

**POR
ONDE
ANDA
SUA
CABEÇA?**

POR ONDE ANDA SUA CABEÇA?

*O que acontece dentro da cabeça de quem tem ideias,
e o que você pode aprender com elas.*

Por **Raoni Carneiro**



com

Lulu Santos

Isay Weinfeld

Mônica Albuquerque

Rony Meisler

Kamilla Fialho

Luís Justo

Thalita Rebouças

Pedro Tourinho

Júlio Loureiro

Eurípedes Miguel

Zé Carratu

Marcelo Lazzaratto

IZA

Um livro sobre **IDEIAS** e **CRIATIVIDADE**


ACTUAL

Por Onde Anda Sua Cabeça

Copyright © 2026 Actual.

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Raoni Carneiro

ISBN: 978-85-62937-55-2

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C289p

Carneiro, Raoni.

Por onde anda sua cabeça? O que acontece dentro da cabeça de quem tem ideias, e o que você pode aprender com elas / Raoni Carneiro. 1ª Ed. - Rio de Janeiro: Actual, 2026.

280 p.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-62937-55-2

1. Criatividade. 2. Pensamento criativo. 3. Processos mentais. 4. Cognição. I. Título.

CDD 153.35

Índice para catálogo sistemático:

1. Criatividade: Psicologia 153.35

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produtor Editorial: Alessandro Thomé



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

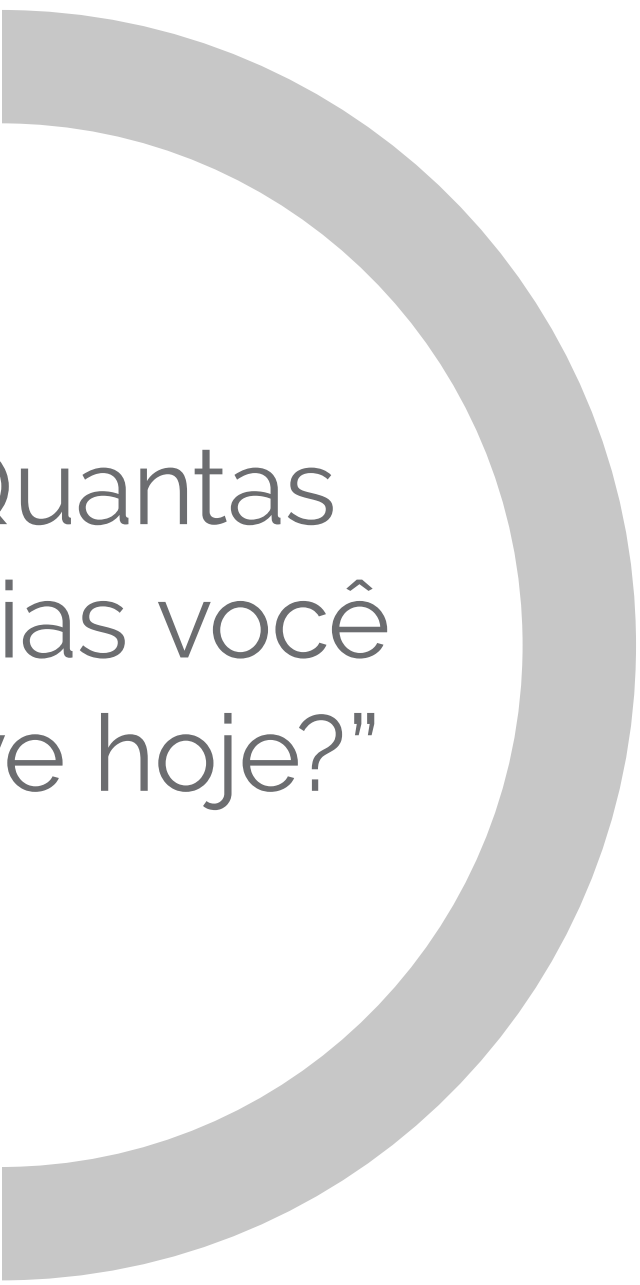
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



Para Bento e Luisa, as melhores ideias da minha vida.
E para Fernanda, por tudo, por tanto e por sempre!
Sem vocês, nenhuma ideia faria sentido.



“Quantas
ideias você
teve hoje?”

SUMÁRIO

PREFÁCIO	1
por Manuel Belmar	
INTRODUÇÃO	3
por Raoni Carneiro	
1. IDEIA: O DELÍRIO, O SINTOMA E O OBSESSIVO	7
com Eurípedes Miguel	
2. IDEIA: ATO CONTÍNUO — IMPARÁVEL	17
com Rony Meisler	
3. QUANDO O OUTRO É A IDEIA	41
com Kamilla Fialho	
4. A IDEIA EM TEMPO REAL, EM TEMPO DE AGORA	63
com Pedro Tourinho	
5. A IDEIA: ESTADO DE LATÊNCIA	81
com Lulu Santos	
6. INCOMPLETUDE E INACABADO	97
com Isay Weinfeld	
7. ESCUTA, O ABRIGO DA IDEIA	111
com Mônica Albuquerque	

