atender meus clientes com menos atenção, perdi alguns deles e o empreendimento, que fora tão desejado, então tornou-se um obstáculo em minha vida. Três meses após a abertura da loja, fiz uma proposta de compra da parte do meu sócio, bem aceita. Finalmente, não quis nem colocar o negócio à venda. Resolvi fechá-lo e acabar com o desgaste que estava me provocando. Foi triste, mas era coerente com minha decisão de me sentir bem. Concluí que fora válido por tantas aprendizagens durante sua existência, porém, comercialmente, era um empreendimento fracassado.

## **Transformações Viscerais**

A quarta decisão fazia parte de um hábito que possuo enquanto praticante de atividades físicas há muitos anos. Todas as vezes que quero fazer alguma mudança em minha vida, estabeleço uma nova habilidade motora a ser conquistada: uma nova aprendizagem. As mudanças de atitude nem sempre possuem resultados fáceis de serem avaliados, por isso escolho algo mais concreto, que se relacione ou se associe com o objetivo desejado. A coordenação motora também é um interessante caminho para abrir janelas mentais numa dimensão bastante prática. Quem desejar um aprofundamento nesses conhecimentos deve consultar os livros de Moshe Feldenkrais, “Consciência pelo Movimento” (Summus Editorial), especialmente, e “Organização das Posições e Movimentos Corporais – Futebol 2.001”, do Dr. José Ângelo Gaiarsa (Summus). Também encontrará informações úteis em tratados de bio-energética e de terapias corporais.

Naquela ocasião, perguntei-me o que representariam aquelas transformações tão profundas. Intuitivamente, ocorreu-me a seguinte resposta: a minha vida inteira sempre fizera as coisas de uma determinada forma. Naqueles momentos de insatisfação com os resultados obtidos, pensei, posso continuar a fazer tudo, exatamente, como sempre fiz... Ou tenho a opção de fazer de uma nova maneira, completamente diferente! Era uma nova chance e, tomando um caminho alternativo, inicialmente exclusivo, decidi tornar-me **canhoto!!!**

Evidentemente, para um destro, esse era um empreendimento de uma vida inteira. Como educador, também atuante na formação motivacional de empreendedores, sabia que um objetivo tão arrojado deveria ser subdividido em metas menores bem mais concretas e mensuráveis. Algo que, a cada instante, me permitis-

se avaliar se estava ou não me encaminhando para a concretização dos meus ideais. Assim, determinei quatro habilidades básicas de um canhoto, importantes de serem conquistadas. Pensei: se eu fosse canhoto, jogaria tênis com a mão esquerda, pois não somente jogava como também ensinava com a mão direita... Se eu fosse canhoto, ainda deveria saber comer, escrever e escovar os dentes com a mão esquerda. Comecei a praticar.

Era dezembro, última semana do ano (entre o Natal e o Ano Novo), para mim uma época típica de avaliação de resultados obtidos e de definição de objetivos para o ano seguinte. A academia estava vazia. Então peguei um de meus colaboradores para treinar-me com a “canhota”. Três dias depois, ele também trocou a raquete de mão e então éramos dois novos canhotos praticando juntos. Aproximadamente, uns seis meses depois, meu parceiro canhoto, instrutor da minha própria equipe, me fez uma pergunta a respeito do desenvolvimento de sua criatividade, se estivera sendo estimulada por esta nova aprendizagem.

Eu sabia a resposta, de fato, até antevira essa percepção e esperava essas consequências; porém, devolvi a pergunta: “O que você está percebendo?” Comentou que, curiosamente, num dia da semana anterior, alguém de sua família observara seus novos e diferentes interesses e conclusões a respeito de assuntos antigos. Parara então, para analisar suas percepções. Acrescentado o fato de que sua nova habilidade lhe proporcionara uma revisão de seu próprio processo de aprendizado desse esporte (porém, agora com os olhos de instrutor), por consequência, criara novas abordagens e seqüências educativas com seus clientes determinando resultados ainda melhores e mais rápidos. Tudo isso o convidara a acreditar que a resposta a sua pergunta era afirmativa.

De fato, de tantas possibilidades que possuímos de estimular e reativar funções cerebrais conscientes do hemisfério cerebral direito, certamente, a coordenação motora fina deve ser um desses caminhos. Para essa compreensão, considere o modelo científico que atribui o pensamento lógico, cartesiano e analítico ao processamento predominante de hemisfério cerebral esquerdo e, por complementaridade, o pensamento não lógico, poético, criativo e sintético, imaginação e sensibilidade artísticas, especialmente ao hemisfério cerebral direito.

Pense bem, ao desenvolvermos a motricidade refinada do lado esquerdo do corpo, não somente nossa auto-imagem se transforma (e por consequência, nossa identidade proprioceptiva) como também nosso hemisfério cerebral direito envia mais estímulos nervosos motores e recebe mais estímulos nervosos sensores, proces-

sa mais pulsos elétricos e produz maior quantidade de neurotransmissores. Conseqüentemente, isso demanda maior irrigação sangüínea e, naturalmente, maior oxigenação dessas regiões. Então aquelas habilidades e capacidades atribuídas a essa área de nosso cérebro devem, também, estar recebendo alguma estimulação, nem que seja indireta. Eu tinha previsto isso, ansiara por isso no meu planejamento de mudança interior.

Como comentei, se fosse canhoto também deveria saber escrever. Comecei a praticar. Ao telefone, ou despreocupadamente com a caneta na mão, escrevia, desenhava e brincava sempre que possível. Praticava caligrafia, escrevia letrinhas, numezinhos, bolinhas, quadradinhos etc., cada vez menores para desenvolver a sensibilidade e a fluidez dos movimentos. Não foi necessário aprender a escrever tudo novamente, nem ler. Tudo isso eu já sabia, inclusive a lateralidade da escrita se manteria (sempre da esquerda para a direita, seja em português ou inglês), a única novidade foi “a outra mão”!

