

CONCURSOS PÚBLICOS: 14 ARGUMENTOS PARA POTENCIAR AS ESTRATÉGIAS DE APRENDIZADO

Atahualpa Fernandez[®]
Marly Fernandez[®]

“El sentido de las cosas yace, no en las cosas, sino en nuestra actitud hacia ellas”.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Imaginemos, por um momento, uma situação em que escutamos alguém fazer o seguinte comentário: “Já faz algum tempo que estou estudando para fazer concursos e, depois de já ter fracassado em todos o que fiz até agora, às vezes me encontro sem forças, temeroso e algo desestimulado para enfrentar-me a outros concursos. Sinto como se meu cérebro não fosse capaz de reter os dados que leio e estudo. Por mais horas que intento memorizar ou compreender a matéria, aos poucos dias a acabo esquecendo, repasso de forma quase compulsiva o que já havia estudado e, o que é pior, com essa persistente falta de motivação, na maioria das vezes não logro um bom ritmo de estudo. À medida que passa o tempo me frustrado cada vez mais pela quantidade de matéria que ainda me falta por estudar e pela sensação de que *nada acontece* durante todo o tempo que estou me dedicando integralmente a isso. Já provei de tudo: frequentando cursos preparatórios, fazendo resumos, esquemas, marcando livro com anotações, vendo aulas gravadas sobre os temas que estudo, rezando, fazendo promessas..., mas parece que não consigo

□ Membro do Ministério Público da União /MPT; Pós-doutor em Teoría Social, Ética y Economía pela Universidade Pompeu Fabra; Doutor em Filosofía Jurídica, Moral y Política pela Universidade de Barcelona; Mestre em Ciências Jurídico-civilísticas pela Universidade de Coimbra; Pós-doutorado e Research Scholar do Center for Evolutionary Psychology da University of California/Santa Barbara; Research Scholar da Faculty of Law/CAU- Christian-Albrechts-Universität zu Kiel-Alemanha; Especialista em Direito Público pela UFPa.; Pós-doutorado em *Neurociencia Cognitiva* – Universitat de les Illes Balears/Espanha; Professor Colaborador Honorífico (Livre Docente) e Investigador da Universitat de les Illes Balears/Espanha (Cognición y Evolución Humana / Laboratório de Sistemática Humana/ Evocog. Grupo de Cognición y Evolución humana/Unidad Asociada al IFISC (CSIC-UIB)/Instituto de Física Interdisciplinar y Sistemas Complejos/UIB.

□ Doutora em Humanidades y Ciencias Sociales/ Universitat de les Illes Balears-UIB/Espanha; Mestra em Cognición y Evolución Humana/ Universitat de les Illes Balears-UIB/Espanha; Mestra em Teoría del Derecho/ Universidad de Barcelona- UB/ Espanha; Pós-doutorado (*Filogènesi de la moral y Evolució ontogènica*)/ Laboratório de Sistemática Humana- UIB/Espanha; Investigadora da Universitat de les Illes Balears- UIB / Laboratório de Sistemática Humana/ Evocog. Grupo de Cognición y Evolución humana/Unidad Asociada al IFISC (CSIC-UIB)/Instituto de Física Interdisciplinar y Sistemas Complejos/UIB/Espanha.

□ Este artigo corresponde a um resumo dos principais temas tratados no livro que preparamos os Autores sobre “*Como aprende o cérebro. Argumentos...*”.

melhoras. O grave é que já começam a rondar por minha cabeça pensamentos de abandonar meus sonhos, de desistir de meu objetivo de aprovar em um concurso público, de procurar um trabalho que me dê um retorno mais imediato, de reconhecer que não tenho talento, que sou um incompetente comparado com os que conseguem aprovar, que não tenho sorte ou que a culpa, depois de tudo, não é minha..., enfim, que definitivamente não posso com isso. E tudo isso faz com que meu estado de ânimo caia ainda mais, minha atenção se disperse, minha desesperança aumente e tenha que dar por mal aproveitada outra jornada de estudo”.