8. UMA IDEIA NA CABEÇA É SÓ UMA IDEIA com Luis Justo	123
9. IDEIA: A ANTROPOLOGIA DO LUGAR com Zé Carratu	147
10. A IDEIA EM CONSTRUÇÃO: SIGNO, SÍMBOLO E SIGNIFICADO com IZA	165
11. A IDEIA ANTES DA IDEIA com Marcelo Lazzaratto	183
12. IDEIA, DO VERBO CONECTAR com Thalita Rebouças	205
13. IDEIA É FERRAMENTA, PROCESSO E DEVE SER FALADA com Júlio Loureiro	229
14. IDEIA: O DELÍRIO, O SINTOMA E O OBSESSIVO com Eurípedes Miguel	247
15. IDEIA, MATÉRIA OBSERVÁVEL por Raoni Carneiro	261
AGRADECIMENTOS	263
NOTAS E REFERÊNCIAS	265
SOBRE O AUTOR	269



PREFÁCIO

por **Manuel Belmar**

Há livros que ensinam, outros que inspiram — e há aqueles raros que conversam com o leitor. Este é um deles.

Raoni Carneiro sempre teve o dom de transformar conversas em descobertas. Não por buscar respostas prontas, mas por fazer as perguntas certas — aquelas que abrem caminhos, despertam ideias e nos lembram de que a criatividade nasce, quase sempre, de um bom diálogo.

Neste livro, ele reúne vozes diversas: artistas, empreendedores, pensadores, sonhadores. Pessoas que, de diferentes maneiras, desafiam o óbvio e reinventam o possível. O resultado é um mosaico vivo sobre como pensamos, criamos e inovamos — uma celebração da curiosidade humana e da coragem de experimentar.

O que mais admiro em Raoni é a sua capacidade de ouvir. Ele não entrevista, ele conversa. E, nessa escuta generosa, consegue revelar o que há de mais autêntico em cada pessoa: a centelha criativa que move o mundo.

Ler este livro é como sentar-se à mesa com mentes brilhantes, guiados por alguém que sabe que as melhores ideias nascem quando há espaço para o inesperado. Que estas páginas sirvam, portanto, não apenas como leitura, mas como convite — para pensar, sonhar e criar junto.

Com amor e admiração.



INTRODUÇÃO

A Trajetória da Ideia

por **Raoni Carneiro**

Antes da ideia, existe uma inquietação. E é ela que move tudo. Se ficar pensando nisso, serão centenas de possibilidades e de perguntas sobre esse intervalo quase invisível.

Como preencho minha cabeça para ter uma ideia? Qual é a trajetória da ideia? De onde vêm as ideias? É físico, químico? Como as ideias ganham forma? Como estruturo meu pensamento criativo? Existe fórmula?

Em que ponto do caos aparece o primeiro traço de forma?

A minha cabeça não para. Ideias surgem em fila, interrompem constantemente o silêncio, disputam espaço. Há muito tempo convivo com essa inquietude, mas só recentemente decidi olhar para ela com mais cuidado.

Eu estava em um momento em que havia decidido “*espionar para dentro*”; refletir sobre minha trajetória, escutar e estudar. Comecei a refletir sobre meus *cases*, processos criativos e entender em que momento as coisas aconteciam. Qual era o meu processo criativo? Como a “aquela ideia” nasceu? O que acontecia no momento que antecedia a ideia? Quais eram as ideias antes da ideia?

Comecei então a rascunhar, organizar ideias e a pensar em compartilhar.

Lembrei de uma palestra que fiz em 2018 para alguns talentos do meu time sobre mapear processos criativos. Era um papo sobre a trajetória da ideia, como eu construía ideias, como eu munia a minha cabeça, como uma ideia gerava outra, como se formava a esteira criativa da ideia.

A partir dali, cada projeto em que me envolvi passou a ser também um laboratório. Em cada produção, em cada encontro com criadores, eu aproveitava para aprofundar conversas, levantar perguntas, observar como outros trabalhavam.

Pude ocupar posições de liderança criativa e executiva, tive e tenho a oportunidade de viver cercado de criadores, diretores, artistas, executivos da indústria do entretenimento, do audiovisual e outras pessoas criativas — o que me permitiu ver de perto como mentes diferentes operam e, ao mesmo tempo, perceber pontos em comum.

Eu estava mergulhado no universo criativo — que é o lugar onde eu gosto de estar e de falar, num momento de reflexão; e ao buscar informação e conteúdo, um incômodo.

Quando fui atrás de literatura brasileira sobre criatividade, percebi uma lacuna; comecei a perceber que, no Brasil, temos poucos livros que tratam a criatividade e o processo criativo com profundidade e clareza.

Há referências internacionais, mas aqui quase não havia obras.

Os nossos criadores pouco falaram sobre seus processos criativos. Poucos refletiram e compartilharam.

Até pensei em escrever um livro sobre o meu jeito de fazer, sobre o meu processo através dos meus cases (esse vai ser outro livro). Pensei nisso, mas logo percebi que não bastava falar de mim.

