

Oliver Burkeman

MANUAL AntiAUTOAJUDA

FELICIDADE PARA QUEM NÃO
CONSEGUE PENSAR POSITIVO

Tradução

ANDRÉ FONTENELLE

pa ra se a

Copyright © 2012 by Oliver Burkeman

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico
da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor
no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL The Antidote: Happiness For People Who Can't Stand Positive Thinking

CAPA Eduardo Foresti

PREPARAÇÃO Andressa Bezerra Corrêa

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Larissa Lino Barbosa e Renato Potenza Rodrigues

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

Burkeman, Oliver

Manual antiautoajuda: felicidade para quem não
consegue pensar positivo / Oliver Burkeman ; tradução
André Fontenelle. — 1^a ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original: The Antidote: Happiness For
People Who Can't Stand Positive Thinking.

ISBN 978-85-65530-49-1

1. Autorrealização (Psicologia) 2. Felicidade
3. Negatividade (Filosofia) 4. Psicologia positiva i. Título.

13-13449

CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autorrealização : Psicologia aplicada 158.1

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORIA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparalela.com.br

atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br

Sumário

1. Da busca excessiva da felicidade	11
2. O que Sêneca faria? <i>A arte estoica de encarar a pior das hipóteses</i>	30
3. A tempestade antes da calmaria <i>Um guia budista para não pensar positivo</i>	54
4. Obcecado por metas <i>Quando não adianta tentar controlar o futuro</i>	74
5. Quem está aí? <i>Como superar o próprio ego</i>	96
6. A armadilha da segurança <i>As vantagens ocultas da incerteza</i>	116
7. O Museu do Fracasso <i>Argumentos para assumir seus erros</i>	138
8. <i>Memento mori</i> <i>A morte como estilo de vida</i>	162

Epílogo: Capacidade negativa	184
Agradecimentos	191
Notas	193
Índice remissivo	205

1. Da busca excessiva da felicidade

Estabeleça a seguinte missão para você mesmo: não pensar num urso-polar. Você verá que o maldito troço virá à sua mente de minuto em minuto.

Fiódor Dostoiévski, *Notas de inverno sobre impressões de verão*

O homem que afirma estar prestes a me revelar o segredo da felicidade humana tem 83 anos e um preocupante bronzeado alaranjado, que em nada contribui para sua credibilidade. Passa um pouco das oito horas da manhã de dezembro, num escuro ginásio de basquete na periferia de San Antonio, Texas, e — de acordo com o homem laranja — dentro de instantes eu vou descobrir “a coisa que vai mudar sua vida para sempre”. Duvido, mas não tanto quanto de costume, porque sou apenas um entre mais de 15 mil pessoas presentes ao *Motive-se!*, o “seminário motivacional de negócios mais popular” dos Estados Unidos. O entusiasmo de meus colegas de plateia começa a me contagiar.

“E aí, vocês querem saber?”, pergunta o octogenário, que vem a ser o dr. Robert H. Schuller, guru de autoajuda, autor de mais de 35 livros sobre o poder do pensamento positivo, e, no restante do tempo, pastor-fundador da maior igreja quase toda feita de vidro nos Estados Unidos. A plateia grita: “Sim!”. Britânicos envergonhados, como eu, não gritam “Sim!” em seminários motivacionais em ginásios de basquete texanos, mas por um instante o ambiente supera, em parte, minha reticência. Eu grito “Sim!” baixinho.

“Então lá vai”, afirma o dr. Schuller, andando de um lado para outro do palco, enfeitado com duas enormes faixas com os dizeres “MOTIVE-SE!” e “FAÇA SUCESSO!”, dezessete bandeiras americanas e inúmeros vasos de plantas. “Eis aquilo que vai mudar sua vida para sem-

pre.” Ele urra, então, uma única palavra: “Corte...” — e depois de uma pausa dramática completa a frase — “... a palavra ‘IMPOSSÍVEL’ da sua vida! Corte! Corte fora para sempre!”.

