

BRAD STULBERG | STEVE MAGNESS

AUTORES DO BEST-SELLER *PEAK PERFORMANCE*

O PARADOXO
DA PAIXÃO

↑
UM MANUAL PARA APOSTAR
TUDO, TER SUCESSO E
APROVEITAR AS VANTAGENS
DO DESEQUILÍBRIO
↓



ALTA BOOKS
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022

Sumário

AGRADECIMENTOS	IX
INTRODUÇÃO: POR QUE ESCREVER UM LIVRO SOBRE PAIXÃO?	1
1. A PAIXÃO EXIGE CUIDADO	5
2. AS ORIGENS DA PAIXÃO: UMA BREVE HISTÓRIA DE SOFRIMENTO E AMOR	11
3. ENCONTRE E DESENVOLVA SUA PAIXÃO	31
4. QUANDO A PAIXÃO VAI PELO CAMINHO ERRADO	53
5. O MELHOR TIPO DE PAIXÃO	73
6. A ILUSÃO DO EQUILÍBRIO	105
7. A AUTOCONSCIÊNCIA E O PODER DA ESCOLHA	119
8. VIRANDO A PÁGINA: COMO SE DESLIGAR DE UMA PAIXÃO COM INTELIGÊNCIA	141
CONCLUSÃO: VIVENDO UMA PAIXÃO PRODUTIVA	159
NOTAS	163
SOBRE OS AUTORES	173
ÍNDICE	175

A Paixão Exige Cuidado

“Nada é tão importante quanto a paixão. Seja qual for sua escolha, seja apaixonado por ela. O mundo não precisa de mais cinza. Por outro lado, as cores nunca são suficientes. A mediocridade nunca é o objetivo de ninguém, mas a perfeição também não deve ser.

Nunca seremos perfeitos. Por isso, lembrem-se sempre dos três Ps:
paixão + persistência = possibilidade.”

— Jon Bon Jovi, aula magna proferida em 2001 na Monmouth University, em West Long Branch, Estado de Nova Jersey¹

Provavelmente você conhece essa paixão descrita por Bon Jovi — uma dedicação repleta de entusiasmo, garra e comprometimento a uma atividade. Esse sentimento é aclamado e incentivado na maioria dos espaços sociais: na sala de aula, no local de trabalho, no ginásio de esportes etc. Segundo essa lógica, se você descobrir e seguir sua paixão, tudo se encaixará. Mas, na realidade, isso nem sempre ocorre. Muitas vezes, quando encontramos uma paixão, recebemos pouca ou nenhuma orientação

sobre os próximos passos. Embora muitas vezes digam para as pessoas *encontrarem* uma paixão, quase ninguém explica *como ser* um apaixonado.

Essa estrada reta até o sucesso, a felicidade e a satisfação prometida pela paixão quase sempre se revela uma rota mais complicada, cheia de armadilhas pelo caminho. Para Elon Musk, magnata do Vale do Silício e fundador da Tesla e da SpaceX: “A realidade é feita de pontos altos incríveis, pontos baixos terríveis e um estresse implacável.”² Confira algumas rotas negativas associadas à paixão:

- **Agir como escravo de resultados e da validação do público externo.** Após o sucesso inicial, o desejo por mais — mais dinheiro, mais fama, mais seguidores — toma as rédeas da situação. A paixão por *praticar* uma atividade se transforma em uma paixão por conquistas e resultados. Sua autopercepção passa a depender da validação externa, e um fracasso (ou até mesmo uma fase de sucesso moderado) adquire um efeito devastador, causando uma intensa frustração. Sua satisfação diminui (no melhor cenário) e você fica ansioso, deprimido e propenso a condutas antiéticas (no pior cenário);
- **Ficar cego para tudo que não seja sua paixão.** Ficamos tão imersos na atividade que acabamos negligenciando tudo que está fora dela. Seu casamento desmorona. Seus filhos crescem sem a sua presença. Sua saúde decai. Você até se sente bem no momento — afinal, está absorto em algo que ama —, mas os anos passam e chega o arrependimento;

- **Chegar ao *burnout*.** Mergulhar de cabeça em uma paixão é bom por um dia, um mês e até um ano. Mas, sem nenhum controle, a maioria das paixões emite um brilho muito intenso e rápido. Às vezes, queremos pegar mais leve, mas não conseguimos. Você está tão imerso na intensidade da paixão que não percebe como seu investimento físico e emocional é insustentável. Quando vê, sua energia já acabou. O que poderia ter sido uma paixão para a vida inteira e uma obra importante parece só um curto período de euforia e imprudência;
- **Perder a satisfação.** Também existe o risco de um esfriamento gradual da paixão. Vamos a uma história bastante familiar. Aquela atividade que era um hobby incrível vira um trabalho (*É isso aí!*); então vem a impressão de que aquele hobby incrível agora lembra um emprego (*A ideia não era essa!*); em pouco tempo, estará se perguntando como algo que amava tanto se transformou nessa tortura (*Como isso foi acontecer?*). O impossível se torna realidade: sua paixão agora provoca aversão.