Antes de registrar o meu processo, eu precisava ampliar o repertório. Sair do universo autocentrado e abrir espaço para escutar. Escutar o que se passa dentro de outras cabeças criativas foi o ponto de partida.

Daí nasceu este livro: **uma investigação para buscar entender e saber** como pensam as pessoas que admiro, por onde andam essas cabeças e como elas constroem suas ideias. Queria compreender — se é que isso pode ser compreendido.

E assim surge uma provocação: POR ONDE ANDA SUA CABEÇA? Uma pergunta que pode desencadear um espaço raro de provocação para as cabeças criativas pensarem e refletirem da forma mais aberta e íntima possível.

Poderia ter sido uma investigação silenciosa, feita em cafés ou livrarias. Mas não faria sentido guardar isso só para mim — nem encerrá-la apenas em um livro. O propósito é compartilhar conhecimento, aproximar pessoas criativas, criar um espaço de escuta real e permitir que o pensamento se revele de forma orgânica e inédita.

Não queria entrevistas. Não queria podcast. Não queria um bate-papo leve, para passar o tempo.

O que eu queria era ouvir.

Criar uma forma de investigar. Investigar a cabeça criativa. Fazer um livro-documentário.

Cada capítulo é dedicado a um convidado, e cada convidado representa uma atmosfera da ideia, sem restringir ao meu universo profissional; afinal de contas, a criatividade é um tema universal: desde um psiquiatra, um arquiteto, cantores, executivos, artistas plásticos, empresários de música, gente de marketing e diretores. Pessoas que admiro, que são reconhecidamente admiradas e com quem tenho relações pessoais e profissionais, e que trazem comigo trocas importantes sobre o universo das ideias.

Mas então, já que vou reunir grandes cabeças para um livro, quero fazer diferente e usar a minha linguagem como base. Vou pegar um estúdio, criar uma caixa preta, duas cadeiras, blackout, o convidado na minha frente, só ele em foco, o foco só nele, eu na sua frente, tudo sendo gravado e depois transcrito. E, em volta, uma plateia próxima.

Vou chamar alunos e profissionais da indústria criativa para viver isso comigo. E assim, ao vivo, vai nascer um livro sobre criatividade.

Quando contei sobre esse projeto para o Rafael Lazarini (CEO do Rio2C*), veio uma resposta imediata: *“Esse projeto não pode acontecer em outro lugar que não seja aqui.”* E assim foi: uma sala exclusiva dentro do evento para que eu gravasse essas conversas.

Assim, a minha ideia virou um EXPERIMENTO.

Um espaço construído para escutar. O público acompanhou, ao vivo, conversas de 45 a 50 minutos, registradas e transcritas em tempo real. Era, de fato, um livro sendo escrito diante de todos.

O inesperado foi o impacto. O que aconteceu me surpreendeu. As conversas começaram a atrair gente que estava no evento e, aos poucos, a sala virou um ponto de encontro. Quem esteve presente saiu transformado. Quem não passou por lá ouviu que havia perdido algo importante.

Talvez porque sentimos falta de escuta genuína. Talvez pela coragem de falar sobre processo, e não apenas de produto.

Ali, diante de todos, surgiam histórias pessoais, memórias guardadas, conexões improváveis — coisas que dificilmente apareceriam em entrevistas formais. E o mais curioso: mesmo sendo ao vivo e diante de uma plateia, a

intimidade não se perdeu. Pelo contrário, parecia que o público participava do processo de descoberta junto comigo.

Era como assistir a uma ideia se formando no instante.

O fato é que, em meio ao festival, aquele espaço ressoou como um laboratório criativo vivo.

O que aconteceu ali dentro foi único. Não era sobre respostas prontas. Era sobre perguntas. Falava-se de memória, método, intuição, escolhas, estrutura, mas também de dúvida, silêncio, tempo.

O conteúdo das conversas era denso, mas não inacessível. Cada um trouxe sua forma particular de olhar para a ideia.

Cada convidado abriu um pedaço da própria cabeça.

Este livro é o registro desse experimento. Cada capítulo, uma cabeça. Cada cabeça, um território criativo.

A proposta nunca foi capturar um pensamento definitivo. Era mapear a trajetória silenciosa da ideia de cada um — dentro de cada “infinito particular”.

A pele, a latência, a ambiguidade, o incompleto, a dúvida. É esse material que agora se transforma neste livro.

Mais do que respostas, o que este livro propõe é abrir caminhos.

O que você vai ler a seguir não é uma entrevista. Não é bate-papo. Não é reportagem fria. Não é só transcrição literal.

É documento. É investigação. É a tentativa de preservar o espírito e a atmosfera de cada encontro — o olhar, o gesto, as pausas, as entrelinhas.

Então, eu te convido a mergulhar comigo. Para que você se provoque junto. As conversas que nasceram no palco, diante de uma plateia, agora estão aqui — transcritas — para que você também possa entrar nessa sala, para que as escute junto.

Ao seguir pelas páginas, imagine-se sentado na primeira fileira, acompanhando cada fala, cada silêncio, cada riso.

Cara a cara com essas cabeças incríveis.