A plateia pega fogo. Não consigo conter o sentimento de deceção, mas talvez eu não devesse esperar outra coisa do *Motive-se!*, um evento onde só o que conta é o poder da positividade pura. “Você é o senhor do seu destino!”, prossegue Schuller. “Pense grande, sonhe grande! Ressuscite as esperanças perdidas! O pensamento positivo funciona para *todos os setores da vida!*”

A lógica da filosofia de Schuller, que é a doutrina do pensamento positivo no que ela tem de mais puro, não chega a ser complicada: adote pensamentos felizes e de sucesso, afaste os fantasmas da tristeza e do fracasso, e a felicidade e o sucesso virão. Alguém pode argumentar que nem todos os palestrantes relacionados no bonito catálogo do seminário acrescentam evidências irrefutáveis em favor dessa visão: a palestra principal, dali a algumas horas, será dada por George W. Bush, um ex-presidente que está longe de ter sido uma unanimidade. Mas, se você expressar essa objeção ao dr. Schuller, ele provavelmente irá descartá-la como “pensamento negativo”. Criticar o poder da positividade é a prova de que você não o captou. Se tivesse captado, não estaria resmungando sobre essas coisas. Aliás, não estaria resmungando sobre nada.

Os organizadores do *Motive-se!* o definem como um seminário motivacional, mas essa expressão — que faz pensar em motivadores de segunda linha dando palestras em salões de baile de hotéis decrépitos — não descreve a escala e a grandiosidade do negócio. Realizado ao longo de aproximadamente um mês em cidades de toda a América do Norte, o evento é o ápice da indústria global do pensamento positivo e pode se vangloriar de um time de peso de celebridades palestrantes: Bill Clinton já participou, Mikhail Gorbachev e Rudy Giuliani são assíduos, assim como o general Colin Powell e, um tanto deslocado, William Shatner. Se de repente você se der conta de que um personagem importante da política internacional do passado (ou William Shatner) tem aparecido pouco na mídia nos últimos meses, é bem possível que você o encontre no *Motive-se!*, pregando o evangelho do otimismo.

Como convém a esse tipo de celebridade, não há nada decrepito no cenário. São fileiras de holofotes, equipamentos de som martelando clássicos do rock, fogos de artifício caríssimos: cada palestrante sobe ao palco em meio a uma chuva de faíscas e uma nuvem de fumaça. Esses efeitos especiais ajudam a transportar o público a níveis ainda mais altos de animação. Claro que não atrapalha nem um pouco o fato de, para muitos deles, a viagem para o *Motive-se!* representar um dia de folga: muitos patrões consideram o dia como treinamento profissional. Até as Forças Armadas americanas, onde “treinamento” tende a significar algo mais rigoroso, aderiram a essa ideia: em San Antonio, dezenas de cadeiras no ginásio são ocupadas por soldados uniformizados da base local do exército.

Tecnicamente, eu estou ali clandestino. Tamara Lowe, que se apresenta como a “palestrante motivacional número um do mundo” e que dirige com o marido a empresa por trás do *Motive-se!*, foi acusada de negar acesso a jornalistas, uma tribo famigerada pelo pensamento negativo. Lowe nega a acusação, mas, por via das dúvidas, apresentei-me como “um homem de negócios autônomo” — tática que, só agora me dou conta, me faz parecer desonesto. No fim das contas, eu nem precisava ter me preocupado em bolar uma desculpa qualquer, pois estou tão longe do palco que os seguranças não conseguiram me ver rabiscando meu bloco. No ingresso, meu assento está marcado como “premier”, mas é apenas um caso de exagero do pensamento positivo: no *Motive-se!*, há apenas três tipos de assento: “premier”, “executivo” e “VIP”. Na verdade, o meu está no setor mais distante: um assento de plástico que faz doer o bumbum. Mas eu até agradeço, porque por acaaso me fez sentar ao lado de um homem que, até onde pude discernir, é um dos poucos cínicos no ginásio — um guarda-florestal simpático e espaçoso chamado Jim, que de vez em quando se levanta para gritar: “Estou tããão motivadol!”, num tom carregado de sarcasmo. Jim explica que seu empregador, o Serviço de Parques Nacionais dos Estados Unidos, exigiu que ele comparecesse. Quando perguntei por que eles obrigariam guardas-florestais a fazer isso no horário de trabalho, ele admitiu alegremente que não tinha “p* nenhuma de ideia”.

