

PROF. STEVE PETERS

O PARA

DOXO

DO CHIM

PANZÉ



**O PROGRAMA DE GESTÃO MENTAL
PARA ALCANÇAR A AUTOCONFIANÇA,
O SUCESSO E A FELICIDADE**



Copyright © Prof. Steve Peters 2012

Copyright das ilustrações © Prof. Steve Peters e Jeff Battista 2012

Copyright da tradução © Editora Intrínseca 2016

TÍTULO ORIGINAL

The Chimp Paradox

EDIÇÃO

Cristiane Pacanowski

PREPARAÇÃO

Nina Lua

REVISÃO

Juliana Souza

Sheila Til

CAPA

Julio Moreira | Equatorium Design

REVISÃO DE EPUB

Taynée Mendes

GERAÇÃO DE EPUB

Intrínseca

E-ISBN

978-85-510-0012-0

Edição digital: 2016

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

As informações contidas neste livro foram compiladas a título de orientação geral em relação aos temas específicos abordados, mas não substituem a orientação médica, sanitária, farmacêutica ou de outra natureza profissional sobre situações peculiares e em locais específicos. Por favor, consulte seu clínico geral antes de alterar, suspender ou iniciar qualquer tratamento médico. Tanto quanto é do conhecimento do autor, as informações fornecidas são corretas e atualizadas até janeiro de 2012. A prática, as leis e as normas se modificam, e é recomendável que os leitores obtenham orientação profissional atualizada em qualquer uma dessas áreas. O autor e os editores, dentro dos parâmetros da lei, rejeitam qualquer responsabilidade pela utilização ou pelo mau uso das informações contidas neste livro.

SUMÁRIO

Introdução: Escolhendo o Sol

Parte 1: Exploração da Mente Interior

Capítulo 1. A Mente Psicológica

Capítulo 2. O Planeta Dividido (Parte 1)

Como compreender a si mesmo e a seu Chimpanzé

Capítulo 3. O Planeta Dividido (Parte 2)

Como administrar seu Chimpanzé

Capítulo 4. A Lua Norteadora (Parte 1)

Como entender o Computador em sua mente

Capítulo 5. A Lua Norteadora (Parte 2)

Como administrar seu Computador

Capítulo 6. A personalidade e a mente

Como sua mente funciona e influencia sua personalidade

Parte 2: O funcionamento no dia a dia

Capítulo 7. O Planeta dos Outros

Como compreender outras pessoas e se relacionar com elas

Capítulo 8. A Lua do Bando

Como escolher a rede de apoio adequada

Capítulo 9. O Planeta Interação

Como se comunicar com eficiência

Capítulo 10. O Planeta do Mundo Real

Como estabelecer o ambiente certo

Capítulo 11. A Lua do Estresse Instantâneo

Como lidar com o estresse imediato

Capítulo 12. A Lua do Estresse Crônico

Como lidar com o estresse prolongado

Parte 3: Sua saúde, seu sucesso e sua felicidade

Capítulo 13. O Planeta das Sombras e o Cinturão de Asteroides

Como cuidar de sua saúde

Capítulo 14. O Planeta do Sucesso e suas três Luas

As bases do sucesso

Capítulo 15. O Planeta do Sucesso

Como planejar o sucesso

Capítulo 16. O Planeta da Felicidade

Como ser feliz

Capítulo 17. A Lua da Confiança

Como ser confiante

Capítulo 18. A Lua da Segurança

Como desenvolver segurança

Olhando para a frente: O nascer do Sol

Apêndice A: A Mente Psicológica completa

Apêndice B: O Universo Psicológico completo

Apêndice C: Para compreender a ciência por trás do Modelo do
Chimpanzé
Agradecimentos

INTRODUÇÃO

ESCOLHENDO O SOL



O livro

Este livro foi escrito para ajudar você a entender como funciona sua mente e para oferecer um modelo a partir do qual você possa se desenvolver e aperfeiçoar todas as áreas da sua vida.

No meu trabalho como psiquiatra e professor, as pessoas com frequência me apresentam comentários ou perguntas. Essas abordagens costumam centrar-se em problemas pessoais que elas não compreendem ou não conseguem resolver.

Eis alguns exemplos comuns:

Como faço para...

- me tornar a pessoa que eu gostaria de ser?
- ganhar autoconfiança?
- ser feliz?
- fazer meu relacionamento funcionar?
- me tornar mais organizado e bem-sucedido?
- me manter motivado?
- me tornar mais eficiente no trabalho?

Por que...

- me preocupo tanto?
- tenho uma opinião tão ruim a respeito de mim mesmo?
- tenho a sensação de que me julgam o tempo todo?
- constantemente ajo contrariando o bom senso?
- às vezes sou tão irracional no meu modo de pensar?
- meu estado de humor oscila tanto?
- deixo as emoções me impedirem de atingir meu potencial profissional?

Por que não consigo...

- parar de me preocupar com o que os outros pensam?
- tomar decisões?
- controlar minha raiva?
- lidar com pessoas desagradáveis?
- parar de comer muito?
- permanecer fiel?
- parar de consumir bebidas alcoólicas em excesso?

E a lista continua!

O que este livro pode lhe oferecer

Ele pode ajudar você a:

- compreender como funciona a sua mente;
- entender a si mesmo e os outros;
- administrar suas emoções e seus pensamentos;
- melhorar sua qualidade de vida;
- ser mais feliz e obter mais sucesso;
- melhorar sua confiança e sua autoestima;
- identificar o que vem retendo você ou impedindo que tenha uma vida mais feliz e mais bem-sucedida.

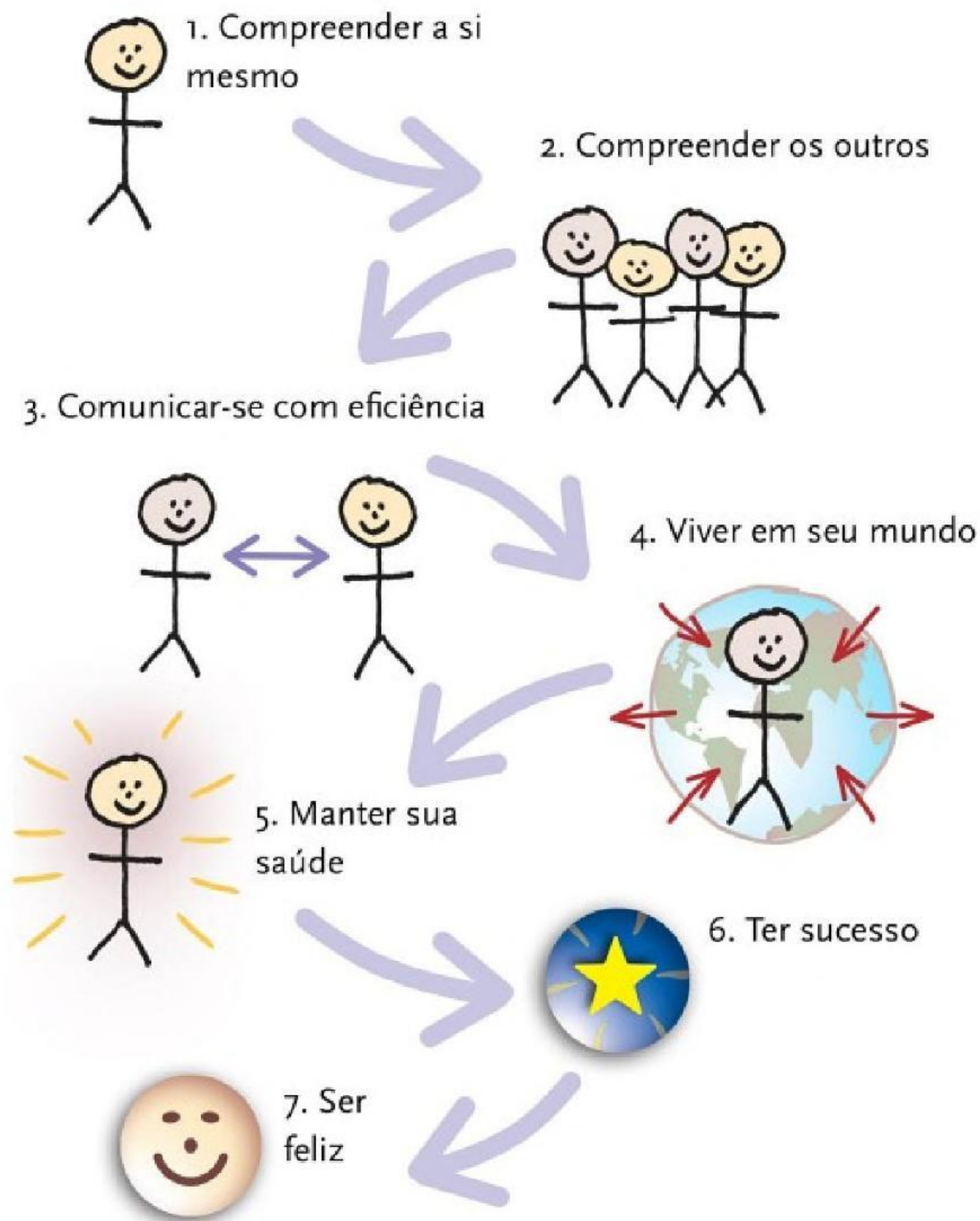
A jornada do autodescobrimento e do

desenvolvimento

Para ajudar você a compreender a si mesmo e os outros, nossa jornada por este livro cobrirá as **sete áreas principais do nosso psiquismo**:

1. Sua mente interior
2. Os outros
3. Comunicação
4. O mundo em que você vive
5. Manutenção da sua saúde
6. Sucesso
7. Felicidade

A jornada



Um modo fácil de distinguir essas sete áreas é considerá-las sete planetas do “Universo Psicológico” pelo qual você está prestes a viajar. Assim, você pode trabalhar em cada planeta para aprimorar seu Universo. Em termos estritos, trata-se de um sistema solar, mas Universo é um pouco mais abrangente!

O Universo Psicológico

Você



O Planeta Dividido

Os outros



O Planeta dos Outros

Comunicação



O Planeta Conexão

Seu mundo



O Planeta do Mundo Real

Saúde



O Planeta das Sombras

Sucesso



O Planeta do Sucesso

Felicidade



O Planeta da Felicidade

O Sol desse sistema representa o lugar perfeito em que você quer estar. É claro que, se conseguirmos pôr todos esses planetas em perfeito funcionamento, o Sol brilhará!



Como você pôde ver, o primeiro planeta tem a ver com sua mente interior e é o que mais precisa ficar em ordem. O modo de funcionamento da sua mente interior é complexo, e é explicado por um esquema simples, chamado “Modelo do Chimpanzé”.

O Modelo do Chimpanzé

- pretende ajudar você a compreender e gerenciar sua mente;
- baseia-se em um saber complexo;

- não é um princípio ou um dado científico rigoroso, mas se aproxima disso por ser um modelo de funcionamento simples;
- facilita a compreensão e o uso da ciência do cérebro na vida cotidiana;
- consiste em conceitos, bem como em fatos;
- é divertido, mas tem um lado muito sério.

