

Eu vou, eu não vou, eu quero: O que é a força de vontade e qual sua importância

Ao pensar em algo que requer força de vontade, qual a primeira coisa que lhe vem à mente? Para a maioria de nós, o teste clássico da força de vontade é resistir a uma tentação, venha ela de um doce, um cigarro, uma liquidação ou uma transa. Quando as pessoas dizem “Eu não tenho força de vontade”, o que geralmente estão querendo dizer é “Tenho dificuldade de dizer não quando minha boca, meu estômago, meu coração (ou a devida parte anatômica) quer dizer sim”. Estamos falando aqui do poder do “Eu não vou”.

Mas dizer não é apenas uma parte do que representa a força de vontade e aquilo que ela requer. Afinal, “Simplesmente diga não” são as três palavras favoritas dos procrastinadores e acomodados do mundo inteiro. Às vezes é mais importante dizer sim. Todas aquelas coisas que você adia para amanhã (ou para sempre)? A força de vontade o ajuda a botá-las na lista de tarefas de hoje, mesmo quando a ansiedade, as distrações ou a maratona de *reality show* na televisão ameaça dissuadi-lo. Tenha em mente que se trata aqui do poder “Eu vou”, a capacidade de fazer o que é necessário fazer, ainda que uma parte de você não queira.

O poder “Eu vou” e o poder “Eu não vou” são os dois lados do autocontrole, mas não constituem sozinhos a força de vontade. Para dizer *não* quando deve dizer não e *sim* quando deve dizer sim, você deve ter um terceiro poder: a capacidade de se lembrar do que realmente quer. Eu sei que você acha que o que realmente quer é o brownie, o terceiro martíni ou um dia de folga. Mas, ao enfrentar a tentação ou flertar com a procrastinação,

você precisa se lembrar de que o que *realmente* quer é entrar naqueles jeans justos, conseguir a promoção, livrar-se das dívidas no cartão de crédito, sustentar o casamento ou não ir para a cadeia. Caso contrário, o que poderia impedi-lo de atender a seus desejos imediatos? Para exercer o autocontrole, você precisa encontrar sua motivação quando é importante. É o poder “Eu quero”.

A força de vontade é uma questão de cultivar os três poderes do eu vou, eu não vou e eu quero para ajudá-lo a alcançar suas metas (e evitar problemas). Como veremos, nós, seres humanos, somos os felizes detentores de cérebros que contêm todas essas capacidades. Na verdade, o desenvolvimento desses três poderes — eu vou, eu não vou e eu quero — pode definir o que significa exatamente ser um ser humano. Antes de enfrentar a cruel missão de analisar por que fracassamos no emprego desses poderes, vamos começar por apreciar o fato de sermos tão sortudos por dispor deles. Vamos dar uma rápida olhada no cérebro para ver onde é que a mágica acontece e descobrir como treiná-lo para dispor de maior força de vontade. Também faremos um primeiro exame dos motivos pelos quais pode ser difícil encontrar força de vontade e das maneiras de utilizar uma outra característica especificamente humana, a autoconsciência, para evitar o fracasso da força de vontade.

POR QUE TEMOS FORÇA DE VONTADE

Imagine o seguinte: estamos 100 mil anos atrás, e você é um *Homo sapiens* da melhor qualidade e da variedade mais recente. Sim, pare um pouco para se entusiasmar com seus polegares opositores, a espinha ereta e o osso hioi-de (que lhe permite articular algo parecido com a fala, embora eu nem de longe possa imaginar como é que ela soa por enquanto). Parabéns, também, por sua capacidade de utilizar o fogo (sem ateá-lo a si mesmo) e a habilidade de esculpir búfalos e hipopótamos com suas afiadas ferramentas de pedra.

Poucas gerações antes, as suas responsabilidades na vida eram muito simples: 1. Encontrar comida. 2. Reproduzir. 3. Evitar encontros inesperados com um *Crocodylus anthropophagus* (o nome latim para “crocodilos que lancham seres humanos”). Mas você vive na comunidade de uma tribo e depende de outros *Homo sapiens* para sobreviver. O que significa que precisa acrescentar a necessidade de “não torrar a paciência de ninguém” à sua

lista de prioridades. Numa comunidade, é necessário cooperar e compartilhar os recursos, você não pode simplesmente ir pegando o que quiser. Roubar o sanduíche de búfalo ou a companheira de alguém poderia levá-lo a ser exilado do grupo ou mesmo morto. (Você deve se lembrar de que os outros *Homo sapiens* também dispõem de afiadas ferramentas de pedra e de que a sua pele é muito mais fina que a de um hipopótamo.) Além disso, você talvez precise dos cuidados da sua tribo caso fique doente ou ferido, não podendo mais caçar nem coletar. Mesmo na Idade da Pedra, as regras para conquistar amigos e influenciar pessoas provavelmente eram as mesmas de hoje: cooperar quando o vizinho precisa de abrigo, compartilhar a refeição mesmo quando ainda estiver com fome e pensar duas vezes antes de dizer “Você fica gorda com essa tanga”. Em outras palavras, um pouquinho de autocontrole, por favor.

Não é apenas a sua vida que está em jogo. A sobrevivência de toda a tribo depende da sua capacidade de se mostrar mais seletivo na escolha de seus adversários (de preferência fora do clã) e parceiros de acasalamento (primos em primeiro grau, não, por favor — você precisa aumentar a diversidade genética para que sua tribo não seja varrida do mapa por uma doença). E, se tiver a sorte de encontrar um parceiro ou parceira, a expectativa será que se una pelo resto da vida, em vez de se limitar a somente uma brincadeirinha atrás da mata. Sim, para você, o (quase) moderno ser humano, não faltam oportunidades de enfrentar problemas com os mais que testados instintos do apetite, da agressão e do sexo.