O sermão do dr. Schuller, enquanto isso, vai ganhando empolgação. “Quando eu era pequeno, ir à Lua era impossível para o homem; tirar o coração de uma pessoa e botá-lo no peito de outra era impossível... A palavra ‘impossível’ mostrou-se absolutamente estúpida!” Ele não perde muito tempo apresentando outras evidências para sua afirmação de que o fracasso é uma escolha: está claro que Schuller — autor dos livros *O pensamento da possibilidade conduz ao êxito* e *Tempos duros não duram para sempre; pessoas duras, sim!* — é um homem de inspiração, muito mais que de argumentos. Em todo caso, ele é apenas o homem do aquecimento para os principais palestrantes do dia, e ao fim de quinze minutos ele deixa o palco, ovacionado sob os fogos de artifício, punho cerrado vitoriosamente na direção do público. O retrato do sucesso do pensamento positivo.

Só meses depois, na minha casa em Nova York, lendo os jornais enquanto tomo meu café da manhã, é que fico sabendo que a maior igreja dos Estados Unidos construída quase toda de vidro estava em processo de falência, palavra que o dr. Schuller aparentemente esqueceu de eliminar de seu vocabulário.

Para uma civilização tão obcecada em alcançar a felicidade, somos incrivelmente incompetentes nisso. Um dos achados mais conhecidos da “ciência da felicidade” foi descobrir que as muitas vantagens da vida moderna pouco contribuíram para melhorar nosso estado de espírito. A verdade desconfortável parece ser de que o crescimento econômico não garante sociedades mais felizes, da mesma forma que uma renda pessoal maior, acima de um nível mínimo, não garante pessoas mais felizes. Nem uma educação melhor, pelo menos de acordo com algumas pesquisas. Nem um número cada vez maior de produtos de consumo. Nem casas maiores e mais bonitas, que parecem garantir apenas o privilégio de mais espaço onde se sentir deprimido.

Talvez não seja preciso dizer que livros de autoajuda, a apoteose moderna da busca pela felicidade, estão entre as coisas que não nos tornam mais felizes. Mas, só para registrar: estudos indicam fortemente que eles não costumam ajudar muito. É por isso que alguns

editores de autoajuda chamam isso de “regra dos dezoito meses”. Por essa regra, a pessoa mais suscetível a comprar um livro de autoajuda é aquela que nos dezoito meses anteriores comprou um livro semelhante — que evidentemente não resolveu seus problemas. Isso não causa surpresa quando você percorre com um olhar imparcial as prateleiras de autoajuda. É compreensível o nosso desejo por soluções simples, em forma de livro, para os problemas humanos; mas, tirando a embalagem, o que fica são mensagens banais. *Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes* o aconselha, basicamente, a decidir o que é mais importante na sua vida e depois agir; *Como fazer amigos e influenciar pessoas* aconselha os leitores a serem gentis, não insolentes, e a chamar as pessoas pelo primeiro nome. Um dos manuais de administração mais bem-sucedidos dos últimos anos — *Peixe! Como motivar e gerar resultados* —, voltado para a promoção da felicidade e da produtividade no ambiente de trabalho, sugere distribuir peixinhos de brinquedo aos funcionários mais dedicados.

Como veremos, quando as mensagens se tornam mais específicas que isso, os gurus de autoajuda têm tendência a fazer afirmações que simplesmente não têm sustentação em pesquisas sérias. As evidências apontam, por exemplo, que expressar sua raiva não a faz passar, e que visualizar suas metas não aumenta sua chance de atingi-las. E qualquer que seja a análise das pesquisas mundiais de felicidade nacional que são publicadas de vez em quando, chama a atenção que os países “mais felizes” nunca são aqueles onde os livros de autoajuda são mais vendidos, nem aqueles em que os psicoterapeutas profissionais dão mais consultas. A existência de uma “indústria da felicidade” em plena expansão claramente não basta para engendrar a felicidade nacional, e não é absurdo pensar que ela pode até piorar a situação.