O que se reúne aqui não é um manual, muito menos uma coleção de respostas. O objetivo não é chegar a uma definição, mas revelar como cada trajetória ilumina uma parte desse processo — são pistas, provocações.

Porque, no fim, essa não é apenas uma pergunta feita aos outros.

É também para você: **por onde anda a sua cabeça?**



CAPÍTULO 1



IDEIA: O DELÍRIO, O SINTOMA E O OBSESSIVO

com **Eurípedes Miguel**

(PARTE 1)

Psiquiatra, pesquisador, consultor e professor, Eurípedes Miguel construiu uma das carreiras mais respeitadas da psiquiatria brasileira — marcada pela curiosidade profunda sobre a mente. Especialista em Transtornos do Espectro Obsessivo-Compulsivo, é professor titular e chefe do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP — mas sua influência vai além: também leciona na Universidade de Yale, onde mantém uma ponte constante entre pesquisa e prática clínica. Antes disso, passou por instituições como Duke e Harvard, onde atuou como consultor em projetos de pesquisa que ampliaram a compreensão sobre o funcionamento da mente humana.

Ele já publicou mais de quinhentos artigos, editou mais de vinte livros, e foi citado dezenas de milhares de vezes — e, ainda assim, mantém uma presença que parece olhar não só o cérebro, mas o ser humano por trás dele.

Quando pensei no livro e por onde começar, percebi que, antes de conversar com as cabeças criativas, eu precisava ouvir alguém que estuda, de

fato, a cabeça humana — alguém com uma visão científica sobre como pensamos, sentimos e criamos.

Queria ter uma conversa aberta — não técnica, mas livre — sobre os caminhos que a mente percorre e o que acontece dentro dela durante o processo de criação. Foi assim que cheguei ao Eurípedes Miguel.

Ele tem uma capacidade admirável de mapear, refletir e traduzir o ambiente interno.

Sua visão revela que a criação não é apenas sobre produzir algo novo, mas sobre compreender os estados internos que nos movem.

Neste projeto, provoqueei Eurípedes a trazer sua lente ao universo da criatividade — para conectar o que estou buscando com quem já dedicou a vida a decifrar o invisível. A proposta era falar sobre a trajetória da ideia como expressão dos mesmos processos que também podem gerar ansiedade, delírios e obsessões.

Sua presença aqui marca o ponto de partida deste livro: tentar compreender de onde vêm as ideias, antes de explorar como elas se transformam em realidade. Eurípedes Miguel nos leva a explorar o que acontece nos bastidores do pensamento — esse território onde percepções se encontram, se confundem e se reorganizam.

É uma conversa sobre o terreno invisível onde a mente se prepara para criar.

Ao longo do processo de construção deste livro, fiz várias rodadas de conversas com cada convidado, para chegar aos temas de cada capítulo e tentar entender um pouco como eu poderia abordá-los. O processo com Eurípedes, ou simplesmente *Euri* (passei a chamá-lo assim — como seus amigos o chamam), foi sem dúvida o mais intenso.

Diante do formato que imaginei — e de toda a novidade e exposição que ele trazia — surgiu, conseqüentemente, um cuidado imenso com o que seria dito. Nossas conversas começaram como uma forma de alinhar o conteúdo e encontrar o melhor caminho para conduzi-las — até que suas respostas ganhassem estrutura e clareza. Da parte dele, não vinham — e nem poderiam vir — apenas pensamentos e devaneios, mas estudo, método e reflexão científica.

Senti que esse processo desencadeou uma série de coisas nele. Foi fascinante — angústia, provocações e, principalmente, um mergulho profundo em sua própria jornada. E ele estava atento a mim, ao conteúdo e a ele mesmo.

Mais do que compreender o que eu buscava, aos poucos, Euri começou a mapear o que se passava dentro de si e ainda precisava elaborar o que iria dizer. Mesmo que minha proposta fosse deixá-lo livre, ele trazia a necessidade de organizar a conversa, combinar o roteiro, de organizar o pensamento, para que pudesse trazer respostas estruturadas e elaboradas que coubessem no formato que propus: transformar uma conversa em literatura. Foi incrível. Cada encontro desses daria um livro, de tão profundo e complexo. E, no fim, o que vocês vão ler a seguir é o resultado desse processo. Mesmo eu não tendo conseguido seguir o roteiro que combinamos.

A CONVERSA:

(SALA DO RIO2C. ORIGINALMENTE UMA SALA DE ENSAIO QUADRADA, ESCURA, TRANSFORMADA EM UM MINIAUDITÓRIO COM CADEIRAS E UM MINIPALCO PARA AS RODADAS DE CONVERSAS E PAINÉIS DE CONTEÚDO DO EVENTO. AGORA, PORÉM, GANHA UMA NOVA ATMOSFERA. AO ENTRAR, O PÚBLICO SE DEPARA COM UMA LUZ AMBIENTE AZUL BAIXA, DIFUSA, QUE ENVOLVE TODO O ESPAÇO. O CLIMA É ÍNTIMO, CONTIDO, QUASE SILENCIOSO. A PLATEIA ENTRA, SENTA, COMO QUEM DESLIGA O MUNDO LÁ FORA. A SALA, ENTÃO, DEIXA DE SER UM AUDITÓRIO E PASSA A SER CHAMADA DE “SALA DE CONVERSA”. PLATEIA LOTADA.