Preparação para a jornada

A fim de nos prepararmos para a jornada, consideremos, em primeiro lugar, alguns pontos importantes:

Querer e aceitar a mudança

Para mudar ou melhorar, deve-se reconhecer que nem sempre as coisas funcionam da maneira que você deseja, porque você nem sempre é a pessoa que quer ser, ou nem sempre parece controlar suas emoções, seu pensamento ou seus atos. Você precisa querer fazer algo a esse respeito e se dispor a aceitar a mudança.

É crucial saber o que pode e o que não pode ser mudado

Você tem que aceitar algumas coisas a seu próprio respeito, outras, não. É crucial saber diferenciá-las. Por exemplo, você não tem como eliminar o impulso de comer, os desejos sexuais nem os sentimentos automáticos de pânico ou ansiedade que surgem quando há perigo ou estresse; no entanto, pode administrá-los. Os exemplos do que você pode eliminar incluem os pensamentos infrutíferos, irracionais ou negativos e os comportamentos destrutivos, como atormentar-se com autorrecriminações ou ter explosões de agressividade.

Reconhecer a diferença entre sonhos possíveis e impossíveis

Você precisa reconhecer o que é possível e o que não é. Por exemplo, é possível ficar em forma e saudável, ter confiança e melhorar os relacionamentos. Mas não é possível sentir-se feliz o tempo todo ou esperar que todos gostem de você.

Compreender que este livro é sobre o desenvolvimento de uma habilidade

Administrar suas emoções e seus pensamentos é uma habilidade. Você deve se dispor a dedicar tempo para adquirir habilidades afetivas e também para perseverar nelas.

Você tem escolha

Sempre há opções na vida. Reconhecer isso e fazer as próprias escolhas é crucial.

Iniciando a jornada

Ao longo da viagem, talvez lhe venha a constatação de que algumas partes do livro encontram maior ressonância do que outras em você. Escolha as partes que lhe são pertinentes e foque nelas.

Comecemos a jornada.

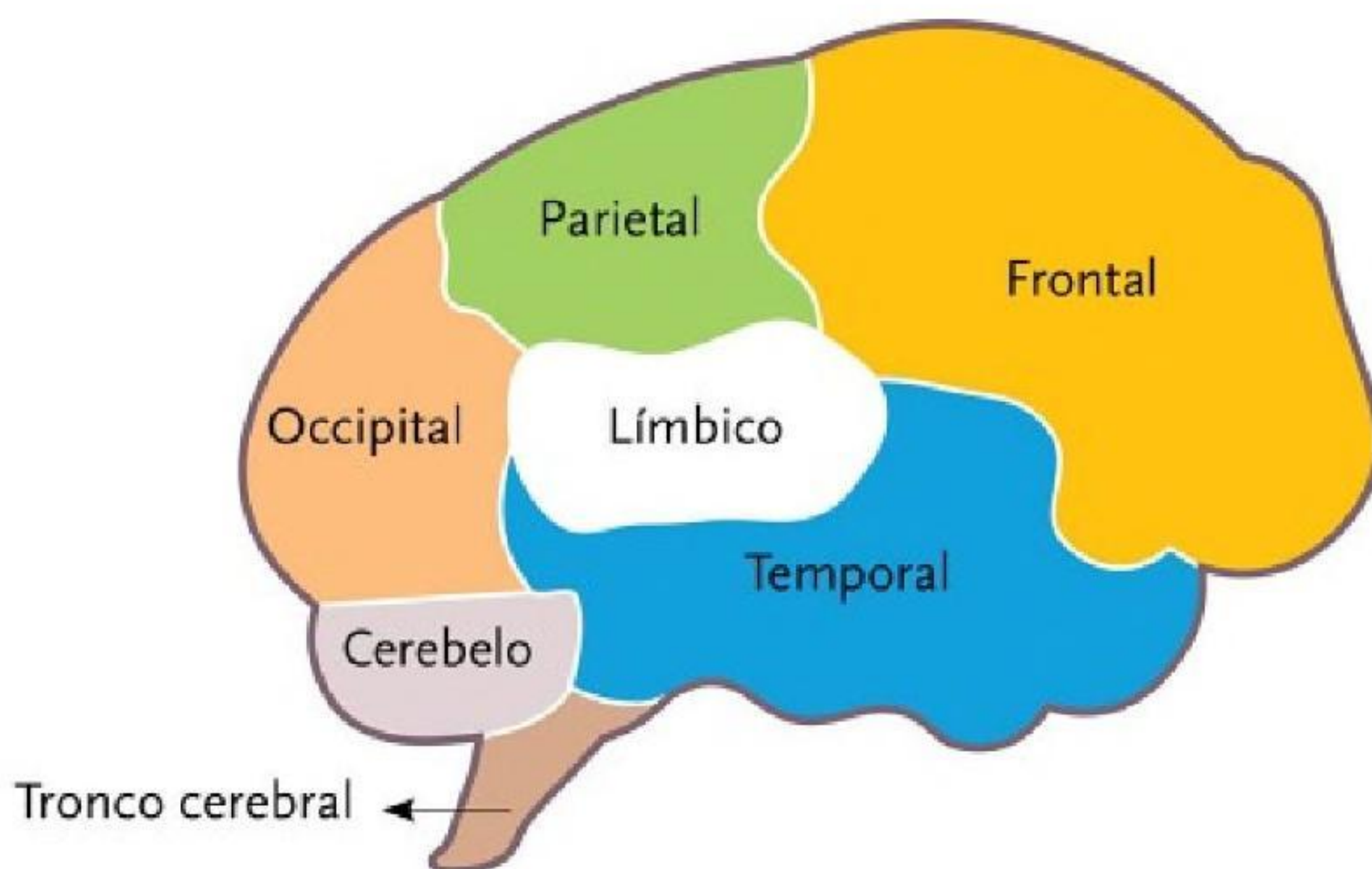
PARTE 1

EXPLORAÇÃO DA MENTE INTERIOR

CAPÍTULO 1

A MENTE PSICOLÓGICA

Ao começarmos nossa jornada pelo Universo, precisamos ter uma noção básica do que há no interior de nossa cabeça e de como ela funciona. O cérebro humano é complexo, então examinaremos uma versão simplificada. Para facilitar, é melhor considerá-lo um sistema de sete cérebros que trabalham em conjunto:

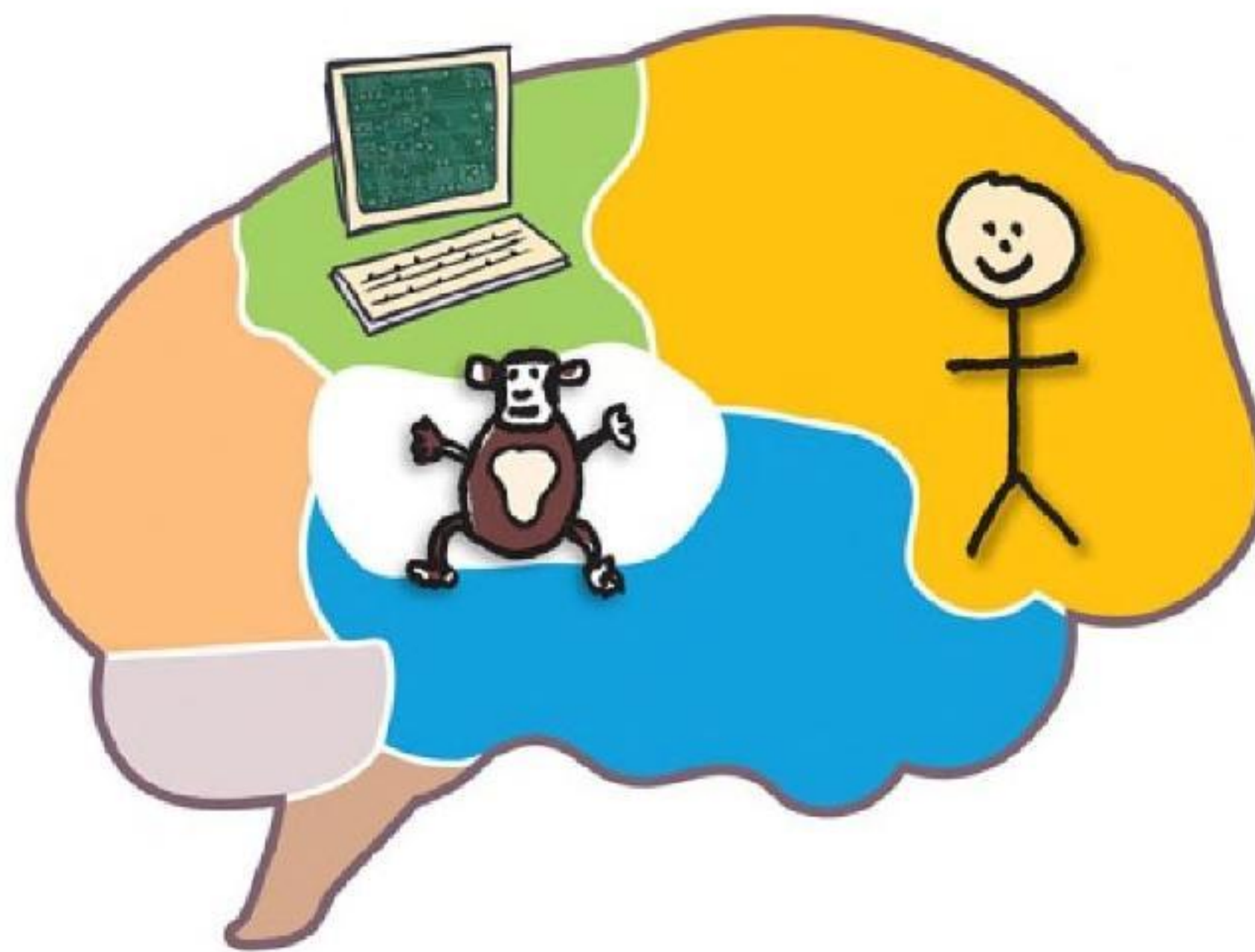


O cérebro humano simplificado

Segundo o modelo de Administração do Chimpanzé, três desses cérebros — o frontal, o límbico e o parietal — se combinam para formar a Mente Psicológica, e examinaremos apenas esses três. Lembre-se de que, em termos científicos, isso está longe de ser exato, porém nos dará um modelo operacional em que nos basearmos. A rigor, os outros cérebros contribuem de forma significativa para as emoções, o pensamento e a memória (ver Apêndice A para mais informações), mas,

para nosso propósito, faremos uma drástica simplificação das coisas.

Os três cérebros psicológicos do nosso modelo, o frontal, o límbico e o parietal, são chamados de Humano, Chimpanzé e Computador. A bem da conveniência, deixaremos o lobo parietal representar muitas partes do cérebro, o que torna mais direto o nosso diagrama. Embora esses três cérebros procurem trabalhar juntos, é muito frequente entrarem em conflito e lutarem entre si pela aquisição do controle — e é comum o Chimpanzé (cérebro límbico) sair vencedor!