Mas a ineficácia das estratégias contemporâneas para atingir a felicidade é apenas uma pequena parte do problema. Existem bons motivos para acreditar que a noção de “buscar a felicidade”, em si, já nasce problemática. Antes de tudo, quem foi que disse que a felicidade é uma meta válida? As religiões nunca deram ênfase explícita a ela, pelo menos não nesta vida; os filósofos, com certeza, também não apoiam unanimemente essa ideia. E qualquer psicólogo evolucionista dirá

que, do ponto de vista evolutivo, há pouco interesse em que você seja feliz além do suficiente para não perder o interesse em reproduzir-se.

Mesmo que se considere a felicidade um objetivo digno, porém, há uma armadilha pior à espreita: almejá-la torna muito mais provável que você nunca consiga alcançá-la. “Pergunta a ti mesmo se és feliz”, observou o filósofo John Stuart Mill, “e deixarás de sê-lo.” Na melhor das hipóteses, a felicidade pode ser vislumbrada com o rabo do olho, nunca encarada diretamente (temos tendência a esquecer os momentos felizes do passado com muito mais facilidade do que nos damos conta da felicidade presente). Para piorar as coisas, é impossível definir em palavras o que é felicidade. Mesmo supondo que isso fosse possível, provavelmente acabaríamos com tantas definições diferentes quanto há pessoas no planeta. Tudo isso torna tentador concluir que “como podemos ser felizes?” é simplesmente uma pergunta errada: que é melhor nos resignarmos a nunca buscar a resposta e, em vez disso, cuidar de coisas mais produtivas.

Mas será que existe uma terceira possibilidade, entre, de um lado, o esforço inútil em busca de soluções que parecem ineficazes e, de outro, a desistência pura e simples? Depois de vários anos cobrindo a área da psicologia como jornalista, um dia, enfim, caiu minha ficha de que talvez exista. Comecei a notar algo em comum entre psicólogos e filósofos — e até um ou outro guru de autoajuda — cujas ideias parecem ficar de pé. A conclusão espantosa a que todos eles chegaram, por caminhos diferentes, foi a seguinte: que o esforço para tentar sentir-se feliz é, muitas vezes, justamente o que nos deixa tristes. E que nossos esforços para eliminar tudo que é negativo — insegurança, incerteza, fracasso ou tristeza — é o que nos faz inseguros, ansiosos, indecisos ou infelizes. No entanto, eles não acharam desagradável essa conclusão. Ao contrário, argumentaram que isso aponta para uma abordagem alternativa, um “caminho negativo” para a felicidade, que pressupõe ter uma atitude totalmente diferente em relação àquilo que passamos a vida inteira tentando evitar. Envolve aprender a apreciar a incerteza, abraçar a insegurança, parar de tentar pensar positivo, acostumar-se ao fracasso e até aprender a valorizar a morte. Resumindo, toda essa gente parece concordar que, para sermos felizes de verdade, talvez

tenhamos que nos dispor a vivenciar mais emoções negativas — ou, no mínimo, parar de fugir tanto delas. Esse é um pensamento que causa perplexidade, que põe em questão não apenas nossos métodos de busca da felicidade, mas nosso próprio conceito do real significado da palavra “felicidade”.

Hoje em dia, essa noção tem menos mídia do que o sermão de que devemos ser positivos em qualquer circunstância. Mas esse ponto de vista tem uma história surpreendentemente longa e respeitável. Pode-se encontrá-lo na obra dos filósofos estoicos da Grécia e da Roma antigas, que valorizavam os benefícios de sempre imaginar a hipótese mais pessimista. Está no cerne do budismo, que prega que a verdadeira segurança reside na aceitação irrestrita da insegurança: no reconhecimento de que nossos pés nunca estão em solo firme e nunca estarão. É o que fundamenta a tradição medieval do *memento mori*, que celebrava o quanto faz bem à vida não esquecer que a morte existe. E é o que liga escritores *new age* — como Eckhart Tolle, professor e autor de best-sellers espirituais — à maioria das obras da psicologia cognitiva, sobre a natureza autoderrotista do pensamento positivo. É essa abordagem “negativa” da felicidade que também ajuda a explicar por que tanta gente acha tão benéfica a meditação atenta; por que uma nova geração de pensadores da área de negócios está aconselhando as empresas a deixar de lado a obsessão com metas e aceitar a incerteza; e por que, nos últimos anos, alguns psicólogos chegaram à conclusão de que o pessimismo pode ser, muitas vezes, tão saudável e produtivo quanto o otimismo, ou até mais.