Claro, existe uma paixão diferente — e muito melhor. Ela surge quando você mergulha em uma atividade movido pela satisfação de praticá-la. Quando vivencia o sucesso com humildade e o fracasso com uma firmeza controlada. Quando o objetivo se torna o caminho, e o caminho se torna o objetivo. Quando a paixão é alimentada por uma convicção profunda e está em harmonia com todos os aspectos de sua vida. Quando você pratica a autoconsciência para refrear o fluxo irresistível da paixão, adquirindo controle sobre a paixão em vez de se deixar controlar

por ela. Quando se sente vivo não só por alguns meses ou anos, mas durante sua carreira (ou vida) inteira. *Essa* é a paixão que desejamos. *Esse* é o melhor tipo de paixão.

Quase todas as paixões começam como interesses fascinantes. Ninguém quer ficar esgotado, desequilibrar a própria vida e perder o gosto pelas coisas. Os caminhos positivos e negativos da paixão — as paixões boas e ruins — têm a mesma origem; se você não impedir esse desvio de rota, a paixão provavelmente seguirá pela trilha errada, muitas vezes de forma despercebida. Em outras palavras, a paixão é algo frágil e exige cuidado. Por isso, as pesquisas apontam que esse sentimento não está ligado apenas aos fatores de felicidade, saúde, desempenho e satisfação, mas à ansiedade, depressão, *burnout* e condutas antiéticas também.

Muitas obras já foram escritas sobre como encontrar a paixão, mas a maior parte delas apresenta poucas evidências e está cheia de equívocos e clichês. Além disso, como vimos, encontrar a paixão é só metade da batalha. Aprender a viabilizar e canalizar o sentimento de maneira produtiva e saudável é a outra metade

A paixão é algo frágil e exige cuidado.

— tão importante quanto a primeira. Infelizmente, essa metade quase nunca é analisada. Portanto, quando a paixão sai dos trilhos, as pessoas sofrem com alguma versão das situações negativas que descrevemos. Este livro pretende mudar esse quadro. Explicaremos como encontrar e cultivar a paixão e como controlar esse poder imenso para fins

positivos. Mostraremos que o rumo tomado pela paixão é uma escolha, não algo predeterminado pelo destino. Você aplicará ferramentas práticas para que sua paixão emita um brilho intenso e duradouro e fique em harmonia com tudo em sua vida. E tudo isso sem os clichês típicos dos livros sobre essa temática. Seremos autênticos e honestos, baseando nosso raciocínio não só nas evidências científicas mais recentes, mas no pensamento de alguns dos poetas e filósofos mais influentes do mundo.

Para isso, faremos uma exploração profunda. Examinaremos os fatores biológicos e psicológicos que dão origem à paixão, bem como as histórias de indivíduos movidos por paixões extraordinárias. Alguns casos serão positivos, como os da estrela olímpica Katie Ledecky e do investidor Warren Buffett; outros servirão de alerta, como os do executivo corrupto Jeffrey Skilling, da Enron, e do controverso jogador de beisebol Barry Bonds. Questionaremos a ideia de uma vida “equilibrada”, exploraremos como a autopercepção evita futuros arrependimentos e discutiremos a importância das narrativas que contamos a nós mesmos. Veremos por que não podemos deixar a paixão fluir livremente e explicaremos como aplicá-la com inteligência. Porém, para viabilizar o melhor tipo de paixão, primeiro temos que entender suas origens. Começaremos com uma viagem no tempo até uma época muito distante, quando surgiu a noção de paixão.

A PRÁTICA DA PAIXÃO

- Todos falam que devemos encontrar nossa paixão, mas ninguém nos diz como encontrá-la nem como conviver com ela;
- Em geral, as paixões começam como interesses positivos, mas muitas vezes se desvirtuam em algum ponto;
- Quando não exercemos um controle ativo da paixão, corremos o risco de:
 - Agir como escravos dos resultados e da validação externa;
 - Chegar ao *burnout*;
 - Ter arrependimentos;
 - Perder a satisfação.
- Mas, quando exercemos um controle ativo da paixão, conquistamos uma saúde melhor, mais felicidade e uma satisfação maior com a vida;
- Em outras palavras, há paixões boas e ruins. O rumo tomado pela paixão depende, em grande parte, de você.