BLACKOUT DE LUZ — SILÊNCIO.

EU E EURÍPEDES ENTRAMOS NA PENUMBRA, SENTAMOS EM NOSSAS CADEIRAS. UM CÍRCULO AZUL APARECE LENTAMENTE NO PAINEL DE LED QUE ESTÁ AO FUNDO, ENQUANTO INICIA UMA VOZ OFF NA SALA.)

Off — RAONI

Ter ideias, talvez, seja só mais um modo de sobreviver ao que ainda não compreendemos. O que acontece por trás da necessidade de criar? As ideias não brotam do nada. E é exatamente nessa premissa que, antes de falar sobre ter uma ideia, a gente pode refletir sobre de onde ela vem. Refletir sobre como a ideia emerge do cérebro humano não como lampejo mágico, mas como experiência consciente, fruto de

predição e recombinação de memórias. A ideia, nesse contexto, pode ser tanto elaboração quanto sintoma.

Há pontos de atrito entre intuição e sintoma. Entre percepção, ideia e delírio. A fronteira entre criação e patologia nem sempre é nítida, mas ela existe e pulsa. Vamos espiar para dentro. Por onde anda a nossa cabeça quando a ideia chega, ou quando ela não vem? Quando o vazio aperta a angústia, a ansiedade e ainda assim, buscamos caminhos e insistimos em criar.

Por onde anda a nossa cabeça, Eurípedes Miguel?

PAPO

(FOCO DE LUZ ACENDE LENTAMENTE EM EURÍPEDES, A SALA EM SILÊNCIO, TEMPO...)

EU — Eu estava ansioso por esse papo e preparei até um tratado para poder conversar com o Euri. Porque, junto a tamanha curiosidade de saber por onde anda a nossa cabeça, há o fato de ter aqui um psiquiatra, uma pessoa de fala gostosa e generosa. Isso me dá vontade de perguntar tudo o que acontece na nossa cabeça antes de termos consciência daquilo que de fato ela é.

Dentre as várias perguntas que tenho nas minhas infinitas notas, surgem duas pelas quais quero começar assim, de cara! O que é uma ideia? E qual é o caminho dela?

EURÍPEDES — *Ideia é uma representação mental. E, como tal, um processo consciente. Reflete atividade em várias redes neuronais e é algo que eu consigo reportar subjetivamente. Tudo que eu consigo reportar subjetivamente, eu digo que está na minha consciência. Estudar a consciência é um negócio muito complexo. Como entender o que acontece na consciência do ponto de vista subjetivo? Mas há vários estudos hoje que nos ajudam a entender funções cognitivas que nos dão um proxy do que seja a consciência. Mas uma analogia que eu gosto muito, de um autor importante dessa era chamado Bernard J. Baars e, depois, explorada por um neurocientista chamado Stanislas Dehaene, é a ideia de que a consciência seria como o foco de um palco. Então, você aqui, esse foco aqui em nós dois, nesse contexto em que nós estamos, seria a consciência. O que está acontecendo ali com o nosso público, o pessoal da iluminação, os bastidores, seriam processos não conscientes.*

EU — E a ideia?

EURÍPEDES — *A ideia é fruto do processo consciente. O que estou falando aqui, sentindo, pensando, refletindo, eu estou transformando, colocando o foco na minha memória de trabalho executivo para relatar e reportar como uma ideia para você. A minha ideia.*

Do ponto de vista neurobiológico, esse processo envolve uma transição específica. Por exemplo: quando somos expostos a um estímulo visual subliminar, ou seja, um estímulo que é apresentado por um tempo tão curto que não conseguimos percebê-lo conscientemente, ele ainda assim ativa uma área do cérebro ligada à visão, chamada córtex visual. Mesmo sem que eu consiga relatar que vi o estímulo, meu cérebro o detecta e o representa nessa região. O registro acontece, mas de forma inconsciente. Eu não retenho a informação, não consigo reportar que vi.

No entanto, quando esse estímulo é apresentado por tempo suficiente para que eu possa percebê-lo conscientemente, ele é re-representado em outras regiões do cérebro, como o córtex frontal, especialmente o córtex pré-frontal. É aí que consigo tomar consciência daquilo e expressar: consigo relatar, reportar.

Ou seja, quando algo chega ao nível da consciência, há uma ativação de uma rede neural mais ampla, que inclui o córtex pré-frontal. Por outro lado, quando o estímulo permanece subliminar, ele pode ativar áreas mais específicas do cérebro, ligadas às nossas sensações e emoções, como, por exemplo, o medo. Uma emoção de medo, quando apresentada subliminarmente, como uma imagem aterrorizante que eu não consigo identificar e reportar, mas que ainda assim eu vejo, ativa uma área do cérebro que é importante para a detecção de ameaças, que é a amígdala. Quando eu faço isso por tempo suficiente, a ponto de poder reportar, se vi uma ameaça e fiquei com medo, eu ativo essas áreas corticais que envolvem o córtex pré-frontal.