O princípio por trás de tudo isso é aquilo que Alan Watts, filósofo da contracultura dos anos 1950 e 1960, na esteira de Aldous Huxley, batizou de “lei do esforço invertido”, ou “lei do reverso”: o conceito de que em todo tipo de situação, de nossa vida privada à política, todo esforço para fazer tudo dar certo é, em grande parte, justamente o que há de errado. Ou, citando Watts, “quanto mais você tenta boiar, mais afunda; mas quando você tenta afundar, você boia”; e que “a insegurança resulta do esforço para sentir-se seguro”. Muitas vezes, escreveu Huxley, “quanto mais tentamos fazer algo conscientemente, menos conseguimos”.

O caminho negativo para a felicidade não é um argumento em favor da teimosia “do contra” a qualquer preço: você não vai melhorar as coisas se pular na frente de um ônibus, por exemplo, em vez de evitá-los. Nem significa que haja algo necessariamente errado com o otimismo. É mais útil pensar nele como um bem-vindo contrapeso a uma cultura obcecada pela ideia de que o otimismo e o positivismo são os únicos caminhos possíveis para a felicidade. É claro que muitos de nós já somos saudavelmente céticos quando o assunto é pensamento positivo. Mas vale notar que até aqueles que desdenham o “culto do otimismo”, como o batizou o filósofo Peter Vernezze, acabam por legitimá-lo sem querer, ao pressupor que, já que não podem ou não vão aderir a essa ideologia, a única alternativa é resignar-se, em vez disso, ao negativismo, a uma espécie de ranzinziec irônica. O “caminho negativo” é uma rejeição dessa dicotomia e a busca, em vez disso, da felicidade que vem *por meio* do negativismo. Não se trata de tentar abafar o negativismo com uma alegria incessante. A fixação no positivismo é a doença; essa abordagem é o antídoto.

O “caminho negativo”, cumpre enfatizar, não é um pacote filosófico único, abrangente e bem amarrado; o antídoto não é uma panaceia. Parte do problema com o pensamento positivo e muitas abordagens semelhantes para a felicidade é exatamente esse desejo de reduzir grandes questões a fórmulas de autoajuda que se aplicam a qualquer caso, ou programas de dez pontos. Pelo contrário, o caminho negativo não oferece nenhuma solução única. Alguns de seus proponentes ressaltam que é preciso *aceitar* os sentimentos e pensamentos negativos, enquanto é mais adequado considerar que outros advogam a *indiferença* em relação a eles. Alguns focam em *técnicas* radicalmente heterodoxas na busca pela felicidade, enquanto outros apontam para uma *definição* alternativa de felicidade, ou o puro e simples abandono dessa busca. A palavra “negativo” costuma ter duplo sentido aqui. Pode ser uma referência a emoções e experiências desagradáveis; mas algumas filosofias da felicidade podem ser consideradas mais precisamente “negativas”, porque exigem desenvolver “não habilidades” — ou aprender a não perseguir de forma tão agressiva os sentimentos positivos. Os paradoxos são muitos e, quanto mais se pesquisa, mais eles aparecem. Por

exemplo, uma situação ou um sentimento pode ser realmente chamado de “negativo” se no fim levar à felicidade? Se “ser positivo” não o faz feliz, dá para chamar isso de “ser positivo”? Se você redefine a felicidade para incluir o negativismo, isso ainda é felicidade? E assim por diante. Nenhuma dessas perguntas pode ser respondida de forma clara — em parte porque aqueles que propõem o caminho negativo compartilham apenas uma visão geral da vida, em vez de um conjunto definido de crenças. Mas também porque uma base crucial dessa abordagem é considerar que a felicidade envolve paradoxos; que não há uma maneira única de juntar todas as peças, por mais que queiramos desesperadamente.

