

Nosso poder latente de concentração

(Condensado do «Rotarian»)

Por William Moulton Marston

Psicólogo, autor de «Try Living», «The Lie Detector Test», etc.

TIVE HÁ POUCO a oportunidade de assistir a uma difícil operação do cérebro. O menor desvio da mão do cirurgião significaria para o paciente a paralisia ou a morte. O que mais me impressionou no operador não foi a perícia, mas a sua calma verdadeiramente espantosa. Eu sabia que alguns momentos antes do ato ele estivera algo nervoso. Mas logo que se viu ao lado da mesa de operação, trabalhou com tal segurança e rigor que me deixou deveras assombrado.

Casos de concentração desta ordem são, com certeza, coisa corrente entre os homens de destaque em todos os setores da vida. O líder, o homem completo, a qualquer momento, concentra todo o seu ser no trabalho que tem de executar. À maioria dos homens falta este poder de concentração, que em quase todos é desviado pelo nervosismo, as preocupações, os interesses contrariados.

Não é raro lermos casos de homens que, inteiramente bem sucedidos no seu próprio campo, podem pintar um pouco, escrever versos, jogar bem tennis e bridge, e ainda fazer discursos de improviso em jantares—homens que são, em uma palavra, invejavelmente flexíveis. E os invejamos porque julgamos tal qualidade uma aptidão especial. Em parte talvez o seja, mas, via de regra, o segredo reside apenas no fato de que essa gente adquiriu a capacidade da concentração. As suas atividades cotidianas são coroadas de êxito porque estas pessoas não lhes dedicam uma atenção

despreocupada, mas todas as suas faculdades, uniforme e intensamente.

Hoje, mais do que nunca, a concentração é essencial tanto para um prazer completo como para um trabalho eficiente. A era do telefone e do rádio é fértil em distrações e interrupções, ocasionadas, além do mais, pelos amigos, pelo barulho, pelos sustos, e pela nossa própria inconstância. O trabalho tem de ser executado em condições de dia para dia menos compatíveis com a concentração, e, no entanto, da concentração depende, mais e mais, o êxito do homem no nosso mundo especializado. Isto é essencial, não apenas no trabalho, mas também no enriquecimento da vida interior: as mais fascinantes possibilidades de prazer mental podem transformar-se num emaranhado de distrações sem sentido, a menos que tenhamos o poder de selecionar as coisas e desfrutá-las até o extremo, cada uma de per si.

Quando o cérebro humano está profundamente concentrado, torna-se um instrumento de surpreendente eficiência. Lorde Macaulay, o historiador, costumava passear pelas ruas movimentadas de Londres lendo um livro. Depois de ler atentamente uma página, era capaz de repetí-la de cor. Feitos desta ordem parecem, à primeira vista, manifestações supranormais. Em geral, somos propensos a julgar tais atos como produtos do «gênio», que temos toda certeza e pena de não possuir. Mas estarão certos os que assim pensam? A maioria das pessoas normais possuem a

mesma bagagem fundamental. As diferenças residem na maneira de usá-la. William James, pai da psicologia moderna, disse que os gênios diferem das pessoas comuns, não por causa de qualquer qualidade inata do cérebro, mas apenas em relação às questões e propósitos sobre os quais se concentram, e ao grau de concentração que conseguem atingir.

A capacidade de concentração é comum a todos nós, enquanto não permitimos que ela se atrofie. Vejamos a distração da criança. Aldous Huxley diz que toda criança é um gênio até a idade de dez anos. Poderá haver maior absorção do que quando uma criança está interessada num livro ou encantada por um objeto novo? Muitas vezes, em tais ocasiões, ralhamos com as crianças pela sua falta de atenção às nossas palavras. Elas apenas se acham admiravelmente concentradas em assuntos que julgam importantes, e devíamos evitar, tanto quanto possível, destruir esse abençoado poder de estar verdadeiramente interessado em alguma coisa.

A concentração não é um estado anormal contrário à disposição natural do ser humano. O professor distraído, afinal de contas, é apenas um homem que conservou o pendor infantil por um absorvente interesse no seu trabalho. Vi o saudoso professor Josiah Royce, famoso filósofo de Harvard, ficar no pátio da universidade debaixo de uma chuva torrencial, sem guarda-chuva ou capa, discutindo alguns pontos de metafísica com um estudante bem vestido que procurava fugir. Royce não percebeu que estava chovendo. Rimo-nos em geral de tais exquisitices. Mas também compreendemos o que o mundo educacional reconheceu, isto é, que Royce atingiu o supremo domínio intelectual

na sua especialidade. E atingiu-o em virtude daquela mesma intensa concentração que o tornou temporariamente alheio às condições externas que normalmente distraem a maioria das pessoas.