EU — A ideia é uma consequência de algum processo de medo? Ou defesa?

EURÍPEDES — *A ideia reflete uma ativação de redes neuronais mais complexas, que envolve o córtex pré-frontal e que me permite reportar subjetivamente. O medo seria um tipo de ideia associada a uma experiência subjetiva, a uma emoção, que é uma forma de dar significado para uma sensação interoceptiva. Nós criamos algoritmos para isso. A frequência cardíaca aumenta,*

ficamos mais ansiosos, suamos frio quando estamos diante de uma situação que nos exige mais atenção, preocupação. Que gera incertezas... Aqui, por exemplo, penso em que pergunta você irá fazer, se saberei responder... A emoção é uma forma de dar nome a esse algoritmo. É um fenômeno consciente que damos para essas sensações interoceptivas que estão dentro de nós. E medo é uma emoção. Quando dou nome para o meu telefone celular, estou categorizando um objeto, é uma percepção a partir de um estímulo visual. Então, percepção é um significado para estímulos sensoriais e emoção é um significado para sensações interoceptivas. E isso tudo vai estar no meu processo de gerar ideias.

EU — E eu tenho uma curiosidade ao te ouvir, estudar e ler sobre isso. Onde a ideia mora? Porque você acabou de falar que algumas sinapses acontecem no córtex pré-frontal ou mais atrás e, te ouvindo, soa fácil, mas parece que as coisas acontecem em seus devidos lugares. Quanto à ideia, eu não sei onde ela mora. Onde mora uma ideia? Que lugar que eu acesso quando ela surge?

EURÍPEDES — *A ideia, neste contexto que você está falando, como uma ideia criativa, uma proposta, algo relevante. Não vem de um centro de criação do nosso cérebro. A criatividade vai surgir de uma conversa entre redes neurais que envolvem, por exemplo, a consciência e essas redes automáticas que não envolvem a consciência. Acho que a gente vai falar mais sobre isso mais adiante.*

EU — Mesmo sabendo que as ideias não têm lugar, e agora eu já começo a ficar confuso comigo mesmo, porque já entendo que não vou conseguir organizar minhas ideias de forma clara, eu tenho uma curiosidade. Em um estudo que eu consultei sobre essa questão, vi uma frase que dizia que o cérebro é uma máquina de predição. Ou seja, o cérebro é capaz de prever aquilo que a gente vai fazer antes mesmo de eu dar o comando ou fazer. Vou traduzir isso para o meu mundo e deixar a pergunta para você. No meu mundo, isso é muito louco porque é praticamente dizer que tudo aquilo que vai surgir para mim como ideia, ato ou decisão no futuro já foi lido pelo meu cérebro, que já leu, pensou e definiu um comando para mim. De onde vem essa construção de que o cérebro é uma máquina de predição?

EURÍPEDES — *Vem da ideia de que evolutivamente, a gente ganhou vantagens adaptativas de estar sempre fazendo previsões sobre o que está acontecendo ao nosso redor. Mais importante do que reagir a uma situação é que eu esteja preparado e antecipado a ela, tendo um modelo de previsão do que pode acontecer, antes de, de fato, acontecer. Por exemplo, estou andando pelo Pantanal, onde vive a onça-pintada, desprotegido com um grupo de pessoas. Naquele contexto, um pequeno farfalhar nas flores do mato pode se manifestar em mim com uma taquicardia, sudorese, mal-estar ou outras reações do meu organismo, que na verdade, refletem uma previsão feita pelo meu cérebro que está antecipando que pode ter uma onça-pintada ali. Ao imaginar esse cenário, manifesto sintomas que são uma preparação do meu organismo para que eu possa correr, fugir, reagir. Então, o que acontece é que eu me preparo para responder a um desafio antes mesmo que ele aconteça, porque o meu cérebro está prevendo que ali pode haver uma ameaça.*

Há uma história interessante que não sei se é totalmente verdadeira, mas é simbólica e faz sentido dentro desse raciocínio. Ela diz que quando os portugueses chegaram ao Brasil, os indígenas não viram as caravelas logo de imediato. Em vez disso, perceberam algo estranho no horizonte, algo que não se encaixava no que conheciam, e imaginaram que fossem apenas nuvens. Foi só quando as embarcações chegaram bem perto que conseguiram, de fato, enxergar o que eram. Até aquele momento, o modelo mental que tinham, ou seja, a previsão que o cérebro deles fazia, não incluía algo como uma caravela. Por isso, interpretaram como algo conhecido: nuvens. A partir do momento em que as caravelas chegaram e foram reconhecidas, um novo modelo foi criado. Desde então, quando alguém observa o mar e percebe um objeto com determinadas características, já há uma previsão mental: “Ali vem uma embarcação, talvez com pessoas armadas que representam uma ameaça.”

Ou seja, o cérebro aprende com a experiência, atualiza seus modelos e passa a prever perigos com base nesse aprendizado. Esse é o poder do nosso sistema de previsão.

