

Aula 027- A SOCIEDADE EMBURRECE A CONCORRENCIA

Salve pessoal, sejam todos muito bem-vindos mais uma vez aqui ao Reservatório de Dopamina. No vídeo de hoje a gente vai trocar uma ideia sobre um tema que de certa forma costura outros vídeos que a gente vem comentando aqui. Na realidade a gente vai pegar um conhecimento teórico que a gente discutiu em outros vídeos, em vários outros vídeos na realidade, e a gente vai transformar ou encaixar esse conhecimento teórico em uma realidade que pelo título você já sabe que existe ah, mas não sei o que, não é bem assim, fica aqui no vídeo que eu vou te explicar qual que é o raciocínio, você já deve ter percebido essa altura do campeonato, eu vejo que muitas pessoas comentam aí eu acompanho os comentários de vocês, as pessoas comentam assim putz, assisti pela quinta vez essa aula, pela sexta vez e tirei novamente outros insights de outras conclusões então as aulas aqui do RD eu penso elas, eu tenho um roteirinho aqui embaixo para fazer essas aulas, são raras as aulas por fácil sentençar, então são aulas que na grande parte das vezes tem uma certa reflexão por trás e por isso muitas vezes merecem ser reassistidas mais de uma vez. Na aula de hoje pessoal vou conversar com vocês e vou tentar explicar pra vocês como que eu cheguei a uma conclusão. Acho que foi mais ou menos no meio da pandemia de que hoje em dia está muito fácil você se destacar. Hoje em dia está muito fácil você conseguir minimamente um status profissional e até mesmo o pessoal dentro da sua comunidade que te favoreça de alguma forma você obter recursos ou mesmo respeito, que também pode ser um recurso, incluindo dinheiro.

Eu acabei observando algumas coisas, principalmente durante a pandemia, quando as pessoas estavam furando muito a quarentena e estavam com um comportamento, parece que inflamado, denotando, demonstrando uma certa falta de algumas coisas, principalmente os universitários e o pessoal que está entrando no mercado de trabalho, eu pensei, caramba cara, essas pessoas elas são totalmente malucas, elas têm uma prioridade totalmente diferente daquilo que eu imaginaria que as pessoas um dia teriam. Vocês já sabem mais ou menos a minha história, mas um dia eu vou fazer um vídeo contando só ela aqui especificamente. Mas só para vocês terem uma noção, em 2018, quando eu fui tentar entrar no mestrado, quando fiz a seleção do mestrado e fui aprovado, eu enviei um e-mail para uma agência de telemarketing pedindo emprego, porque eu achei que eu não ia passar no mestrado. Na verdade eu tinha certeza que eu não ia passar.

Eu até imaginei que eu iria passar, tinha 27 inscritos na minha seleção e 8 bolsas, se eu não me engano, então os 8 primeiros ganhavam bolsa, a instituição paga para você estudar e eu pensei assim nem ferrando nem fudendo que eu fico em oitavo e aí eu pensei eu preciso de um emprego para sobreviver em Florianópolis. Dito isso antes da seleção de mestrado em Game e-mail para uma agência de telemarketing que estava oferecendo estágio e me candidatei. Pensa na minha mentalidade naquela época eu estudei um ano inteiro para a seleção de mestrado e eu achava que eu não ia passar, que eu não seria aprovado porque eu tinha muito medo da concorrência. Eu morria de medo da concorrência. E eu tinha tanto medo da concorrência que julgando não passar, eu tinha tanta certeza que eu não ia passar com bolsa nos oito primeiros colocados que eu solicitei emprego numa agência de telemarketing.

No final das contas eu fui aprovado, vou contar essa história em um outro momento, fui aprovado em terceiro lugar e ganhei bolsa. Quando esses eventos começaram a acontecer, depois eu fiz o meu mestrado em um ano, fui aprovado na dissertação em um ano, fui aprovado na entrada no doutorado também, logo depois do mestrado, eu defendi meu mestrado e logo fui aprovado pro doutorado, eu comecei a pensar assim, peraí cara, mas as coisas não são do jeito que eu imaginava ser. Eu acho que as coisas são mais fáceis na realidade e eu sempre me preparei para um cenário extraordinariamente difícil. Quando eu entrei no doutorado, os mesmos erros eu havia percebido. Eu havia percebido os mesmos erros em pessoas da pós-graduação que eu percebi na graduação e hoje que eu estou no mercado de trabalho eu percebo os mesmos equívocos.

Claro que não são *ipsis literis* os mesmos equívocos, mas ainda assim o que a gente percebe são pessoas totalmente perdidas no que diz respeito a organização, prioridades e principalmente foco. E eu vou tentar explicar aqui para vocês um raciocínio então do porquê que eu acredito que hoje não há concorrência e porquê que eu acredito que está muito fácil se destacar. Então se você quer me dar a chance e a sua atenção para tentar entender isso fica aqui no vídeo até o final. Então assim, graduação, mestrado, doutorado, mercado de trabalho, empresário. Hoje eu tenho quatro empresas, então posso me chamar de empresário. E nos quatro itens aí, ou nos três itens, graduação, pós-graduação e mercado de trabalho é curioso mas a concorrência é muito fraca, muito fraca e talvez você ache que a concorrência seja forte mas eu vou tentar explicar mais ou menos aqui o porquê antes de mais nada a gente tem que voltar um pouquinho naquele vídeo que a gente falou sobre livre arbítrio depois se assiste lá, não precisa assistir agora vou explicar rapidamente aqui alguns conceitos que lá estão mais detalhados mas você não precisa daqueles detalhes para pegar esse vídeo.