Este era apenas o início da necessidade daquilo que hoje chamamos de força de vontade. À medida que a (pré-)história avançava, a crescente complexidade de nossos mundos sociais pedia um aumento equivalente do autocontrole. A necessidade de adaptação, cooperação e preservação de relacionamentos de longo prazo pressionava nossos primitivos cérebros humanos a desenvolver estratégias de autocontrole. Aquilo que hoje somos constitui uma resposta a essas exigências. Nossos cérebros se adaptaram e pronto, dispomos da força de vontade: a capacidade de controlar os impulsos que nos ajudaram a nos tornar plenamente humanos.

POR QUE ELA É IMPORTANTE HOJE

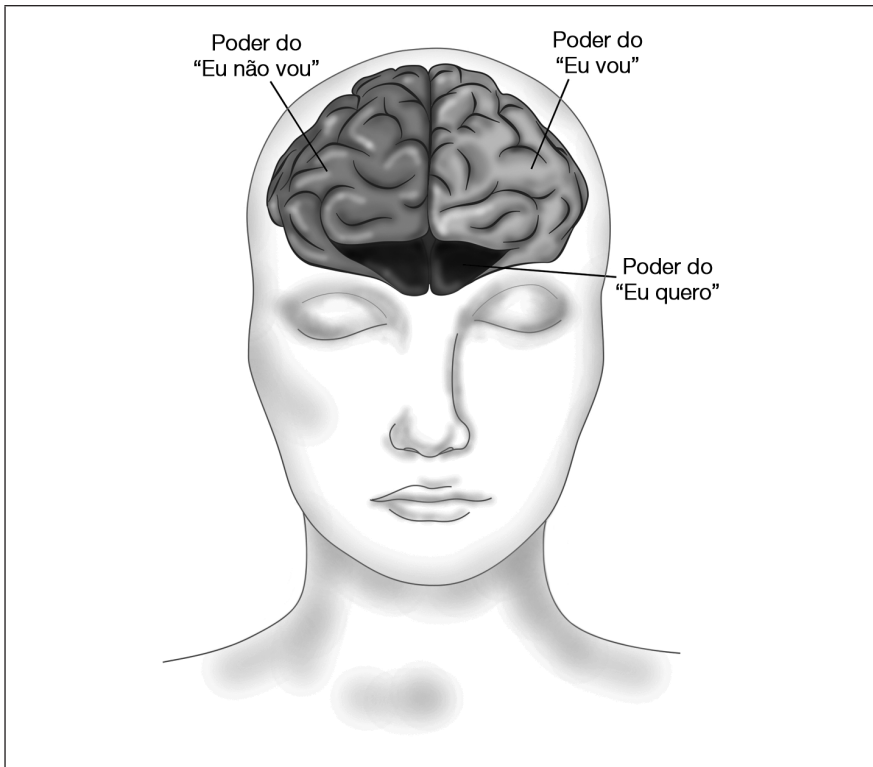
De volta à vida moderna (pode ficar com seus polegares opositores, claro, mas talvez queira usar um pouco mais de roupa). A força de vontade deixou de ser aquilo que distingue os seres humanos dos outros animais para se

tornar aquilo que nos distingue uns dos outros. Podemos ter nascido todos com a capacidade de exercer a força de vontade, mas alguns de nós a usamos mais que outros. As pessoas com maior controle da atenção, das emoções e dos atos se saem melhor de praticamente qualquer ângulo que analisemos. São mais felizes e saudáveis. Suas relações são mais satisfatórias e duram mais. Ganham mais dinheiro e avançam mais na carreira. São mais capazes de gerir o estresse, lidar com conflitos e superar as adversidades. Chegam inclusive a viver mais. Em comparação com outras virtudes, a força de vontade se destaca. O autocontrole ajuda mais que a inteligência na construção do sucesso acadêmico (sabiam dessa, vestibulandos?), determina mais decisivamente que o carisma uma liderança efetiva e é mais importante que a empatia para a felicidade conjugal (sim, o segredo de um casamento duradouro talvez seja aprender a manter a boca *fechada*). Para melhorar nossas condições de vida, a força de vontade não é um mau começo. Para isto, precisaremos exigir um pouco mais de nossos cérebros medianamente equipados. Começamos então dando uma olhada no material de que dispomos.

A NEUROCIÊNCIA DO EU VOU, EU NÃO VOU E EU QUERO

Nossa moderna capacidade de autocontrole é produto de pressões antigas para nos tornarmos melhores vizinhos, pais e parceiros. Mas como foi exatamente que o cérebro humano se adaptou? A resposta aparentemente está no desenvolvimento do córtex pré-frontal, um belo bloco de território neural que fica bem atrás dos seus olhos e da sua testa. Ao longo da maior parte da história evolutiva, o córtex pré-frontal controlava sobretudo os movimentos físicos: caminhar, correr, alcançar, empurrar — uma espécie de autocontrole primário. Com a evolução dos seres humanos, o córtex pré-frontal foi ficando maior e se conectando melhor a outras áreas do cérebro. Atualmente ele ocupa uma parte maior do cérebro humano do que dos cérebros de outras espécies — um dos motivos pelos quais você nunca verá seu cão economizando ração para a aposentadoria. À medida que aumentava, o córtex pré-frontal assumia novas funções de controle: controlar aquilo em que você presta atenção, aquilo em que pensa, até a maneira como se sente. Isto o capacitou a controlar ainda melhor aquilo que você *faz*.

Robert Sapolsky, neurologista na Universidade Stanford, sustenta que a principal tarefa do córtex pré-frontal moderno é predispor o cérebro, e portanto você, a fazer “o que é mais difícil”. Quando é mais fácil ficar no sofá, o seu córtex pré-frontal o faz querer levantar-se para se exercitar. Quando é mais fácil dizer sim à sobremesa, o seu córtex pré-frontal o lembra dos motivos para dar preferência ao chá. E quando é mais fácil adiar aquele projeto para amanhã, é o seu córtex pré-frontal que o ajuda a abrir o arquivo e ir em frente.



