

# TRILHAS SONORAS DA MENTE

**VOCÊ ESTÁ NUM RESTAURANTE** para uma noite com amigos. Pouco depois de vocês terem chegado, foram surpreendidos por uma banda ao vivo. O tema da noite é música tradicional escocesa, ritmo que não agrada nenhum de vocês. A gaita de foles incomoda seus ouvidos, e o som alto impede que a conversa siga em frente. Vocês, então, decidem ir embora e continuar a reunião em um lugar com som mais ameno.

Parece a decisão óbvia: ninguém estava se sentindo bem ali. Além disso, a música impedia o objetivo principal daquele encontro – botar o papo em dia.

Jon Acuff, autor de *Trilhas Sonoras da Mente*, incentiva que usemos essa mesma lógica para lidar com os nossos pensamentos. Al-

guns deles podem ser mais estridentes que uma gaita de foles elétrica conectada a um amplificador de 200 Watts. E também atrapalham a realização dos nossos objetivos: remoendo demais o passado ou projetando demais o futuro, sobra pouco tempo para pensar no que pode ser feito agora.

Claro, dar um basta em pensamentos intrusivos não é tão simples quanto pedir a conta em um restaurante. Para Acuff, o primeiro passo é reconhecer o que a sua mente gosta de te contar quando você não está no controle dela – e, a partir daí, retomar as rédeas.

No trecho a seguir, o autor usa estudos de psicologia para explicar três mecanismos do cérebro que geram pensamentos ruidosos.



## JON ACUFF

É consultor de marketing, palestrante e autor de oito livros. Já realizou conferências para FedEx, Nissan, Microsoft e Comedy Central, entre outras empresas.

CAPÍTULO 1  
ACHO QUE CONSIGO  
FAZER ISSO

Q

**QUANDO NOSSOS PENSAMENTOS ATRAPALHAM** nossos objetivos, significa que estamos pensando demais.

Esse hábito é um dos mais prejudiciais do mundo, porque desperdiça tempo, criatividade e produtividade. É uma epidemia de inércia, um tsunami de estagnação e algo que, 13 anos atrás, me dominava.

Eu era o rei do “um dia farei isso”, cheio de ideias, mas nunca tomava a iniciativa para colocar em prática a lista interminável de coisas que eu faria no futuro.

“Pare de pensar tanto”, imploravam colegas de trabalho.

“Isso é coisa da sua cabeça”, dizia minha esposa. (...)

Mesmo que sejamos muito determinados em outros aspectos, encaramos nossa vida pensante como algo que está fora do nosso controle. Por exemplo,

um truque simples para garantir que iremos à academia de manhã cedo é separar na noite anterior as roupas que usaremos. Escolhê-las com antecedência nos ajuda a alcançar o resultado desejado.

Você já ouviu alguém falar algo parecido sobre pensamentos? “Escolha os cinco pensamentos que você deseja manter na sua cabeça durante a reunião de amanhã.” (...)

Ninguém nunca me falou nada parecido com isso. Se não controlamos nossos pensamentos, então talvez sejam nossos pensamentos que nos controlam. Não é coincidência eu ter passado décadas remoendo cada mínima decisão sem jamais me comprometer de verdade com aquilo que eu realmente desejava conquistar.

Em uma tarde, recebi um e-mail de um coordenador de marketing de Oklahoma. Ele era leitor do meu blog e fez uma proposta que me pegou desprevenido:

– Você daria uma palestra na nossa conferência?

A resposta deveria ter sido “não”. Eu nunca tinha sido pago para dar uma palestra. Eu nunca tinha escrito um discurso com as minhas ideias principais. Eu nunca tinha trabalhado com um planejador de eventos. (...)

Se você buscasse qualquer sinal de que eu era um palestrante, não encontraria nada.

A única coisa que eu tinha era um novo pensamento: acho que consigo fazer isso.

Escolhi um pensamento tímido, que levou a um “sim” tímido, que levou a uma vida completamente diferente.

(...)

Naquele dia, dei o primeiro passo rumo ao aprendizado de algo fantástico: somos capazes de controlar nossos pensamentos.

Podemos transformar o excesso de pensamentos em atitudes. Podemos usar o tempo, a criatividade e a produtividade que recuperamos para criar a vida que desejamos.

E isso começa com a reorganização dos pensamentos de acordo com aquilo que eles realmente são: uma trilha sonora da vida.

(...)

#### O CÉREBRO PODE SER UM GRANDE IDIOTA

(...)

Já senti necessidade de analisar um mico que pagou na escola, apesar de você já ter 30 e poucos anos? Já separou um fim de semana inteiro na sua agenda para ficar pensando na reunião que seu chefe marcou para a manhã de segunda-feira?

Essas são as chamadas trilhas sonoras negativas, histórias ruins em que acreditamos sobre nós mesmos e sobre o mundo. Elas tocam automaticamente, sem qualquer convite ou esforço da nossa parte. O medo não exige esforço. A dúvida não exige esforço. A insegurança não exige esforço.

Paul Rozin, professor de psicologia da Universidade de Chicago, estudou esse fenômeno quando percebeu que a língua inglesa não tem uma palavra que signifique o oposto de trauma. Roy F. Baumeister, colaborador de Rozin, explicou o motivo em seu livro *The Power of Bad: How the negativity effect rules us and how we can rule it* (...)\*: “O oposto de trauma não existe porque nenhum evento positivo causa um impacto tão duradouro. Você pode se lembrar conscientemente de momentos felizes do passado, mas os que invadem a sua cabeça de repente – as memórias involuntárias, segundo os psicólogos – tendem a ser tristes.