Apesar de toda a vulnerabilidade e prejuízo gerados por esse tipo de tormenta emocional a que todos estamos sujeitos, é muito provável que a ninguém se lhe ocorra pensar o seguinte: *“Me pergunto que poderia fazer hoje para desistir de tudo, arrasar-me um pouco mais, obstaculizar meus esforços, impedir-me aprender e/ou limitar meus logros”*. Por certo que não. O que seguramente pensa é: *“Faria qualquer esforço, daria qualquer coisa, para conseguir alcançar meu objetivo e realizar meus sonhos”*.

O problema é que algumas das coisas que pensamos, sentimos ou fazemos são contraproducentes. Com demasiada frequência, os conselhos que recebemos, os juízos de valor e as crenças que formulamos sobre nós mesmos para motivar-nos, de forma voluntária ou involuntária, nos transmitem a mensagem equivocada. E uma vez que atuamos *como* se soubéssemos de que modo funciona nossa mente (isto é, muito melhor do que conhecemos o funcionamento de nossos celulares) e *por que* nos comportamos da forma em que o fazemos, geramos determinadas crenças pessoais das que podemos ser ou não conscientes, mas que afetam em grande medida a nossos desejos e nossas possibilidades de torná-los realidade. De fato, as crenças que criamos sobre nós mesmos (mentalidade) impregnam e influem de maneira profunda em nossas vidas. Tomadas em seu conjunto, definem quem fomos, quem somos e quem seremos.

Mas antes de explorar (e sugerir) algumas alternativas destinadas a superar ou minimizar as dificuldades encontradas por aqueles que vivem esse tipo de experiência (concursos públicos), permitam-nos abordar brevemente, e com um pouco mais de detalhes, os dois tipos de mentalidade mais persistentes que moldam nossa vida e como afetam a forma como governamos nossas atitudes e afrontamos os retos a que estamos dispostos a superar. Existem aqueles que, frente a determinados reveses da vida, colocam imediatamente em questão sua capacidade e desenvolvem um sentimento de amargo fracasso e passiva resignação; e aqueles que, inclusive (ou especialmente) quando as coisas não vão bem e se sentem abrumados, se mostram dispostos a correr riscos, a enfrentar-se a retos, a confiar no esforço e a seguir trabalhando para superar os obstáculos.

Em um desses dois mundos, o fracasso (de não ser aprovado) deixa de ser uma ação (*fracassei*) e converte-se em uma identidade (*sou um fracassado*). É o sentimento de não ter valido a pena tanto “sacrifício”, de haver perdido tanto tempo estudando; equivale a não ser inteligente ou a não ter talento. No outro, o fracasso é simplesmente uma ação, um não haver (ainda) estudado o suficiente ou não ter alcançado a totalidade do próprio potencial. É não alcançar, temporariamente, o que se valora. É a convicção de que *esforço* é o que lhes faz inteligentes e lhes dá talento. Os primeiros temem aos desafios e se preocupam como lhes julgarão os demais; os segundos, o que lhes preocupa é melhorar e jamais rechaçam a oportunidade de utilizar um eventual fracasso para continuar aprendendo.

Também as reações divergem: enquanto os segundos tratam de fazer alguma coisa a respeito para solucionar seus problemas com determinação, os primeiros deitam a perder-se na miséria e recriam-se em sua amargura, limitam-se a tratar de reparar a auto-estima buscando comparar-se com pessoas que rendem menos que eles, de culpar aos demais ou encontrar escusas que minimizem seu sofrimento.

Por que determinadas pessoas se comportam dessa maneira e por que vêm a vida dessa forma? Uma crença distorcida que temos acerca de nós mesmos, que gera uma espécie de impotência aprendida, que nos impede de controlar nosso presente e a renunciar ao desejo de possibilidades futuras; uma mentalidade não somente errônea e fatalista, senão também perigosa e que desvirtua a percepção que temos de nós mesmos. Aqui, a resignação e o cinismo se impõem à esperança, ao otimismo e à confiança no futuro.

Mas a alternativa existe: toda e qualquer idéia ou mentalidade que temos sobre nós mesmos não são mais que crenças, um estado mental psicologicamente construído. São crenças poderosas, é verdade, mas não passam de meras invenções da mente humana, e a mente, já sabemos de sobra, pode cambiar-se. Ademais, trata-se de um princípio moral universal: quanto mais poder se tem sobre alguém, maior é o dever de usá-lo com benevolência. E qual é a pessoa sobre a que temos maior poder? Nós mesmos, o que somos no presente vivido e o que seremos no futuro imaginado. Somente nós podemos eleger interpretar o mundo da forma que nos seja mais útil e produtiva, somente nós podemos fazer com que nosso presente tenha sentido e que nossos objetivos tenham prioridade. Se não o fazemos, quem o fará por nós? Se não o fazemos *agora*, quando o faremos?