A força de vontade no cérebro

O córtex pré-frontal não é uma bolha unificada de massa cinzenta; ele tem três regiões principais que repartem as funções do eu vou, do eu não vou e do eu quero. Uma das regiões, perto da parte superior esquerda do córtex pré-frontal, se especializa no poder do “Eu vou”. Ela o ajuda a empreender e persistir em tarefas tediosas, difíceis ou estressantes, tais como continuar correndo quando você preferia estar debaixo do chuveiro. O lado

direito, por sua vez, cuida do poder do “Eu não vou”, impedindo-o de seguir cada impulso ou desejo. Você pode agradecer a essa região pela última vez em que foi tentado a ler uma mensagem de texto quando estava dirigindo o carro, mas optou por manter os olhos no caminho. Juntas, essas duas áreas controlam o que você *faz*.

A terceira região, um pouco mais abaixo e bem no meio do córtex pré-frontal, mantém-se atenta nos seus objetivos e desejos. Ela decide o que você *quer*. Quanto mais rapidamente suas células forem disparadas, mais motivado você será a entrar em ação ou resistir à tentação. Essa parte do córtex pré-frontal o lembra do que você *realmente* quer, mesmo quando o resto do seu cérebro está gritando: “Coma isto! Beba aquilo! Fume isto! Compre aquilo!”

PELO MICROSCÓPIO: O QUE É MAIS DIFÍCIL?

Todo desafio à força de vontade requer que façamos algo difícil, seja afastar uma tentação ou *não* fugir de uma situação estressante. Imagine-se enfrentando o seu desafio pessoal de força de vontade. O que é mais difícil? O que o torna tão difícil? Como se sente quando pensa em enfrentá-lo?

UM CASO ESPANTOSO DE PERDA DA FORÇA DE VONTADE

Qual a real importância do córtex pré-frontal para o autocontrole? Uma das maneiras de responder é examinar o que acontece quando você o perde. O caso mais famoso de dano cerebral no córtex pré-frontal é a história de Phineas Gage. E vou logo avisando: é uma história sangrenta. Talvez seja melhor você parar de comer seu sanduíche por enquanto.

Em 1848, aos 25 anos, Phineas Gage trabalhava como capataz de um grupo de trabalhadores. Era considerado o melhor pelos patrões, e sua equipe o respeitava e gostava dele. Os amigos e a família o consideravam tranquilo e respeitoso. Seu médico, John Martyn Harlow, o dizia excepcionalmente forte de corpo e mente, “dono de uma vontade de ferro e de uma constituição de ferro”.

Mas tudo mudou na quarta-feira, 13 de setembro, às quatro e meia da tarde. Gage e seus homens estavam usando explosivos para abrir um caminho em Vermont para a Ferrovia Rutland e Burlington. Sua função consis-

tia em preparar cada explosão. O procedimento dera certo centenas de vezes, mas daquela vez algo saiu errado. A explosão foi precipitada, projetando uma barra de ferro de quase um metro no crânio de Gage. A barra furou sua face esquerda, atravessou-lhe o córtex pré-frontal e foi parar a trinta metros de distância, levando junto parte da matéria cinzenta de Gage.

Você talvez esteja visualizando Gage caído de costas, tendo morrido instantaneamente. Mas ele não morreu. Segundo relatos das testemunhas, ele nem sequer desmaiou. Os subordinados o puseram num carro de boi e o conduziram por mais de um quilômetro até a estalagem onde se hospedava. O médico fez os curativos que pôde, devolvendo ao lugar os maiores fragmentos de crânio recuperados no local do acidente e esticando o couro cabeludo para cobrir as feridas.

A plena recuperação física de Gage levou mais de dois meses (igualmente dificultada, talvez, pelo entusiasmo do dr. Harlow em prescrever enemas e pelo persistente fungo que se manifestou no cérebro exposto). No dia 17 de novembro, ele já estava em condições de retomar a vida normal. O próprio Gage relataria sentir-se “melhor sob todos os aspectos”, sem mais sinais de dor.

Parece um final feliz. Mas, infelizmente, para Gage, a história não acabou aí. As feridas externas podiam ter cicatrizado, mas algo estranho ocorria no interior do cérebro de Gage. Segundo amigos e colegas, sua personalidade mudara. O dr. Harlow descreveria as mudanças na continuação de seu relatório médico inicial sobre o acidente:

O equilíbrio (...) entre suas faculdades intelectuais e suas inclinações animais parece ter sido anulado. Ele se mostra inquieto, irreverente, entregando-se às vezes às piores grosserias (o que não era seu hábito), manifestando muito pouco respeito pelos companheiros, impaciente com limitações ou conselhos quando entram em conflito com seus desejos (...) traçando muitos planos de iniciativas futuras, abandonadas logo depois de empreendidas. (...) Sob esse aspecto, sua mente foi radicalmente alterada, tão decisivamente que os amigos e conhecidos afirmavam “não ser mais o Gage”.

Em outras palavras, ao perder o córtex pré-frontal Gage perdeu também a força de vontade, o poder do não vou e o poder do quero. Sua vontade férrea — que parecia um componente inabalável do seu caráter — fora destruída pela barra de ferro que lhe atravessou o crânio.