A Mente Psicológica

Quando você estava no útero, dois cérebros diferentes, o frontal (Humano) e o límbico (Chimpanzé: uma máquina emocional), se desenvolveram de forma independente e depois se apresentaram um ao outro por meio da formação de conexões. Porém, descobriram que não concordavam quanto à maioria das coisas. Qualquer um desses dois cérebros, ou seres, poderia dirigir sozinho sua vida, mas eles tentam trabalhar juntos, e é aí que mora o problema. O Humano e o Chimpanzé têm personalidades independentes, com projetos, maneiras de pensar e modos de funcionar diferentes. Existem literalmente dois seres na sua cabeça! É importante entender que apenas um deles é você, o Humano.

O Chimpanzé é a máquina emocional que todos possuímos. Pensa independentemente de nós e consegue tomar decisões. Proporciona pensamentos emocionais e sentimentos que podem ser muito

construtivos ou muito destrutivos. Não é bom nem mau, é apenas um Chimpanzé. O Paradoxo do Chimpanzé é que ele pode ser seu melhor amigo ou seu pior inimigo ou as duas coisas ao mesmo tempo. O principal objetivo deste livro é ajudar você a administrar seu Chimpanzé, a tirar proveito da força e do poder dele quando trabalham a seu favor e a neutralizá-los quando não o fazem.

Ponto-chave

O Chimpanzé é uma máquina emocional que pensa independentemente de nós. Não é bom nem mau, é apenas um Chimpanzé.

Quando alguém sofre um acidente que lesiona o lobo frontal ou quando tem algum distúrbio ou uma doença que o afete, sua personalidade se altera. Com efeito, a parte do Humano no cérebro para de funcionar e a nova personalidade que se apresenta é o Chimpanzé. Com muita frequência, as pessoas afetadas dessa maneira se tornam desinibidas, perdem o discernimento, ficam apáticas ou apresentam surtos de comportamento agressivo.

O CASO DE PHINEAS GAGE

Um dos primeiros exemplos a demonstrar que há duas personalidades diferentes numa mesma cabeça — representadas pelo Humano e pelo Chimpanzé — foi o de Phineas Gage. No fim do século XIX, Gage arrumou um emprego numa companhia ferroviária. A função dele era preparar o terreno para a colocação de trilhos, explodindo qualquer pedregulho que fosse grande demais para ser retirado manualmente. Para isso, ele colocava explosivos sob a pedra e os socava com uma barra grossa de ferro antes de acender o pavio. Gage fora escolhido para esse trabalho arriscado por ser julgado cuidadoso, sóbrio e responsável. Numa ocasião, porém, ele acabou se distraído num momento crucial e deixou a barra bater na pedra, o que acendeu uma fagulha. A explosão resultante lançou a barra de ferro no globo ocular de Gage, atravessando a frente de sua cabeça e saindo pelo alto do crânio. Na saída, a barra levou consigo uma parte do tecido cerebral do lobo frontal (Humano).

Exceto por ficar cego de um olho, Gage teve uma recuperação completa. Entretanto, sua personalidade foi totalmente alterada. Ele se tornou desbocado, agressivo e impulsivo. Na verdade, seu cérebro Humano se foi, restando-lhe apenas o Chimpanzé!

Você é capaz de reconhecer a diferença entre seu raciocínio de Chimpanzé e o de Humano sem ter nenhum conhecimento de ciência. Quantas vezes falou consigo mesmo, tranquilizou-se ou travou batalhas em sua cabeça? É comum você ter ideias e sentimentos que não deseja e até ter condutas que, na mesma hora, sabe que fugiram do seu comando. Então, por que age assim? Como é possível que não tenha controle sobre seus pensamentos ou emoções e sobre os comportamentos que põe em prática? Como é possível que você seja duas pessoas muito diferentes em momentos distintos?

A tecnologia, até certo ponto, ajuda a responder a essas perguntas. A ressonância magnética funcional mostra o sangue no seu cérebro indo para a área que está em uso. Quando você pensa de maneira calma e racional, vemos o sangue fluir para a área frontal, o Humano em sua cabeça, e você se torna a pessoa que quer ser e que realmente é. Quando

as emoções tomam conta e você fica um tanto irracional, principalmente quando está com raiva ou em um momento de angústia, o sangue flui para seu Chimpanzé, e, de modo geral, você diz que não é assim que quer ser e que não deseja isso. A verdade é que seu Chimpanzé, a máquina emocional, domina sua mente Humana.

Isso começa a explicar muitas coisas, tais como o motivo pelo qual você se preocupa, por que diz coisas no calor do momento e depois se arrepende, por que não consegue parar de comer ou até por que não faz exercícios quando de fato quer fazê-los, mas simplesmente não se mexe. A lista é interminável. Não se intrigue mais: não é você quem faz essas coisas, é seu Chimpanzé apoderando-se de você. Ter um Chimpanzé é como ser dono de um cachorro. Você não é responsável pela natureza do animal, mas sim por administrá-lo e mantê-lo bem comportado. Esse é um ponto importantíssimo, e você deve parar e pensar nele, porque é algo crucial para sua felicidade e seu sucesso na vida.

Ponto-chave

Você não é responsável pela natureza do seu Chimpanzé, mas sim por administrá-lo.

O Chimpanzé interior

Reiterando, o Chimpanzé que existe em sua cabeça é uma entidade independente. Nasceu junto com você, mas, na verdade, nada tem a ver com você como Humano. É apenas uma parte da sua maquinaria. Por exemplo, ao nascer, você recebeu certa cor de olhos. Não a escolheu, ela lhe foi atribuída. Estava nos seus genes. Não há muito que se possa fazer quanto a isso, de modo que você aceita a cor dos seus olhos e leva a vida adiante. De forma similar, você não escolheu seu Chimpanzé: ele lhe foi atribuído e você precisa aceitá-lo. Ele tem mente própria e pensa com ideias originais, que não são as suas. É uma máquina viva, feita para servir a um propósito, que é o de garantir a geração seguinte. Tem personalidade própria e a capacidade de dirigir sua vida por você, em geral não muito bem. Trata-se de uma máquina emocional extremamente poderosa.

Talvez você queira dar um nome ao seu Chimpanzé e se apresentar a

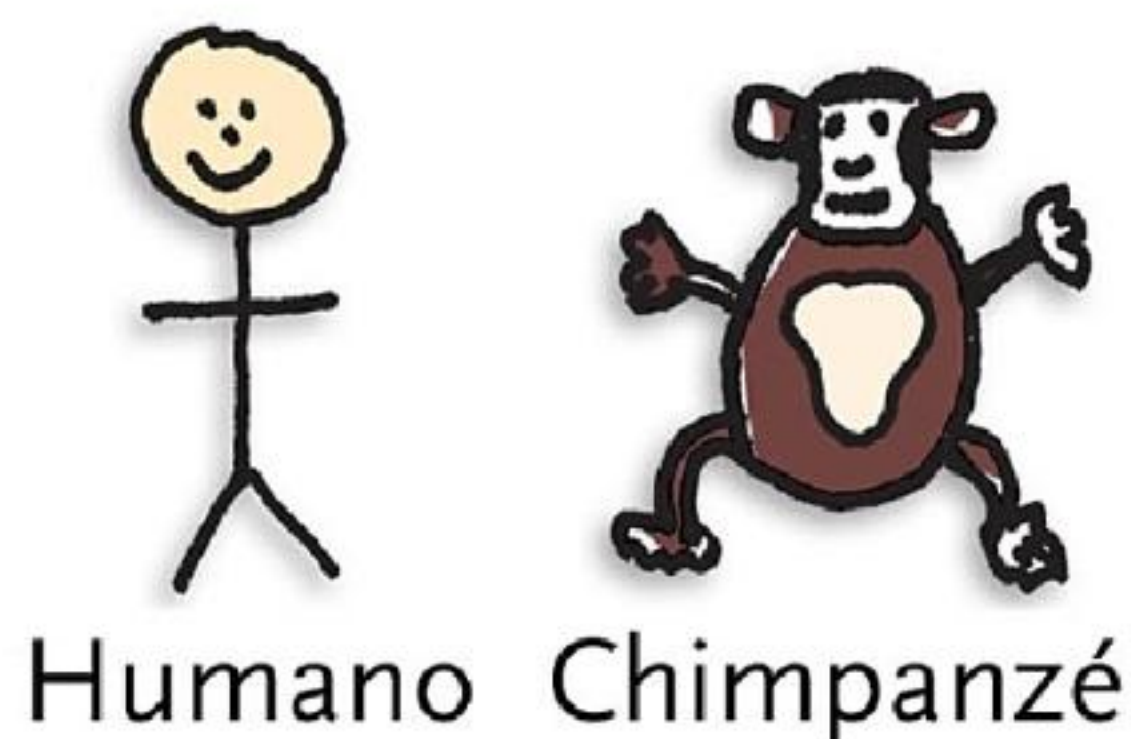
ele, porque ele desempenha um dos papéis mais importantes na sua vida. Ao longo dos anos, você (o Humano) e seu Chimpanzé (sua máquina de raciocínio emocional) entrarão em combate com frequência.



Ponto-chave

Um dos segredos do sucesso e da felicidade é aprender a conviver com seu Chimpanzé sem se deixar ser mordido ou atacado por ele. Para tanto, você precisa compreender como o seu Chimpanzé se comporta e o motivo para ele pensar e agir da maneira como o faz. Você também deve entender o seu Humano e não o confundir com o Chimpanzé.

Portanto, a Mente Psicológica tem duas máquinas independentes de pensar, que também interpretam as nossas experiências de forma independente.

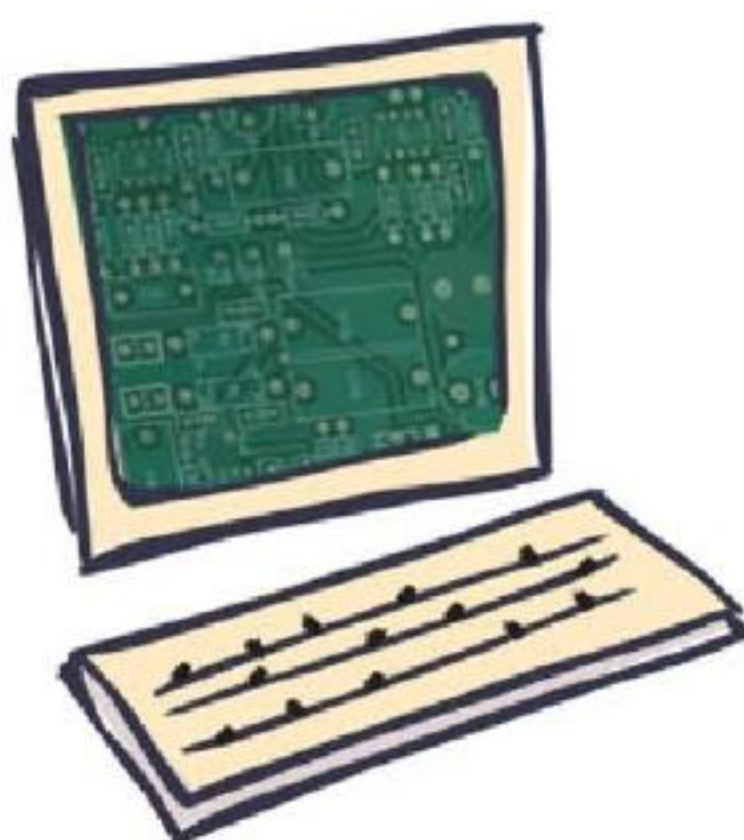


Os dois seres que pensam e depois interpretam

- O Humano é você e você mora no seu lobo frontal.
- O Chimpanzé é sua máquina emocional, que lhe foi atribuída quando você nasceu e vive no seu sistema límbico.