As Origens da Paixão

Uma Breve História de Sofrimento e Amor

O riginada da palavra latina *passio* (“sofrimento”), o significado da palavra paixão ao longo da história foi exatamente esse: sofrimento, aflição e raiva. A princípio, o sofrimento identificado pela paixão era bastante estrito e só descrevia uma determinada pessoa e seu tormento: a tortura atroz imposta a Jesus Cristo durante a crucificação. “A palavra era associada a Cristo de modo singular”, explica o professor Timothy K. Beal, diretor do Departamento de Estudos Religiosos da Case Western Reserve University. “Expressava inteiramente o sofrimento dele.”¹ Algumas pessoas achavam a morte de Cristo trágica, mas outras acreditavam que havia um propósito mais profundo nesse evento. Em todo caso, durante mil anos, a palavra *passio* só descrevia o sofrimento de Cristo. Incentivar alguém a sentir ou seguir sua *passio* não era uma atitude positiva, mas uma prática tóxica e perigosa.

Porém, o significado de *passio* se ampliou com o tempo. No século XI, a palavra cresceu e foi além da religião, passando a identificar o sofrimento e a dor — tanto física quanto psicológica — de todas as pessoas. Esse uso ainda era muito diferente do significado atual, mas a definição de paixão já não estava mais ligada apenas a Cristo. Alguns séculos depois, quando a Europa saiu da Idade das Trevas, a paixão também deixou seus significados mais sombrios para trás. Então o Renascimento europeu transformou a palavra *passio* em *passioun* e, depois, *passion* (“paixão”). A cada virada histórica, a palavra assimilou novos significados, fazendo a transição entre o sofrimento e a raiva até chegar ao amor e, finalmente, ao desejo avassalador. As artes foram, em parte, responsáveis por essa transformação. Tudo começou com Geoffrey Chaucer, que na obra épica *Contos da Cantuária* empregou a palavra paixão não para indicar sofrimento, mas uma emoção incontrolável e arrebatadora. Depois, outros autores também expressaram a paixão de modo original. Em 1588, Shakespeare empregou a palavra não para descrever uma sensação negativa, mas para aludir a uma emoção muito desejada. Na peça *Tito Andrônico*, ele reformulou o conceito para sugerir o desejo romântico: “And that my sword upon thee shall approve/And plead my passions for Lavina’s love” [E que minha espada sobre ti consagre/E declare minhas paixões pelo amor de Lavínia, em tradução livre].² Com a prosa de Shakespeare, a paixão começou a abandonar o sofrimento de sua origem e adquirir uma faceta mais atraente e positiva.

No entanto, a paixão só passou a ser associada a um entusiasmo mais intenso no século XVIII: um sentimento de amor e desejo direcionado não só a alguém, mas a uma meta ou atividade. Ainda assim, a popularização da palavra foi bastante lenta. Expressões como “siga sua paixão” e “encontre sua paixão” só se tornaram correntes em meados da década de 1970. Mas, a partir daí, a ideia se difundiu com rapidez. Nos anos 1970, os boomers estavam chegando à maioria e adotando a postura de “fazer agora pra colher depois”. A Segunda Guerra Mundial soava como algo de um passado distante e a Guerra do Vietnã se aproximava do fim. A meta do mundo ocidental começava a mudar da segurança para a autorrealização, uma tendência que se acelerou com a Geração X e, agora, com os millennials. Na época do discurso de Bon Jovi para os formandos da Monmouth University, em 2001, frases positivas e inspiradoras com a palavra *paixão* estavam cada vez mais presentes no dia a dia. Hoje, a paixão é vista por muitos como o elemento fundamental de uma vida boa e produtiva. Somos condicionados a fazer o que for preciso para encontrar e seguir nossas paixões e assim melhorar nossas carreiras, relacionamentos e hobbies. Mas, como veremos mais adiante, não devemos esquecer o significado original da palavra, pois paixão e sofrimento ainda são coisas muito próximas.

Paixão e sofrimento ainda são coisas muito próximas.

UMA REAÇÃO QUÍMICA: A BIOLOGIA DA PAIXÃO

A sensação de mergulhar de cabeça em uma atividade, ideia ou relacionamento soa familiar para quem já foi tocado pela paixão. Ficar apaixonado por alguém ou por alguma coisa desperta a mesma reação. O mundo encolhe e só a atividade ou objeto de desejo parecem ter importância. Você não para de pensar no crush. O pintor não consegue se afastar da tela. Seu corpo está lá, em meio a um jantar com a família, mas a mente flutua em outro lugar, fixada no novo produto que será lançado ou em uma possível alteração na segunda frase do 5º parágrafo da página 34 de seu livro. Foco total. Imersão total. Você foi dominado pela paixão.