Tem um cara interessante, um neurocientista chamado Anil Seth, que diz que tudo que existe na nossa realidade é uma alucinação controlada. Ou seja, a realidade como acreditamos percebê-la não existe de forma objetiva. É o mesmo princípio por trás da história dos indígenas e das caravelas. Eles não viram as embarcações chegando porque não tinham um modelo mental para aquilo.*

O que estavam vivenciando era uma construção interna, uma interpretação, uma “alucinação” guiada por aquilo que já conheciam.

Nas cores, por exemplo. A diferença entre o vermelho e o laranja não é uma separação objetiva na natureza, pois o espectro de luz é contínuo. O que fazemos é aprender culturalmente a nomear certas faixas como “vermelho” e outras como “laranja”.

Só que o vermelho que você vê não é necessariamente o mesmo vermelho que eu vejo. Nossas experiências subjetivas são diferentes, mesmo que a gente use a mesma palavra para descrevê-las. Então, convivemos com conceitos que nos ajudam a comunicar e a funcionar no mundo, mas que não necessariamente representam a realidade “como ela é”. Essas construções são úteis, adaptativas, mas ainda assim são interpretações e não espelhos fiéis do que realmente está acontecendo ao nosso redor. O que é de fato.

O indivíduo que está psicótico tem uma alteração senso-perceptiva em que vê coisas que não existem. A gente fala, então, que a alucinação dos nossos pacientes, na verdade, é uma alucinação não compartilhada, do patológico. Mas nós estamos, o tempo todo, alucinando e compartilhando essa alucinação.

EU — Então, se eu compartilhar minha alucinação, eu saio da patologia?

EURÍPEDES — *Se ela for compartilhada por outro. (Risos)*

EU — Então a minha alucinação precisa ser compartilhada POR outro para que seja compartilhada PELO outro.

EURÍPEDES — *Por vocês dois, porque assim ela corresponde possivelmente à realidade.*

(PAUSA — A PARTIR DAQUI, DECIDI INTERROMPER O PAPO COM EURÍPEDES.

ESTE CAPÍTULO SERÁ DIVIDIDO EM DUAS PARTES. PROMETO VOLTAR COM ELE NO FINAL. MAS O EURÍPEDES APRESENTOU UM PENSAMENTO, UMA IDEIA QUE JUSTIFICA MINHA IDEIA!

“A MINHA ALUCINAÇÃO SENDO COMPARTILHADA POR OUTRO CORRESPONDE POSSIVELMENTE À REALIDADE.”

É HORA DE OUVIR QUEM COMPARTILHOU COMIGO SUAS TEORIAS, REFLEXÕES, PENSAMENTOS, DEVANEIOS — E TAMBÉM SUAS ALUCINAÇÕES — SOBRE O PROCESSO CRIATIVO E TORNÁ-LOS POSSIVELMENTE REAIS. ENTÃO... VAMOS AO PRÓXIMO CONVIDADO.)





IDEIA: ATO CONTÍNUO — IMPARÁVEL

com **Rony Meisler**

Rony pensa o tempo todo — e executa. Sua criação está no ritmo, no excesso, na repetição que se organiza em método.

Ele não é um empresário, é um criador inquieto. Construiu uma grande marca, a RESERVA, famosa marca de roupas no Brasil, a partir do zero e entendeu, cedo, que o verdadeiro diferencial não estava só no produto ou no negócio, mas na forma de se comunicar.

O Rony não para nunca — está sempre pensando em novos caminhos, novas conversas, novas conexões. Ele é, além de um incentivador, acima de tudo, um curioso.

Estar ao lado dele é ser constantemente estimulado.

Rony tem essa capacidade de fazer com que as pessoas ao redor ganhem valor, de provocar ideias e incentivar movimentos que talvez, sozinhos, nunca saíssem do papel.

Foi justamente numa dessas conversas que este livro começou. Na verdade, como consequência.

Durante um jantar, ele me fez uma pergunta que parecia simples:

“Por que você não compartilha suas histórias e seus cases?”

Essa provocação mudou meu olhar.

De um lado, me incentivou a organizar e dividir experiências que, até então, ficavam restritas a reuniões ou palestras. De outro, me instigou a sair da minha própria visão e ouvir outros criadores, mergulhando nos processos de pessoas que admiro e aprendendo com elas.

Sem aquela noite, talvez este livro não existisse — ou, no mínimo, teria seguido outro caminho.

Por isso, faz todo sentido que o Rony esteja presente aqui: ele foi o ponto de partida de toda essa jornada.

Este capítulo explora como ele transforma impulso em estratégia, como sustenta o fluxo criativo e como escolhe o que vira ação. Não busca a ideia perfeita, prefere manter o fluxo aberto. O que serve, fica; o que não serve, ele deixa para trás sem apego. A mente de Rony Meisler não sossega, e disso nasce movimento.

Quem o conhece sabe, ele não para. E que bom.

A CONVERSA:

(SALA DE CONVERSA, PLATEIA LOTADA, BLACKOUT DE LUZ — SILÊNCIO.