A regra é simples: nosso estado presente depende de como reconstruímos o passado, como interpretamos o presente e como construímos o futuro. E se a crença que temos de nós mesmos guia nossos atos, serve para dar significado a nossas experiências e determina o sentido e direção que damos a nossa vida (passado, presente e futuro), cambiar este tipo de mentalidade fatalista implica, na prática, reinventar a maneira como nos formulamos a nós mesmos, como atuamos

no presente que nos rodeia e como elaboramos as expectativas que depositamos no futuro.

Assim que uma boa maneira de começar a mudar é aceitar a evidência de que é praticamente inconcebível e frustrante desejar algo de todo coração, pensar, sentir e saber que existe uma oportunidade de consegui-lo, e logo não fazer nada a respeito. Quando isso sucede, o sentimento de “Eu devia ter...” resulta desconcertante e “sem sentido”, não um consolo. Outra forma é procurar aprender a valorar e a sentir entusiasmo pelo que se está fazendo, a desfrutar e formar parte do *processo* do que estamos fazendo, independentemente de qual seja o resultado desejado. Por último, manter-se firme na busca de nossos objetivos e aceitar o fato de que o verdadeiro êxito não é produto de nenhum ato mágico ou milagroso, senão o resultado de muito, muito trabalho e esforço, estóica resistência e entusiasmada dedicação.

Estas pequenas ações diárias, igual que qualquer prática virtuosa, se acumulam com o tempo e acabam provocando grandes diferenças. Pequenos câmbios que nos ajudarão a desenvolver mecanismos que eliminem nossa tendência a sobrevalorar as faltas passadas, a minimizar nossas habilidades presentes e a exagerar os obstáculos e as dificuldades do futuro. O primeiro passo, portanto, é aprender a tratar-se bem a si mesmo; recordar que somente temos essa vida em nossas mãos e que “o que será” dela depende de como a cuidemos; entender que sentir compaixão por si mesmo não é o mesmo que sentir lástima por si mesmo, senão preocupação, bons sentimentos, empenho em reduzir o impacto de situações difíceis, mudar nossas atitudes com relação às experiências negativas, conservar a auto-estima, a determinação e a esperança. Por uma boa razão Voltaire fez dizer, a modo de conclusão, a seu herói *Candide*, perdido pelo mundo: “*Devemos cultivar nosso jardim*”.

Pois bem, uma vez assumido que podemos reinterpretar e reescrever a natureza e o poder de nossas crenças, que o esforço no presente é a única forma decente de seguir adiante no futuro e que o modo de viver o hoje determina o ontem e o amanhã, oferecemos a continuação **14** argumentos (ou sugestões), baseados em cuidadosas investigações empíricas (e alguma experiência pessoal), que consideramos particularmente importantes para alcançar um compromisso consciente com um ritmo e estilo equilibrado de estudo, uma necessária, entusiasmada e perseverante dedicação, e a conseqüente preparação resultante do esforço empreendido. Na verdade, tudo se resume a uma questão de *atitude*, a qual, como assinalaram já há muito os estóicos, é algo que está sob nosso controle.

1. Cada um é responsável de seu cérebro. Podemos ajudá-lo a desenvolver-se se o utilizamos corretamente. Para que nos entendamos – e de forma muito simplificada: a capacidade do cérebro para aprender, e portanto para