O nosso comportamento, e portanto um comportamento de cultura e um comportamento de sociedade, ele é muito moldado pelas consequências do seu comportamento. Então o que isso quer dizer? Imagina que você realiza uma série de comportamentos, esses comportamentos geram uma série de consequências em maior ou menor grau serão selecionadas ou retiradas do seu repertório comportamental. Isso a gente chama de nível de seleção de comportamento ontogenético. Isto é, durante a vida você tem uma série de comportamentos que vão sendo selecionados conforme as consequências deles. Vou dar um exemplo para você. Se você colocar o dedo na tomada e tomar um choque, a probabilidade de você enfiar o dedo na tomada de novo é menor. Concorda? A não ser que você tenha um problema de memória. Então o que isso significa? A consequência que foi o choque de você ter feito o comportamento de ter botado o dedo na tomada, diminui a probabilidade de você ter aquele comportamento de botar o dedo na tomada de novo.

E isso, pessoal, pode ser ramificado em diversos níveis comportamentais por exemplo, quando você começou a escrever digamos que eventualmente você fez a letra T T se o tracinho de cima do T foi muito pequeno a professora vai repreender você e vai falar que está errado não é assim que faz então ela puniu o comportamento de você colocar um tracinho muito pequeno. Depois você fez um traço muito grande.

A professora lá no seu ensino fundamental fala, não, está muito grande, está errado. Até que um momento você começa a fazer um traço em cima da letrinha do T, em cima do pauzinho do T, um traço do tamanho adequado. Então, você primeiro emitiu uma série de comportamentos diferentes para fazer a letra T lá na sua infância até que o ambiente, olha ele aí de novo, olha ele aí de novo, o ambiente selecionou aquele que estava mais adequado de acordo com as consequências daquele comportamento, tá ok?

Isso acontece para várias situações pessoal, você chega a falar com uma pessoa por exemplo, você chega a conversar com alguém, aí você fala muito alto, você começa a gritar, a pessoa fala mais baixo, ou seja, a pessoa puniu o seu comportamento de falar alto. Aí depois você fala bem baixinho e a pessoa não está te ouvindo, não está conseguindo te escutar. Aí você começa a voltar a falar, ou você fala num tom adequado e a pessoa fala, agora tá bom, isso aí, continua assim. Aí você continua emitindo aquele comportamento de falar naquele tom. Eu sei que isso parece meio curioso, porque você fala, mas que comportamento simples que você está falando, é aí que está pessoal. Isso que acontece do seu comportamento ser moldado pelas consequências dele, a gente chama de modelagem comportamental.

Então as consequências do seu comportamento modelam ele em vários níveis. E o comportamento pode ser inclusive verbal, você pode falar, falar é um comportamento. Então, pensa esse tipo de

comportamento existindo em uma ampla gama de pessoas dentro de uma cultura. É mais ou menos assim que as práticas culturais acabam sendo estabelecidas. De alguma forma, uma série de comportamentos começa a ser reforçado por um grupo específico até que se instaura uma microcultura, uma ideologia ou um estilo de vida dentro daquele grupo. Um exemplo talvez seja religiões. Determinadas pessoas que se vestem de determinadas formas ou falam determinados jargões são reforçadas pela comunidade e perpetuam aquele tipo de comportamento. Então, essa modelagem comportamental, isto é, a seleção de determinados traços de comportamento, elas acontecem por reforço, então eu quero que você continue executando esse comportamento, ou punição, cara, não faz mais isso, não pode.

Esse reforço e punição, ele acaba fechando o seu repertório comportamental em uma direção, por exemplo, a direção de você ter uma religião, ou você ser do espectro político X, ou você ter uma ideologia, ou você ter um estilo de vida. Ou você, por exemplo, dentro de um relacionamento, o namorado e a namorada estão toda hora se punindo e se reforçando. Ou seja, em algum momento seu namorado faz alguma coisa que você não gosta, você fica meio puta com ele. Ou faz alguma coisa que você gosta e você reforça, você agradece, fica legal. Então você está toda hora controlando o comportamento da outra pessoa. Algumas pessoas fazem isso de tamanha que chega a ter o que a gente chama de relacionamento abusivo. Então você usa dessas artimanhas de reforçar e punir para direcionar o comportamento da outra pessoa para a direção que você quer e a pessoa muitas vezes se sente culpada se não fizer.