Esse afeto arrebatador tem origem no interior do cérebro, estimulado pela dopamina, um poderoso agente neuroquímico. A dopamina excita e direciona a atenção para o objeto em questão. Quando estamos sob sua influência, ficamos animados e nos sentimos vivos. À medida que flui pelo cérebro, saindo das áreas mais primitivas para as mais recentes, a dopamina desencadeia uma série de reações neurológicas que focam um objetivo e criam a expectativa de uma futura recompensa: *Me sentirei bem melhor quando terminar este livro. Só ficarei satisfeito quando lançar o novo produto. Só serei feliz quando tiver aquela mulher ao meu lado. Só terei um pouco de paz quando o quadro estiver na galeria.*

Mas, hipnotizados pela paixão, não vemos que essa provável recompensa — em geral, algum tipo de satisfação — não passa de uma ilusão. Se atingir o objetivo na segunda-feira, talvez se sinta satisfeito no dia, mas provavelmente seu apetite voltará a ser imenso na terça-feira.

Esse desejo insaciável tem uma origem biológica. Diferentemente dos outros neuroquímicos associados ao bem-estar (liberados após a conquista de uma meta), a dopamina, além de ser muito mais potente, é assimilada antes e durante a busca. Essa característica já teve uma grande importância evolutiva. Na pré-história, os caçadores-coletores não podiam optar por satisfazer apenas as demandas nutricionais imediatas. Tinham que acumular alimentos para enfrentar os inevitáveis períodos de escassez. Então a evolução da espécie levou a dopamina — o neuroquímico da avidez — a causar esse desejo intenso e anular os efeitos de outros agentes que induzem bem-estar e satisfação. Não nos viciamos na sensação associada à conquista, e sim na emoção da busca. A dopamina é a molécula do desejo e da motivação. Essa verdade biológica simples, mas importante, viabilizou grandes avanços na história, da sobrevivência da espécie humana no passado às incríveis descobertas científicas de hoje. Em síntese: não estamos programados para uma simples satisfação. Estamos programados para continuar avançando, sempre.

Hipnotizados pela paixão, não vemos que a provável recompensa que desejamos — em geral, algum tipo de satisfação — não passa de uma ilusão. Não nos viciamos na sensação associada à conquista, e sim na emoção da busca.

Não estamos programados para uma simples satisfação, mas para continuar avançando, sempre.

QUANDO A LENDA DA ULTRAMARATONA ANN TRASON tinha 2 anos, seus pais amarravam sinos nos sapatos dela. “Eu estava sempre correndo, e eles tinham que me rastrear de alguma forma”, lembra. Durante sua infância não havia tantas crianças diagnosticadas com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) quanto hoje, mas Trason, aos 59 anos de idade, afirma que era uma excelente candidata. Pesquisas recentes sugerem que indivíduos com tendências ao TDAH talvez sejam menos sensíveis à dopamina e, portanto, precisam de uma dose maior do agente neuroquímico para atingir a satisfação.³ Isso explica a predisposição deles para a prática de atividades com um entusiasmo implacável, que libera um nível maior de dopamina. Para Trason, que ainda lembra como era difícil ficar quieta e prestar atenção às aulas na escola, correr se tornou uma válvula de escape, uma atividade em que gastava toda sua energia represada e expressava uma motivação obstinada.

Logo depois de sair do colégio, Trason descobriu as ultramaratonas, corridas que duram mais de 20 horas; perto desse esporte, a maratona tradicional parece brincadeira de criança. Quando ela treinava 200km por semana e participava de corridas de 160km, obtinha uma satisfação bem difícil de atingir. Mas isso só durava um instante. Ela experimentou essa sensação várias vezes durante a carreira, como nas ocasiões em que venceu a ultramaratona American River 50 Mile Endurance Run, em 1985, e a Western States Endurance Run, um percurso de 160km, em 1989, e quando quebrou os recordes da Western States Endurance Run e da Leadville Trail 100, em 1994. Essas corridas são importantes e a maioria dos ultramaratonistas só participa delas uma vez, sem nenhuma expectativa de vencer. Mas Trason sempre voltava. “Eu

queria ir cada vez mais longe”, diz. Movida por esse ímpeto, tornou-se a ultramaratonista mais premiada da história e superou as barreiras de gênero que existiam no mundo das corridas e nos esportes de resistência. Ao longo de sua trajetória, Trason venceu a Western States — a competição mais famosa do esporte — *14 vezes*, quebrou mais de 20 recordes mundiais e estabeleceu vários outros; boa parte deles se mantém até hoje.

Perguntamos a Trason — que, além de ser uma atleta excepcional, é muito bem educada e bastante analítica — sobre suas inclinações naturais, sobre a garotinha que usava sapatos com sinos amarrados pelos pais. Ela disse: “Muitas vezes, questiono o papel da dopamina. Sempre tive esse desejo de avançar, avançar, avançar — queria ver do que eu era feita, chegar ao meu limite e depois ir mais longe. Isso nunca passou. A bioquímica não explica tudo, mas acho que ela é um dos fatores.”⁴