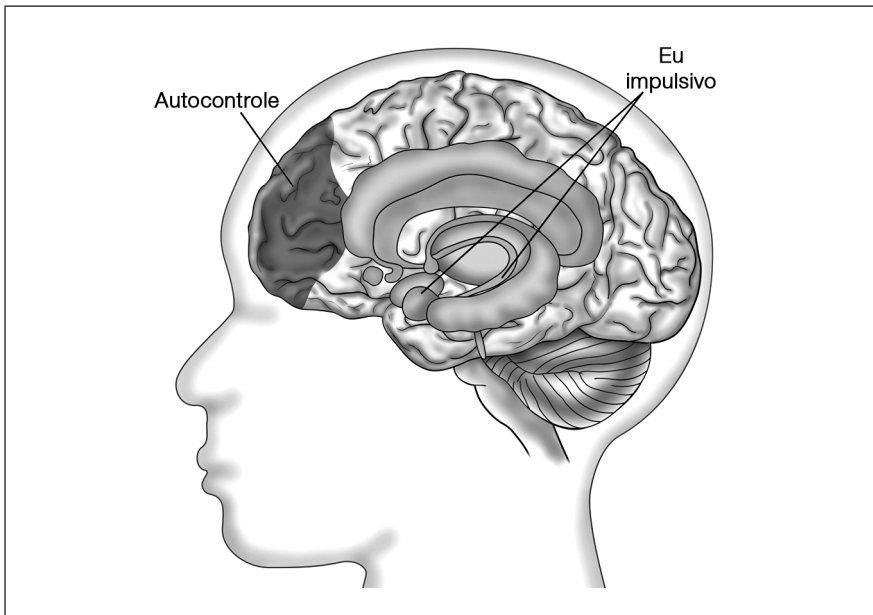
A maioria de nós não precisa se preocupar com a eventualidade de uma explosão fora de hora nos privar do autocontrole, mas todos temos um pouco de Phineas Gage em nós. O córtex pré-frontal nem sempre é tão confiável quanto gostaríamos. Muitos estados temporários — como estar bêbado, privado de sono ou até simplesmente distraído — inibem o córtex pré-frontal, procedendo mais ou menos como o dano cerebral sofrido por Gage, o que nos deixa menos capazes de controlar os impulsos, muito embora a matéria cinzenta continue perfeitamente segura em nosso crânio. Mesmo quando o cérebro está repousado e sóbrio, não estamos completamente fora de perigo, pois, embora tenhamos toda a capacidade de fazer o que é mais difícil, também temos o desejo de fazer exatamente o oposto. Esse impulso precisa ser contido, e, como veremos, muitas vezes tem uma mente própria.

O PROBLEMA DAS DUAS MENTES

Quando assistimos ao fracasso da força de vontade — gastando demais, comendo demais, perdendo tempo e perdendo as estribeiras —, bem, qualquer um pode ficar se perguntando se de fato dispõe de um córtex pré-frontal. Naturalmente, é *possível* resistir à tentação, o que no entanto não garante que o façamos. É *concebível* que façamos hoje o que pode ser feito amanhã, mas o mais comum é que o amanhã acabe vencendo. Também por esse frustrante fato da vida podemos mandar um grande agradecimento à evolução. Com a evolução dos seres humanos, nosso cérebro mais cresceu do que propriamente mudou. A evolução prefere acrescentar ao que já foi criado, em vez de começar do zero. Desse modo, à medida que os seres humanos precisavam de novas habilidades, nosso cérebro primitivo não foi substituído por um modelo completamente novo, e o sistema de autocontrole foi sobreposto ao antigo sistema de impulsos e instintos.

Significa que qualquer instinto que alguma vez nos tenha atendido devidamente foi preservado pela evolução, ainda que hoje em dia possa gerar problemas para nós. A boa notícia é que a evolução também nos proporcionou uma maneira de enfrentar os problemas com os quais nos deparamos. Considere, por exemplo, o prazer de nossas papilas gustativas em contato com os alimentos que mais tendem a nos engordar. Uma insaciável voracidade por doces serviu a certa altura para ajudar os seres humanos a sobreviver, quando a comida era escassa e um quinhão extra de gordura corporal representava um verdadeiro seguro de vida. Saltando para nosso moderno ambiente de fast food, junk food e alimentos integrais, vemos que a oferta é

mais que suficiente. O excesso de peso deixou de ser uma apólice de seguro para se transformar num risco para a saúde, e a capacidade de *resistir* a alimentos tentadores é agora mais importante para a sobrevivência a longo prazo. Entretanto, como era bom para nossos antepassados, o cérebro moderno continua sendo equipado com um instinto bem preservado de anseio por gordura e doces. Felizmente, podemos nos valer do sistema de autocontrole desenvolvido mais recentemente no cérebro para transcender esse anseio e manter a mão longe do pote de balas. De modo que, se continuamos com o impulso, também estamos equipados com o controle do impulso.



O problema das duas mentes

Alguns neurocientistas chegam a afirmar que temos um cérebro, mas duas mentes — ou mesmo duas pessoas vivendo dentro da nossa mente. Existem a nossa versão que age por impulso e busca a gratificação imediata e a versão que controla os impulsos e adia a gratificação para proteger as metas de longo prazo. Ambas somos nós, mas ficamos indo e vindo entre esses dois eus. Às vezes nos identificamos com a pessoa que quer perder peso, e às vezes, com a pessoa que simplesmente quer o biscoito. Esta é a definição de um desafio à força de vontade: uma parte sua quer uma coisa e outra parte quer algo diferente. Ou então o seu eu atual quer uma coisa,

mas o seu eu futuro estaria melhor se você fizesse algo diferente. Quando esses dois eus discordam, uma das duas versões terá de se sobrepor à outra. A sua parte que quer ceder não é má, simplesmente tem um ponto de vista diferente a respeito do que é mais importante.

PELO MICROSCÓPIO: CONHEÇA SUAS DUAS MENTES

Todo desafio à força de vontade é um conflito entre duas partes de uma pessoa. Descreva essas duas mentes concorrentes no que diz respeito ao seu desafio pessoal em termos de força de vontade. O que quer a sua versão impulsiva? E o que quer a sua versão mais sábia? Há quem considere útil dar um nome à mente impulsiva, como “o monstro do biscoito” para designar aquela sua parte que sempre quer gratificação imediata, “o crítico” para a parte que gosta de reclamar de todos e de tudo, ou “o procrastinador” para a pessoa que nunca se anima a começar alguma coisa. Batizar essa sua versão pode ajudá-lo a se dar conta quando ela toma as rédeas e também a convocar seu lado mais sábio para amparar a força de vontade.

