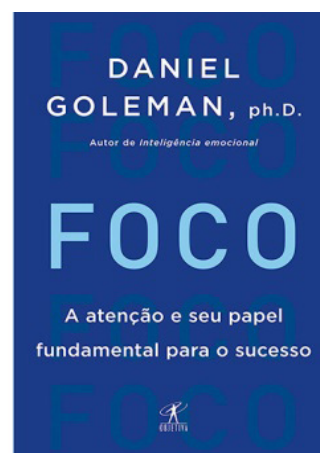


O quanto o foco pode ser um diferencial na comunicação, em outras áreas do conhecimento e na vida



Lucas Vieira de Araújo

Graduado em Comunicação Social – Jornalismo, mestre em Letras pela Universidade Estadual de Londrina e doutorando do Programa de Pós-Graduação stricto sensu em Comunicação Social pela Universidade Metodista de São Paulo. E-mail: professorlucasaraujo@gmail.com

Todos os dias somos bombardeados por milhares de notícias, dados e outras mensagens que chegam até nós. Seja pela mídia ou por uma descompromissada caminhada, nosso cérebro processa e armazena milhares de informações. Muitas delas desnecessárias para nossa vida, outras relevantes, algumas indispensáveis. O grande desafio, porém, é filtrar tudo isso de forma produtiva, para que não percamos o que é necessário em meio a esse turbilhão.

Nesse cenário, o psicólogo, jornalista e pesquisador Ph.D norte-americano Daniel Goleman presta grande contribuição com o livro *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Embora o subtítulo possa dar a falsa impressão de que se trata de uma obra dirigida a executivos, isso não se confirma. Goleman vai muito além de sugestões para obter resultados positivos nos negócios. O autor se baseia em centenas, talvez milhares, de estudos científicos para mostrar que a atenção é, ao mesmo tempo, uma característica atávica humana e um mecanismo do cérebro necessário para focar em coisas diferentes daquelas que estava concentrado.

Em síntese, o autor defende a tese de que o foco não é apenas importante para que possamos escolher onde manter nossos sentidos mais ativos e, assim, aproveitar melhor as informações disponíveis. A atenção diária e na dose apropriada é um pré-requisito para o correto funcionamento do cérebro e para nos tornar pessoas mais felizes, já que uma das causas do estresse, que tanto aflige a humanidade, é a maneira errônea como usamos nossa capacidade mental e lidamos com as emoções.

Entre as muitas virtudes do livro está a de não trazer receitas de sucesso ou os famigerados mandamentos, comuns em obras superficiais que não se atêm a fatos científicos e preocupados, sobretudo, com o comércio. Pelo contrário, Goleman faz aquilo que um bom pesquisador deve insistir: ao invés de respostas prontas, traz questionamentos, dúvidas, formas diferentes de ver o mesmo processo. Para o senso comum que aponta a tecnologia como grande causadora de males relacionados à atenção, ele afirma: “Embora alguns argumentem que a aprendizagem e a memória facilitada pela tecnologia nos emburrecem, também é possível afirmar que eles podem criar uma prótese mental que expanda o poder da atenção individual” (p. 27).

Aliás, é interessante notar como o autor lida com a tecnologia ao longo da obra. Vista como uma das principais causadoras da falta ou ausência de foco, inclusive por pesquisadores e instituições respeitadas, Goleman prefere uma postura de cautela. Ele não adota um tom apocalíptico. Todavia, não se mostra um entusiasta empedernido daqueles que não admitem os aspectos nefastos que a grande quantidade de informações inúteis na rede traz para o ser humano. “Uma mente que é distraída com facilidade demais diante do menor sinal de um cookie não terá a persistência para compreender frações, quanto menos cálculo” (p. 85). No que diz respeito, especificamente, aos vídeo games, o tom é o mesmo: “A situação é semelhante a dos efeitos colaterais dos alimentos – tudo depende: alguns são nutritivos; outros, em excesso, podem ser tóxicos. Para vídeo games, as respostas dependem da discussão específica sobre qual jogo fortalece qual circuito cerebral e de que maneira” (p. 172).

A educação, porém, foge da perspectiva mais neutra. O psicólogo dedica espaços generosos para discutir o assunto, nos quais ele conjectura o quanto a atenção é necessária para o aprendizado e as dificuldades inerentes para obter foco em meio às inúmeras dispersões da vida moderna. O mais interessante, porém, é a importância que ele vai atribuir ao conhecimento trazido por técnicas milenares ao longo da história humana. Sem desvalorizar da ciência, o autor mostra como a sabedoria popular, ou os rituais que remontam a séculos de experiência, podem equilibrar a mente humana e encontrar a atenção necessária para um bom aprendizado.

O exemplo mais nítido disso é o subcapítulo “Parceiros da respiração”. Goleman narra uma visita à escola de ensino fundamental de Nova York chamada P.S. 112, localizada em um bairro pobre no subúrbio da cidade. Impressionado com a forma como as crianças se comportam, ele narra exercícios conduzidos por professores nos quais os alunos são convidados a respirar profundamente, meditar e se concentrarem nas atividades pedagógicas em sala de aula. Subitamente, ele se vê diante de crianças e adolescentes, em sua maioria, classificadas como tendo “necessidades especiais”, nas palavras do próprio autor,

tais como: problemas cognitivos como dislexia, dificuldades de fala ou surdez parcial, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade e pontos no espectro autista.