Mas não é o nosso tema agora. O que eu quero que vocês entendam, pessoal, é que existem determinados tipos de comportamentos e determinados tipos de comportamentos que a gente vê dentro de algumas microculturas, que elas são extremamente reforçadas pelo grupo. É por isso que muitas pessoas falam assim, caramba, cara, o eslão é uma antítese do que é hoje as pessoas serem cool. Sabe quando você vai ver uma pessoa cool? Tipo, caramba, essa pessoa é legal, essa pessoa é cool, ela é descolada. As pessoas dizem que eu sou oposto disso. Por quê? Porque de certa forma, principalmente lá no Instagram, eu puno isso. Então, ah, você quer beber um monte, quer encher a cara, quer voltar às 7 horas da manhã e cheirar farinha a noite inteira e mastigar papel, você é um bosta, é isso que você é, você não sabe o que você faz e aí você olha ali, o seu coroa acordando 5h50 da manhã e pegando 3 ônibus pra sustentar essa putaria então eu vou lá, eu pulo nesse comportamento dessas pessoas e muitas delas acham, caramba cara, era isso que eu precisava as pessoas gostam, era isso que eu precisava, eu precisava ouvir de alguém exatamente isso.

Por quê? Porque no grupo social que ela está, mesmo ela não gostando de executar aquele comportamento, se ela faz o oposto, o grupo pune ela. Cara, percebam o nível disso que eu estou dizendo aqui para vocês. Quando você está num rolê com uma galera ou está num grupo específico de um pessoal e você quer sair daquilo dali, o que as pessoas normalmente começam a falar? Que é algo extremamente manipulatório. Talvez você não perceba o quanto é agora você está entendendo o quanto isso é manipulador. Ah, você está diferente, cara. Você não é mais o mesmo.

Olha isso, cara. As pessoas falam, antes você era mais legal, agora você só pensa em treinar, comer bem e dormir. Larga pra lá essa prova, isso aí não vai adiantar nada, isso não vai mudar a sua vida. O que essa comunidade que a gente chama de comunidade verbal, que é o ambiente, isso é o ambiente que eu tanto falo, o que essa comunidade verbal tá fazendo com você? Punindo. É o choquezinho, é o choque quando você bota o dedo na tomada tipo assim invente sair dessa zona aqui pra você ver se a gente não vai punir você é isso que eles estão fazendo e muitas vezes você não percebe você simplesmente se sente mal e aí você se sente mal e você volta a fazer aqueles comportamentos que você fazia antes não estudar e você volta a fazer aqueles comportamentos que você fazia antes não estudar, não cuidar da saúde ah, agora eu quero só beber final de semana, mas os caras devem ter esse quinta aí você não vai, o que acontece?

começam a fazer piadinha no whatsapp começam a te zoar começam a chamar você de viado de fresco, porque você simplesmente não quer beber terça e quinta. Aí o que você começa a se sentir mal, velho, óbvio que você começa a se sentir mal, não é escolha sua se sentir mal, você só se sente mal, porque você está experimentando uma rejeição social. Interessa-se o grupo ou os motivos estão errados, a rejeição acontece. Aí você vai na terça-feira beber com eles, todo mundo dá um tapinha nas costas. É, sabia que você era homem, cara!

O que eles estão fazendo nesse momento? Reforçando seu comportamento. É o cachorro que dá a pata e recebe um petisco. Você vai voltar. Claro, você quer fugir do mini-cancelamento e quer que as pessoas batam e dêem um tapinha nas suas costas. Então, quando você percebe um gradiente, um degradê, um espectro de comportamentos, principalmente na juventude, mas não só na juventude, na idade adulta também, o que a gente observa?

A gente observa uma pulverização de vários tipos de comportamento. E a gente observa a sociedade, e insisto, não é todo mundo, são alguns grupos sociais, abocanhando determinados tipos de comportamento nesse espectro e reforçando eles. E muitas vezes isso chega ao extremo. Qual que é o extremo? Sei lá, cara. Grupos de pessoas que acham massa o cara que trai a namorada grupo de pessoas que acham legal o cara que entra em coma alcoólico usando álcool pra vocês terem noção, chega ao extremo da pessoa mandar nude da própria namorada no grupo de whatsapp dos amigos tamanho é o reforço que aquele grupo está fazendo sobre aquela pessoa é uma manipulação. Só que esses extremos eles não me interessam muito na realidade. O que me interessa é a meiuca. O que me interessa é a parte do centro. Porque é ali que o jogo acontece e você não percebe que tá sendo manipulado.

Aí você se transforma numa pessoa extremamente desleixada, extremamente desleixada e extremamente negligente com o seu futuro. Aí depois você bate os 30, 33 e você olha pro lado e não fez nada. A única coisa que foi pra frente foi sua barriga. Aí você dá uma desesperada. Aí você vai lá no Instagram do Ezlon e fala, Ezlon, tenho 35, cara. Moro com os meus pais. É tarde? Claro que não é tarde. Claro que não é tarde, mas você que não tem ainda os 35, não está morando com seus pais ainda, ou não está em estável, em nenhum tipo de emprego, alguma coisa assim, agora é hora de você se ligar disso.