Aprender a comer foi, também, bastante curioso. Isso porque, no início, muitas vezes tinha que usar babador ou guardanapos maiores, caso contrário... Lavanderia! Além disso, para mim, comer com a mão esquerda significaria também saber manipular o “Hashi” (“talheres” da cozinha japonesa e chinesa), os pauzinhos), pois freqüente muito tal tipo de restaurante. O desafio maior era cortar os alimentos...

O mais difícil foi, enfim, aprender a escovar os dentes. No final da década de oitenta, trocara de dentista por questões de fama e encarecimento do profissional que me tratara desde criança. Sempre acreditara ter a dentição frágil e problemas de estômago: tinha muitas cáries, gengivites crônicas e mau hálito. Nessa troca de profissional, conheci um que, finalmente, praticava odontologia preventiva, além de cobrar menos e de parcelar os tratamentos.

Tive uma grata surpresa: o único problema que tivera até então era que nunca, ninguém, inclusive meu dentista anterior, tinha me ensinado a escovar os dentes de uma forma adequada. Cáries, gengivites e mau hálito foram todos embora de uma só vez. Senti-me explorado pelo profissional anterior... Paciência, assim caminha a humanidade... Naturalmente, a partir de então, necessitava muito menos de intervenções dentárias. Pensaríamos no passado, mas esse segundo dentista acabou ficando com menos trabalho ao me ensinar a verdadeira profilaxia bucal. De fato, mas, em compensação, indiquei-lhe uma série de novos clientes por sua competência e honestidade profissionais. Essa técnica de higiene bucal me tomava vinte

minutos. Quando comecei a praticar a escovação com a mão esquerda, após trinta minutos de trabalho árduo, ainda precisava escovar com a mão direita novamente, pois a qualidade da higiene bucal não era satisfatória. Esse foi o maior desafio.

O mais interessante e útil, entretanto, eu não fora capaz de prever conscientemente. Qualquer pessoa diria: “Mas Walther, isto estava “debaixo do seu nariz” o tempo todo. Como você não antecipou este resultado?” Verdade, hoje concluo que minha mente inconsciente já sabia disso e guardou como uma surpresa, escondendo-me essa conclusão por alguns meses até o feliz dia no qual me proporcionou este *insight* feliz. Quando decidira tornar-me canhoto, aquela era uma decisão exclusiva – não queria mais ser como antes. Quando, enfim, tornei-me canhoto, descobri que nunca deixara de ser destro. Até minha própria mão direita ajudou-me muito nesse empreendimento, oferecendo-me os melhores atalhos nesse caminho, isto é, ela já havia percorrido a distância mais longa: o caminho da tentativa e erro.

Inicialmente, eu fizera uma opção de extremos: deixar de ser destro... para ser canhoto! O maior presente foi descobrir que, atualmente, sou canhoto quando quero, sou destro quando quero, mas, acima de tudo, sou ambidestro! Ocasionalmente, ao me observarem jogar tênis com ambas as mãos, algumas pessoas acreditam que eu sou canhoto natural, pois a qualidade e harmonia dos gestos é a mesma. Quem joga tênis ainda percebe que tenho mais força na mão direita. Comer? Mais pareço canhoto. E escrever, quando tenho a mão direita ocupada, sem nenhum constrangimento utilizo a esquerda – a caligrafia da “canhota” é até mais legível! Escovar os dentes realmente foi o maior desafio; hoje ainda levo mais tempo com a mão esquerda, mas a qualidade da escovação já é a mesma.

## **Aprendendo pelas Costas**

Talvez a forma mais essencial que encontrei de apreender e sintetizar tantas experiências e descobertas que provinham de ambientes e universos tão diversos em minha vida, acredito ter sido a oportunidade de ter tido grandes mestres – alguns mais jovens, outros mais velhos.

Os orientais possuem uma forma bastante elegante de falar sobre esse assunto: eles dizem que, com um mestre, nós aprendemos pela face e, também, pelas costas! Dizem que pela frente – sua face – aprendemos, praticamos e estudamos tudo o que ele nos diz e propõe. Porém, é somente pelas costas que podemos realmente

apreender como ele utiliza aquilo que ensina. Essa é uma das maneiras mais poéticas que conheço para descrever a congruência. Certamente, não seria harmoniosa sua convivência com o conhecido provérbio: “Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço”.

## **Resumo**

A educação e nossa vida em sociedade nos propõem aceitar e administrar uma grande fantasia. Nas empresas, por exemplo, muitas pessoas fazem de conta que mandam e outras fazem de conta que obedecem. Não há mal algum nisso. Exceto quando essas fantasias são tratadas como se fossem a Verdade. Nessa medida, deixa-se de viver a própria vida para interpretar papéis permanentes – assim começam as distorções sociais e comportamentais. Mas como neutralizar a potência e efetividade dessa grande peça? Não tenho uma resposta que sirva para todos. Se soubesse, diria ser o auto-conhecimento – ele deveria nos libertar da rigidez de nossos papéis. Porém, atualmente, mesmo essa palavra tem sido utilizada como uma bandeira de modismos que conduzem muitas pessoas a trilhar caminhos que não lhes são próprios. Não obstante, creio no fundo do meu coração que há muita esperança. Abra bem os olhos e seja sincero consigo mesmo e... aguarde. Chegará lá...

## **Tarefa**

Se você conseguiu ler o livro do começo até aqui e “sobreviveu”, sua tarefa já está cumprida! Daqui por diante, divirta-se mais!



## Segundo Ato

*“O anseio interior se expressa numa centena de desejos que, pensam as pessoas, são suas necessidades reais. Mas a experiência mostra que não são estes seus desejos verdadeiros, pois, ainda que atinjam tais objetivos, o anseio não diminui (autoria de Rumi, citação de Idries Shah).”*

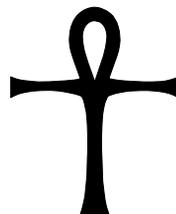
“Os Sufis”/Idries Shah

## Os Antigos Egípcios

Albert Einstein acreditava que uma de suas mais valiosas características era a capacidade de se surpreender. Compartilho da sua opinião. Cada vez coisas mais simples e cotidianas me despertam a curiosidade e, quando observo mais atentamente... surpresa!