De acordo com Goleman, o trabalho realizado na cidade norte-americana demonstra a importância da busca pelo autocontrole para a resolução de problemas relacionados com a aprendizagem: “Essa combinação de calma e concentração cria um estado interno ideal para o foco e o aprendizado” (p. 183). Outro exemplo da importância do ser humano se voltar a si mesmo na busca por foco e atenção é o subcapítulo “Cegueira sistêmica”. Neste, o autor narra a história de Mau Piailug, um homem simples que foi o último sobrevivente adepto do antigo sistema de navegação polinésio: pilotar uma canoa de casco duplo com nada além da própria sabedoria, percorrendo centenas ou milhares de quilômetros entre uma ilha e outra no oceano.

A vida de Mau, segundo Goleman, é a prova de que nosso cérebro não é capaz de compreender sistemas complexos de forma simples e rápida, conforme alguns alegam ser possível, por conta da tecnologia. O psicólogo diz que essa habilidade foi conquistada ao longo de séculos de observação das civilizações mais primitivas, as quais transmitiram esse conhecimento por meio da cultura de cada povo, geralmente pela linguagem, pela dança e por outros hábitos culturais. Infelizmente, diz o autor, muito ou quase tudo se perdeu ao longo da história em virtude do processo de aculturação aplicado pelas nações imperialistas, que desvalorizam o saber primitivo. “A sabedoria nativa tem sido parte fundamental da nossa evolução social [...]. Porém, uma vez que a modernidade passou a oferecer máquinas para substituir essas tradições [...] os povos nativos se juntaram a todos os demais na confiança dessas máquinas, deixando de lado a cultura local” (p. 137).

Conquanto dê valor à sabedoria popular, Goleman volta-se à pesquisa quando o assunto é mundo corporativo. Calcado nos estudos que realiza, o psicólogo afirma que é preciso pensar de forma menos arraigada no senso comum ou mantras corporativos. Quando discute, por exemplo, uma das muitas maneiras de como é possível elevar o nível de atenção no trabalho, Goleman não se atém a casos empresariais, mas na pesquisa aplicada.

Uma pesquisa conduzida por Howard Gardner, de Harvard, William Damon, de Stanford, e Mihaly Csikszentmihalyi, de Claremont, se concentrou no que eles chamam de “bom trabalho”, uma mistura poderosa daquilo que as pessoas são excelentes, do que as engaja e da sua ética. Ao fazer amostragens aleatórias dos humores das pessoas, descobriram que, na maior parte do tempo, estão estressadas ou entediadas, apenas com períodos ocasionais de entrega (p. 29).

Malgrado a profunda preocupação científica ao basear suas convicções, Goleman elaborou um livro menos acadêmico e mais coloquial. A obra foi estruturada em partes

em vez de capítulos, as quais são curtas, com geralmente 40 páginas cada. As sete partes trazem cada uma delas aspectos específicos da atenção, como a atenção nos outros ou a autoconsciência. Não há sumário, conclusão e outras características típicas de textos acadêmicos, mas sim pequenas histórias, entremeadas por referências científicas, que ajudam a situar o leitor no contexto que o autor deseja discutir.

O texto, aliás, se assemelha a um ensaio, porém, menos autoral. As opiniões do jornalista são marcantes e estão por toda parte, mas o destaque não recai sobre elas, pois as muitas citações a pesquisas tiram o foco das conjecturas de Goleman e se lançam sobre os resultados empíricos obtidos nas experiências científicas. Esse aspecto torna a obra interessante para os mais variados campos do conhecimento, desde a psicologia e a neurociência, até a comunicação, a antropologia e a sociologia, já que mostram facetas diferenciadas do ser humano e as múltiplas formas de interação entre as pessoas não só no trabalho, mas também no âmbito familiar e na internet.

Esse leque variado de conhecimentos é deveras pertinente, entretanto, como acontece com a grande maioria dos autores norte-americanos, restringe-se à realidade dos estadunidenses. Ainda que os Estados Unidos sejam uma referência em vários aspectos, a cultura de cada país os torna únicos, como se percebe na história do navegador Mau Piailug, das Ilhas Carolinas. Goleman cita estudos realizados em outros países, como Nova Zelândia, no entanto, novamente focados em realidades muito divergentes de nações menos privilegiadas em termos econômicos.

Certamente que esse fato não se deve a uma atitude pensada do autor em subjugar ou preterir países pobres, mas, provavelmente, no fato de que esses locais têm menos pesquisas e resultados científicos que pudessem embasar a formulação de um pensamento. Contudo, percebe-se um desapego por parte considerável dos pesquisadores norte-americanos em conhecer a realidade de locais menos abastados, como o Brasil, com peculiaridades que o tornam tão singulares. Resultados de pesquisa e estudos de qualidade existem em abundância por aqui para embasar comparações e análises. Talvez falte um pouco mais de interesse em contrastar dados de países de níveis econômicos divergentes. Países como Índia, China e Rússia, com características demográficas, econômicas e sociais parecidas com as brasileiras, também costumam estar fora de muitos estudos.

De qualquer maneira, isso não desmerece o trabalho apurado de Goleman em avaliar um tema tão atual e necessário como o foco. Seja o pesquisador, o graduando ou o cidadão que deseja uma leitura assaz agradável e interessante, para todos eles a obra traz conteúdo enriquecedor e instigante.

GOLEMAN, D. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.