cambiar-se a si mesmo, se chama neuroplasticidade. Em contra do que postula o mito do cérebro imutável, agora sabemos que o cérebro muda de uma maneira real e física em resposta a cada experiência, a cada novo pensamento e, principalmente, a cada novo conhecimento aprendido ou habilidade adquirida. O cérebro é um órgão plástico e os mecanismos de aprendizagem e memória são os que fazem que tal coisa ocorra. Mas não há que esquecer que uma “lei de ferro” rege os acontecimentos neuronais: *o que não se usa, se perde*. Assim que as investigações mais recentes demonstram que o cérebro é mais parecido a um músculo: muda e se fortalece quanto mais se utiliza. E uma vez que se fortalece principalmente durante e mediante o aprendizado contínuo, quanto mais exercites tua mente com estudo e aprendizado, mais células cerebrais e mais comunicações (conexões sinápticas) entre elas se desenvolverão. Aprender é um processo de construção de redes ou conexões sinápticas; recordar é manter ou fortalecer essas conexões. Portanto, da próxima vez que estiver estudando, imagine que seu cérebro está estabelecendo novas conexões à medida que se enfrenta ao desafio, se concentra no que está fazendo e aprende com atenção. Ao final de cada dia de estudo mentalmente ativo e atento, tenha a certeza de que estará com um cérebro cujos neurônios estão conectados de forma ligeiramente distinta a como o estavam quando se despertou pela manhã.

2. A genialidade requer tempo e esforço para desenvolver-se e segue uma trajetória previsível. Todos temos um enorme potencial para aprender conhecimentos e habilidades novas e para melhorar as que já temos. A ilusão é que “é fácil fazê-lo” ou que podemos aprender com um esforço mínimo. Da próxima vez que sentar para estudar entenda antes que o verdadeiro aprendizado requer disciplina, paciência, perseverança, dedicação e prática intensos. Tenha claro que teus objetivos importam mais que qualquer outra coisa, sem se preocupar com o difícil que possa parecer as circunstâncias às quais se enfrentará. Assuma o esforço e a dedicação como uma força positiva e construtiva, não como uma enorme e pesada carga, e mostre-se sempre cético com relação às afirmações de que simples artimanhas podem liberar o potencial de sua mente. O verdadeiro esforço é uma virtude que modela e enobrece nosso caráter, um valor intrínseco que independe de resultados futuros. E se a esperança é a expectativa de que as ações do presente produzam uns resultados positivos no futuro, esforçar-se é a única via segura para ir desde donde estamos até onde queremos estar.

3. O que passa por nossa atenção esculpe nosso cérebro. Embora a atenção seja o recurso mais escasso da mente, é o umbral para absorver o que estudamos. Estar atento significa simplesmente ter controle sobre a atenção: poder colocá-la donde se deseja e deixá-la ali fixa, até que nos decidimos dedicá-la a outra

coisa. A atenção focada é a única atividade que nos permite aprender de forma segura, sólida e duradoura, e constitui o ingrediente chave para um bom rendimento. Quando a atenção está fixa, também o está nossa mente: não se encontra distraída nem sequestrada por qualquer coisa que lhe chegue à consciência, senão estável, assentada e imperturbável. A atividade consciente acompanha a atenção, e a atenção está relacionada com a plasticidade cerebral. Quando aprendemos, é a atenção que nos permite alterar literalmente a mente e o cérebro em relação com a nova informação. E ainda que diferentes o perfil pessoal relacionado com a capacidade de atenção, empenhar-se em desenvolver um maior controle sobre a atenção quiçá seja a maneira mais poderosa de adquirir um determinado conhecimento, consolidá-lo e armazená-lo em nosso cérebro, para poder utilizá-lo no momento em que o necessitarmos.

4. Personalidade autotélica. As pessoas que desfrutam daquilo que fazem, que não deixam de aprender e melhorar suas capacidades, que estão tão decididas a alcançar seus objetivos (por difíceis que sejam) e que são capazes de afrontar as dificuldades e obstáculos com essa implicação e entusiasmo, são as que lograram uma personalidade autotélica (uma atividade que vale a pena fazê-la por si mesma, porque vivê-la é sua principal meta). E embora esse tipo de personalidade não garanta que tudo sairá bem, seguramente servirá para desfrutar muito mais da atividade enquanto a realizamos e para aprender muito mais sobre o que estudamos do que quando o fazemos de forma desapaixonada ou visando apenas o resultado. Resumindo, há que aprender a deleitar-se do *processo* e não cultivá-lo como um apego romântico ao “sacrifício” ou encará-lo como um “sofrimento” justificado.