As pesquisas mais recentes confirmam o palpite de Trason. Estudos mostram que até 40% da personalidade humana é herdada. O professor C. Robert Cloninger, psiquiatra da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington, em St. Louis, no Missouri, desenvolveu um sistema para avaliar a porção herdada da personalidade, conhecida como temperamento. Sua pesquisa sugere que existe uma ligação entre o temperamento inato e a sensibilidade a determinados agentes neuroquímicos.⁵ Cloninger descobriu uma associação bastante próxima entre a “persistência”, um dos quatro principais estilos de temperamento, e a insensibilidade à dopamina. Como vimos, a dopamina é liberada durante a busca; portanto, não surpreende que as pessoas insensíveis a ela (e que, portanto, precisam de uma dose maior para se sentir bem) demonstrem persistência, uma determinação inabalável e

um ímpeto obstinado. Quanto maior o volume necessário para se atingir a satisfação, maior será a propensão da pessoa a desejar e buscar recompensas extremamente complexas, mesmo que esse objetivo seja nocivo para ela. Em outras palavras, o indivíduo correrá atrás de sua dose de dopamina como um viciado. Embora seja conveniente pensar que alguns aspectos da personalidade, como a persistência, resultam de muito trabalho ou de como fomos criados, a história não é bem assim. Algumas pessoas, como Trason, nascem com uma predisposição para a paixão. No entanto, essa dinâmica biológica pode se impor a todos nós.

À medida que praticamos uma atividade — especialmente as que proporcionam algum feedback positivo, como medalhas de ouro, promoções ou amantes —, o desejo pela dopamina aumenta. Cada vez que mergulhamos nessas buscas, a dopamina é liberada, estimulando nossa animação, atenção e motivação. Com o tempo, e por meio de um processo parecido com o de outras substâncias viciantes, o cérebro fica menos sensível à dopamina e precisamos de doses maiores para atingir a satisfação. Essa avidez nos leva novamente à busca, que desencadeia a liberação de mais dopamina. Então ocorre a formação de um ciclo de desejo, marcado por uma resistência progressiva ao contentamento. Mas é bom ressaltar que esse ciclo é natural. Remonta à nossa programação evolutiva, que induz ao vício na busca de recompensas, e não na conquista delas.

No livro *The Biology of Desire*, o neurocientista Marc Lewis argumenta que essas oscilações na necessidade de dopamina, que levam a um aumento progressivo das doses para se atingir o bem-estar, são causadas pela “repetição de... experiências poderosas que nos impactam profundamente”. À medida que essas

experiências se tornam mais significativas, as alterações cerebrais ficam mais fortes, em um esquema de retroalimentação. Essas situações, às vezes, envolvem drogas ou álcool: “Sem dúvida, o álcool e a heroína seriam bem menos viciantes e bem mais baratos se estivessem associados a experiências entediantes”, escreve Lewis.⁶ Mas o processo de se apaixonar e a busca pela excelência no esporte, na arte ou nos negócios também se baseiam na repetição motivada de algo especial? Com certeza essas atividades podem ser tão fascinantes quanto a euforia induzida pelas drogas. Mesmo que os resultados dessas atividades sejam totalmente diferentes dos efeitos de beber e usar drogas, a dinâmica do cérebro é a mesma: ficamos viciados em uma sensação intensa. Como veremos mais adiante, a linha entre um vício destrutivo e uma paixão produtiva, quando há algum limite, é tênue.

A BIOLOGIA DA PAIXÃO TEM ARGUMENTOS CONVINCENTES, mas ainda é muito nova. Talvez a compreensão dos mecanismos bioquímicos associados à paixão mude com o tempo, acompanhando os avanços científicos. No entanto, as evidências confirmam a validade da ideia central: a paixão está em parte ligada ao código genético e se difunde por meio da dinâmica neuroquímica. Algumas pessoas nascem com uma intensa predisposição, mas todos podem ficar viciados na repetição de atividades significativas, como treinar para uma maratona, aprender a tocar guitarra, fundar uma empresa, desenvolver uma carreira e se envolver em um relacionamento afetivo. Quando sentimos um forte desejo de ir atrás

A linha entre um vício destrutivo e uma paixão produtiva, quando há algum limite, é tênue.

de alguma coisa ou pessoa, é a dopamina que está fluindo pelo cérebro, produzindo bem-estar e nos induzindo a voltar continuamente para a busca. É assim que a paixão se retroalimenta.

Parece coerente? Claro. Mas isso explica tudo? Não. Embora a hereditariedade seja um fator importante, a criação e as experiências de vida também são. O DNA se expressa de diferentes formas, de acordo com os incontáveis fatores ambientais que atuam em cada contexto. Gêmeos idênticos têm o mesmo código genético, mas quase sempre levam vidas distintas e experimentam graus variados de paixão. Logo, para entender melhor as causas dessa sensação, devemos analisar não só a biologia, mas a psicologia por trás dela.