Quando observo o nascer do Sol, sempre me surpreendo com duas coisas: o evento majestoso e mágico, como acredito ser, e uma lembrança (o fato de nos lembrarmos de algo me surpreende também!) não menos mágica, de um povo do passado de adoradores do Sol – os Egípcios. A cultura egípcia possuía uma linguagem e uma escrita um tanto diferente das nossas. A eles é atribuída uma grande quantidade de heranças preciosas que nos são úteis.

Entre seus símbolos, o que me vem mais freqüentemente à mente, ao presenciar o Sol nascente, é a chamada Cruz de Ansata (aquela cruz que possui um círculo no lugar da haste vertical superior). Uma das origens concebidas para essa representação é o desenho da sombra, projetada no chão, de cada representante daquele povo de adoradores do Sol, ao contemplar-Lhe a chegada a cada amanhecer, de pé com os braços abertos.



Acho muito impressionante como, em minha mente, esses eventos estão associados: ao tornar-me consciente de um deles, o outro se apresenta espontaneamente...

Nosso conhecimento teórico de alguns eventos, ocasionalmente, nos turva a percepção de sua real natureza, complexidade e beleza. Outra realidade cotidiana que me convida regularmente à contemplação e reflexão, apesar de ter praticado algumas diferentes técnicas de hiperventilação e meditação, é a nossa respiração – quão mágica ela é! Reflita. Quero propor uma experiência que considero muito valiosa para que você compreenda de uma forma mais visceral as próximas considerações. Sugiro que somente inicie o próximo exercício se tiver tempo e disponibilidade de espaço e tranqüilidade para concluir o restante desta parte do programa. Acredito que esta seqüência terá um sentido maior se for abordada como uma unidade.

### **Onde Nasce a Próxima Respiração**

Inicialmente proponho que você comece a respirar um pouco mais consciente e intensamente. Durante a leitura das próximas linhas, estarei explicando a experiência. Aproveite esse tempo para ir se preparando para o exercício. Conforme a duração de sua leitura, talvez dez, vinte ou mesmo trinta respirações completas, não tente controlar nem a quantidade nem o ritmo, deixe apenas que elas se processem **naturalmente** um pouco mais intensas. Apenas preste mais atenção. Você não precisa relaxar, basta sentir-se confortável e afrouxar alguma roupa que esteja restringendo inspirações e expirações espontâneas. Quando inspirar, não há necessidade de se esforçar ou ‘lotar’ o peito de ar; da mesma forma, ao expirar é só permitir, naturalmente, que o ar escape pelo nariz enquanto o corpo estiver procurando uma condição de conforto e descanso. Continue respirando mais conscientemente, porém, não controladamente. Após essas respirações mais perceptivas, observe que, mais cedo ou mais tarde, uma dessas inspirações é naturalmente mais intensa ainda, como se ‘pedisse’ uma quantidade maior de ar e, em seguida, acontece quase espontaneamente um ‘suspiro’, uma expiração mais marcada. Não controle, apenas observe.

Neste momento, ao concluir a expiração, existe um lapso de tempo, uns poucos segundos, durante os quais a respiração fica, naturalmente, suspensa. Alguns instantes que parecem ser de descanso daquelas respirações anteriores mais intensas. Após isso, também espontaneamente, inicia-se outra inspiração. A pergunta que desejo que responda é:

Depois de algumas respirações um pouco mais conscientes, sucede um “suspiro”. Após esse suspiro, um pequeno intervalo de tempo de “descanso” da

respiração. Fique muito atento a esse pequeno período para perceber: “Onde nasce a próxima respiração?” Onde... Em que local do corpo você sente ou percebe os primeiros movimentos ou sensações que sinalizam o início de uma nova inspiração? Às vezes, é apenas uma vaga impressão, outras vezes uma região do corpo para onde se desloca a nossa atenção consciente...

Perceba também quão impressionante é o brotar de uma nova inspiração e, como após ela se completar naturalmente, uma nova expiração se inicia! Continuamente, às vezes, compassadamente, outras... Parece até que **Algo** respira por nós ou, talvez, através de nós!

Observe que, nem tanto pela ventilação pulmonar, talvez mais pela atenção orientada para essa percepção, parece que essa descoberta, por si só, já nos proporciona um curioso estado de ânimo! Ou até de motivação.

Você pode estar exausto(a), completamente “acabado(a)”, talvez há duas, três ou quatro noites sem dormir, vivendo sob tremenda tensão e estresse, mais cedo ou mais tarde irá dormir. Por bem ou por mal, quem sabe até tendo sua consciência ou atenção seqüestradas, possivelmente na forma de um colapso ou desmaio, seus sentidos serão apagados. Talvez durma algumas horas, talvez oito, dez, quinze, vinte, ou mesmo trinta horas seguidas. Mais cedo ou mais tarde, invariavelmente, qualquer pessoa que possua um mínimo de condições de saúde, toma uma inspiração diferente, desperta e, para continuar deitada ou sentada, terá que fazer esforço. Uma pressão interior nos impulsiona para a ação e o movimento. E se assim não for, essa pressão interior nos colocará em uma extrema atividade de pensamento. Permanecendo com o corpo em repouso, a mente, então, “dispara”!

Que força é essa que não nos permite descansar indefinidamente? Que nos impele ao movimento, à ação, à interação? O que é isso que se expressa através de nós? Que vive através de nós? E o simples fato de **Lhe** observarmos a presença ou a “face”, ocasionalmente manifesta alguma nova percepção, sensação ou sentimento – quem sabe até uma nova conclusão... De uma forma mágica e impressionante, cada um de nós, seres humanos, possui, consciente ou inconscientemente, um jeito de perceber, entender ou experimentar essa dimensão de nossa natureza e expressividade. Sim, **Algo** se expressa através de nós!