5. Estudar todos os dias. Só a prática constante transforma o aprendizado em algo sólido. Se aprendemos mediante associação, memorizamos mediante a repetição. Quando centramos toda nossa atenção no que estamos aprendendo e o praticamos de forma repetida, persistente e com um esforço ascético, interiorizamos os novos conhecimentos e começamos a convertê-los em familiares. A repetição contínua, elemento essencial da prática, aperfeiçoa a memória do conhecimento correspondente, de modo que ao final se pode obter uma excelência que transmite a profunda satisfação pessoal e a confiança nas próprias capacidades e possibilidades intelectuais: “Isso eu já sei!”. Portanto, há que estar sempre atento à sentença de Aristóteles de que *“somos o que fazemos dia a dia; a excelência não é um ato, senão um hábito”*.

6. Manter o equilíbrio. Dado que nossos recursos atencionais são limitados, procurar manter o equilíbrio entre o desafio e a capacidade de atuar é a

maneira correta para que se aprenda em profundidade. Só nos concentramos no que estamos fazendo quando o consideramos como algo que nos permite expressar nosso potencial, isto é, que não extrapole nossos limites pessoais. Se os desafios e capacidades estão equilibrados, experimentamos uma maior sensação de controle sobre nossas ações e a concentração requerida exclui a preocupação acerca de todas as demais questões que passam a ser temporalmente irrelevantes. A qualidade do que se aprende quando nos empregamos a fundo, física e mentalmente, em estudar além de nossas reais possibilidades se verá reduzida, porque o cérebro, incapaz de eliminar as contingentes distrações que nos afetam, não é capaz de assimilar tanta informação quando a atenção resulta prejudicada por nosso estado de ânimo.

7. Ler e escrever. Se escutar os demais fosse igual a aprender, todos nós seríamos tão inteligentes que nem suportaríamos. Como aprendemos por associação, isto é, utilizando o que já sabemos para compreender o que desconhecemos, a leitura atenta é o meio mais efetivo para lograr ocupar nossa percepção consciente em um pensamento, raciocínio ou experiência, a meditar de forma repetida (memorizar) sobre temas mais complexos, a seguir nosso próprio ritmo de estudos e a estabelecer continuamente relações entre os conteúdos que estão diretamente vinculados. Da mesma forma, fomentar a plena capacidade de escrever, de expressar-se, de atuar, é uma eficaz ferramenta para refinar o pensamento. Escrever insere-se na categoria de repetição elaborativa, porque ajuda a clarificar, a organizar e a expressar o que se está aprendendo. Constitui um dos modos mais eficazes para reforçar as informações significativas, assim como para associar e comparar temas novos ou desconhecidos com outros que já nos sejam familiares. O aprendizado pela leitura e a escritura, por favorecer uma atividade mais ativa da mente, modifica com mais eficácia a estrutura cerebral.

8. Formas de estudar. Muitos, em função de seus recursos (cognitivos) e possibilidades o fazem lendo livros esquemáticos, resumos, apostilas, anotações tomadas em aula, etc. Se a matéria é complicada, voltam a repassá-la com a intenção de guardá-la “definitivamente” na memória. Outros, ao contrário, se responsabilizam por completo de seu aprendizado e sua motivação. Em lugar de dedicar-se a aprender de memória o conteúdo das matérias, buscam os temas, os fundamentos, os “porquês” e os princípios subjacentes às mesmas enquanto estudam. Revisam suas dificuldades e as corrigem até estar seguros de haver compreendido completamente o tema. Estudam para aprender, com a sensação de eficácia pessoal, e não somente para superar uma prova de concurso. Assim que embora certo grau de memorização seja necessário para um concurso público, o

aprendizado verdadeiramente valioso, útil, consolidado e estável é aquele que dissecar a matéria estudada não para “decorar”, mas para tentar *compreender*.

9. Sorri ou fracassa. Há que estar atento à “ditadura” do motivacional e não confundir o “*pensamento positivo*” (um estado cognitivo, uma expectativa consciente, que não só faz sentir-nos mais otimistas, senão que favorece que de fato as coisas saiam bem e alcancemos nossas metas) com a *esperança* (uma emoção, um desejo, um sentimento ou uma mera expectativa de que as ações do presente podem produzir uns resultados positivos no futuro). Um realismo vigilante - inclusive incorrendo em certo “pessimismo defensivo” – é o que se necessita para afrontar os problemas reais com que nos enfrentamos, para reconhecer nossas próprias limitações, para superar nossas dificuldades e as más experiências, assim como para continuar a lutar contra os obstáculos que nós mesmos criamos e outros que nos coloca a própria vida. O certo é que, não ver sempre o lado bom das coisas ou não passar o dia controlando nossa atitude positiva e revisando nossos pensamentos otimistas, não nos levará diretamente ao “lado escuro”; ao contrário, nos fará mais cautelosos e resistentes.