**EU E RONY ENTRAMOS NA PENUMBRA, SENTAMOS EM NOS-
SAS CADEIRAS. UM CÍRCULO AZUL APARECE LENTAMENTE
NO PAINEL DE LED QUE ESTÁ AO FUNDO, ENQUANTO INICIA
UMA VOZ OFF NA SALA.)**

Off — RAONI

Há mentes que fazem enquanto pensam. Se tem tempo, tem ideia. Se tem ideia, tem tempo. O tempo todo, uma ideia. São mentes que simplesmente empurram as ideias para o mundo. Não esperam. Fazem acontecer. Mentos que precisam do caos para criar, da fricção para pensar, do movimento para existir. Mesmo quando parece caos, há método. Mesmo quando parece impulso, há convicção. Não se trata de buscar a ideia certa, mas de manter um estado criativo vivo, ativo, em trânsito. Ter ideia é um ato contínuo, imparável. Existem cabeças que operam em alta frequência, em velocidade. Com rápida capacidade de conexão e potência de realização. O que acontece quando você se depara com uma mente dessas? Você pergunta. Ou melhor, você provoca. Então, por onde anda a cabeça de Rony Meisler?

PAPO

(FOCO DE LUZ ACENDE LENTAMENTE EM RONY.)

RONY MEISLER — *Irmão, mais interessado em perguntar do que em falar!*

RAONI — **Você?**

RONY — *Tenho perguntado pra caramba, cara.*

EU — **Sobre isso?**

RONY — *Para dentro e para fora. Ao longo dos últimos anos, entendi na prática, e não na teoria, que a nossa maior riqueza é, de fato, o tempo. Há muitas coisas que sabemos teoricamente, ou que lemos em frases bonitas, achamos interessante, fingimos que acreditamos ou entendemos, mas não vivemos de fato. Com o tempo, aprendi que a pergunta mais importante é: qual é o melhor uso que posso fazer do meu tempo? E, quanto melhor eu usar o meu tempo, no sentido mais amplo possível da palavra, envolvendo família, negócios, amigos, tudo, melhor será a qualidade da minha vida. É nesse lugar que minha cabeça está hoje. **Doing Nothing Club.***

EU — **É, é por isso que eu falo no texto de introdução do seu capítulo: quem tem ideia tem tempo e quem tem tempo tem ideia.**

RONY — *Total.*

EU — **É por isso que eu defino você como imparável. Entre as mentes que conheço e com quem troco constantemente, a sua é um turbilhão de ideias. Um turbilhão. A gente fala muito sobre isso, troca bastante, temos afinidade...**

RONY — *Na coxía, a gente teve uma ideia.*

EU — **É, a gente acabou de ter uma ideia, inclusive. Como você administra a sua cabeça que não para?**

RONY — *Bom, com muita terapia. Principalmente ao longo dos últimos dois ou três anos. Minha relação com o meu terapeuta é um namoro intermitente. É o mesmo terapeuta há 15 anos, e já terminei com ele duas ou três vezes.*

A última reconciliação foi há cerca de dois anos e meio, quase três, e parece ser uma relação estável a partir de agora. (Risos)

EU — (Risos) Acharam uma maturidade de diálogo.

RONY — *Exato. Enfim, então a gente tem trabalhado, né?*

EU — Mas é uma questão para você? Querer domar?

RONY — *Já tive algumas crises de ansiedade ao longo da vida. Sob o ponto de vista da saúde mental, é fundamental reconhecer os próprios limites. Já fiz terapia cognitivo-comportamental, o que foi muito importante para mim. Além da terapia que faço atualmente, aprendi a identificar os sintomas no corpo para que esse corpo não transborde. Sob esse aspecto, acho importante, sim, domar certos impulsos, porque “sair do ar” não faz sentido e acaba fazendo mal para todos ao redor. Mas, considerando como as coisas estão hoje na minha vida, não me preocupo mais com isso, Rao. Não seguro mais os meus pensamentos, porque aprendi que, mesmo se eu não executar uma ideia, está tudo bem. Antes, eu sentia ansiedade tanto pelo pensamento quanto pela necessidade de executar a ideia. Sempre fui muito executor, mas fui aprendendo ao longo do tempo.*

EU — Você é obsessivo?

RONY — *Sou, com certeza.*

EU — É? Com a ideia?

RONY — *Outro dia, comentei isso com a Anne, minha esposa: o empreendedor é um atleta de alta performance das ideias e do negócio. Sou muito competitivo, e isso gera uma certa obsessividade tanto na busca por ideias quanto na melhoria constante. Quando falamos em ideia, não estamos apenas na zona criativa; estamos também na zona da eficiência, na criação aplicada à gestão do negócio. A direção criativa é, de certa forma, mais logicamente compreensível. O difícil é ser criativo no modelo de negócios, onde estão a eficiência, a forma de fazer um negócio responsável financeiramente, que gera caixa, gera lucro, investe e distribui o resultado de forma meritocrática entre as pessoas. Acho que é por aí.*

EU — Você acabou me mostrando um olhar de método. Eu, como criador, tenho um tipo de olhar, e a gente sempre teve essa troca, entre