Alguns chamam de Força Vital, outros chamam de Força Criativa ou criatividade, talvez motivação, êxtase, impulso, energia, vitalidade etc. Invariavelmente,

faz parte da natureza humana experienciar, mais ou menos conscientemente, tal condição ou categoria de ... Talvez alguns de nós atribuamos a **Isso** uma classe de coisas que inclua aquilo de bom e de melhor existente na nossa natureza humana, algo de positivo. **Algo** que, para inibirmos **Sua** expressão natural, dependerá de um esforço, em alguns casos, sobre-humano. Perceba que, neste momento, talvez alguma sensação se destaque em seu corpo e desperte sua atenção. Aceite tais evidências.

Por outro lado, contrastando com essas percepções, cada um de nós, enquanto seres humanos, também já teve a oportunidade de enfrentar ou observar as próprias limitações, dificuldades, os próprios dramas, medos ou dúvidas. Sim, disso também é feita a nossa realidade e, para cada **Ente** que possamos considerar como positivo, talvez consigamos achar a dimensão que não **Lhe** permita **Sua** livre expressão e que, talvez, chamemos de negativo. Quem sabe, sejam chamados de bloqueios ou mesmo de sombras. Observe também que a simples menção da existência dessas dimensões nos proporciona, muitas vezes, ainda outras sensações ou percepções em nosso próprio corpo. Mantenha-se atento a elas. Porém, tenha coragem de não julgá-las. Fazem parte de nós.

Para algumas pessoas, o grande conflito existencial é representado pelo confronto entre tantas vontades, tanta curiosidade e tanta motivação, versus tanta dúvida, medo, incerteza ou preguiça... Para outros, o grande conflito essencial se apresenta como a incompatibilidade entre seus desejos, sonhos e interesses interiores versus a hostilidade, agressividade e inércia do mundo real, exterior... Ainda outros vivenciam a tensão entre um futuro que poderia ser tão promissor e melhor versus um passado que **lhe** toma tanta energia, e que mantém presente a conclusão de não terem existido as oportunidades devidas para a expressão plena de seu próprio potencial... Cada um de nós sabe muito bem, seja consciente, seja inconscientemente, quais são seus dramas mais íntimos... Mantenha ambas as percepções simultaneamente em sua consciência, coexistindo, coabitando.

Observe agora como se intensificam suas experiências e percepções interiores. Convido você, agora, a deixar de lado a leitura do texto, temporariamente, caso já não tenha ocorrido espontaneamente, para que, por alguns instantes, você possa se absorver nessa “viagem” interior. Mantenha a coragem de não julgar os caminhos por onde sua mente inconsciente irá conduzi-lo. Apenas permita-se deixar seguir através desse contato mais íntimo com suas sensações e sentimentos. Absorva-se nas percepções corporais independentemente de sua possível turbulência. Verdades por vezes muito simples, mas que somente cada um de nós é capaz de saber. Essa é uma

experiência de meditação muito interessante, uma das mais poderosas que conheço em autoconhecimento natural e saudável! Lembre-se de apenas observar o que é natural e espontâneo, no fluxo dos movimentos corporais espontâneos, sensações, sentimentos, pensamentos, memórias, idéias, decisões e conclusões que vão se desfilando, de uma forma muito segura e inconscientemente ordenada, em sua mente. Às vezes, você pode perceber uma certa aceleração respiratória ou cardíaca – é natural. Caso não se apresentem algumas percepções diferentes ou sensações, apenas continue a leitura normal do texto.

### **Perdido no ABC**

Certa vez, retornando do litoral em um sábado, pela hora do almoço, durante um feriado prolongado, graças à Operação Descida (da serra), subi a Via Anchieta. Tenho hábitos alternativos e, geralmente, estou no contrafluxo dos congestionamentos – minha profissão permite uma certa flexibilidade de horários. Comumente, viajo antes ou depois do grande público e sempre aproveito as baixas temporadas – tudo mais vazio e mais barato. Naquela ocasião, não vinha diretamente para minha residência, tinha como destino um sítio em Arujá, na Via Dutra. Em ocasiões anteriores, com tempo limitado, viera até o centro de São Paulo para depois encaminhar-me para a estrada, utilizando-me da Marginal Tietê. Naquela oportunidade, entretanto, tinha tempo de sobra e uma curiosidade de experimentar uma nova possibilidade: a de cortar caminho por dentro do ABC Paulista em direção à Via Dutra. Dei atenção à primeira placa e, no local indicado, abandonei a Via Anchieta em direção à Zona Leste. Naquela época, São Paulo era uma das cidades mais bem sinalizadas do país, quiçá da América do Sul; infelizmente, o mesmo não acontecia nos municípios do ABC. Após a terceira placa, dei-me por perdido em São Bernardo do Campo, acredito. Havia, de fato, muitas placas, porém com nomes de bairros e avenidas locais, dos quais eu nunca ouvira falar.

Eu possuo um senso de orientação espacial muito bom, especialmente durante o dia. Confiando no meu faro, não quis parar para perguntar ou consultar o guia (continuei em frente) imaginava que, cedo ou tarde, encontraria algo conhecido ou uma indicação familiar. Passaram-se ruas e avenidas, praças, indústrias e mais indústrias... Num dado momento, percorria uma avenida na qual nunca estivera (não que eu me lembrasse). Era uma avenida de duas pistas com três faixas em cada uma delas. Eu estava na faixa central. Pratico um estilo de direção chamado de

“defensiva”. Tenho um tio, muito querido, que divide as pessoas que dirigem veículos em duas categorias principais. A primeira, ele chama de pilotos: aqueles cujo passageiro, em nenhum momento, se esquece de que está dentro de um carro – permanece sempre tenso, agarrando-se como pode para manter-se equilibrado no banco do carro. O segundo grupo, ele chama de motoristas – aqueles cujo acompanhante, em nenhum momento, se lembra de estar dentro de um carro... As acelerações e frenagens são suaves, as curvas bem dosadas etc. Faço parte desta segunda categoria.