A terceira parte da Mente Psicológica

A Mente Psicológica também tem uma área de armazenamento de ideias e comportamentos, chamada Computador, que fica espalhada pelo cérebro inteiro.



Computador

Armazenamento de informações para consulta

O Computador armazena informações nele colocadas pelo Chimpanzé ou pelo Humano. Depois, usa essas informações para você agir automaticamente com base nelas, ou ele serve como ponto de referência.

Agora que você tem uma noção básica do que há no interior da sua cabeça, vamos começar nossa viagem pelo Universo Psicológico. Veremos como você funciona com seu Humano, seu Chimpanzé e seu Computador em situações diferentes e de que maneira pode usá-los em seu benefício e para se compreender melhor.

Resumo dos pontos-chave

- A Mente Psicológica é composta de três cérebros separados: Humano, Chimpanzé e Computador.
- Você é o Humano.

- Seu Chimpanzé é uma máquina emocional de pensar.
- Seu Computador é uma área de armazenamento e uma máquina de funcionamento automático.
- Qualquer um desses três pode assumir o controle completo, mas eles costumam trabalhar juntos.

EXERCÍCIO SUGERIDO

Hora do desenvolvimento

O que é “hora do desenvolvimento” e por que separar um momento para ela?

Simplificando, “hora do desenvolvimento” é um momento reservado especificamente para você refletir sobre como tem administrado a si próprio. Você tirará o máximo proveito do modelo do Chimpanzé, do Humano e do Computador se passar algum tempo elaborando os conceitos envolvidos em cada um e então implementando-os. A melhor maneira de se certificar de estabelecer uma “hora do desenvolvimento” é transformá-la num hábito. Os hábitos se criam quando são coisas fáceis de fazer. Assim, reservar uma hora específica do dia que seja sagrada para pensar no seu desenvolvimento aumentará a probabilidade de que ela aconteça regularmente. Essa sessão precisa ser fácil de fazer, senão seu Chimpanzé não vai concordar e você não conseguirá realizá-la! Por exemplo, uma sessão programada para durar dez minutos tem mais chance de se tornar um hábito do que uma com duração de uma hora. Procure reservar dez minutos por dia. Ao refletir durante a hora do desenvolvimento, o Humano revê e modifica o que há no Computador. Como veremos em capítulos mais à frente, isso é crucial para administrar seu Chimpanzé.

O que fazer

Durante esse período, você precisa reconsiderar as 24 horas anteriores e refletir sobre como lidou com seu Chimpanzé. Mantenha um livro de registro e escreva apenas uma ou duas linhas por dia, o que o ajudará a concentrar a mente em como aprimorar seu modo de fazer as coisas ou sua forma de pensar. Esse procedimento também auxiliará na elaboração dos pontos levantados neste livro.

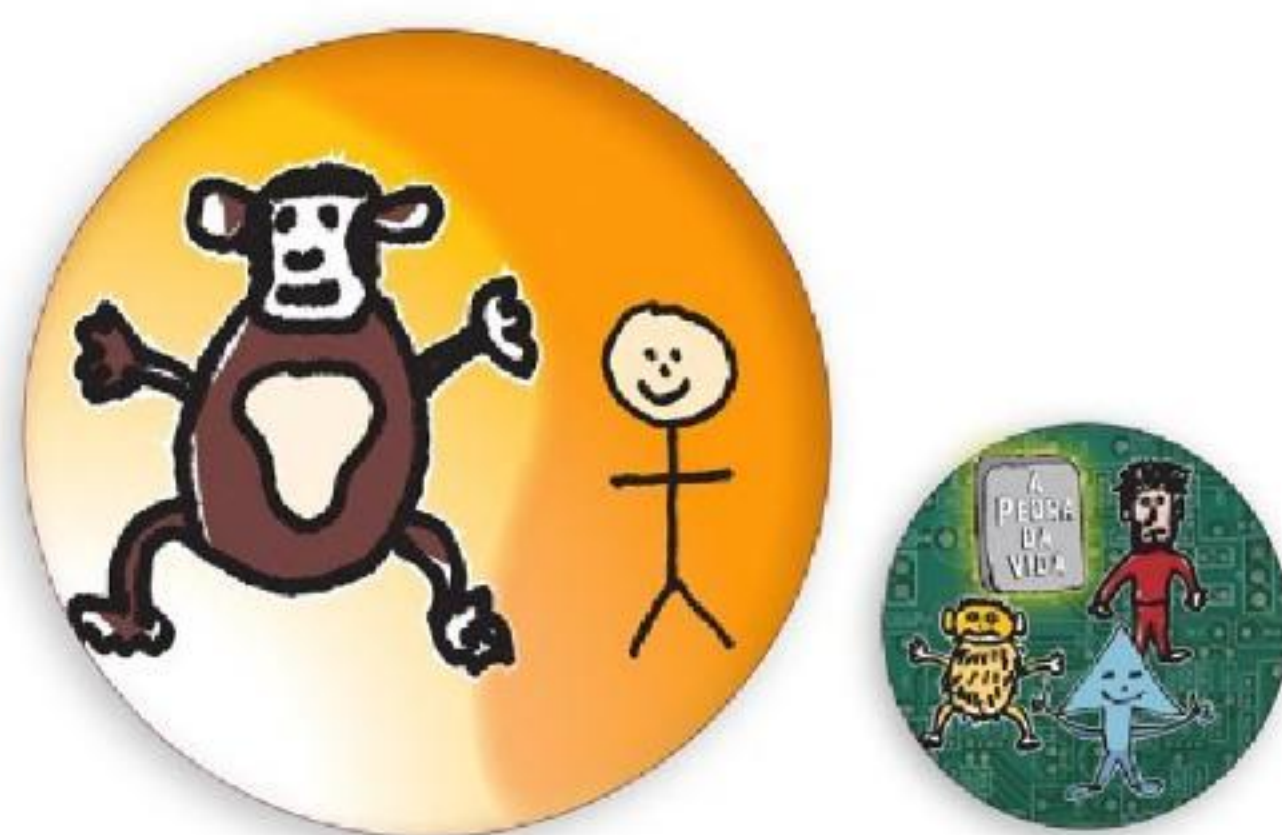
Um exemplo

Eis uma sugestão para as primeiras sessões. Procure melhorar sua capacidade de reconhecer quando seu Chimpanzé está sequestrando você por meio de ideias, sentimentos e comportamentos que você não quer ter. Ao fazer isso, você aprende a reconhecer a diferença entre si mesmo e seu Chimpanzé e a saber quem está no comando em determinado momento. Isso ajudará a deixar claro que há dois cérebros em funcionamento na sua cabeça e que só um deles é você.

CAPÍTULO 2

O PLANETA DIVIDIDO (PARTE 1)

COMO COMPREENDER A SI MESMO E A SEU CHIMPANZÉ



O primeiro dos sete sistemas planetários consiste na junção do Planeta Dividido com a Lua Norteadora. Ele representa a sua mente íntima e a batalha travada dentro da sua cabeça. Esse é o sistema planetário mais importante do seu Universo, porque, quando ele não está no comando, é improvável que qualquer um dos outros planetas funcione de maneira adequada.

O Planeta Dividido é onde vivem o Humano e o Chimpanzé. Tipicamente, você e seu Chimpanzé têm uma relação incômoda, que muitas vezes envolve concessões e conflitos. Não raro, trata-se de uma batalha pelo poder. Como o Chimpanzé é muito mais forte, é prudente compreendê-lo, cuidar dele e administrá-lo.

Para entender como você e seu Chimpanzé funcionam de modos diferentes, faremos uma abordagem sistemática, examinando quatro aspectos:

- Modos de pensar
- Projetos pessoais

- Formas de funcionamento
- Personalidades

Dois modos diferentes de pensar

Você e seu Chimpanzé pensam de maneiras muito diferentes. Ao longo de nossas ocupações do dia a dia, vamos recebendo de forma ininterrupta informações do meio que nos cerca. O Humano e o Chimpanzé recebem esses dados e os interpretam.

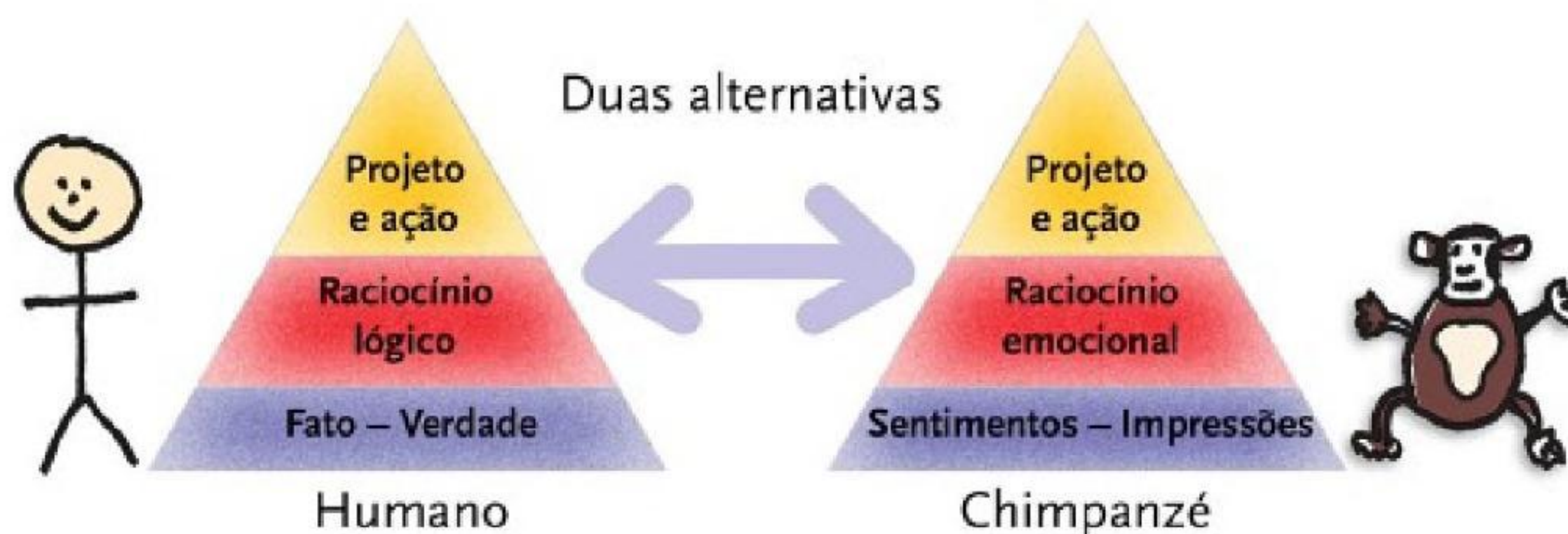
O Chimpanzé os interpreta como **sentimentos e impressões**. Uma vez que tem uma ideia do que está acontecendo, usa o **raciocínio emocional** para juntar os dados e estabelecer um plano de ação. Todo esse processo é baseado na emoção. Através do raciocínio emocional, o Chimpanzé faz conjecturas e completa os detalhes com suposições que, em geral, baseiam-se em palpites, sentimentos paranoicos ou pensamentos defensivos. Por isso, talvez não seja muito alta a probabilidade de que o Chimpanzé faça a interpretação correta do que está acontecendo; às vezes, entretanto, as intuições dele são certas. Ele só sabe pensar e agir com a emoção.