Este livro é o registro de uma jornada pelo mundo da “lei do reverso” e das pessoas, vivas e mortas, que seguiram o caminho negativo para a felicidade. Minhas viagens me levaram às florestas remotas de Massachusetts, onde passei uma semana num retiro de meditação silenciosa; ao México, onde a morte não é evitada, mas comemorada; e às favelas extremamente miseráveis da periferia de Nairóbi, onde a insegurança é uma realidade impossível de ignorar na vida cotidiana. Encontrei-me com estoicos dos dias de hoje; especialistas na arte do fracasso; pessimistas profissionais; e outros defensores do poder do pensamento negativo, muitos dos quais se revelaram surpreendentemente bem-humorados. Mas comecei em San Antonio porque queria experimentar o culto do otimismo ao extremo. Se fosse mesmo verdade (como acabei por acreditar) que o tipo de pensamento positivo do dr. Schuller era apenas uma versão exagerada das crenças unilaterais sobre a felicidade que todos tendemos a ter, então fazia sentido testemunhar o problema em seu grau mais puro.

E foi assim que eu acabei me levantando, relutante, em um canto escuro de um ginásio de basquete, porque a animada mestra de cerimônias do *Motive-se!* anunciou um “concurso de dança”, do qual todos os presentes eram obrigados a participar. Bolas de praia gigantes surgiram do nada, quicando no meio da plateia, que batia nelas desajeitadamente enquanto os alto-falantes tocavam Wham!. Uma viagem à Disney, fomos avisados, seria o prêmio não do *melhor* dançarino, mas do *mais motivado*, mas essa distinção pouco importava para mim. Aque-

le negócio todo era sacrificado demais para arrancar de mim mais que algumas balançadinhas. No fim, quem ganhou o prêmio foi um soldado, decisão que, suspeitei, era menos um reconhecimento a uma dança altamente motivada que uma concessão ao orgulho patriótico.

Depois do concurso, durante um intervalo na programação que antecedia a chegada de George W. Bush, eu saí do ginásio, comprei um cachorro-quente caríssimo e acabei batendo papo com uma colega de plateia, uma professora aposentada de San Antonio, bem-vestida, que se apresentou como Helen. O dinheiro andava curto, ela explicou, quando lhe perguntei por que estava ali. Depois de muito relutar, ela concluiu que tinha que sair da aposentadoria e voltar a trabalhar, e esperava que o *Motive-se!* a motivasse de fato.

“Só que o problema é que...”, disse ela, quando falávamos dos palestrantes, “... é meio complicado ter esses pensamentos positivos o tempo todo, como eles falam, não é?” Por um instante ela pareceu abalada. Mas em seguida se recuperou e disse, com um dedo em riste professoral, em tom de repreensão: “Mas não podemos pensar assim!”.

Um dos mais destacados investigadores dos problemas do pensamento positivo é o professor de psicologia Daniel Wegner, que dirige o Laboratório de Controle da Mente na Universidade Harvard. Apesar do nome, não se trata de uma entidade financiada pela CIA para estudar a ciência da lavagem cerebral. O território intelectual de Wegner é aquilo que se convencionou chamar de “teoria do processo irônico”, que explora a maneira como nosso esforço para evitar certos pensamentos ou comportamentos acaba, ironicamente, por torná-los predominantes. Comecei mal com o professor Wegner quando, numa coluna de jornal, grafei seu nome accidentalmente como “Wenger”. Ele me mandou um e-mail ranzinza (“Vê se acerta o nome!”), e não parecia propenso a aceitar a alegação de que meu lapso era justamente um bom exemplo do tipo de erro que ele estudava. Pelo resto do tempo em que nos comunicamos, o clima ficou um pouco pesado.

As questões às quais Wegner dedicou a maior parte da carreira se originam, todas, num jogo de salão fácil e extremamente irritante, que

data, no mínimo, dos tempos de Dostoiévski. Dizem que ele o usava para atormentar o irmão. Trata-se de um desafio: Você conseguiria — pergunta-se à vítima — *não pensar num urso-polar* durante um minuto? A resposta você já sabe, é claro, mas mesmo assim é instrutivo tentar. Que tal tentar agora? Olhe para o relógio ou procure um com ponteiro de segundos e tente só por dez segundos pensar apenas em coisas não relacionadas a ursos-polares. Um, dois, três e... já!