A PRÁTICA DA PAIXÃO

- A sensação da paixão é desencadeada por um agente neuroquímico chamado dopamina;
- A dopamina não induz o bem-estar e a satisfação quando conquistamos algo; na verdade, instiga o desejo pela busca;
- Algumas pessoas nascem com insensibilidade à dopamina e, portanto, têm predisposição à paixão e a obsessões;
- No entanto, todos são suscetíveis à biologia da paixão. À medida que praticamos uma atividade que proporciona recompensas significativas, o volume liberado de dopamina aumenta; com o tempo, desenvolvemos resistência a ela;
- A biologia explica a incompatibilidade entre a incrível sensação da paixão e a incrível sensação de satisfação. A paixão se retroalimenta: à medida que nos aprofundamos na busca, ficamos mais viciados nela.

ALGO A PROVAR: A PSICOLOGIA DA PAIXÃO

Em 2009, o triatleta Rich Roll foi eleito pela revista *Men's Fitness* “um dos 25 homens mais bem preparados fisicamente do mundo”.⁷ Mas, diferentemente da ultramaratonista Ann Trason, Roll nem sempre sentiu um fluxo infinito de energia ou demonstrou uma inclinação obsessiva para uma atividade quando era criança. Na verdade, Roll era educado, tímido e bastante calmo. Além disso, sentia-se isolado. “Eu era um garoto meio solitário”, diz. “Nunca me adaptava por completo. Eu tinha muitas dúvidas na época [na infância]. Sempre queria provar alguma coisa para mim mesmo e para o mundo.”

Roll cresceu em uma família bastante pragmática. “Lá em casa o lema era ‘objetivo e força de vontade’”, lembra. Embora se saísse muito bem nos estudos (a ponto de ingressar na Stanford University), sempre se via distante das expectativas dos pais. “O nível de exigência era muito alto, eu achava que nunca chegaria nele.” Além da vida escolar “atribulada”, Roll também tinha dificuldades em contextos sociais. “Eu era um cara muito estranho”, explica. “Era sempre o último a ser escolhido pro time, usava aparelho freio de burro e um tapa-olho, sofria bullying, tinha dificuldade pra aprender e por aí vai.”

Imagine Roll aos 9 anos. É fácil compreender sua frustração por não corresponder às expectativas. Mas isso começou a mudar no fim do ensino fundamental, quando começou a praticar natação e logo revelou seu talento. “Não me considero um atleta nato, mas sem dúvida a minha habilidade na água era evidente”, lembra. Foi aí que, depois de anos de insegurança, Roll descobriu

uma área em que podia se destacar. Perguntamos o que passava pela cabeça dele quando começou a participar de competições. “Nadar era uma oportunidade de me afirmar”, respondeu. “Lá, eu mostrava que também podia ser bem-sucedido.”⁸

Roll passou o ensino médio inteiro na água e se viciou na atividade, desenvolvendo uma ligação bem próxima com a linha preta que cortava o fundo da piscina. Nadar era tudo para ele. Depois de treinar milhares de horas, foi convocado para nadar pela Stanford; em seguida, passou por dificuldades com vícios menos saudáveis — um tema recorrente entre os apaixonados — antes de se tornar um dos melhores triatletas do planeta, completando competições como o Ultraman Triatlo, com um percurso de 515km. Parece que as inseguranças da infância serviram de combustível e a natação foi a faísca que acionou um futuro repleto de paixão para Roll. É possível extrair conclusões mais gerais dessa história?

O professor Alan St. Clair Gibson, da Universidade de Essex, acha que sim. Gibson é especialista em neurociência integrativa. Boa parte de sua vida foi dedicada a analisar a interseção entre a mente e o corpo. Para Gibson, a origem da paixão pode estar (ao menos em parte) em algo que há muito tempo foi chamado por Sigmund Freud de fragilidade do ego. As pessoas bloqueiam eventos nocivos do passado reprimindo as respectivas lembranças e experiências negativas, que são empurradas para as profundezas do inconsciente. Mas essas emoções não podem ser contidas para sempre. Em algum momento, são “liberadas no mundo material por meio de impulsos e desejos, que em geral se expressam como

energia investida em uma atividade sem ligação com os eventos reprimidos”. Para Gibson, um sinal revelador dessa transferência é “o apego obsessivo a projetos e objetivos”.⁹

Claro, Gibson sabe que a psicologia freudiana caiu em desuso, mas a noção de fragilidade do ego — segundo a qual inseguranças e eventos negativos do passado alimentam futuras obsessões sem nenhuma relação aparente com o material reprimido — é confirmada por uma gama de estudos contemporâneos. Por exemplo, pesquisadores da Universidade de Central Lancashire descobriram que muitos indivíduos de alto desempenho, que demonstram uma obstinação implacável, passaram por adversidades e situações negativas — traumas, no jargão científico — no início da vida. Segundo os estudiosos, os atletas que chegam ao ápice em suas modalidades tendem, em geral, a vir de famílias com pais separados e um número maior de irmãos (o que indica uma maior competição pela atenção dos pais). Essa pesquisa deu origem a uma expressão que vem se popularizando: “O talento exige trauma.”¹⁰