Pois bem, seguia tranqüilamente pela faixa central, passeando (a avenida tinha pouco movimento), quando resolvi andar mais rápido. Quem dirige carros há algum tempo sabe que esse tipo de avaliação não é racional, não olhamos o velocímetro. Quando muito, sentimos a vibração do carro, o vento entrando pela janela, a velocidade dos outros carros e aceleramos ou não...

Qual não foi o meu susto e a minha surpresa de, querendo andar mais rapidamente, ter pisado no freio! Pisei levemente, como pisaria no acelerador, mas foi no freio! Meu coração disparou... Fiquei muito assustado, aquilo nunca havia acontecido antes. Instantaneamente olhei pelos espelhos, querendo antecipar algum problema, mas não havia ninguém imediatamente atrás. Foi algo tão inusitado que nem meu próprio corpo sabia desse fato e, embora estivesse com cinto de segurança, naquela pequena freada todo o meu corpo e cabeça inclinaram-se para a frente.

Uma curiosidade interessante é observar que motoristas, ou mesmo pilotos, em seus assentos, sempre estão mais equilibrados e altivos enquanto dirigem. De fato, nossa mente inconsciente, quando acostumada com o carro que dirigimos, sabe compensar os movimentos do veículo com tensionamentos diferenciais de músculos antagonísticos àqueles que promoveriam os movimentos de recuo ou avanço da cabeça e tronco durante as manobras. Se você já dirige veículos há algum tempo, talvez tenha observado que a nossa organização motora inconsciente promove uma tensão diferenciada nos músculos do abdômen e região interna dos braços quando aceleramos o veículo; e dos músculos das costas e região externa dos braços, quando freamos. São contrações suaves que nos permitem agarrar-nos ou apoiar-nos ao volante e banco para a preservação do nosso equilíbrio. Os passageiros, em geral, não sabem avaliar as manobras, por isso têm menos estabilidade em seus assentos. Por isso também afirmo que, apesar de ter pisado no freio, em vez do acelerador, meu sistema de equilíbrio automático não estava ativado, coordenadamente, com essa ação.

Completamente assustado, desengatei a marcha e permiti que o carro apenas continuasse com a velocidade que estabilizara e, enquanto dirigia com apenas a percepção periférica, minha consciência e atenção voltaram-se quase que inteiramente para dentro de mim mesmo. Já tinha experimentado o sonho vívido em outras ocasiões e, naquele lapso, pensei até estar sonhando e belisquei-me; estava acordado, pelo menos aparentemente! Ao voltar-me para o ambiente interior, estava “checando os sistemas” e avaliando o que poderia estar acontecendo. Pensava: “E se isso acontecesse em avenidas ou ruas movimentadas?” E se isso acontecesse ao contrário: querendo frear o carro, ao me aproximar de um semáforo ou cruzamento, pisasse no acelerador? Desastre certo! Enquanto isso, o carro prosseguia.

Nesta avenida, aproximadamente duzentos metros à frente, havia uma curva, que eu nunca percorrera. Na curva, havia uma sinalização de trânsito de estreitamento da pista, especificamente a faixa da direita estava em obras. Enfim, se nessa curva eu estivesse meio metro à frente, não teria tido tempo de evitar a batida num carro que, com a obstrução da pista, avançara pela direita, antecipando-se, e cortara-me a frente! Não corria, mas seria um acidente em uma avenida, numa curva, após uma grande reta.

Voltei-me novamente para dentro de mim e agradei. Muito emocionado com o ocorrido, dei um grande **“muito obrigado”** para minha mente inconsciente, “meu tigre e todo mundo lá dentro”. Nem com um computador teria sido capaz de calcular e antecipar aquele fato. Nem sequer havia percebido, conscientemente, o carro à minha direita! Voltei-me mais uma vez para dentro de mim e propus um novo acordo para meu próprio “coração”: “Todas as vezes em que, dali em diante, para meu bem estar, integridade e segurança, for necessário retirar o meu controle consciente dos fatos, circunstâncias ou percepções, ou mesmo um seqüestro da minha consciência, então minha mente inconsciente terá total liberdade e autonomia para exercer suas deliberações!”.

Também pensei que, em muito poucas ocasiões temos a oportunidade de identificar verdadeiras relações causais. Em geral, as teias causais em nossas vidas são tão complexas e distantes no tempo e no espaço, que, raramente, ao afirmarmos que algo aconteceu **por causa** daquilo, ou fiz isso **porque...**, poucas vezes estamos sendo justos na avaliação dos fatos. Normalmente, são apenas justificativas que a conduta social aceita como plausíveis. Naquele episódio, entretanto, a proximidade no tempo e no espaço eram gritantes. Talvez, se o acidente evitado estivesse à frente

um ou dois quilômetros, eu não tivesse lembrado ou relacionado as evidências. Voltei-me uma vez mais, então, para dentro de mim e agradei por mais essa introvisão e aprendizagem.

## **Mais Evidências da “Outra Lógica”**

Certa vez, chegando em casa às 11h30min, depois de uma manhã de treinamentos e aulas dadas na academia, tinha uma agenda lotada de pequenos compromissos: bancos, xerox, correio etc. Na época morava perto da Avenida Paulista, normalmente realizava essas tarefas sozinho e caminhando. Possuía um escritório em casa, além da academia. Era uma segunda-feira e, como tal, depois de um seminário de final de semana, ficavam inúmeras coisas para serem resolvidas no dia seguinte. Cheguei, troquei a fantasia e, rapidamente, saí. Era um dia no qual, provavelmente, nem teria tempo para almoçar antes das quatro horas da tarde... Acontece.