O Humano, por outro lado, interpreta as informações **examinando os fatos e estabelecendo a verdade**. Feito isso, interpreta os acontecimentos de maneira racional, usando o **raciocínio lógico**, e cria um plano de ação baseado nele. Portanto, a lógica é a base do raciocínio e da ação do Humano.



Os dois processos são saudáveis, mas levam a interpretações diferentes do que acontece e de como lidar com isso.

Modos de funcionamento



Portanto, seja qual for o evento, haverá dois de você interpretando o que acontece e formando opiniões sobre o que deve ser feito. Às vezes vocês dois concordam sobre como agir e não há problemas, porém é frequente que discordem. Nesses casos, o Chimpanzé é o mais poderoso, de modo que assume o controle dos seus pensamentos e das suas ações. Entretanto, se você reconhecer o que está havendo e tiver estratégias para lidar com isso, obterá o controle do seu pensamento e conseguirá agir de maneira lógica.

John e o carro estacionado

Começemos por um exemplo simples, para demonstrar as diferenças de raciocínio entre o Chimpanzé e o Humano na cabeça de um homem chamado John.

John está contando a sua mulher, Pauline, que o vizinho estacionou na porta da garagem, bloqueando a entrada, e que teve de ir dizer ao homem para tirar o carro. John (o Humano) conta a história em tom neutro, e seu Chimpanzé interno o escuta calmamente.

Mas Pauline reage dizendo: “Não sei por que você está fazendo tanto estardalhaço. O assunto foi resolvido, não foi?”

Tanto John quanto seu Chimpanzé ouviram essa resposta, mas têm interpretações e reações muito diferentes diante do comentário de

Pauline. O Humano de John, que é sensato, pode pensar: “Na verdade eu não estava fazendo nenhum estardalhaço, mas está claro que Pauline não quer ouvir a história, então vou deixar para lá” ou talvez “O assunto realmente foi resolvido, logo ela deve ter razão, e preciso seguir em frente e não reagir”. O Humano permanece calmo e segue adiante sem problemas.

Mas o Chimpanzé de John pode ter uma reação muito diferente. Ressente-se do comentário e fica agitado. Talvez interprete a resposta como uma crítica direta, de forma que entra no modo de funcionamento defensivo ou de ataque. É provável que levante a voz e diga algo como “Por que você nunca me apoia?”, “Não estou fazendo estardalhaço nenhum, precisa ser tão grossa?” ou ainda “Só comentei porque, já que você é minha mulher, achei que lhe interessaria”.

Podemos imaginar como essa conversa degradingolaria daí em diante. Se interrompêssemos a cena depois de Pauline fazer sua observação e perguntássemos a John como ele gostaria de responder, é provável que ele optasse por ser Humano e deixar para lá. No entanto, como o Chimpanzé em nós é muito mais poderoso, o mais provável é que se manifestasse antes de o Humano ter a chance de assumir o controle, o que acabaria levando John a se perguntar, após a discussão, por que simplesmente não deixou passar o comentário, para começo de conversa.

O comentário de Sarah

Vejamos outro exemplo dos padrões de raciocínio diferentes do Humano e do Chimpanzé. Rachael está no trabalho quando Sarah comenta que ela parece cansada.

A mensagem sempre vai primeiro para o Chimpanzé (essa é uma das regras de funcionamento do cérebro). Ele reage de modo emocional e costuma achar que está sendo criticado, de modo que se agita, e é possível que fique aborrecido ou perturbado (tudo depende da natureza de cada Chimpanzé e do humor dele no momento). Assim, o Chimpanzé usa a interpretação emocional para compreender o comentário e talvez diga algo como “O que ela quer mesmo dizer é que você está parecendo velha”, “Ela está insinuando que você não está se empenhando o suficiente no trabalho” ou alguma outra interpretação destrutiva ou pouco proveitosa. Mas o Chimpanzé também pode formular uma ideia

positiva, como “Ela está preocupada comigo”, “É provável que ela esteja certa e eu precise reduzir um pouco o ritmo” ou alguma outra reflexão construtiva.

Se o Humano, por sua vez, ficasse inseguro sobre a intenção por trás do comentário, verificaria com calma o que Sarah insinuara. E o faria estabelecendo os dados factuais do comentário. Depois, esclarecido o que Sarah pretendia dizer, ele reagiria de maneira racional. Agora podemos responder a uma das perguntas formuladas no início deste livro.

Por que às vezes sou tão irracional no meu modo de pensar?

Uma das perguntas iniciais foi: “Por que às vezes sou tão irracional no meu modo de pensar?” Agora a resposta deve estar clara. Não é *você* que está pensando, e sim o seu Chimpanzé que está assumindo o comando e pensando em seu lugar. A solução, portanto, é entender como ele pensa, reconhecer quando ele está assumindo o controle e intervir.

O que você vivencia quando tem fortes reações emocionais é muito natural e é sinal de que possui uma mente saudável. Todavia, as emoções podem mudar depressa, e por isso o raciocínio do Chimpanzé é relativamente instável e incoerente. Portanto, o Chimpanzé é menos previsível do que o Humano em matéria de tomada de decisões, e não raro esse processo é irracional. Por causa dessa imprevisibilidade, não costuma ser útil deixar o Chimpanzé pensar por nós, de modo que precisamos lidar com ele. Primeiro, vamos entender como pensa um Chimpanzé interno saudável.

Compreendendo o Chimpanzé — o raciocínio emocional

A base do raciocínio emocional são as impressões e os sentimentos

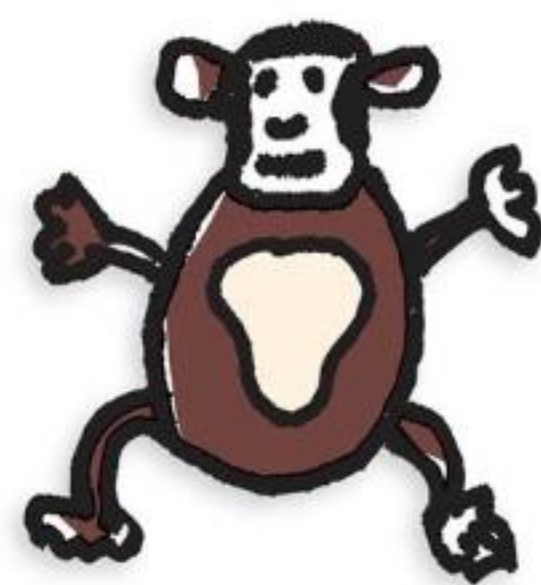
O Chimpanzé trabalha não necessariamente com fatos, mas com o que acredita ser verdade, com uma percepção da verdade ou, o que é ainda pior, com uma projeção do que seria a verdade. Ele rapidamente forma impressões calcadas em pouca ou nenhuma comprovação e, em geral, não abre mão delas. É claro que algumas impressões fornecidas pelo Chimpanzé são precisas e úteis, mas também podem estar erradas.

Buscar algum nível de precisão e veracidade nos ajudaria a chegar a conclusões sensatas.

Quando você conhece pessoas novas, o seu Chimpanzé em geral forma as primeiras impressões por meio da leitura da linguagem corporal. Se você sabe que é comum o seu Chimpanzé se enganar, talvez seja uma boa ideia ver se o Chimpanzé de um amigo é mais habilidoso nisso e confiar na opinião dele. Os Chimpanzés de algumas pessoas têm um talento natural para julgar o caráter dos indivíduos, enquanto outros não são tão bons em fazer essa avaliação.

Os Chimpanzés gostam de agir com base nos sentimentos, e é comum iniciarem as conversas com “Mas eu acho...” ou “Não estou com vontade de...”. Os próprios sentimentos lhes são muito importantes, e eles não costumam reconhecer que as sensações vêm e passam. É claro que é bom contar com os sentimentos provenientes do Chimpanzé, que podem oferecer uma indicação muito útil sobre o que fazer. Entretanto, essas sensações nem sempre são confiáveis e podem mudar depressa. Por isso, trabalhar com sentimentos pode ser útil ou inútil. Às vezes, o Humano precisa dizer ao Chimpanzé: “Não me importa como você se sente, temos de fazer isto” ou “Não me interessa se você quer fazer tal coisa ou não, não se trata de vontade”.

Eis algumas características do raciocínio emocional:



- Forma opiniões precipitadas.
- Pensa em preto e branco.
- É paranoico.
- Tem tendência a pensar em catástrofes.

- É irracional.
- Julga com a emoção.

Forma opiniões precipitadas

O Chimpanzé é rápido em tirar uma conclusão e não espera obter todas as informações para chegar a ela. Forma opiniões com base nos sentimentos e nas impressões e cristaliza essas avaliações. Em seguida, busca evidências que as corroborem e que provem seu ponto de vista. Ao fazê-lo, comumente distorce os fatos para que se encaixem em suas opiniões e se mostra muito insensato e irracional quando questionado.

Pensa em preto e branco

O Chimpanzé interno é muito parecido com as crianças: raciocina em preto e branco. Pode ser implacável e se recusa a discutir os matizes cinzentos do que não é um simples isto ou aquilo. Os Humanos adultos são mais capazes de reconhecer que pouquíssimas coisas na vida só admitem dois lados. Como o Chimpanzé raciocina em preto e branco, acaba sendo muito crítico e reage depressa. Quando se raciocina como o Chimpanzé, tende-se a enxergar apenas uma possibilidade. Os Chimpanzés não costumam considerar interpretações alternativas do que pode estar acontecendo.

É paranoico

O Chimpanzé precisa saber que está seguro, de modo que é vigilante, vive à espreita de perigos e, por isso, é propenso à paranoia. Acha muito mais seguro ser meio paranoico e desconfiado em relação aos outros ou a uma situação do que relaxar e perder a vida. Por isso, não é incomum que nossos Chimpanzés suspeitem dos outros e sejam meio ariscos. Quanto mais vulnerável um Chimpanzé se sente, mais paranoica se torna a sua visão das coisas.

Os Chimpanzés inseguros podem atribuir inúmeros significados a situações inofensivas. Também podem enxergar intriga e maldade em comentários ou afirmações feitos por terceiros e tirar conclusões equivocadas. Quando tem uma opinião formada, o Chimpanzé fica ainda mais paranoico em defendê-la. É comum que ele descontextualize as

coisas e também se torne muito defensivo. Lidar com a paranoia do seu Chimpanzé é um trabalho que exige tato e será abordado na seção referente à Administração do Chimpanzé.