O VALOR DOS DOIS EUS

É tentador encarar o sistema de autocontrole como o “eu” infinitamente superior, ao passo que nossos instintos mais primitivos representariam um embaraçoso vestígio do passado evolutivo. Claro, quando nossos joelhos se arrastavam na lama, esses instintos ajudavam o suficiente na sobrevivência para que pudéssemos passar adiante nossos genes. Mas agora eles atrapalham, causando problemas de saúde, esvaziando a conta bancária e provocando encontros sexuais pelos quais precisamos acabar pedindo desculpas na televisão. Se pelo menos nós, criaturas civilizadas, não continuássemos sobrecarregados pelos impulsos de nossos ancestrais de tanto tempo atrás!

Mas não nos precipitemos. Embora o instinto de sobrevivência nem sempre funcione a nosso favor, seria um erro imaginar que devemos neutralizar completamente o eu primitivo. Estudos médicos sobre pessoas que perderam esses instintos em consequência de danos cerebrais revelam o quanto nossos medos e nossos desejos primitivos são cruciais para a saúde, a felicidade e até o autocontrole. Um dos casos mais estranhos envolvia uma jovem cujo mesencéfalo foi em parte destruído durante uma cirurgia para acabar com ataques de epilepsia. Ela apresentou sintomas de perda da capacidade de sentir medo e nojo, o que a privou de duas das mais instinti-

vas fontes de autocontenção. Adquiriu o hábito de se encher de comida até sentir náuseas, e muitas vezes fazia propostas sexuais a membros da família. Não exatamente um modelo de autocontrole!

Como veremos ao longo deste livro, sem os desejos nós ficaríamos deprimidos, e sem o medo não seríamos capazes de nos proteger do perigo. Parte do êxito nos desafios da força de vontade consiste em encontrar uma maneira de tirar vantagem desses instintos primitivos, em vez de combatê-los. Os neuroeconomistas — os cientistas que estudam o que acontece no cérebro quando tomamos decisões — descobriram que o sistema de autocontrole e nossos instintos de sobrevivência nem sempre entram em conflito. Em certos casos, eles cooperam para nos ajudar a tomar decisões corretas. Por exemplo, imagine que está caminhando por uma loja de departamentos e algo brilhante atrai o seu olhar. O seu cérebro primitivo grita: “Compre!” Você então verifica o preço: 199,99. Antes de ver o preço absurdo, você teria precisado de uma forte intervenção do córtex pré-frontal para conter o impulso de gastar. Mas e se o seu cérebro registrar uma instintiva reação de dor ao preço? Certos estudos demonstram que é exatamente o que acontece, o cérebro pode processar uma etiqueta de preço elevado como um murro no estômago. Esse choque instintivo facilitará a tarefa do seu córtex pré-frontal, e você praticamente não precisará exercer o poder do “Eu não vou”. Em nosso empenho para aprimorar nossa força de vontade, buscaremos maneiras de usar cada pequeno elemento do que significa ser humano — inclusive nossos instintos mais primitivos, do desejo por prazer à necessidade de adequação — para promover nossas metas.

A PRIMEIRA REGRA DA FORÇA DE VONTADE: CONHECE-TE A TI MESMO

O autocontrole é uma das mais fabulosas conquistas da humanidade, mas não é a única coisa que nos distingue dos outros seres. Também dispomos da autoconsciência: a capacidade de nos dar conta do que estamos fazendo no momento em que o fazemos, e de compreender por que o fazemos. Com alguma sorte, também podemos prever o que é provável que venhamos a fazer *antes* de fazê-lo, tendo assim a oportunidade de reconsiderar. Esse nível de autoconsciência parece ser exclusivo dos seres humanos. Sabe-se, é verdade, que os golfinhos e os elefantes são capazes de se reconhecerem num espelho, mas não há indicações de que façam viagens introspectivas em busca do autoconhecimento.

Sem a autoconsciência, o sistema de autocontrole seria inútil. É preciso reconhecer quando estamos fazendo uma escolha que requer força de

vontade; caso contrário, o cérebro sempre resvalaria para o que é mais fácil. Veja, por exemplo, o caso de um fumante que quer abandonar seu vício. Ele precisa reconhecer o primeiro sinal do anseio por fumar e aonde é provável que o conduza (lá fora, no frio, atrapalhado com um isqueiro). Terá também de se dar conta de que, se ceder ao anseio desta vez, terá mais probabilidade de voltar a fumar amanhã. Mais uma olhada na bola de cristal, e poderá ver que se continuar por esse caminho acabará com todas aquelas horríveis doenças de que tomou conhecimento nas aulas de biologia. Para evitar esse destino, ele precisa tomar a decisão consciente de não fumar o cigarro. Sem a autoconsciência, está fadado ao fracasso.

Pode parecer simples, mas os psicólogos sabem que a maioria de nossas decisões são tomadas no piloto automático, sem uma real consciência do que as move e certamente sem uma reflexão séria sobre suas consequências. Na maioria dos casos, na verdade, nem sequer sabemos que estamos tomando uma decisão. Por exemplo, os entrevistados num determinado estudo eram convidados a declarar quantas decisões relativas à alimentação tomavam num dia. O que você diria? Em média, as pessoas arriscavam 14. Na realidade, quando essas mesmas pessoas examinavam mais cuidadosamente suas decisões, a média era de 227. O que significa que estavam inicialmente inconscientes de mais de duzentas decisões — e estamos falando apenas de decisões relacionadas à alimentação. Como é possível controlar-se se você nem ao menos tem consciência de que existe algo a ser controlado?