10. Utopia e idiosincrasia metodológica. Como cada cérebro é único, não há modos equivocados de estudar; o método correto é o que melhor se adapte aos interesses, oportunidades, necessidades e recursos cognitivo-afetivos próprios de cada pessoa. Assim que cabe a cada um estabelecer para si o que entende por *como* deve estudar. Um método de estudo, longe de produzir “milagres”, simplesmente pode ajudar a aclarar determinados tipos de associações entre o que se sabe e o que não, facilitar a recuperação do material já aprendido, expor as deficiências e mostrar as matérias olvidadas com a conveniente brevidade, para permitir dedicar-se quanto antes a outros aspectos do programa. Se observamos com precisão, resulta que não só há um, senão que são vários os tipos de métodos que estão à disposição e que podem ser úteis dependendo da situação particular e das possibilidades de cada um. O certo é que não se aprende a nadar ou a tocar piano lendo um livro sobre o assunto ou simplesmente atendendo aos conselhos de outras pessoas. Portanto, com relação ao método, o mais prudente é admitir de uma vez por todas que se aprende a estudar estudando. É na experiência concreta de estudar que se descobre o melhor método pessoal para aprender, armazenar e para recordar a informação, isto é, “o que temos de aprender a fazer, aprendemos fazendo” (Aristóteles).

11. A bons fins, bons meios. Os atalhos não existem. É inútil pretender alcançar um fim difícil por meios fáceis. Só é necessário sentido comum para ver que as melhores lições costumam ser as mais difíceis. É preciso afrontar firmemente

a desagradável tarefa de não aceitar as opiniões dos que propõem tomar o caminho mais fácil do aprendizado e se orgulham de estar tão “atualizados” que podem transmitir e ensinar, de forma rápida, todo tipo de lixo intelectual. Por mais atenção e tempo que exija, é sempre mais produtivo e eficaz insistir em estudar por livros que estejam à altura dos critérios de rigor intelectual cada vez mais exigentes dos concursos públicos. Abandonar a idéia de estudar por livros que nos resultem mais fáceis e menos complexos é o primeiro passo para tornar-se um candidato mais competente e preparado. Tudo aquilo que requer esforço e perseverança é, neste sentido, difícil, e portanto, é algo que nos faz melhores.

12. “Apagão emocional”. Apesar de que todos os argumentos antes mencionados são essenciais, é importante ter sempre presente que sem uma adequada *motivação* qualquer ação que realizemos não será completamente satisfatória. Quando se trata de estudo e aprendizado a motivação é o «*querer aprender*». Resulta fundamental que se esteja emocionalmente implicado com o desejo de aprender; sem motivação, atenção diligente e repetição, todo esforço por estudar será inútil. E ainda que a motivação se encontre limitada pela personalidade de cada um, é importante ter presente que a *força de vontade* é como uma espécie de “músculo” que se vê reforçado com o exercício e a prática. De fato, um estudo muito recente demonstrou que o autocontrole e a força de vontade, ainda que com uma grande influência da herança, pode ser tonificado exercitando-o; que se trata de um circuito cerebral que funciona como os demais, que tem uma capacidade determinada e que opera segundo determinadas regras que podemos controlar.

13. Fazer exercício. Trabalhos experimentais, também recentes, demonstram que o exercício físico aeróbico (andar ou correr, e não de outro tipo), tanto em animais de laboratório como em seres humanos, mantém sano o cérebro e melhora tanto a memória como a capacidade para aprender. De fato, já são várias as pesquisas em neurociência que confirmam que a exercitação aeróbica aporta um considerável benefício sobre a cognição, em especial no que se refere ao acréscimo (de maneira mais efetiva) do fluxo sanguíneo ao cérebro, para aumentar a plasticidade sináptica (melhorar e aumentar as conexões entre neurônios) e para estimular ao cérebro a produzir novas células nervosas - um processo conhecido como neurogênese. E o mais curioso é que, para tanto, não é necessário sequer treinar diariamente como para competir em um triathlon; com só caminhar a uma velocidade razoável durante 30 minutos ou mais algumas vezes por semana obteremos um melhor controle cognitivo e um cérebro mais saudável. Enfim, ainda que não se aprove em nenhum concurso público andando ou correndo diariamente, já é uma evidência científica que o exercício (aeróbico) melhora em grande medida a cognição ao incrementar a aptidão de nosso cérebro.