Tem tendência a pensar em catástrofes

Como os Chimpanzés estão em constante vigilância para detectar o perigo, são propensos a raciocinar em termos de catástrofes. Têm reações exageradas às situações e as alimentam com emoções agudas e intensas. Toda vez que interpretam que algo está errado, tendem a se inquietar com o que pode acontecer e então perdem completamente a perspectiva das coisas. Com frequência, isso leva a sentimentos medonhos de pessimismo e a momentos de terrível ansiedade. Esses períodos são comumente ligados ao raciocínio em preto e branco, o que significa que você fica com a sensação de que não há saída ou não pode haver melhora da situação pela qual está passando.

A emoção que o Chimpanzé oferece ao Humano nesse tipo de situação é horrenda e extremada, causando muita dor. Pense em quantas vezes você já passou por tumultos emocionais nas mãos do seu Chimpanzé e depois olhou para trás e se perguntou por que se permitiu ser submetido a isso.

É irracional

O Chimpanzé não age de modo racional. Não procura decidir se uma coisa é provável ou viável, mas na maioria das vezes chega a conclusões precipitadas e completa os detalhes que faltam com o que bem entender. Assim, pode ser muito insensato e acabar parecendo tolo. Quando o Chimpanzé consegue assumir o controle da sua mente e interpreta o que está acontecendo, é provável que o raciocínio oferecido por ele seja incoerente e infundado. Pouca ou nenhuma lógica transparecerá. Infelizmente, essa abordagem irracional nos leva a situações incômodas, e, quando a verdade aparece, ficamos querendo que um buraco se abra debaixo dos nossos pés. Vejamos outro exemplo de como o Chimpanzé funciona:

Rob está esperando a namorada, Sally, na porta do cinema, onde

combinaram em se encontrar às 20h30. Já são 21h e nem sinal dela. O Chimpanzé de Rob assume o comando e o deixa pronto para a briga. Esse Chimpanzé pensa com as emoções: “É tarde e ela não me disse o que está havendo; estou perdendo meu tempo; podia muito bem entrar no cinema; ela não vale a pena; ela me decepcionou; ela não podia ter feito isso comigo; ela me humilhou; estou com raiva; estou nervoso”, e assim por diante. De repente, Sally chega e, antes que tenha chance de dizer alguma coisa, o Chimpanzé de Rob ataca:

— Por que você se atrasou? Você me fez parecer um idiota! De que adianta entrar agora? Está muito tarde — entre muitas outras agressões.

Quando ele para, Sally diz:

— Uma pessoa foi atropelada logo ali na esquina. Fui ajudar e emprestei meu celular para chamarem a ambulância e a polícia. Fiquei segurando a mão da mulher que estava caída no chão. A ambulância chegou e eu corri para cá. Desculpe por não ter avisado antes, mas estavam usando meu telefone para pedir ajuda.

Nesse momento, Rob se sente muito mal e seu Chimpanzé experimenta outra emoção: o remorso. Mas o estrago já foi feito.

Essa história simples mostra quão emocional é o raciocínio do Chimpanzé; ele não aguardou os fatos, apenas fez suposições e se ofendeu. E então ficou com raiva, mas poderia ter reagido de muitas outras maneiras, ainda assim levando Rob a proceder de forma imprópria. Isso acontece bastante com todos nós quando não administramos nossos Chimpanzés. Se ficássemos de olho nele, viveríamos num mundo muito diferente.

Julga com a emoção

Os Chimpanzés julgam os outros com rapidez e sem piedade. O julgamento se baseia em todos os critérios que eles usam para raciocinar. Dessa forma, pode fundamentar-se puramente em sentimentos ou impressões ou na própria paranoia. Esses juízos não têm ligação com a razão, por isso é improvável que o Chimpanzé se convença de que talvez esteja errado. Ele também pode julgar os outros de maneira a realizar os próprios projetos, como vingar-se ou exercer poder sobre alguém.

A base do Chimpanzé para tomar decisões é o

“raciocínio emocional”

Quando pensamos com o Chimpanzé, usamos o “raciocínio emocional” para construir nossas ideias sobre o que está acontecendo. Pouquíssima ou nenhuma lógica é usada, apenas a energia emocional. Assim, o Chimpanzé junta suas peças na forma de impressões, sentimentos e paranoia irracionais, catastróficos e em preto e branco, de um modo frequentemente absurdo, para montar o quebra-cabeça, chegar a conclusões e traçar um plano de ação. Não usa o raciocínio sensato. Não é preciso ser um gênio para perceber que esse não é um bom princípio básico para agir. Felizmente, há um modo alternativo de pensar, e podemos aprender a deslocar o fluxo sanguíneo em nosso cérebro a fim de usar essa outra opção: o modo Humano.

Compreendendo o Humano — o raciocínio lógico

A base do raciocínio lógico são os fatos e a verdade

Os Humanos começam a desvendar o que está acontecendo mediante o estabelecimento dos fatos. Colhem todas as informações disponíveis antes de começarem a fazer planos. Uma vez reunidos os fatos, eles procuram estabelecer a verdade e nela baseiam suas convicções.

Em sociedade, gastamos um bocado de energia e nos envolvemos em muitas discussões para descobrir a verdade, seja sobre algo sério ou coisas banais. Há um desejo inato no Humano de chegar à verdade em todas as situações, e, quando ela não vem à tona, isso pode causar aflição a ele e ao Chimpanzé. Ser visto de forma deturpada é uma experiência bastante desagradável que o Humano tenta corrigir, e, quando ele não consegue consertar isso, é comum o Chimpanzé unir forças com ele para demonstrar seu aborrecimento!

Eis algumas características do raciocínio lógico:



- Baseia-se em dados factuais.
- É racional.
- Opera em sintonia com o contexto e tem perspectiva.
- Capta nuances e produz juízos equilibrados.

Baseia-se em dados factuais

Os Humanos trabalham com dados factuais e buscam provas. Mantêm a mente aberta e têm a capacidade de mudar de ideia e de enxergar o ponto de vista de outras pessoas. Não personalizam suas visões ou suas crenças, de modo que não ficam na defensiva quando são questionados.

É racional

Pensar de maneira racional é usar o bom senso para decidir se algo é viável e realista. Ironicamente, o pensamento racional com frequência é instigado pelo Chimpanzé, e isso aciona o Humano. O Chimpanzé cumpre esse papel por meio de uma instigação intuitiva: um alerta que soa para dizer que algo simplesmente não parece verdade. Mas o Humano precisa permanecer no comando e buscar provas que corroborem a instigação do Chimpanzé. Quando não fazemos isso e deixamos o Chimpanzé assumir o controle, o bom senso desaparece e, em algum momento, o alerta do Chimpanzé pode se voltar contra nós. Nessas horas, olhamos para trás e indagamos: “Que ideia foi essa que tive?”

Opera em sintonia com o contexto e tem perspectiva

Manter as situações dentro do contexto e com perspectiva demonstra o modo operacional do pensamento do Humano. Querer compreender como as coisas surgiram e o que acontecia naquela época é uma característica do Humano que nos ajuda a contextualizar os atos e os comentários. Os Humanos também reconhecem que todos os acontecimentos vêm e passam, e por isso obtêm uma perspectiva do que acontece e da importância que isso acaba tendo no cômputo geral.

Capta nuances e produz juízos equilibrados

Quando somos muito jovens, temos o costume de agir por meio do Chimpanzé e vemos quase tudo em preto e branco. As crianças demonstram isso pela dureza com que julgam as situações.

Os Humanos adultos pensam com matizes de cinza. Como adultos, aprendemos a reconhecer que pode haver muitos fatores envolvidos quando tentamos compreender alguma coisa e admitimos que talvez não disponhamos de todos eles. Por isso, somos menos propensos a julgar com severidade e temos uma tendência maior a ver as coisas em termos relativos ou a não emitir julgamentos. Também modificamos nossa maneira de pensar conforme a experiência de vida que possuímos.

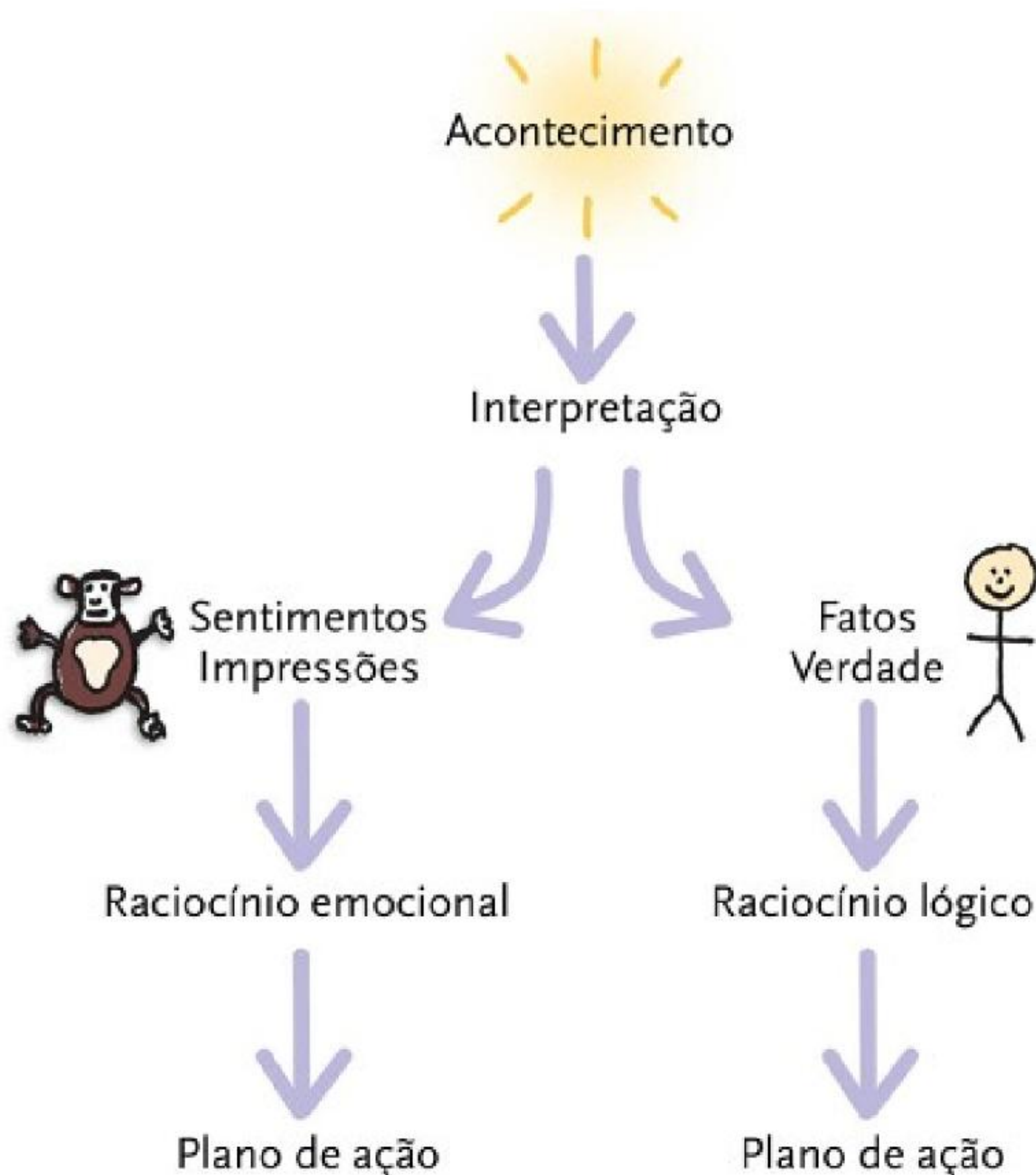
Os Humanos aceitam o fato de que podem estar errados e refletem sobre isso, tornando-se mais receptivos a sugestões. Também admitem que, vez ou outra, talvez não cheguem à verdade, não haja resposta ou ela seja apenas uma questão de opinião.