Saí, ainda meio atrapalhado. Entretanto, durante a descida do elevador do oitavo andar, onde morava, tive tempo para avaliar o que tinha em mãos. Descobri que faltava o documento mais importante que deveria levar. Cheguei ao térreo e voltei. Entrei novamente em casa, peguei o que necessitava, voltei ao elevador e chamei... Esperei... Esperei... Bati à porta... Nada... Aqueles poucos minutos pareciam horas... Escutei outras batidas à porta em outros andares... Enfim, chegou. Desci. Era um prédio de dois blocos com portaria dia-e-noite, e quando cheguei lá o porteiro não estava presente. Esperei alguns instantes, coloquei a mão pela grade para tocar a campainha do prédio, pois não possuía a chave do portão. E nada... A essa altura, eu, que contava os minutos no relógio, já estava contando os segundos. Finalmente, o porteiro apareceu ainda ajustando a fivela do cinto de sua calça. Pensei: “Estava fazendo algo de muito importante, porém, é o meu tempo que está se escoando...”.

Consegui chegar à rua. Caminhei com passos largos em direção ao meu objetivo. Chegando à primeira esquina, o semáforo se fechava para os pedestres. É uma região de intenso movimento de carros em horário comercial e, para gerenciar o fluxo de veículos da Avenida Paulista e imediações, a sincronização de semáforos tem intervalos de tempo extremamente dilatados – dependendo do horário, a demora é de um minuto ou mais! Só podia olhar o relógio e continuar a constatar o desperdício de tempo. Enfim, consegui atravessar aquela rua. Num ritmo ainda

mais acelerado, caminhei a quadra seguinte até que, chegando à outra esquina, mais uma vez o semáforo se fechava para mim! Irritado e contrariado, lembrei-me das Leis de Murphy (naquele dia não valiam apenas as leis, era uma constituição completa!). Mais alguns momentos preciosos perdidos.

Conseguí atravessar a rua. Na época, naquela esquina havia um prédio, no qual estava sediada uma empresa estatal. Caminhando mais vinte metros, exatamente à minha frente, pelo portão da empresa, saiu um grupo de umas quinze pessoas. Era um dia de sol, no inverno, hora do almoço... Na rua passavam muitos carros e, agora, à minha frente, várias pessoas estavam fazendo o merecido “turismo” na hora do almoço. Foi o limite da minha paciência e tolerância... Percebi que não conseguiria ultrapassá-los, então voltei àquele percurso de uns trinta metros, após acompanhar-lhes por alguns instantes, esperando uma oportunidade para passar. Decidi voltar e ir pela outra rua. Cada um de nós sabe quanto esforço é necessário para ser mais rápido que o grande público.

Chegando à Paulista, após subir a outra rua, pensei que recuperaria uma boa parte do tempo perdido se fosse de Metrô. Era apenas o percurso entre duas estações vizinhas, imaginei que seria bom. Cheguei às catracas e descobri que não tinha mais bilhetes em minha carteira. Para comprar um, enfrentei fila. Finalmente consegui entrar. Quem conhece a Estação Consolação do Metrô de São Paulo sabe que é uma estação muito profunda. Entrei na escada rolante, percebi que o trem estava lá embaixo, chegando. Quando atingi a base da escada rolante, as portas daquele carro estavam se fechando. Já estava então suficientemente bravo e irritado com tantos contratempos, sentia-me tão impotente que ao invés de chorar, ria sozinho. Tenso e incomodado ainda, alcancei o banco.

Estava preenchendo um formulário de depósitos quando passou por mim um amigo que eu já não via há mais de um ano... Uma pessoa muito importante para mim. Ele fora o meu primeiro cliente institucional, numa época em que construíra meu negócio de lazer, ainda um pouco inseguro enquanto empreendedor. Tinha criado uma nova metodologia do aprendizado do tênis e meus próprios colegas profissionais e instrutores condenavam minha abordagem. Naquela época estava “nadando contra a correnteza”. Ele, um profissional de altíssimo gabarito, tornara-se meu cliente e trouxera consigo parte dos funcionários de sua empresa. Apoiara abertamente meus métodos e resultados. Tornei-me amigo pessoal dele. Ele não pudera comparecer ao lançamento do meu primeiro livro, enviara-me um telegrama cumprimentando-me e desculpando-se e, desde então, nem havíamos nos

encontrado. Ocasionalmente conversávamos por telefone. Finalmente, marcamos uma reunião para tratar de negócios... Fiquei muito feliz de encontrá-lo.

Terminei meus afazeres. Já estava na rua quando lembrei que não pegara o extrato e voltei. Enquanto operava a máquina de auto-atendimento, passou por mim uma amiga que já não via há uns oito anos. Ela fora minha colega no colegial, colega no Instituto de Física e minha aluna de Tai Chi Chuan. Cada um de nós mudou de endereço e perdêramos contato. Fiquei ainda mais feliz de encontrá-la. Um novo *insight* brotou, pensei: “ ‘Puxa vida’, se eu soubesse que iria encontrar essas duas pessoas tão caras, nesse momento, aqui no banco, eu teria me sentado na calçada da rua para esperar o tempo passar!!!” Também pensei que, se eu pudesse antever aqueles encontros, não teria desperdiçado “uma gota” sequer de bem estar e bom humor. Quão tolo eu tivera sido, abrindo mão dos bons sentimentos durante aquele percurso para o banco, empenhado em superar vários obstáculos. Não fossem aquelas dificuldades todas, não teria encontrado aquelas duas pessoas tão importantes para mim.

Poucas vezes, em nossas vidas, conseguimos observar a sucessão de eventos e fatos através de uma perspectiva mais ampla de tempo e espaço. Nessa dimensão de observação, em geral, as razões e sentidos que atribuímos aos eventos isoladamente são comumente transformados.