O leitor escolha qualquer pessoa do seu conhecimento, que tenha vencido na vida, e seja capaz de fazer algo melhor que os demais, e tente desviar sua atenção quando ela estiver empenhada em alguma tarefa da sua especialidade. O falecido George Grey Barnard, geralmente considerado dos maiores escultores americanos, costumava surpreender os amigos ignorando completamente a presença dos mesmos quando entravam no seu estúdio enquanto ele trabalhava. A menos que o indivíduo se deixe absorver pela coisa que quer fazer, há bem pouca probabilidade de realizá-la bem.

Naturalmente, a habilidade de se colocar acima das distrações da vida decorre do intenso interesse que se lhe dedica. Dele é que nasce a atenção, da mesma maneira que uma árvore produz frutos; e aos poucos o leitor descobre que se está concentrando sem maior esforço.

Mas, acontece que o interesse atua de várias maneiras. A concentração segue o interesse, mas o interesse sempre acompanha também a concentração. Goethe, ao ser inquirido sobre como realizara a sua grande obra, respondeu com absoluta serenidade: «Eu arregacei as mangas e me atiro.» Em outras palavras, para desenvolver o dom da concentração, a pessoa, antes de mais nada, precisa aprender a empenhar-se no trabalho por mais desagradável que este possa parecer. Mergulhando no trabalho, logo ele passa a ter o sabor de um jogo. É essencial reconhecer tal

verdade. Se a pessoa tiver a certeza de que vai ficar interessada logo que começar, não hesitará em fazê-lo. Contudo, quase todos nós acolhemos diariamente as interrupções, e chegamos até a procurá-las, porque não compreendemos que a tarefa desagradável que temos diante de nós, realmente nos absorverá se, antes de tudo, nos decidirmos ao salto inicial.

Sem dúvida alguma foi por isso que William James acentuou que o importante é «praticar os gestos apropriados», colocando-se em posição de trabalho. A atenção mantém-se melhor pela ação unificada do corpo e do espírito. A colaboração do corpo pode ser ligeira ou sutil—questão de postura ou de tensão muscular—mas existe, e isso é o que importa.

Mesmo depois de começarmos a nos concentrar virilmente, uma multidão de pensamentos, meios pensamentos, sons e impressões, assaltarão nossa mente. Não é suficiente tentar excluir estas impressões estranhas. Devemos sempre substituí-las por algo que exija atenção. Não basta resolver eliminar um pensamento, para realmente eliminá-lo. Se duvida disto, experimente a velha pilhéria: «Passe os próximos trinta segundos sem pensar na palavra hipopótamo.» Apesar de tudo, muitas pessoas procuram concentrar-se tentando antes excluir certas idéias sem importância, do que fixar o pensamento sobre o objetivo.

É verdade que, quando se cuida de fazer uma coisa, se fica preocupado com uma dezena de outras que deviam ser feitas—e que julgamos não poderem esperar. Ou será que *podem*? Naturalmente que podem. Têm que esperar. As preocupações andam ao nosso lado como um fantasma que só vemos, con-

servando nossa atenção fixada nelas em vez de a fixarmos no trabalho a realizar. Mas, seja qual for a forma específica que a sua preocupação tomar, diga ao seu subconsciente: «Sim, isto é importante; mas, precisa esperar até que a outra coisa esteja feita; depois lhe dedicarei completa atenção.» É admirável, mesmo surpreendente, a facilidade com que o subconsciente se satisfaz quando cumprimos nossa promessa, isto é, se, na altura precisa, nos consagramos ao seu problema. É a esta atitude de escolha mental—cada coisa por sua vez—que todos precisamos habituar-nos. Sem ela, nada conseguiremos, seja no trabalho ou nas diversões.

Arnold Bennett descreveu a concentração como «o poder de impor ao cérebro suas tarefas, e de assegurar a sua obediência.» A transição de uma atenção vaga para uma concentração clarividente e precisa, é o produto de esforço persistente. Se a pessoa fizer a mente volver repetidamente, cinquenta, cem vezes, a um pensamento predefinido, os pensamentos capazes de concorrer entre si cederão lugar ao assunto selecionado como objetivo para a atenção. No fim estará apto a concentrar-se, à vontade, sobre qualquer atividade.

É o controle da capacidade de concentração, não a capacidade em si mesma, que exige prática. Esta existe em todos—resta estimulá-la até que responda ao apelo. Quando a pessoa aprender a fazer convergir todas as faculdades, sem desvios, sobre o problema que tem diante de si, experimentará dupla recompensa: tanto a quantidade do que será capaz de fazer, como o prazer da execução tenderão sempre a aumentar consideravelmente, sem que ela se dê conta da modificação.