Por quê? Porque eu sou o contrapeso aqui. Talvez você não esteja gostando desse vídeo, mas eu preciso fazer esse contrapeso. Existem pessoas, e aqui dentro, hoje, quando eu estou gravando esse vídeo, a gente tem 22 mil pessoas que reforçam o seu comportamento de busca por aprendizado, por cuidado físico, por cuidado com a saúde mental, por cuidado com a saúde financeira, que é a aula do Lara, o módulo do Lara aqui dentro, por cuidado com a saúde nutricional, que é a aula do Lincoln. Então eu preciso fazer esse contraponto e preciso alertar você a tomar muito cuidado, mas muito cuidado, ao ambiente que você está submetendo o seu cérebro. Porque talvez não tenha contado pra vocês, mas eu vou contar, a maioria dos seus amigos não está preparada para o seu sucesso.

E qualquer coisa que eles perceberem que você está caminhando em direção ao seu sucesso, pode começar a pipocar esse tipo de frase aparentemente inofensiva, mas extremamente maléfica e extremamente cirúrgica. Essas pessoas sabem muito sobre comportamento e não sabem que sabem. Elas estão fazendo algo intuitivo que muitos teóricos da psicologia comportamental demoraram anos para explicar que é essa modelagem comportamental por meio da fala é louco como nosso comportamento é controlado por fala você está andando na rua e o cara grita assim não, não, não, não pisei você para na hora, você respeitou um comando você entra num restaurante e tem uma placa reservada em cima da mesa você não senta, você foi modulado por uma plaquinha.

Imagina o quanto seus amigos não modulam você. Eu entendo, mas o cara convive comigo desde pequeno, a menina convive comigo desde pequeno, não tem problema. É importante você saber as regras do jogo. Jogar um jogo sabendo as regras do jogo. Então quando você começa a perceber essa pulverização e esse espectro de comportamento dentro da sociedade, você começa a ver que muitos grupos sociais e são por vezes majoritários dentro de alguns lugares, eles reforçam comportamentos totalmente disfuncionais no que diz respeito à produtividade, no que diz respeito à constância, no que diz respeito à evolução pessoal e profissional. Em alguns contextos é feio você estudar, em alguns contextos é feio você estar focado, é perda de tempo, você está perdendo tempo, você está jogando a sua vida fora, as pessoas me mandam na caixinha, Eswin, você jogou a sua vida fora. Eu penso como é que a pessoa chega nessa conclusão?

eu tô ajudando meus pais, tô dando, tô dando, pagando aluguel para meus pais, tô morando na praia, tô praticamente aposentado, tô feliz atendendo meus pacientes, tô empregando uma galera, ajudando um monte de gente a ganhar dinheiro, tô ajudando vocês pra caceta com esses conteúdos aqui e a pessoa fala que eu joguei minha vida fora, aí eu fico pensando, eu fico zero ofendido com isso de verdade, agora o que me preocupa é o que seria não jogar a vida fora?

o que seria não jogar a vida fora? isso que é curioso, porque se eu joguei a minha vida fora trabalhando, estudando igual um condenado, treinando, me cuidando, fazendo network. Eu sou respeitado pelas maiores figuras do país na internet. Os caras me respeitam, eu tenho o whatsapp deles. Eles me ligam pedindo conselho. Eles me ligam. Fala, Wesley, beleza, Carol? Tô numa situação aqui, o que você acha que eu faço? Eu tenho 27 anos. E eu joguei a minha vida fora, eu fico pensando o que é não jogar a vida fora. Deve ser o oposto disso, né? Na cabeça dessas pessoas eles teriam que estar festando, podre de drogado, sedentário... eu não entendo, pessoal, você tem que tomar muito cuidado porque o ambiente que você vive modula o que é pra você estar evoluindo, o que é pra você conseguir viver e principalmente o que é pra você jogar a vida fora.

Então muitas vezes você pode olhar pra mim e falar caramba cara, esse cara é maluco, estuda e trabalha. Eu falo não cara, eu achei um jeito de viver a vida que pra mim é altamente adaptativo e tô ajudando o mundo de alguma forma. Então, se você pega essa pulverização de espectro comportamental, você percebe que alguns nichos, que insisto, são bem gigantes atualmente, selecionam e reforçam alguns comportamentos e punem outros, que está inclinando uma massa, principalmente de adolescentes e jovens adultos, adolescentes de 13 a 17 anos e jovens adultos de 18 a 25, 26.

É como se fosse uma mão gigantesca inclinando. O que eu vejo na minha cabeça, e vocês já sabem que em outros vídeos tem essas minhas metáforas esquizofrênicas, o meu cérebro funciona assim. O que eu vejo na minha cabeça é que a sociedade, principalmente adolescentes e jovens adultos, por ter um córtex pré-frontal menos avantajado e serem pessoas que são um pouquinho menos racionais como eu já comentei em outros lugares, se não me engano, essas pessoas estão caminhando como se fossem zumbis, não no sentido negativo, mas elas caminham automático, elas vão para algum lugar e elas tem que ir para a faculdade, vai para o mercado de trabalho, vai para a droga, vai para onde, qual que é o lugar que você está andando? O que eu quero dizer é, não tem como frear, está andando, mesmo que a pessoa decida ficar em casa e não fazer nada, ela está evoluindo ali naquele contexto.