A sociedade moderna, com seus constantes estímulos e distrações, não ajuda nada. Baba Shiv, professor de marketing na Faculdade de Administração de Stanford, demonstrou que as pessoas confusas e distraídas têm mais probabilidade de ceder a tentações. Por exemplo, os estudantes que estão tentando se lembrar de um número de telefone têm 50% a mais de chances de optar por um bolo de chocolate, em vez de frutas, numa bancada de lanches. Os consumidores desatentos são mais suscetíveis às promoções propostas nas lojas, tendo mais probabilidade de voltar para casa com itens que não estavam em sua lista de compras.*

* Os pesquisadores assinalam que qualquer coisa que “reduza a disponibilidade de recursos de processamento num ambiente de compras tem probabilidade de aumentar as compras impulsivas entre os consumidores. Os responsáveis pelo marketing (...) teriam, portanto, a lucrar com iniciativas destinadas a limitar os recursos de processamento, tais como distrações musicais ou mostruários elaborados no ambiente da loja”, o que certamente explica o caos com que me deparo ao entrar na farmácia do meu bairro.

Quando a mente está preocupada, seus impulsos — e não suas metas de longo prazo — é que determinarão suas decisões. Enviando mensagens de texto enquanto espera na fila da cafeteria? É possível que se surpreenda pedindo um milk-shake, em vez de um café gelado. (Mensagem de texto recebida: Aposto que você não imagina quantas calorias tem essa bebida.) Não consegue parar de pensar em trabalho? Poderá se surpreender concordando com o vendedor que lhe oferece um pacote de serviço ilimitado.

EXPERIÊNCIA DE FORÇA DE VONTADE: IDENTIFIQUE SUAS OPÇÕES

Para ter mais autocontrole, você precisa inicialmente desenvolver maior autoconsciência. Um bom primeiro passo é observar quando estiver fazendo escolhas relacionadas ao seu desafio de força de vontade. Algumas serão mais óbvias, como, por exemplo: “Vou fazer ginástica depois do trabalho?” O impacto de outras decisões talvez só fique claro mais tarde no mesmo dia, quando você puder identificar todas as suas consequências. Por exemplo, por acaso arrumou a mochila da ginástica de modo a não precisar passar em casa primeiro? (Esperto! Assim é menos provável que encontre desculpas para não ir à academia.) Foi retido num telefonema por tanto tempo que acabou ficando com fome e não podia mais ir direto para a ginástica? (Epa! É menos provável que vá fazer ginástica se tiver de jantar primeiro.) Durante pelo menos um dia, identifique suas opções. No fim do dia, faça uma retrospectiva e tente analisar quando foram tomadas decisões que promoviam ou solapavam suas metas. A tentativa de verificar as alternativas também contribuirá para reduzir o número de decisões tomadas sem a devida atenção, o que é uma garantia de melhorar a força de vontade.

UMA VICIADA EM E-MAILS DÁ O PRIMEIRO PASSO PARA SE RECUPERAR

Michele, produtora de rádio de 31 anos, constantemente verificava os e-mails recebidos, no computador ou no telefone. O hábito estava comprometendo sua produtividade no trabalho e incomodando o namorado, que nunca conseguia sua plena atenção. Seu desafio de força de vontade no curso era parar de verificar tanto os e-mails, e ela estabeleceu para si mesma a ambiciosa meta de checá-los não mais que uma vez de hora em hora. Passada a primeira semana, relatou que nem chegara perto desse objetivo. O problema é que muitas vezes ela só se dava conta de que estava checando

a caixa de e-mails quando já estava lendo as mensagens recebidas. Ela podia parar quando se dava conta do que estava fazendo, mas o impulso que a levava a consultar o telefone ou sair clicando no computador acontecia fora da esfera da consciência. Michele estabeleceu então a meta de se interromper numa etapa mais precoce do processo.

Na semana seguinte, ela já se dava conta quando fazia menção de pegar o telefone ou abrir a caixa de e-mails. Com isso, foi capaz de se programar para parar antes de ser completamente absorvida. O impulso de verificar já não era tão forte. Michele tinha dificuldade de identificar o que a compelia a verificar os e-mails *antes* de o processo ter início. Com o tempo, contudo, acabou reconhecendo um sentimento que era quase como uma coceira, uma sensação na cabeça e no corpo que se aliviava quando ela checava os e-mails. Essa observação foi fascinante para ela; ela nunca tinha pensado na checagem dos e-mails como uma maneira de aliviar a tensão. Achava que estava apenas buscando informação. Ao prestar atenção à maneira como se sentia depois da checagem, Michele deu-se conta de que verificar os e-mails era tão pouco eficiente quanto coçar um machucado — apenas dava mais vontade de coçar. Consciente ao mesmo tempo do impulso e de sua reação, ela agora dispunha de um controle muito maior sobre o próprio comportamento, chegando até a superar a meta inicial de verificar menos os e-mails fora do horário de trabalho.

Esta semana, comprometa-se a observar como se dá o processo de se entregar aos seus impulsos. Nem será necessário ainda estabelecer uma meta de melhora do seu autocontrole. Veja se é capaz de se surpreender cada vez mais perto do início do processo, observando os pensamentos, os sentimentos e as situações que mais provavelmente causam o impulso. O que é que você pensa ou diz para si mesmo que torna mais provável que acabe cedendo?

TREINE O SEU CÉREBRO PARA A FORÇA DE VONTADE

Foram necessários milhões de anos de evolução para formar um córtex pré-frontal capaz de tudo aquilo de que nós, seres humanos, precisamos. De modo que talvez seja um pouco de pretensão perguntar isso, mas seria pos-

sível tornar nosso cérebro ainda mais capaz de autocontrole, sem ter de ficar esperando outro milhão de anos? Se o cérebro humano normal já é perfeitamente capaz de autocontrole, existiria algo que possamos fazer para melhorar o modelo-padrão?