## **Algumas Conclusões**

Refleta por alguns instantes: durante a leitura deste livro, talvez você tenha tido algumas novas idéias, realizado algumas descobertas, quem sabe até tomado algumas decisões. Ocasionalmente, algumas dessas histórias tenham tornado sua conduta um pouco mais tolerante ou macia consigo mesmo(a). Talvez até ampliado sua aceitação e compreensão. Caminhando por todas estas páginas, possivelmente no início estivesse em busca de uma solução milagrosa para algumas questões de aprendizagem de idiomas ou tenha definido alguns objetivos e metas que incluíssem algumas mudanças de percepções e de crenças. Pense bem, recupere as anotações sobre objetivos ou lembre-se das propostas iniciais e compare seus sentimentos atuais e clareza de objetivos para observar se houve alguma alteração espontânea.

Garantidamente, o novo paradigma proposto por este programa está sustentado e construído sobre as bases da aprendizagem inconsciente. Provavelmente, a essa altura algumas crenças e proposições aqui expostas tenham motivado sua perma-

nência e insistência neste caminho. Para que a ativação e o resgate de tantos conhecimentos já adquiridos (ou em fase de conquista) em nível inconsciente sejam bem-sucedidos, além das técnicas e procedimentos de estudo e expressão, é fundamental termos atitudes adequadas de respeito, aceitação, confiança, carinho, fraternidade, justiça e equidade para consigo mesmo. Isso para que aquelas portas e janelas mentais e emocionais abertas durante o treinamento permaneçam assim. Entretanto, não servem somente para desejarmos e querermos coisas de nós mesmos, mas também para, principalmente, podermos seguir melhor o nosso próprio **Caminho** e identificar-Lhe melhor as sinalizações de direções, designios e necessidades.

A aprendizagem inconsciente é um caminho de mão dupla. Sugiro que nunca utilize estas técnicas para manipular seus sentimentos mais puros. Em minha opinião, não é para isso que elas servem. Muitos praticantes de Hipnose e PNL têm falhado ou sido conduzidos a maus resultados, creio, por fazer uso destas tecnologias sem a atitude correta.

Sendo a PNL uma metodologia relacionada com a aprendizagem, observo que muitos praticantes que buscam a excelência em seus instrumentos raras vezes se dispõem a trilhar **o caminho do aprendiz** (ou da excelência) em outros “territórios” além do conhecimento das técnicas. Parece-me que a sede de poder e de controlar os acontecimentos da vida, muitas vezes, ofuscam a simplicidade e a poesia da existência. Não conheço nenhum oráculo melhor do que a observação da própria realidade!

Retornando uma vez mais, pense bem, tudo aquilo que até hoje em sua vida porventura você tenha chamado de bloqueios (como, por exemplo, bloqueio para falar outra língua), na pior das hipóteses, o(a) conduziu a buscar e procurar experiências, seja consciente ou inconscientemente, durante as quais você conquistou uma série de habilidades e conhecimentos desconhecidos para qualquer outra pessoa que não tivesse tais dificuldades. Se assim não fosse, você nem teria razões verdadeiras para adquiri-las nem sentido para essas buscas.

Nesses caminhos você adquiriu sua competência e individualidade únicas... Graças a esses obstáculos no caminho. C. G. Jung, psicanalista originalmente discípulo de Freud, dizia que, no caminho da elevação humana, o resgate de dimensões perdidas, esquecidas e renegadas, era uma etapa fundamental, metafórica e simplificada chamada de “abraçar a própria sombra”. Pense bem agora, numa perspectiva mais ampla de tempo e espaço, por quais caminhos você foi conduzido

ou forçado a trilhar, graças a esses limites? Aquilo que até hoje talvez tenha considerado como bloqueios e que eu prefiro chamar de “Guardiães do Passado”, por que lugares eles forçaram você a caminhar, de modo que ao longo deste percurso tenha conquistado ou encontrado suas melhores qualidades, “ferramentas” e habilidades na vida? Perceba que, ao observar retrospectivamente através dessas “lentes”, muitos eventos e fatos ganham um novo colorido em sua memória, e talvez até algumas evidências, tais como sensações, sentimentos ou percepções, se apresentem à sua consciência, enfim, descortinando novos horizontes de existência.

Sim, a aprendizagem inconsciente (essas “portas e janelas” a serem abertas) possui segredos que nem sempre estão aparentes! Levianamente, às vezes, consideramos que sejam ingerências dessas dimensões da nossa existência, não nos proporcionar o acesso livre às suas informações e descobertas. Mas não, elas possuem “uma outra ordem”, “numa outra aula”!

## **Seguindo em Frente por Caminhos Tortuosos**

Tive uma amiga que conheci há alguns anos num programa de treinamento, muito inteligente e muito culta. Quando a conheci, entretanto, observei que sua saúde não parecia muito boa – tinha uma rarefação nos cabelos. Participamos juntos de uma delegação comercial do Sebrae/SP, enviada para uma Rodada de Negócios do Mercosul (ainda jovem, na época) em Montevidéu, no Uruguai, com duração de três dias. Pudemos conversar mais calmamente durante a viagem pois, por coincidência, regressamos juntos antecipadamente.

No dia da minha ida, um amigo que me levaria ao aeroporto perdeu a hora pela manhã e eu, já bastante atrasado, peguei meu carro para chegar a tempo. Para viajar, deixei-o no estacionamento do aeroporto. No retorno, por fim, tinha o carro à minha disposição. Levei-a para casa. Durante o caminho (era no Butantã), pedi licença para falar de sua saúde – algumas vezes presenciara alguns comentários rápidos, na viagem. Ela consentiu. Perguntei-lhe a origem do problema, que, embora resolvido, mantinha sua saúde atual dependente de medicamentos e com algumas seqüelas. Contou-me que fora uma infecção no sangue ou na medula, não me lembro bem, e que estivera às portas da morte, hospitalizada por mais de seis meses na Alemanha – não havia tratamento no Brasil. Ao falar daquele mal, sua expressão facial ficara transtornada, observei enquanto dirigia.