E o que eu vejo é esses estímulos reforçadores e punidores como se fossem duas fronteiras. Então você tem duas fronteiras, uma reforçadora e uma punidora nos dois lados E que está guiando essa massa, tipo, você pode se comportar aqui dentro, cara Se você for inventar de começar a ser muito disciplinado E focado, e querer crescer, e querer ficar rico, e querer ter shape E querer ter um casamento, e querer ter filhos, e querer não sei o que Ou qualquer outra coisa que você queira ter na vida Se querer ser solteirão, nascer cuidando e tal, não pode Aí vai lá o grupinho e pune você, falando que você está viajando você é gay, cara tipo, os caras xingam as pessoas por ser gay, tipo,

qual o problema, tá ligado?

é tipo tá chovendo, você xinga a pessoa, tá chovendo, você não tá chovendo cara, sei lá, velho tá chovendo gay não sei de onde que tiram que é xingamento isso mas vai saber aí você tá aqui, você puxou ah não, você não é, você é um viadinho você não pode fazer isso você é fraco você, olha aí, pisei no meu bagulho aqui você é fraco isso aí não se faz você tem que vir aqui no bar e tomar vodka a noite inteira com nós aí se você vai pro outro lado você fica muito porra louca e muito loucão, a sua família pune você.

Então parece que você tem que viver em um espectro de mediocridade. Nem se fuder tanto você não pode se quiser. É impressionante. E aí claro que eu percebo isso. A sociedade está levando os comportamentos dentro de uma mediana, então quando você, dentro de uma média, quando você percebe esse espectro comportamental acontecendo, você vê essa situação que é extremamente perigosa, que é cada vez ser mais normal ser mais ou menos, muito normal ser mais ou menos, é você estudar faltando dois meses para o concurso. É muito normal chegar sexta-feira, meio-dia, e você começar a dar migué e não trabalhar mais. É muito normal você só treinar 25 minutos porque não dá tempo. É muito normal. Vocês já perceberam como existem padrões que são normais? É muito normal ir para o boteco sábado à tarde e encher a cara, todos os sábados à tarde e domingo também.

Por quê? Porque a sociedade modulou a existência desse normal. E você pode estar no meio desse normal. Só que agora, qual que é o maior problema de todos? É que esse normal, ele tá baixando, cara. Estamos emburrecendo. A sociedade está emburrecendo.

Eu tenho um TikTok, né? Um amigo meu que publica meus Reels lá pra eu tentar captar seguidores. Cara, eu abro o TikTok e eu fico pensando, meu Jesus amado, cara. Que que é isso, bicho? Aí você vai falar, mas você usa o TikTok? Eu falo, claro que uso. Pra conseguir seguidor, trazer gente pra cá pra pelo menos botar alguma coisa na cabeça das pessoas. Não tô dizendo que todo mundo que tá lá não é legal, não bota palavras na minha boca.

Mas cara, você vê umas paradas que você vê assim, puta que pariu, pra onde a gente tá caminhando? E por que existe aquilo? Por que uma pessoa veste uma roupa X e aparece dançando num lugar Y totalmente ridículo, porque é reforçador da clique, da like, da comentário, da visualizações. É reforçador. Eu digo pras pessoas quando vêm me perguntar sobre como crescer na internet, eu falo não faça só as coisas que dê views, porque logo você vai estar mostrando a bunda na internet Porque o consumidor ele guia sua comportança que eu não gostei, ela não dá like Aí você fala, putz, isso aqui não funciona Aí você vai fazendo outras coisas, quando vê você está mostrando a bunda É só o que resta, é só o que dá, é só o que dá like Então, incluindo o digital, não só no mundo físico As pessoas estão cada vez mais reforçando e punindo Reforçando coisas extremamente funcionais que não agregam em nada e punindo coisas que são legais, bacana.

Aí você posta um puta negócio na hora, um puta conteúdo, ninguém curte, ninguém comenta, ninguém compartilha. Aí você posta sua bunda, todo mundo curte, comenta e compartilha. O que você acha que na média as pessoas vão continuar compartilhando? A bunda. E as pessoas que entrarem vão fazer a mesma coisa. E aí daqui 20 anos você só vai ter essas porras acontecendo E ninguém mais vai saber porra nenhuma de conteúdo de minimamente de finanças, minimamente de saúde mental, minimamente de nutrição, minimamente de qualquer coisa Então preste atenção nisso, cara Porque como eu disse lá no vídeo do livre-arbítrio, você não controla o seu comportamento As outras pessoas controlam e as consequências do seu comportamento que controlam o seu comportamento então toma cuidado com o que está acontecendo para você e aí eu entro no segundo tópico desse vídeo eu ia fazer dois mas vou deixar tudo num, vocês se virem pessoal, eu falo isso e muitas pessoas me criticam pra caceta mas nunca esteve tão fácil!