O cérebro aumenta o hábito de pensar demais em coisas negativas ao se comportar destas três formas:

1. Mentir sobre nossas memórias
2. Confundir traumas falsos com traumas reais
3. Acreditar naquilo em que ele já acredita

Nós costumamos achar que a memória é como uma câmera GoPro, capturando os acontecimentos em tempo real para analisá-los depois. Coisas simples, complexas, felizes, dolorosas – tudo fica contido em um longo filme sobre a nossa vida, que podemos acessar depois. Quem dera.

No podcast Revisionist History, Malcolm Gladwell (...) se debruça sobre o tema da memória. Em um episódio, ele surpreende e tenta justificar o comportamento do jornalista Brian Williams.

Williams estava no auge como apresentador do noticiário noturno NBC Nightly News quando sua carreira desmoronou por conta de uma mentira absurda. No dia 23 de março de 2013, ele afirmou para David Letterman que estivera em um helicóptero Chinook fuzilado por tropas inimigas no Iraque, 10 anos antes. (...) [sua aeronave não foi atingida – passou por um pouso forçado durante uma tempestade de areia] (...). Como ele se enganaria tanto sobre algo tão marcante?

#### MEMÓRIAS ILUSÓRIAS NOS CEGAM PARA A VERDADE

Em seu podcast, Gladwell conversou com especialistas de memória que expressaram empatia por Williams. Eles falaram sobre uma série de pesquisas que analisaram as chamadas “memórias ilusórias”, experiências dramáticas que criam uma recordação vívida na mente.

Algumas memórias ilusórias podem ser compartilhadas até por um país inteiro. William Hirst e uma equipe de pesquisadores realizaram um estudo



**MESMO QUE SEJAMOS MUITO DETERMINADOS EM OUTROS ASPECTOS, ENCARAMOS NOSSA VIDA PENSANTE COMO ALGO QUE ESTÁ FORA DO NOSSO CONTROLE.**

\* O Poder do mal: como a negatividade nos governa e como podemos governá-la



## QUANDO PASSAMOS POR UM EPISÓDIO DE REJEIÇÃO SOCIAL, O CÉREBRO LIBERA O MESMO TIPO DE OPIOIDE QUE LIBERA DURANTE UM TRAUMA FÍSICO.

de 10 anos sobre as lembranças que as pessoas têm sobre os atentados terroristas do 11 de Setembro. Se eu perguntar onde você estava quando as torres caíram, é bem provável que você consiga lembrar.

(...)

O problema é que, conforme foi estudando as memórias dos participantes ao longo dos anos, Hirst fez uma descoberta surpreendente: elas mudavam. Com o passar do tempo, os detalhes das lembranças se transformaram. E não foi pouco. Hirst encontrou, em média, “uma deterioração de 60% na consistência das memórias. O que significa que 60% das respostas mudaram com o tempo”.

A parte mais louca é que, enquanto a precisão das nossas lembranças diminui, nossa convicção sobre elas permanece a mesma. Em 1986, no dia seguinte ao da explosão do ônibus espacial Challenger, Nicole Harsch e Ulric Neisser perguntaram a estudantes de psicologia como eles ficaram sabendo da triste notícia. Os estudantes anotaram as respostas. Quase três anos depois, a mesma pergunta foi feita aos mesmos estudantes. Mais de 40% deles deram uma resposta diferente, porque suas memórias haviam mudado.

(...)

Um dos motivos por trás das memórias ilusórias é “em que medida a lembrança do evento é acessada, isto é, com que frequência as pessoas pensam nele”.

A gente adora pensar demais nesse tipo de coisa.

(...)

As memórias não precisam ser tão trágicas quanto as do 11 de Setembro ou da explosão do Challenger. Você já foi demitido? Já levou um pé na bunda? (...)

Talvez esses eventos não pareçam tão grandiosos quanto tragédias de grandes proporções, mas é aí que o cérebro acessa o segundo motivo para ser meio idiota: é difícil diferenciar traumas reais de traumas falsos.

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Michigan descobriram que, quando passamos por um episódio de rejeição social, o cérebro libera o mesmo tipo de opioide que libera durante um trauma físico. Mesmo quando os participantes sabiam que a rejeição social era falsa e fazia parte do estudo, o resultado era o mesmo. O cérebro aperta o botão do pânico e despeja opioides pelo corpo para nos ajudar a sobreviver à aparente dor emocional.

Diante de uma rejeição falsa, o corpo libera substâncias químicas de verdade.

(...)

Então nossa memória mente, e o cérebro tem dificuldade em diferenciar traumas reais de falsos. Esses dois desafios já são bem desanimadores. Agora vem o terceiro membro do trio da overdose de pensamento: o viés de confirmação.

O cérebro gosta de acreditar nas coisas em que ele já acredita.

Nós atraímos informações e experiências que confirmam as coisas que já pensamos sobre nós mesmos e o mundo. Se uma das suas trilhas sonoras diz que você é a mãe mais desorganizada do mundo, então um atraso de três minutos para buscar seus filhos na escola apenas confirmará isso. (...) Seu cérebro convencerá você a ignorar quaisquer novas evidências que não concordem com a sua trilha sonora negativa. SA

**TÍTULO**  
Trilhas sonoras da mente

**AUTOR**  
Jon Acuff

**PÁGINAS**  
208

**EDITORA**  
Sextante

**PREÇO**  
R\$ 39,92 (físico)  
R\$ 26,91 (e-book)



Escaneie o código para comprar o livro via Amazon.