A base do Humano para tomar decisões é o uso do “raciocínio lógico”

Raciocinar logicamente significa seguir padrões de raciocínio que estão interligados e fazem sentido e, a partir deles, elaborar conclusões que sirvam de base para a ação. Quando alguém está chateado, por exemplo, podemos dizer que deve haver um motivo para isso. Também seria verdadeiro dizer que, quando alguém passa por uma coisa desagradável, é provável que fique chateado. Há várias formas de lógica que usamos. Os exemplos incluem:

- Deduzir coisas passando por etapas.
- Trabalhar com provas e fatos reais para tirar conclusões.
- Seguir argumentos reunindo informações.
- Empregar o raciocínio para elaborar situações.

Um resumo dos dois modos diferentes de pensar



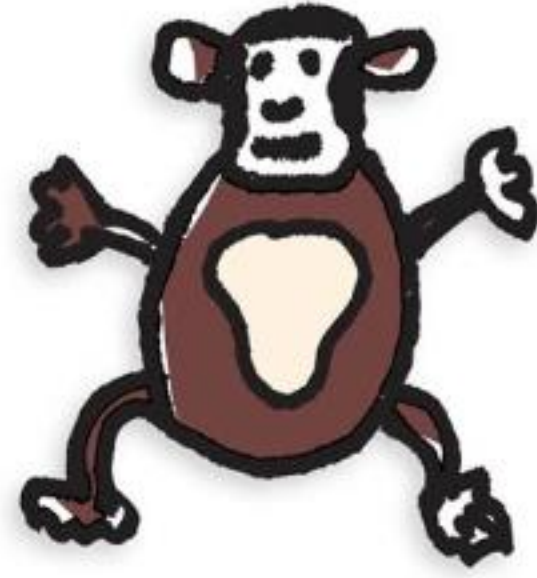
Dois projetos diferentes

O propósito e o projeto pessoal do Chimpanzé se resumem à sobrevivência.

O projeto do Humano é chegar à autorrealização. Em geral, isso equivale a tornar-se a pessoa que ele quer ser e alcançar as coisas que deseja. Com frequência, o Humano busca o sentido da vida.

Muita gente consideraria que o Humano possui a alma ou o espírito da pessoa. Quando examinarmos as diferenças entre o projeto do Chimpanzé e o do Humano, veremos por que é comum haver um conflito intenso entre esses dois seres.

Compreendendo o projeto do Chimpanzé



- Perpetuação da espécie e sobrevivência pessoal
- Outros objetivos

Perpetuação da espécie e sobrevivência pessoal

O Chimpanzé tem muitos objetivos, os quais podem variar em épocas diferentes, mas seu projeto principal é produzir a geração seguinte. É através dele que a natureza perpetua a espécie.

O Chimpanzé usa o ímpeto sexual, além de outros impulsos, para realizar esse projeto. É por isso que o Chimpanzé tem essa pulsão num ponto alto da lista de prioridades! O desejo sexual intenso indica um Chimpanzé saudável.

Um segundo projeto do Chimpanzé, quase tão prioritário quanto esse, é a sobrevivência pessoal, o que inclui proteger-se de danos.

Esses dois projetos do Chimpanzé desempenham um papel muito importante em sua maneira de agir. Todos os Chimpanzés são diferentes e possuem projetos distintos, mas vamos considerar o Chimpanzé típico.

Esses dois impulsos extremamente fortes são comuns a todas as espécies superiores, não apenas a nossa, e são necessários para que elas se perpetuem. Portanto, precisamos querer produzir a próxima geração ou, pelo menos, ter alguns ímpetos (como o sexual ou o parental) que resultem na produção dessa geração. Também devemos querer sobreviver para fazer isso.

Se for forçado a escolher, é muito provável que o Chimpanzé típico prefira proteger a espécie a proteger a si mesmo. A aranha viúva-negra demonstra esse princípio. Nela há um choque entre o impulso de produzir a geração seguinte e o impulso de sobreviver. O desejo do macho de praticar atividades sexuais e, com isso, perpetuar a espécie sobrepuja o próprio anseio de segurança, e ele cruza com a fêmea

sabendo da alta probabilidade de ser devorado por ela, caso não consiga escapar com rapidez suficiente.

Também podemos ver esse choque de impulsos nas pessoas, embora não de maneira tão dramática, assim esperamos! Um exemplo disso são os que fazem sexo sem proteção, mesmo em situações em que há um risco elevado de contraírem o vírus HIV. Felizmente, graças a certos medicamentos, esse vírus já não é o assassino que foi um dia. Entretanto, quando ele surgiu, havia quem corresse riscos inacreditáveis sabendo que as consequências poderiam ser fatais.

Para muitas pessoas, não há como subestimar o desejo sexual: através dele a natureza assegura que a espécie continuará a existir. É por isso que algumas pessoas que se encontram num relacionamento amoroso e querem manter-se monogâmicas descobrem ser quase impossível permanecerem fiéis. O Humano diz e quer uma coisa, mas o Chimpanzé diz e quer outra.

Outros objetivos

É claro que o Chimpanzé há de ter outros objetivos que garantam a sobrevivência da espécie ou do indivíduo, e essas metas podem variar de tempos em tempos. Os exemplos incluem atrair um parceiro, estabelecer um território, buscar alimento e encontrar abrigo. Examinaremos os impulsos que estão por trás desses projetos mais adiante neste capítulo, na seção “Centro da Selva”.

Compreendendo o projeto do Humano



- Projeto pessoal
- Projeto social
- Outros objetivos

Projeto pessoal

Os seres humanos julgam o que é seu propósito na vida de inúmeras formas diferentes. Alguns levam uma existência baseada em estabelecer os elementos fundamentais do viver e param por aí. Outros continuam tentando conquistar a autorrealização e a satisfação na vida, o que pode se dar por meio da ajuda a outras pessoas.

A autorrealização pode ser alcançada de muitas maneiras e, na verdade, cabe a cada um descobrir o que quer fazer com a própria vida. Todos são singulares e não há certo nem errado nessa questão. Muitos buscam o desenvolvimento pessoal, e parece que os que trabalham por isso e pela autorrealização são mais propensos a ter satisfação. Uma coisa é certa: os Humanos prosperam no quesito ter um propósito na vida.

Projeto social

Por natureza, os seres humanos são animais sociais, embora existam exceções claras. Um dos principais projetos do Humano é construir uma sociedade em que os Humanos possam viver em harmonia e em paz. Esse projeto é observado em todas as sociedades. Assim, por natureza, os Humanos tentam constantemente estabelecer regras sociais e de convívio em grupo. Essas regras se baseiam na igualdade e na oportunidade e, a rigor, existem para conter o Chimpanzé que existe em cada um de nós. O Humano busca a justiça e a estrutura e age com princípios éticos e morais para estabelecer direitos e valores humanos com que se possa viver. Eles se baseiam em juízos de valor sobre o certo e o errado, com as consequências que lhes são próprias.

Outros objetivos

Outros objetivos humanos variam enormemente de um indivíduo para outro, mas a maioria se baseia na felicidade e no sucesso, como quer que esses conceitos sejam definidos. O problema desses projetos é que, quando não se toma cuidado, o Chimpanzé os adota e emprega “leis da selva” para realizá-los. Por exemplo, os Humanos gostariam que as empresas se baseassem em princípios éticos e tivessem um projeto de sucesso.

No entanto, é comum ocorrerem tiranização e intimidação quando o

Chimpanzé se apodera desse projeto humano de sucesso e o mistura com os próprios objetivos, como satisfazer seu ego ou estabelecer seu território.

Dois modos diferentes de agir

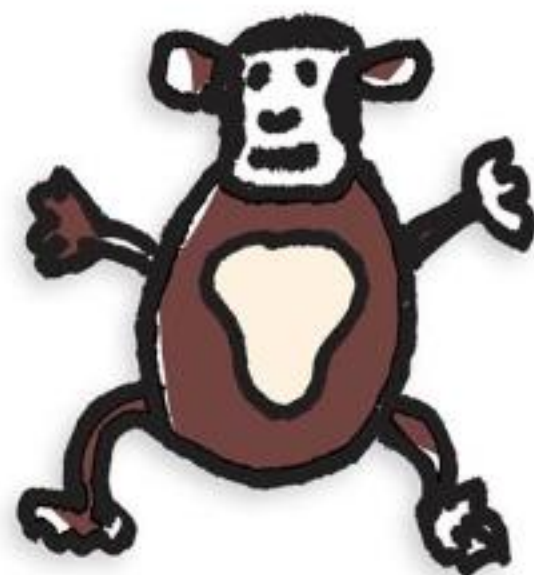
O Chimpanzé e o Humano têm projetos diferentes e, para realizá-los, agem partindo de dois princípios muito distintos. O Chimpanzé funciona segundo as leis da selva e faz isso por ter impulsos e instintos potentes. O Humano age segundo as leis da sociedade e faz isso usando poderosos impulsos éticos e morais, geralmente com uma consciência.

Sem sombra de dúvida, o maior desafio para o indivíduo Humano é viver tendo em seu interior um animal que está decidido a seguir as leis da selva e a usar impulsos e instintos extremamente poderosos para realizar seu projeto.

Compreendendo o Chimpanzé — o Centro da Selva

O Chimpanzé age com um Centro da Selva, que se baseia em instintos e impulsos. Esse centro é uma área do cérebro do Chimpanzé que lhe confere as características e atitudes necessárias para sobreviver numa selva. Essa área contém crenças e condutas que funcionam bem num ambiente selvagem, mas nem tanto numa sociedade! Grandes problemas acontecem quando o Chimpanzé aplica suas pulsões numa sociedade de Humanos.

Eis alguns traços operacionais do Centro da Selva:



- Instintos
- Impulsos
- Posição vulnerável
- Linguagem corporal
- Traços específicos dos Chimpanzés masculinos e femininos

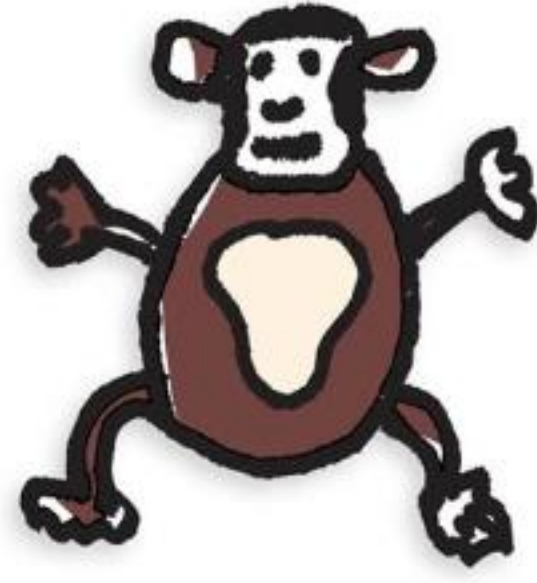
Instintos

Instinto é uma resposta ou reação intrínseca, em geral presente desde o nascimento, a um dado estímulo ou fator desencadeante. Os instintos são comportamentos automáticos pré-programados que não requerem nossa participação no que acontece: precisam apenas de um estímulo.