Nunca esteve tão fácil! Ah, mas o desemprego está em alta, o país não sei o que, a gente está entrando em uma recessão global do ponto de vista econômico. Eu sei disso. Só que, cara, vocês não têm noção. Eu acho que muitas pessoas precisam conversar com pessoas mais velhas para pegar referência. Hoje você baixa um artigo na internet em 5 minutos. Você consegue ele, inclusive, craqueado. Você nem precisa assinar a revista.

Hoje você tem aula de física gratuita no YouTube com alta qualidade, de biologia, de matemática, de química, coisa que antes você teria que ter alguém para pagar uma escola para você e você pode ler em qualquer lugar você tá assistindo um vídeo hoje aqui por R\$29,90, R\$19,90 que você pagou sem precisar ir ao banco você não precisou ir ao banco cara não precisou pegar o metrô ou ônibus pra ir ao banco o ifood entrega na sua casa do negócio. Se a gente for avaliar no nível macro, nunca antes teve tanto saneamento básico, nunca antes as pessoas morreram tão pouco por doenças infecciosas, por exemplo. O que mais mata hoje são o que a gente chama de doenças crônicas não transmissíveis. Obesidade, diabetes tipo 2, sobrepeso, então perceba que a facilidade, a gente está sendo esmagado pela própria facilidade que a gente criou e aí você tem que assistir aquele vídeo, perceba como os raciocínios, quem está acompanhando isso daqui, comenta aí embaixo, você está acompanhando os vídeos? quem está assistindo os vídeos, está pegando uma puta de uma sacada que talvez abra a mente para um negócio que nunca mais feche.

Eu preciso que você assista aquela aula da incompatibilidade evolutiva. Não lembro qual número da aula é, mas assiste lá. Incompatibilidade evolutiva, obesidade, depressão, estresse. Nós criamos um contexto que a gente vive extraordinariamente fácil, fazendo com que as pessoas se acomodem demais e aí começam a reclamar do fácil sabe? esses dias eu pedi uma pizza acho que era uma sábado ou um domingo que o Rafa veio aqui pra gente conversar e a pizza atrasou 10 minutos tava a previsão de 35 minutos de entrega demorou, foi 45 minutos e eu fiquei puto aí eu me peguei e falei, cara, por que eu tô puto?

Eu nem precisei sair de casa, velho. Imagina se eu tivesse que ir lá na puta que pariu buscar essa pizza. Chato pra caralho. Entende? Então a gente tem que manter referência. O problema desses sistemas que a gente criou, que por vezes são sistemas que não estão mais sob pressão, é que eles se tornam frágeis. Então o professor aprova o cara mesmo que ele não tinha nota. O pai fala com o chefe X que arruma um emprego pro cara mesmo ele não merecendo aquele emprego, enquanto tinha um outro cara que merecia.

Então esse tipo de situação começa a reforçar comportamentos extraordinariamente disfuncionais. E aí o ambiente começa a arrastar você para esse lado. Quando você se perceber, você vai se olhar no espelho e vai se pegar sendo um puta do mundo amole do caralho. Sabe, um mundo amole do caralho? Um mundo amole do caralho era eu, em 2014. E quando eu vou contar essa história um dia para vocês, eu tenho medo de falar de coisas muito pessoais, vocês não têm interesse, mas eu vou contar. 2014, 2015 por aí, mais 2015, finalzinho de 2015, eu comecei a perceber que eu era um puta de um cagão, cara.

Só reclamava, todo mundo era um imbecil, ninguém sabia de nada, todo mundo era burro, sabe? Todo mundo era burro pra mim. não, essas pessoas são burras. esses caras são os imbecis entende? não, não, vocês não sabem de nada. governo é todo mundo burro. ninguém sabe porra nenhuma nessa merda aqui. eu, falido, gordo, fumava uma carteira por dia de cigarro e bebia todos os dias. É realmente. Eu estava show, estava top. Então assim, eu tô te dando esse presente aqui pra que você não deixe chegar nessa situação. Porque se você não perceber, as pessoas vão te arrastar e o ambiente vai te arrastar para o outro lado. Felizmente você está aqui no RD ou talvez infelizmente para você, não sei como é que vai ser a sua interpretação e a sua resposta a esse tipo de estímulo que é essa aula, mas eu vou falar mais ou menos de como a gente pode mudar esse

cenário. E como é que você vai mudar esse cenário? São basicamente duas das coisas que eu separei aqui.

É bastante simples, mas não é fácil. É diferente. O simples e o fácil são bem diferentes. Basicamente, pessoal, o que você precisa é, primeiro, estar num ambiente que module o seu comportamento pra uma outra direção. Então, a sociedade tá jogando pra cá, você quer vir pra cá. Você precisa que essas barreiras aqui... Trocar as barreiras, então. Você tira as duas que tem ali e bota novas que essas novas tem um filtro diferente então aqui dentro se você for um cara que se cuida quer crescer quer constituir uma liberdade quer não sei o que você vai ser muito reforçado e ninguém vai também demonizar outras coisas todo mundo aqui bebe todo mundo aqui tem os seus momentos de deslize, todo mundo aqui é humano agora dificilmente alguém aqui vai ficar reforçando isso pra você é isso aí, tem que ser assim porque nós temos outro objetivo nós estamos aqui dentro pra outro objetivo então você precisa inicialmente estar em um ambiente que proporcione esse tipo de modulação pra direcionar o seu comportamento pra um lado adaptativo. Outra coisa dentro desse primeiro tópico é que você precisa repetir e aí entra uma coisa que as pessoas não entendem o poder. Você precisa fazer. Fazer. Não interessa o que você sabe. Você precisa obter o input, isso que é a informação que tem que entrar, você vai processar com a informação a luz das coisas que você conhece você precisa emitir um comportamento vamos imaginar que você vai jogar tênis por que eu sempre dou esse exemplo de tênis?