Dissera, repetidamente, que sofrera muito e que aquela doença fora muito violenta. Enfrentara a morte, insistentemente. Talvez, faltando-me um pouco de sensibilidade perguntei-lhe, se fosse possível voltar no tempo e retirar do seu caminho aquelas experiências tão duras, se ela gostaria de não ter vivido tais situações. Sem hesitar respondeu que sim e até questionou minha sanidade ao fazer tal pergunta. Disse que não desejaria tais condições nem ao pior inimigo... Enfim, agora o solo estava fértil... Mudei de assunto e perguntei-lhe sobre sua vida naquela época (de nossa viagem). Contou-me algumas coisas muito interessantes sobre suas conquistas, seu desprendimento, sua coragem empreendedora, sua desenvoltura e liberdade, seu amor pela vida e sua simplicidade... Mais uma vez questionei, teria ela sido sempre assim? Afirmou que não, que, em outras épocas, era comedida, medrosa, dependia muito da opinião dos outros, era uma “dondoca” (conforme suas próprias palavras).

Perguntei-lhe, finalmente, se aquela doença tivera alguma relação com essa transformação, se tivera sido um “divisor de águas” em sua vida. Sim, eu estava no caminho certo. Então lhe propus uma nova escolha em fantasia: “Suponhamos que você pudesse voltar ao passado e evitar todo o drama e terror que aquela doença proporcionou a você, como ponderei agora há pouco. Porém, tendo evitado esse caminho, você não teria se tornado a pessoa que é hoje! Pense bem, seus valores, princípios, anseios e hábitos, provavelmente, seriam os antigos... Ainda assim gostaria de ter tido outra história?” Sua tensão facial “caiu”. *Insight! Touché!*

## **Outras Faces da Mesma Moeda**

Certa vez, um grande mestre afirmou: “Se você quiser ser mais organizado, você também deve praticar a desorganização; se quiser mais vitalidade, deve também praticar mais descanso; se quiser mais concentração, deve ainda praticar a desconcentração (ou descontração); se quiser mais controle, deve praticar o descontrole!!!” Essas palavras operaram em minha mente como um vírus em um computador: “rasgando” a estrutura de meus pensamentos. Eu já reconhecia a sua maestria e aprendera muitas coisas valiosas com esse professor. Meu coração disparou e me lembrei de uma experiência que vivera e que, de alguma forma, sustentava a possível realidade daquelas palavras. Na prática do Tai Chi Chuan, existe um estágio no qual, dependendo do estilo praticado, para adquirirmos mais velocidade, rapidez e eficácia nos gestos marciais, devemos praticar cada vez mais lentamente (sem perder

a fluidez). Ao constatar a veracidade dessa proposição no mundo real, comecei a praticar os gestos do tênis de uma forma mais consciente e lenta. Também pude observar experimentalmente um incremento na velocidade e ritmo do meu jogo!

Dessa forma, elaborei uma nova metodologia de aprendizado e treinamento desse esporte para, especialmente, ensinar adultos de uma forma mais leve, agradável e natural, levando em conta seu eventual despreparo físico e irregularidade em treinamentos. Chama-se Hermann's Light Tennis. Portanto, minhas experiências pessoal e profissional foram a base de sustentação para trazer à minha consciência a natureza profunda daquela aparente contradição. Levei alguns dias para digerir e metabolizar aquelas palavras, para aceitá-las e torná-las parte de mim.

Às vezes penso que, semelhante a uma abordagem paradoxal e contraditória, tipicamente Zen, os maiores mestres do pensamento e comportamento ocidentais possuem também uma forma bem humorada e mordaz de nos oferecer as pérolas de seu conhecimento através de proposições, inicialmente, incompreensíveis, porém, consistentes.

## **Conclusões**

Como você talvez tenha observado, a experiência humana é bastante universal. Isso, em muitos momentos, mesmo que tentando resistir, talvez tenha trazido à sua mente alguns fatos semelhantes que vivera ou experimentara ao longo de sua vida. As minhas histórias... Elas são somente cenários!!! Sejam quais forem os dramas ou conflitos, talvez sejamos todos muito mais irmãos nessas dimensões de existência do que simplesmente por parecermos todos física e estruturalmente iguais: olhos, boca, pernas, braços, coração etc. Neste palco, então, na nossa consciência, se desenrola uma grande peça na qual os personagens sejam, talvez, um pouco diferentes, os cenários idem, mas as relações e interações, muito semelhantes. Até que possamos passar para o próximo enredo.

Se você considerou muito monótona esta parte do livro, imagine que ela não foi escrita para as suas necessidades conscientes. Porém, se você gostou e até concluiu que este não é um livro apenas sobre aprendizagem de idiomas, fico muito feliz, mais uma vez, de ter tido a oportunidade de participar da organização deste programa com esta configuração. Isso faz parte daquela dimensão transcendente, tão esquecida, de nossa educação.

## **Resumo**

Volto a propor uma solução para a questão da libertação humana de seus “bloqueios”. Confie em sua mente inconsciente: se existe algo que você acredita ser chamado de destino (e que eu prefiro considerar como destinos possíveis alternativos), saiba que, em minha opinião, somente dentro de si, explorando seus sentimentos, reações e comportamentos, encontrará quais são os seus de direito!

## **Tarefa**

Reviva as passagens propostas na **ABORDAGEM INTUITIVA** tantas vezes quanto sentir necessário. Compare-as com os eventos correspondentes em sua vida até que possa ver através deles alguns fatos, um padrão no seu caminho. Quando conseguir abstrair esse sentido maior, será muito mais fácil encontrar a real natureza de sua jornada. Perceberá também que os sentimentos vão e vêm até que tenham se equalizado em suas tensões. Tenha fé, isso é ser humano. Bem-vindo, se não for em busca de seu próprio caminho, mais cedo ou mais tarde “a vida virá te pegar”. Cuide-se.