Claro, a definição de “trauma” é bastante subjetiva. A morte de um dos pais e a prisão de um irmão, sem dúvida, são eventos traumáticos, mas sofrer bullying no ensino fundamental e não ser convidado para andar com a “galera popular” também podem ser. Todas as experiências disruptivas e, especificamente, os eventos que abalam nossa identidade podem desencadear a paixão e a obstinação no futuro. Segundo Gibson: “O trauma gerado por episódios passados cria um ogro interno que não descansa até conquistar o ‘prêmio’.”¹¹

Muitos traumas remontam a um passado distante, mas não todos. Esta é a história de Jim Clark, um magnata da tecnologia: “Eu tinha 38 anos. Fui demitido. Minha segunda esposa me deixou. Eu havia pisado na bola totalmente. Desenvolvi uma

O talento exige trauma.

paixão absurda: precisava conquistar *alguma coisa*.”¹² Foi na meia-idade, depois de uma série de eventos traumáticos, que Clark se sentiu preparado. Direcionou sua paixão para as novas tecnologias e em pouco tempo seu “ogro interno” revolucionou a internet com o Netscape, o primeiro navegador voltado para o consumo de massa. Depois disso, Clark criou outras empresas de tecnologia, tornou-se um dos primeiros bilionários do Vale do Silício e virou protagonista de um livro escrito por Michael Lewis.¹³

Talvez a motivação de Clark tenha sido desencadeada por um desejo de provar algo a si mesmo. Em todo caso, assim que começou a trabalhar, não conseguiu mais parar, mesmo depois do sucesso. Clark não é uma exceção. Os traumas são comuns entre os indivíduos apaixonados, mas a biologia não explica essa dinâmica por inteiro. Além de desencadear um ciclo de dependência de dopamina e uma avidez constante, a busca incessante de um objetivo também serve como fuga. Mergulhar de cabeça em uma paixão faz o mundo diminuir e encobre as dificuldades internas com uma sensação de conforto e controle. As obsessões se tornam um refúgio, uma forma de preencher as lacunas de nossas vidas, uma fuga do caos e do ruído.

Natalie encontrou algo que a completava, que lhe dava uma dose de calor, bem-estar e conforto que era dela por direito. Seguindo uma sequência criteriosa, quase clínica, ela chegaria a um mundo de satisfação que não dependia de ninguém — e que ninguém poderia tirar dela.

Esse trecho, escrito pelo neurocientista Marc Lewis, descreve Natalie, uma viciada em heroína.¹⁴ Mas essa descrição caberia perfeitamente à Natalie nadadora olímpica, artista, escritora, fundadora de startup ou programadora. Não surpreende que tantos atletas, pessoas criativas e empresários excepcionais tenham problemas com substâncias e jogos de azar depois que se aposentam. Quando não nos afastamos das paixões de forma inteligente (um tópico que veremos mais adiante), a biologia e a psicologia que incentivam buscas podem estimular atividades perigosas. A paixão e o vício são faces da mesma moeda.

Este é um bom momento para destacar que a paixão e a dependência nem sempre têm uma relação destrutiva. É o caso de um novo programa chamado Preventure, desenvolvido por Patricia Conrod, professora de psiquiatria da Universidade de Montreal. O Preventure se baseia na relação entre vício e paixão para identificar jovens com traços de personalidade classificados como “de risco” (com propensão à dependência química) e recomendar intervenções preventivas do serviço de orientação escolar. Uma das metas das sessões de orientação é ajudar os alunos a direcionar sua “predisposição ao vício” para atividades produtivas.¹⁵ Em 2013, um estudo analisou mais de 2.600 crianças na faixa etária

dos 13 aos 14 anos de 21 escolas britânicas e determinou que o Preventure reduzia o risco de abuso de álcool em 43%. O programa é fantástico para os indivíduos com indicativos “de risco” na infância, pois desvia sua provável trajetória de dependência para uma carreira como empreendedor ou atleta.¹⁶

“Quando ansiamos por algo, nos apaixonamos ou nos tornamos pais, a capacidade de persistir apesar das consequências negativas — a essência do comportamento compulsivo — não é um bug, mas um recurso, no jargão dos programadores. Essa habilidade pode determinar a vida e a morte, o sucesso e o fracasso”, escreve Maia Szalavitz, jornalista especializada em psicologia e neurociência, no livro *Unbroken Brain*. “No entanto, quando as rotas neurais [que estimulam atividades positivas] são desviadas para compulsões, o que era uma vantagem se torna uma maldição. O amor e o vício são desencadeados por alterações nos mesmos circuitos neurais.”¹⁷