eu sempre dou esse exemplo de tênis, eu nem jogo tênis Vamos imaginar que você vai escalar uma montanha, que é a aula de montanha. Vamos imaginar que você vai escalar uma montanha. Cara, se você escalar uma montanha uma só vez... Ah, eu escalei e não consegui. Não é pra mim. Mas como é que você sabe que não é pra você, se você nem deixou o escalar a montanha selecionar o seu comportamento pelas consequências de escalar a montanha. Entende o que eu quero dizer? Vai jogar tênis, você deu uma raquetada, você errou, bateu na rede, cara, se você não der outras 500 ou 1000 raquetadas, você nunca vai aprender a jogar tênis.

Você pode ver mil vídeos, mas você não tá conseguindo pegar o peso da raquete, o seu cérebro sabe mais ou menos aquele peso, sabe onde você tem que jogar o braço pra bater, com quanto você tem que segurar de firmeza isso você não pega na teoria, só pega na prática o sistema motor ele é muito plástico se você não fizer, você não vai conseguir adaptar ele então você precisa repetir fazer, fazer, fazer, fazer, fazer essa é a número 1, essa é a primeira coisa você precisa repetir, repetir, você vai errar você vai fazer de novo e você vai errar.

E aí você vai bater a bola na rede. E aí você vai errar a corda na montanha. Você vai cavar no lugar errado. Não sei o que. E aí você não amarrou muito e tal e tal. Até que um momento o grande repertório de erros e acertos moldou o seu comportamento para excelência. A excelência é isso. Isso é excelência. O que é excelência?

Você fazer aquilo várias vezes até que você chegue em uma determinada precisão. Isso é excelência. Quanto mais, teoricamente, você executar um determinado comportamento, mais preciso você vai ficar nele, via neuroplasticidade. Seu comportamento gera uma consequência, você observa essa consequência e reajusta o seu plano motor para dar uma tacada na bolinha de novo eu dei esse exemplo em alguma outra aula, a gente foi, ninguém comenta isso, vocês sabem a gente foi então se você não executar, se você não tiver o output e emitir comportamentos relacionados aquilo que você quer melhorar, dificilmente você vai melhorar, porque você não está dando a chance do seu repertório comportamental aprender à luz das consequências do que você realizou.

Vocês entendem o que eu quero dizer, pessoal? Ou não? Vocês conseguem entender o que eu quero dizer? Acho que sim, né? Então, ó... Esse é o primeiro ponto, tá? São dois pontos já, um já está acabando. Você precisa repetir o seu comportamento, observar os erros e os acertos e de

acordo com esses erros e os acertos, que são as punições e os reforços, o seu comportamento vai ficando mais preciso. Isso em praticamente todas as áreas. De jogar tênis a escalar montanha até estudar.

E o segundo ponto é que você precisa ter os pilares da casa arrumado para que você consiga sofrer neuroplasticidade e essa adaptação consiga existir. Isso é muito louco, cara. Mas o que significa isso em outras palavras? O refinamento comportamental de você aprimorar e agora vocês vão começar a entender porque não tem concorrência o círculo vai fechar, o círculo vai fechar, isso é uma coisa muito louca se eu estivesse assistindo essa aula eu ia dar um grito porque o círculo vai fechar e o nosso cérebro gosta quando o círculo fecha vocês vão entender o início da aula agora, ou vão entender melhor o refinamento experiencial para melhorar a precisão do seu comportamento ele depende de neuroplasticidade, que é a forma que o comportamento é perpetuado dentro da sua vida afinal de contas, se você não tiver neuroplasticidade e você enfiar merda do dedo na tomada e tomar um choque daqui 5 dias você vai botar o seu dedo de novo e tomar outro choque porque não teve neuroplasticidade, a memória não foi formada Entendeu? Você sacou a ideia? Agora expande isso para qualquer outra coisa.

Se você não tem a neuroplasticidade em dia, você não aprende. E, portanto, se você não aprende, você não consegue refinar o seu comportamento à luz das experiências. Afinal de contas, são as experiências que moldam o seu comportamento futuro. Depois você escuta de novo isso, que é importante. E como é que a gente tem a neuroplasticidade em dia, cara? Dormindo bem, se alimentando bem, fazendo exercício físico, estudando, tendo a merda de uma agenda que vocês não têm, que tem que ter. Agora você volta lá naquela pulverização do espectro comportamental e você vê o que a sociedade reforça. Quem não faz isso? A sociedade diz, não pode dormir, tem que sair com nós. Que agêna, meu, você é um viadinho. Não, que não sei o que, que acessado, isso daí é não sei o que.