Sinto muito, você perdeu.

As pesquisas iniciais de Wegner sobre a “teoria do processo irônico” envolviam pouco mais que apresentar esse desafio a universitários americanos, pedindo em seguida que eles expressassem em voz alta seus monólogos interiores durante a tentativa. É um jeito um tanto grosseiro de ter acesso aos processos mentais de alguém, mas um trecho da transcrição de uma tentativa típica demonstra de forma clara o quanto é inútil lutar:

É claro, agora a única coisa em que eu vou pensar é num urso-polar...
Não pense num urso-polar. Hummmmm, em que é que eu estava pensando antes? Olha só, eu costumo pensar muito em flores... O.k., preciso fazer as unhas... Toda vez que eu quero, tipo... Hummm... falar, pensar, não pensar num urso-polar, isso só me faz pensar ainda mais num urso-polar...

Neste momento, você deve estar começando a pensar por que deixam psicólogos gastar dinheiro alheio para provar o óbvio. É *claro* que é praticamente impossível ganhar o desafio do urso-polar. Mas Wegner só estava começando. Quanto mais ele pesquisava, mais suspeitava que o mecanismo interno que sabota nosso esforço para suprimir o pensamento no tal urso seja o mesmo que cuida de uma área inteira da nossa atividade mental e do nosso comportamento exterior. O desafio do urso-polar, afinal, mais parece uma metáfora de muitas coisas que dão errado na vida: a todo instante, o resultado que queremos evitar é exatamente aquele que parece nos atrair como um ímã. Wegner batizou esse efeito de “erro precisamente contraintuitivo”, que, como ele explicou num artigo, “é quando conseguimos fazer a pior coisa possí-

vel, o erro tão absurdo que, ao prevê-lo, nos determinamos a impedir que ocorra. Quando vemos uma vala à nossa frente na estrada, damos um jeito de levar nossa bicicleta direto nela. Registramos em nossa mente não tocar em um tema sensível numa conversa, e travamos, horrorizados, ao soltar exatamente aquilo. Levamos o copo cuidadosamente pelo salão, pensando o tempo todo ‘não derrame’, e deixamos cair tudo no tapete sob os olhos do dono da festa”.

Longe de representar um desvio ocasional do nosso autocontrole normalmente perfeito, a capacidade de cometer erros irônicos parece morar no fundo de nossa alma, perto do núcleo de nossa personalidade. Edgar Allan Poe chamou isso de “o demônio da perversidade”, em um conto de mesmo nome: o impulso indefinível, mas palpável, que sentimos quando andamos na beira de um abismo, ou subimos à torre de observação de um prédio alto, de nos jogarmos — não por algum instinto suicida, mas exatamente porque fazer isso seria uma tragédia. O demônio da perversidade também contamina nossas interações sociais. Qualquer um que já riu durante um episódio de *Curb Your Enthusiasm** sabe bem o que é isso.

O que ocorre nesse instante, afirma Wegner, é um defeito da capacidade, exclusiva do ser humano, de metacognição, isto é, de pensar sobre o pensamento. “A metacognição”, explica Wegner, “ocorre quando o pensamento faz de si mesmo um objeto.” Em geral, é uma habilidade extremamente útil: é ela que nos faz reconhecer quando estamos errados, ou caindo em depressão, ou sofrendo de ansiedade, e nos permite tomar uma atitude a respeito. Mas quando tentamos usar os pensamentos metacognitivos para controlar nossos outros pensamentos cotidianos, no “nível de objetos” — evitando pensar em ursos, por exemplo, ou substituindo pensamentos tristes por outros, positivos —, aí é que nos damos mal. “O metapensamento é uma instrução que damos a nós mesmos em relação ao nosso pensamento no nível de objetos”, afirma Wegner. “Às vezes simplesmente não conseguimos obedecer nossas próprias instruções.”

* Série de tv americana cujo protagonista enfrenta diversas situações constrangedoras. (N. T.)