Por exemplo, ao nascer, o bebê tem uma resposta automática (instintiva) ao toque de um dedo em sua bochecha: vira-se para o dedo e começa a sugar. Essa resposta de sucção assegura que, quando estiver perto de um mamilo, ele o buscará e o sugará. Todos os filhotes de animais têm uma gama de instintos que os ajuda a sobreviver. O seu Chimpanzé é impulsionado por instintos muito fortes para manter a si mesmo e a você em segurança.

Pode-se dizer que a reação de Luta, Fuga ou Paralisação (*Fight, Flight or Freeze*, FFF na sigla em inglês) é o instinto mais importante e usado com mais frequência que nossos Chimpanzés possuem. O reino animal inteiro compartilha esse instinto específico, que é usado diariamente por todas as espécies, inclusive a humana. Esse instinto de FFF é a resposta automática da natureza quando há um perigo ou algo percebido como tal. A reação ocorre no mesmo instante, a fim de proteger a pessoa. Trata-se de uma reação muito poderosa, que provoca uma emoção intensa para levar o indivíduo a agir com rapidez. Esse instinto causa uma emoção forte justamente porque existe para garantir a sobrevivência em situações que possam constituir uma ameaça à vida.

Na nossa Mente Psicológica, é o Chimpanzé que trabalha com a reação FFF e a oferece ao Humano.



A reação de FFF

Luta (*Fight*) – atacar

Fuga (*Flight*) – sair correndo

Paralisação (*Freeze*) – permanecer imóvel

A escolha rápida da resposta certa é crucial para a sobrevivência. Se você escolhesse lutar quando deveria fugir, não sobreviveria. A **luta** é enfrentar a ameaça; a **fuga** é correr da ameaça; a **paralisação** é permanecer imóvel, na esperança de que a ameaça desapareça e você não seja notado. Também pode ser interpretada como evitar a ameaça, aliar-se ou submeter-se a ela, com o intuito de que ela não seja prejudicial demais.

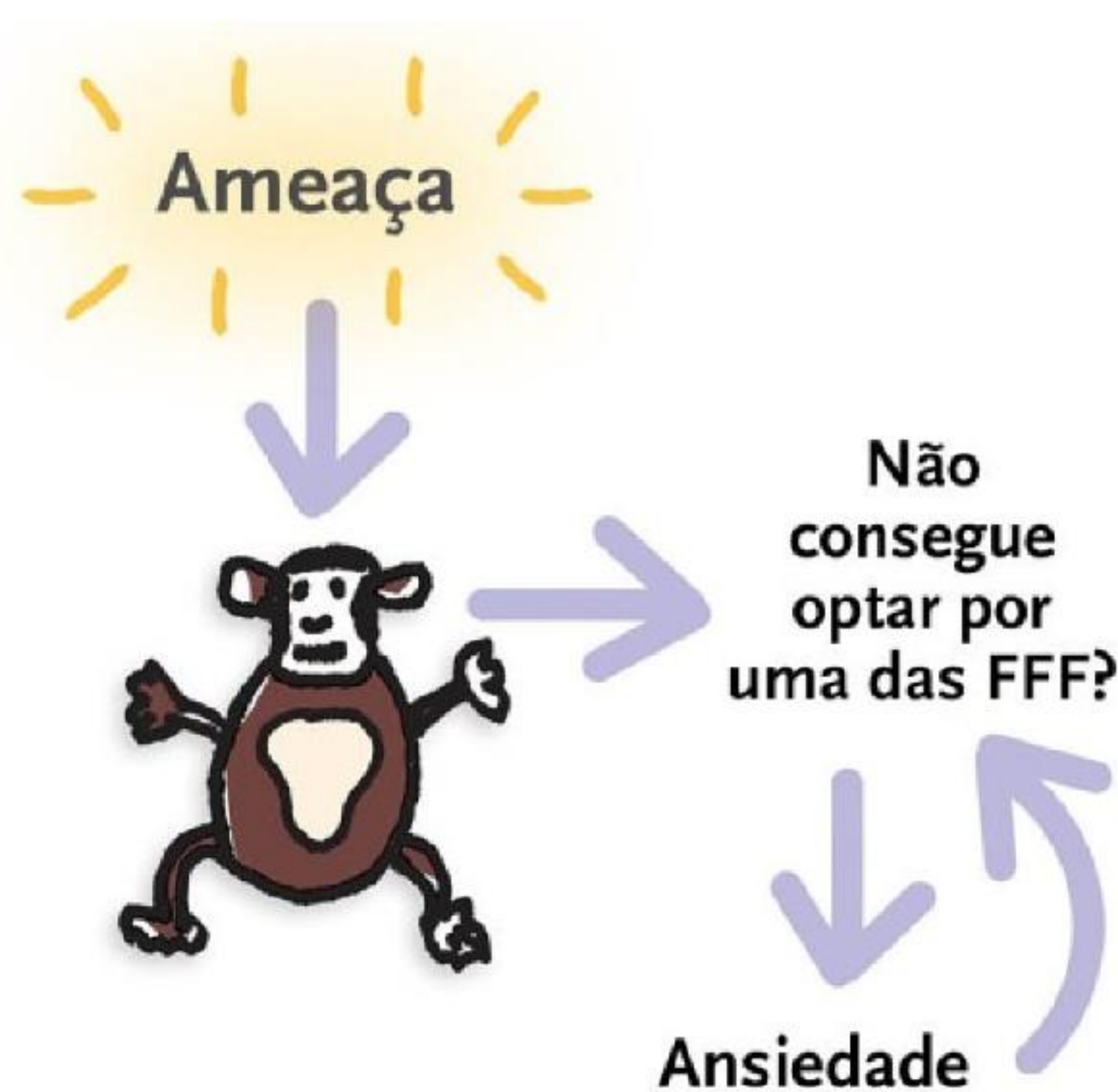
O Chimpanzé escolhe as respostas dependendo de quão vulnerável ele se sente. Por isso, a maioria dos Chimpanzés opta pela fuga e sai correndo, sempre que possível, ou pela paralisação, para evitar qualquer conflito.

Na selva, o instinto de FFF do chimpanzé é uma resposta bem-sucedida de sobrevivência. O problema para nós, seres humanos, é que nosso Chimpanzé interior acredita que ainda está na selva e tenta usar esse instinto na vida cotidiana. O uso do mecanismo de FFF nem sempre é apropriado na sociedade contemporânea.

Por exemplo, quando temos que entrar numa sala cheia de desconhecidos, muitos de nossos Chimpanzés começam a agir na modalidade de Fuga e querem sair. Alguns entram no modo Paralisação e tentam passar despercebidos, enquanto outros adotam a reação de Luta e tentam marcar presença. Essas respostas ocorrem porque nosso Chimpanzé envia uma mensagem que diz: “Estou me sentindo ameaçado e preciso fazer alguma coisa.” Vez ou outra, essas respostas se intensificam e nos causam enorme ansiedade. Para acalmar o

Chimpanzé, o Humano precisa falar com ele e usar a lógica para tranquilizá-lo. Os Chimpanzés de algumas pessoas não discernem ameaça nenhuma e, por isso, têm pouca ou nenhuma reação.

Quando o seu Chimpanzé tenta lhe dizer para reagir a uma situação e você não reage, escolhendo uma das alternativas da FFF para acalmá-lo, o seu corpo começa naturalmente a liberar adrenalina. Quando a adrenalina se associa a pensamentos negativos, o Chimpanzé entra em estado de ansiedade. Neste caso, a ansiedade é a maneira de a natureza nos incitar a tomar uma decisão quando estamos ameaçados. É uma reação perfeitamente natural do nosso Chimpanzé, que mostra que ele é saudável. A saída, portanto, é tomar uma decisão ou tranquilizar o Chimpanzé!



A natureza introduz a ansiedade como meio de forçar o Chimpanzé a tomar uma decisão

Como o instinto de FFF tem a ver com sobrevivência, a intensidade da emoção é muito grande e, em geral, desproporcional ao acontecimento. Por exemplo, se tiver que discursar em público, talvez você experimente sensações de aflição e enorme ansiedade conforme o momento da fala for se aproximando. É que o Chimpanzé entra em FFF ao pressentir o perigo e lhe diz que isso é uma questão de vida ou morte e

que você precisa fugir correndo. Assim, ao raciocinar com a emoção, ele tem uma reação catastrófica para manter você em segurança; a realidade é que não se trata de vida ou morte, mas o Chimpanzé não sabe disso. Dessa forma, quando se está prestes a tomar a palavra, é típico que o Chimpanzé de muitos de nós fique histérico e pergunte: “O que você está fazendo? Esse é um perigo terrível, e você está caminhando direto para ele! Vai perder a vida!” Se você, o Humano, tentar acalmá-lo, é possível que o Chimpanzé ainda questione: “E se eu parecer burro?”, “E se eu cometer um erro?”, “E se der tudo errado?”, e assim por diante. O Humano, por outro lado, dirá: “É só um discurso”, “Sou capaz de lidar com as críticas”, “Só posso fazer o melhor possível”, “Pare de exagerar e de distorcer as coisas”, e por aí vai. Com esses exemplos, podemos começar a avaliar a luta pelo pensamento entre o Chimpanzé e o Humano.

Impulsos

Afora os instintos, o Chimpanzé tem impulsos fortes, que nos obrigam a entrar em movimento e a fazer alguma coisa. Se não os tivéssemos, simplesmente ficaríamos por aí sem fazer nada. Os impulsos nos fazem satisfazer necessidades que temos, tanto físicas quanto emocionais.

O Chimpanzé tem impulsos poderosos, como o sexual, o de dominação, o de busca por alimento, o de busca por segurança, o parental, o territorial e o de busca do bando. Assim como os instintos, os impulsos são intrínsecos: existem desde o nascimento, mas não necessitam de estímulo nem de fator desencadeante. Como eles são necessários à sobrevivência, sua natureza compulsiva torna difícil opor-lhes resistência. Por exemplo, o impulso de comer é extremamente poderoso, e é provável que o seu Chimpanzé se empanturre se tiver comida disponível, porque talvez não haja garantia de quando fará a próxima refeição. Mais uma vez, o Humano em você dirá que uma rosquinha é suficiente, ao passo que o Chimpanzé ansiará por comer todas as que puder, até se sentir saciado, deixando a culpa na conta do Humano!

Pode-se dizer que as fêmeas de chimpanzé são propensas a ter um impulso mais intenso de comer do que os machos, possivelmente por ser normal estarem grávidas ou amamentando. Para lidar com isso,