Em geral, os comportamentos condenados pela sociedade e os celebrados por ela são determinados pelos mesmos fatores, que podem despertar paixões fantásticas ou descambar para vícios e doenças terríveis. Observando a personalidade hiperativa de Trason, as dificuldades na infância de Roll e os jovens em situação de risco do programa Preventure, percebemos que muitas pessoas dotadas de uma paixão notável — e que acabam sendo muito bem-sucedidas — descobrem uma forma de converter fraquezas biológicas e psicológicas em pontos fortes, aprendendo a controlar e extrair o melhor dessa energia. Nós, os autores, conhecemos profundamente essa dinâmica e adotamos um processo contínuo de autoaperfeiçoamento. A paixão, com sua carga de

motivação e obsessão, foi crucial para muitas de nossas conquistas — inclusive este livro —, mas também se fez presente em experiências desagradáveis e terríveis. Brad tem que administrar continuamente seu transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), que, nos piores dias, faz com que ele afunde nas profundezas de uma escuridão indescritível e totalmente debilitante. Já Steve nunca recebeu um diagnóstico formal, mas, no auge da carreira como atleta profissional, sempre precisava realizar alguns rituais (como tocar as maçanetas e ligar e desligar um alarme um determinado número de vezes) antes das corridas mais importantes. É bom destacar de novo: a linha entre algo positivo e negativo — entre o produtivo e o destrutivo, entre doses grandes de dopamina que induzam ações criativas ou o caos — é muito tênue.

AGORA TEMOS UMA IMAGEM MAIS NÍTIDA DA PAIXÃO. A princípio a palavra *passio* indicava sofrimento. O termo só passou a ter significados positivos recentemente. No entanto, todas as definições são válidas de acordo com as circunstâncias em questão. A sensação da paixão está ligada aos nossos ancestrais na cadeia evolutiva (natureza) e às nossas experiências de vida (criação). Quando mergulhamos de cabeça em uma obsessão, desafiamos inseguranças latentes, preenchemos lacunas do passado e escapamos de fatos do presente que preferimos evitar. A biologia, e especificamente o agente neuroquímico chamado dopa-

As pessoas dotadas de uma paixão notável — e que acabam sendo muito bem-sucedidas — descobrem uma forma de converter fraquezas biológicas e psicológicas em pontos fortes, aprendendo a controlar e extrair o melhor dessa energia.

mina, instigam a busca. Por isso, estamos sempre voltando para ela e nunca ficamos satisfeitos. Algumas pessoas nascem com um perfil biológico mais propenso à magnetização da paixão, porém, com a repetição de uma atividade significativa, todos podem ficar viciados.

A PRÁTICA DA PAIXÃO

- Além de suas origens biológicas, a paixão tem um fundo psicológico;
- O sentimento subjetivo causado por adversidades e “traumas” pode ser direcionado para paixões produtivas;
- Muitas vezes, as buscas instigadas pela paixão se tornam refúgios psicológicos e ocultam outras lacunas na vida do indivíduo: isso pode ser produtivo (evitando comportamentos destrutivos) e ao mesmo tempo prejudicial (desencorajando a resolução de questões pendentes);
- A biologia e a psicologia da paixão também desencadeiam vícios; por isso é muito importante direcionar esses ímpetos para fins positivos em nós mesmos e nas pessoas que amamos.

Ao longo deste livro, você aprenderá a encontrar um objeto positivo para a paixão e, quando tiver identificado essa atividade, poderá desenvolver um sentimento construtivo e direcioná-lo para fins produtivos. O Capítulo 3 descreve como encontrar ou reforçar sua paixão: como transformar talentos e interesses em atividades fascinantes. O Capítulo 4 examina os tipos negativos e sombrios de paixão: o que leva uma busca aparentemente produtiva a se tornar destrutiva. Conhecendo esses problemas, você poderá identificá-los e resolvê-los logo no início. O Capítulo 5 analisa o outro tipo de paixão (muito mais desejável), descrevendo a mentalidade que viabiliza um melhor aproveitamento dessa emoção

e o direcionamento dela para práticas positivas. Explicaremos o papel da atitude e do ego no encaminhamento da paixão e indicaremos as ferramentas necessárias para mantê-la em harmonia com os demais aspectos da existência. O Capítulo 6 analisa se uma pessoa apaixonada pode mesmo atingir o “equilíbrio”. É possível dominar essa busca incessante e ao mesmo tempo aproveitar outras áreas da vida? Vale a pena tentar? Como correr atrás de uma paixão de forma obstinada sem se esgotar? O Capítulo 7 aborda o poder da autoconsciência — por que ela é crucial para conservar a paixão durante toda a vida e como cultivá-la. Por fim, no Capítulo 8, você aprenderá a seguir sua paixão com desenvoltura e ousadia. Ao terminar este livro, esperamos que você tenha uma compreensão mais profunda e diversa do tema, e, mais importante, possa administrar bem sua paixão — para que essa relação seja sempre benéfica e nunca uma maldição.