Você tem que encher o rabo de álcool, você tem que cheirar farinha. Como é que uma pessoa dessas vai ficar minimamente competente em alguma coisa, se a pessoa está regaçando a neuroplasticidade. Você tem noção? Se você não dorme bem, você não tem neuroplasticidade de uma forma muito adequada. Se você não faz exercício, prejudica a neuroplasticidade. Se come mal... Então vocês entendem, pessoal, por que eu digo que não tem concorrência? E por que eu digo que provavelmente vai piorar? Por que eu digo que a sociedade emburreceu a nossa concorrência? Porque as microculturas emergentes nesses contextos reforçam a existência de comportamentos que regaçam qualquer possibilidade de neuroplasticidade e, portanto, qualquer possibilidade de refinamento comportamental à luz de novas experiências e das consequências daqueles comportamentos.

Então, a pessoa que basicamente não aprende. Sabe a pessoa que não aprende? E que pessoa que é essa? Aquela pessoa que tem 35 anos, 33 anos e comete, parece que é uma adolescente, ou mesmo comete os mesmos... não evoluiu, cara. Você olha assim e fala, caralho, que isso? O cara tem 13 anos, parece um chimpanzé bêbado, não fala nada com nada, não tem noção, não é organizado, não tem noção, você olha pra pessoa e fala, caralho, essa pessoa não tem noção das coisas, não sabe nada, nada, zero, ganha 10 pau por mês, não sei como que conseguiu e gasta 12, o que é isso?

que isso. Então por isso que não existe concorrência e por isso que é muito fácil você se destacar. Convencer você? Porque a sociedade reforça um espectro comportamental que guia cada vez mais a grande massa para um abismo onde não tem neuroplasticidade portanto não tem capacidade de aprender ou a pessoa consegue fazer o item 1 que eu falei aqui agora, que é repetir, repetir, repetir, repetir mas não observa os erros às vezes por ser arrogante, às vezes por ser ignorante às vezes por faltar informação a pessoa não observa os erros e portanto não consegue evoluir e aí nesse meio tempo tem você malandrão, malandrona, só de olho, só aqui ó, na espreita, sabe?

Sabe aquele suricato? Eu nem sei se é suricato, mas aquele bicho que fica no deserto assim ó, aí escuta um barulhinho e levanta assim, olha, é você. É você que tá preparado, só esperando a sorte cruzar na frente aqui, e aí você vai na jugular dela. E aí já era, né? É só pegar você e colocar dentro de algum tipo de instituição, seja de ensino pra fazer faculdade ou pós-graduação, seja de trabalho pra você, no seu trampo, que do jeito que você tá, se você tá seguindo o que a gente conversa aqui, você vira um parasita lá dentro, logo você vai infectar tudo aquilo e ninguém mais vai conseguir tirar você de lá, você vai dominar tudo, por que?

porque não existe concorrência, o que pode existir é uma pessoa apadrinhada, uma pessoa que teve muita sorte, etc, mas quando você joga o fator tempo em cima dessa equação e deixa as coisas acontecer, inevitavelmente, inevitavelmente você vai ganhar. A constância corrói qualquer tipo de coisa, qualquer tipo de talento, qualquer tipo de dom, qualquer tipo de apadrinhamento. Pode existir um cara que foi apadrinhado e manda muito bem também, aí é outro estudo dos 500. Mas se você for minimamente constante, e seguir aqui o que a gente está planejando é quase que inevitável que dê certo quando a gente adiciona o fator tempo nessa jogada por que? porque as outras pessoas estão tendo um comportamento... cara eu vou fazer um pedido pra vocês dá uma olhada na galera faça assim na realidade, faz um experimento um dia, chega pro grupinho de pessoas, se é que você tem um e fala pessoal vou dar uma focada aqui, não vou poder hoje na festa, sei lá, qualquer coisa vai gerar estranheza em algumas pessoas e você vai perceber, olha só o que o Adam estava falando aqui acontecendo ao vivo, ao vivaço.

Não tem concorrência. Os próximos 5 ou 8 anos são os melhores anos para quem quer se destacar, para quem quer se estabilizar e para quem quer conquistar uma fatia do bolo. Afinal de contas, como diria o Winston Churchill Ele tem uma frase maravilhosa que diz, o sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo. É isso, o sucesso é você errar, perceber o erro, corrigir, executar novamente até que você fique preciso. É basicamente assim que a gente aprende violão. Você faz aqui, tem, o som entrou no seu ouvido, você processou, você corrigiu o seu plano motor, tom, não é ainda, plã, agora acertei. Se você não erra, velho, se você faz só o primeiro tem, acabou, você não vai conseguir nunca.

Tem que errar, errar é bom, errar é gostoso para aprender, então faz mas também tenha a cama e os pilares da casa organizado para que via neuroplasticidade você tenha uma adaptação estrutural do seu cérebro e consiga aprimorar sua precisão, fechou? Tá assistindo até aqui? Comenta aqui, deixa eu ver. Beijo para você e até o próximo vídeo.