14. Sobre a “sorte”. Embora não se possa desconsiderar o fato de que a sorte exerce uma influência dramática sobre nossas vidas e com um poder de gerar expectativas muito maiores do que imaginamos, uma eficiente preparação diante de uma esperada e possível ocasião favorável é, com toda segurança, a que melhor se corresponde com a sentença de Sêneca de que a sorte “*é o que acontece quando a preparação encontra a oportunidade*”, ou a de Pasteur de que “*A sorte favorece a mente bem preparada*”. Assim que, se trabalhamos adequadamente em nossa preparação, só há que ter paciência, saber esperar até que chegue o momento adequado, saber aceitar em caso de que não ocorra nada e superar no caso de que resulte ser diferente do que se esperava. O realmente importante é despertar todos os dias com a entusiasmada sensação de que estamos prontos para brigar por nossos objetivos e convencidos de que a cada dia que passa estamos dando o melhor de nós mesmos para chegar a ser o melhor que podemos chegar a ser.

É evidente que nenhum “guia” assim, irremediavelmente incompleto, proporcionará por si só o resultado esperado. Mas pelo menos nos ajudará a entender que somos os únicos responsáveis de ser como somos. Isso significa que também temos o poder de manter, modificar ou melhorar o “eu” a que estamos habituados. A má notícia é que resulta infinitamente mais fácil acostumar-se ao que acomoda. A boa notícia é que dispomos da capacidade de modificar nossos circuitos neuronais e cambiar nossas redes neuronais para, literalmente, poder controlar os sentimentos e pensamentos que dirigem nossos comportamentos e determinam a forma de superar nossas dificuldades.

Neste preciso momento já contamos com uma mente com todo o imprescindível para perseguir e conseguir alcançar nossos objetivos. Nossa capacidade de aprender e construir o futuro com que sonhamos nos outorga o poder necessário para aprovamos em qualquer concurso público. Depois de tudo, quando queremos realmente lograr algo e cremos que podemos, nos esforçamos mais. Só falta que dediquemos tempo para usar adequadamente esse poder.

BIBLIOGRAFIA MÍNIMA

- Ansermet, F. y Magistretti, P. (2006). *A cada cual su cerebro. Plasticidad neuronal e inconsciente*, Buenos Aires: Katz Editores**
- Baumeister, R. F. & Tierney, J. (2011). *Willpower. Rediscovering the Greatest Human Strength*, New York: The Penguin Press.**
- Blakemore, Sarah-Jayne & Frith, Uta (2005). *The learning brain*, Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Chabris, C. y Simons, D. (2011). *El gorila invisible. Cómo nos engaña nuestro cerebro*, Barcelona: RBA.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fuir (Flow)*, Barcelona: Ed. Kairós.

- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Eagleman, D. (2011). *Incognito: The Secret Lives of the Brain*, New York: Pantheon Books
- Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*, Madrid: Turner.
- Kandel, E. (2007) *En busca de la memoria. Una nueva ciencia de la mente*, Buenos Aires: Katz Editores.
- Lamprecht, R., & LeDoux, J. (2004). Structural plasticity and memory. *Nature Neuroscience Reviews*, 5, 45-53.
- Ledoux, J. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York: Viking.
- Lilienfeld, S. O. et al. (2010). *50 grandes mitos de la psicología popular. Las ideas falsas más comunes sobre la conducta humana*, Madrid: Biblioteca Buridán.
- Linden, D. (2007). *The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams, and God*. Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press.
- Malabou, C. (2007). *¿Qué hacer con nuestro cerebro?*, Madrid: Tiempo al Tiempo.
- Mora, F. (2009). *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Alianza Editorial.
- Marcus, G. (2011). *Kluge. La azarosa construcción de la mente humana*, Barcelona: Planeta.
- Schmid, W. (2007). *Glück*, Insel Verlag Frankfurt am Main.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox. The New Psychology of Time That Will Change Your Life*, New York: Free Press.