Desde o começo dos tempos, ou pelo menos desde que os pesquisadores começaram a escarafunchar o cérebro humano, tinha-se como certo que o cérebro dispunha de uma estrutura fixa. A força cerebral de que dispúnhamos era considerada definitiva, e não uma obra em progresso. A única mudança esperada para o cérebro era a deterioração do envelhecimento. Ao longo da última década, contudo, os neurocientistas descobriram que o cérebro, como um estudante curioso, é extraordinariamente reativo às experiências. Ponha o seu cérebro para trabalhar com matemática todo dia, e ele fica muito melhor em matemática. Ponha o seu cérebro para se preocupar, e ele vai se preocupar que é uma beleza. Ponha o seu cérebro para se concentrar, e ele vai melhorar em matéria de concentração.

O cérebro não só passa a achar essas coisas mais fáceis como de fato se remodela com base naquilo que você o leva a fazer. Certas partes do cérebro tornam-se mais densas, acumulando mais matéria cinzenta, como um músculo que cresce com exercícios. Por exemplo, os adultos que aprendem a fazer malabarismos desenvolvem mais matéria cinzenta em regiões do cérebro que rastreiam objetos em movimento. As áreas do cérebro também podem conectar-se mais umas às outras, assim compartilhando informações com mais rapidez. Por exemplo, adultos que praticam jogos de memória durante 25 minutos por dia desenvolvem maior conectividade entre regiões do cérebro que são importantes para a atenção e a memória.

Mas o treinamento do cérebro não serve apenas para fazer malabarismos e se lembrar de onde você deixou os óculos — são cada vez mais numerosas as provas científicas de que é possível treinar o cérebro para melhorar o autocontrole. Como é que se dá o treinamento da força de vontade no cérebro? Você pode, por exemplo, desafiar o seu poder do “Eu não vou” espalhando armadilhas tentadoras pela casa — uma barra de chocolate na gaveta das meias, mesa de bebidas perto da bicicleta ergométrica, a foto da sua, hoje casadíssima, queridinha dos tempos do colégio presa por um ímã na geladeira. Ou então pode montar sua própria corrida de obstáculos do poder do “Eu vou”, com etapas que requeiram beber suco de clorofila, fazer vinte polichinelos por dia e pagar os impostos dentro do prazo.

Ou você pode também fazer algo muito mais simples e menos doloroso: meditar. Os neurocientistas descobriram que, quando você propõe ao cérebro que ele medite, ele melhora não só em termos de meditação, mas também em toda uma gama de capacidades de autocontrole, entre elas a atenção, o foco, a gestão de estresse, o controle dos impulsos e a autoconsciência. As pessoas que meditam com regularidade não são apenas melhores nessas coisas. Com o tempo, seus cérebros se transformam em máquinas de força de vontade de grande precisão. Aqueles que meditam regularmente têm mais matéria cinzenta no córtex pré-frontal, assim como em regiões do cérebro que contribuem para a autoconsciência.

Não é necessária uma vida inteira de meditação para alterar o cérebro. Certos pesquisadores começaram a investigar qual seria a menor dose de meditação de que se precisa para alcançar benefícios (abordagem muito apreciada por meus alunos, já que nem todos estão dispostos a rumar para o Himalaia e ficar sentados numa caverna durante uma década). Nesses estudos, pessoas que nunca meditaram antes — e até gente que se mostra cética em relação a tudo isso — são instruídas numa técnica de meditação simples como a que você poderá aprender daqui a pouco. Num deles, constatou-se que apenas três horas de prática de meditação melhoravam os níveis de atenção e autocontrole. Depois de onze horas, os pesquisadores eram capazes de detectar tais mudanças no cérebro. Esses novos meditadores tinham aumentado as conexões neurais entre regiões do cérebro que são importantes para se manter focado, ignorar motivos de distração e controlar impulsos. Num outro estudo, verificou-se que oito semanas de meditação diária levavam a maior autoconsciência na vida cotidiana, assim como a um aumento da matéria cinzenta nas áreas correspondentes do cérebro.

Pode parecer incrível que nosso cérebro seja capaz de se remodelar com tanta rapidez, mas a meditação aumenta o fluxo sanguíneo para o córtex pré-frontal, da mesma maneira como o levantamento de peso aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos. Aparentemente, o cérebro se adapta aos exercícios exatamente como os músculos, aumentando e se tornando mais rápido para realizar melhor aquilo que você solicita dele. Portanto, se você está disposto a treinar seu cérebro, a seguinte prática de meditação fará com que o sangue aorra ao seu córtex pré-frontal — e é esta a melhor maneira que temos de acelerar a evolução, extraindo o máximo do potencial de nosso cérebro.

EXPERIÊNCIA DE FORÇA DE VONTADE: MEDITAÇÃO DE CINCO MINUTOS PARA O TREINAMENTO DO CÉREBRO

Focalizar a atenção na respiração é uma técnica de meditação simples mas poderosa para o treinamento do cérebro e o aumento da força de vontade. Ela reduz o estresse e mostra à mente como lidar ao mesmo tempo com as distrações internas (anseios, carências, preocupações, desejos) e as tentações externas (sons, imagens, cheiros). Pesquisas recentes demonstram que a prática regular da meditação ajuda a parar de fumar, perder peso, se livrar de um vício relacionado a drogas e manter-se sóbrio. Quaisquer que sejam seus desafios em matéria de “Eu vou” e “Eu não vou”, essa meditação de cinco minutos representa um poderoso exercício de treinamento do cérebro para fomentar a sua força de vontade.

Vamos lá:

1. *Sente-se tranquilamente em posição confortável.*

Sente-se numa cadeira com os pés plantados no chão ou de pernas cruzadas numa almofada. Com a coluna ereta, repouse as mãos no colo. É importante não se agitar quando medita, é o fundamento físico do autocontrole. Se notar o instinto de se coçar, reacomodar os braços ou cruzar ou descruzar as pernas, veja se é capaz de sentir o impulso sem segui-lo. Esse simples ato de manter-se quieto faz parte da eficácia do treinamento da força de vontade pela meditação. Você está aprendendo a não seguir automaticamente cada impulso gerado pelo cérebro e pelo corpo.

2. *Concentre a atenção na respiração.*

Feche os olhos ou, se achar que pode sentir sono, focalize o olhar num determinado ponto (uma parede branca, mas não o canal de compras da TV a cabo). Comece a observar sua respiração. Diga silenciosamente para si mesmo “inspirar” enquanto o ar entra e “expirar” enquanto ele sai. Quando notar que sua mente divaga (o que certamente acontecerá), simplesmente volte a trazê-la para a respiração. Essa prática de retornar à respiração repetidas vezes mobiliza intensamente o córtex pré-frontal e aquietta os centros de estresse e ansiedade do cérebro.

3. *Sinta a respiração e observe a tendência da mente a divagar.*

Depois de alguns minutos, esqueça os comandos de inspirar e expirar. Tente centrar-se apenas na sensação de respirar. Poderá perceber a sensação da respiração saindo e entrando pelo nariz e pela boca. Poderá sentir a barriga ou o peito se expandindo enquanto inspira e esvaziando enquanto expira. Sem os comandos, sua mente poderá divagar um pouco mais. Tal como antes, quando perceber que está pensando em algo mais, traga a atenção de volta para a respiração. Se precisar de ajuda para focar de novo a atenção, volte-a novamente para a respiração, dizendo “inspirar” e “expirar” por mais alguns ciclos. Essa parte da prática treina a autoconsciência juntamente com o autocontrole.

Comece treinando durante cinco minutos por dia. Quando adquirir o hábito, tente dez a 15 minutos diários. Se começar a parecer uma obrigação pesada, retorne aos cinco minutos. Uma prática breve repetida diariamente é melhor que uma longa prática sempre adiada para amanhã. Pode ser bom escolher um momento específico para meditar diariamente, por exemplo, antes do banho matinal. Se não for possível, mantenha alguma flexibilidade para encaixar a prática quando puder.

SER RUIM DE MEDITAÇÃO É BOM PARA O AUTOCONTROLE

Andrew se achava uma negação em matéria de meditação. Engenheiro elétrico, 51 anos, ele estava convencido de que o objetivo da meditação era livrar-se de todo e qualquer pensamento e esvaziar a mente. Mesmo quando concentrava a atenção na respiração, outros pensamentos se infiltravam. Já se dispunha a abrir mão da prática, por não melhorar com a rapidez desejada, e achava que estava perdendo tempo se não conseguia concentrar a atenção perfeitamente na respiração.

Muitos novatos da meditação cometem esse erro, mas a verdade é que ser “ruim” de meditação é exatamente o que torna eficaz a prática. Estimulei Andrew — e todos os outros alunos frustrados com a meditação — a prestar atenção não só na qualidade da concentração *durante* a meditação, mas na maneira como ela afetava sua capacidade de concentração e suas decisões no resto do dia.

Andrew constatou que, mesmo quando a meditação parecia desatenta, ele ficava mais concentrado depois de praticar do que se a evitasse. Deu-se conta também de que o que fazia na meditação era exatamente o que precisava fazer na vida real: apanhar-se no momento em que se distancia de uma meta e voltar-se novamente para ela (no caso, prestar atenção na respiração). A meditação era uma prática perfeita para momentos como aqueles em que ele estava a ponto de pedir algo frito e repleto de sal para o almoço, em que precisava dar-se conta do que estava fazendo e pedir algo mais saudável. Era a prática perfeita para os momentos em que um comentário sarcástico chegava até seus lábios e ele precisava fazer uma pausa e segurar a língua. E era perfeita também para perceber quando estava perdendo tempo no trabalho e precisava entrar na linha de novo. Ao longo de todo o dia, o autocontrole era um processo de dar-se conta de que estava saindo dos trilhos e voltar a se direcionar para a meta. Após essa constatação, Andrew não se importava mais se os dez minutos da meditação eram todos passados

lutando contra a desatenção e retornando à respiração. Quanto “pior” a meditação, melhor era a prática para a vida real, desde que ele pudesse perceber os momentos em que a mente divagava.

Meditar não é livrar-se de todos os pensamentos; é aprender a não se perder de tal maneira neles que você acabe esquecendo qual é o seu objetivo. Não se preocupe se sua concentração não for perfeita durante a meditação. Simplesmente pratique retornar à respiração, sempre e sempre.

A ÚLTIMA PALAVRA

Graças à arquitetura do cérebro humano moderno, todos temos vários eus que competem pelo controle dos pensamentos, dos sentimentos e dos atos. Todo desafio à força de vontade é uma batalha entre essas nossas diferentes versões. Para que o eu superior fique no comando, precisamos fortalecer os sistemas de autoconsciência e autocontrole. Com isso, encontraremos a força de vontade e a força de *querer* para fazer o que é mais difícil.

RESUMO DO CAPÍTULO

A ideia: A força de vontade consiste na verdade em três poderes — eu vou, eu não vou e eu quero — que nos ajudam a ser uma versão melhor de nós mesmos.

Pelo microscópio

- *O que é mais difícil?* Imagine-se diante do seu desafio em matéria de força de vontade e fazendo o que é mais difícil. O que é que torna esse objetivo difícil?
- *Conheça suas duas mentes.* Descreva os seus dois eus conflitantes em relação a seu desafio de força de vontade. O que quer a sua versão impulsiva? E o que quer a sua versão mais sábia?

Experiências de força de vontade

- *Identifique suas opções de força de vontade.* Durante pelo menos um dia, tente observar cada decisão que venha a tomar na esfera do seu desafio de força de vontade.
- *Meditação de cinco minutos para o treinamento do cérebro.* Concentre a atenção na respiração, mentalizando as palavras “inspirar” e “expirar”. Quando a mente divagar, conscientize-se disto e traga-a de volta à respiração.