

Capítulo 10

O caminho da autoexpressão

“Toda ideia quer ser compartilhada. Com isso, ela se torna mais complexa e mais interessante e tem mais chances de funcionar para um número maior de pessoas.”

– Adrienne Maree Brown, escritora e ativista

Durante a maior parte da história, o desafio da humanidade foi descobrir como adquirir informações escassas. Quase não havia boas informações disponíveis por aí. Elas estavam guardadas a sete chaves, em manuscritos difíceis de reproduzir ou na cabeça dos estudiosos. O acesso à informação era limitado, mas isso não era um problema para a maioria das pessoas. Suas vidas e seus meios de subsistência não exigiam muitas informações. Acima de tudo, elas contribuíam com seu trabalho físico, e não com suas ideias.

Tudo isso só mudou nas últimas décadas – o que, em termos históricos, é um piscar de olhos. De repente, estamos todos conectados a um fluxo infinito de dados, atualizados continuamente e entregues na velocidade da

luz por meio de uma rede de dispositivos inteligentes embutidos em todos os cantos de nossa vida.

E não só isso: a própria natureza do trabalho mudou. O valor mudou – da produção dos nossos músculos para a produção do nosso cérebro. Agora nosso conhecimento é nosso ativo mais importante e a capacidade de direcionar a atenção é a nossa habilidade mais valiosa. Nossas ferramentas de trabalho se tornaram abstratas e imateriais: são nossas ideias, insights, fatos, estruturas e modelos mentais.

Agora o nosso desafio não é adquirir mais informações; conforme vimos no trecho que trata de divergência e convergência, hoje o grande desafio é encontrar maneiras de interromper o fluxo de informações que chegam, para então podermos fazer algo. Qualquer mudança na forma como interagimos com a informação requer primeiro uma mudança na forma como pensamos. Neste capítulo, vamos ver como fazer essa mudança e como nos sentimos com ela.

A mentalidade acima das ferramentas: a busca pelo aplicativo perfeito

A maior parte deste livro ensina você a adquirir um novo conjunto de ferramentas a serem usadas no seu relacionamento com a informação. Mas ao longo dos anos percebi que não são essas ferramentas que limitam o potencial de uma pessoa, mas sim sua mentalidade.

Você pode ter chegado a este livro porque ouviu falar sobre essa nova área chamada Gestão do Conhecimento Pessoal, ou talvez quando estava pesquisando sobre como usar um novo aplicativo de notas interessante. Talvez tenha sido atraído pela promessa de novas técnicas para aumentar a produtividade, ou talvez pelo fascínio de uma abordagem sistemática para a criatividade.

Seja o que for, todos esses caminhos levam ao mesmo destino: uma jornada de crescimento pessoal. Não há divisão entre seu eu interior e sua vida digital: as crenças e atitudes que moldam nosso pensamento num

determinado contexto inevitavelmente aparecem em outros contextos também.

Por trás dos nossos esforços e desafios para aumentar a produtividade, a criatividade e o desempenho está o nosso relacionamento fundamental com a informação. Ele foi forjado durante sua criação, à medida que você teve novas experiências e foi influenciado por sua personalidade, seu estilo de aprendizado, seus relacionamentos e sua genética. Você aprendeu a reagir de certa maneira quando se depara com novas ideias. Você adotou um padrão na forma de tratar as informações recebidas – com expectativa, medo, entusiasmo, insegurança ou uma mistura complexa de sentimentos que só você tem.

Essa atitude-padrão em relação à informação influencia todos os aspectos da sua vida. É a lente através da qual você estudou para as aulas e fez provas na faculdade. Essa lente preparou o terreno para os tipos de emprego e carreira que você seguiu. Neste exato momento, enquanto lê estas palavras, essa atitude-padrão está funcionando em segundo plano. Está lhe dizendo o que pensar sobre o que está lendo – como interpretar, como se sentir e como tudo isso se aplica a você.

Nossa atitude em relação à informação molda profundamente a forma como enxergamos e entendemos o mundo e nosso lugar nele. Nosso sucesso depende da nossa capacidade de usar as informações de forma mais eficaz e de pensar melhor, de maneira mais inteligente e mais rápida. E, à medida que a sociedade se torna cada vez mais complexa, essa ênfase na inteligência pessoal só cresce. A qualidade do nosso pensamento se tornou uma das características centrais de nossa identidade, reputação e qualidade de vida. Somos constantemente alertados de que precisamos saber mais para poder alcançar nossos objetivos e sonhos.

Mas o que você diria se eu lhe contasse que nada disso é verdade?

**O medo de que a nossa mente não
consiga fazer o suficiente**

Quando o assunto é atingir objetivos, a inteligência inata tem sua importância, mas quanto maior o fardo que você coloca sobre seu cérebro biológico para lhe proporcionar tudo que deseja e tudo de que precisa, mais ele terá dificuldade. Você se sentirá mais estressado, ansioso – como se tivesse que equilibrar muitos pratos de uma vez só. E quanto mais tempo seu cérebro gasta se esforçando para superar e resolver problemas, menos sobra para você imaginar, criar e simplesmente aproveitar a vida. O cérebro pode resolver problemas, mas esse não é seu único propósito. Sua mente foi feita para muito mais.

É essa postura fundamental em relação à informação que começará a mudar à medida que você integrar seu Segundo Cérebro à sua vida. Você começará a enxergar conexões que não sabia que poderia fazer. Ideias sobre negócios, psicologia e tecnologia vão se conectar e revelar coisas que nunca havia imaginado. Lições de arte, filosofia e história se misturarão para lhe proporcionar epifanias sobre o funcionamento do mundo. Você naturalmente começará a combinar essas ideias para formar novas perspectivas, teorias e estratégias. Ficarão maravilhados com o requinte do sistema que criou e como ele funciona de maneiras quase misteriosas, chamando sua atenção para as informações necessárias.

Talvez você não se enxergue como um escritor, criador ou especialista. Eu certamente não me considerava nada disso quando comecei a fazer anotações sobre meus problemas de saúde. Mas, quando você começa a enxergar até as suas maiores ambições como estruturas feitas de pedacinhos de informação, começa também a perceber que qualquer experiência ou ideia passageira pode ser valiosa. Seus medos, dúvidas, erros, passos em falso, falhas e autocríticas são apenas informações a serem assimiladas, processadas e compreendidas. Tudo isso faz parte de um todo maior e em constante evolução.

Uma participante de um curso meu chamada Amelia recentemente me disse que começar a criar o Segundo Cérebro a levou a fazer uma mudança radical no seu relacionamento com a internet. Ela considerava a rede mundial de computadores “sensacionalista e ofensiva”, por isso não tinha qualquer envolvimento com o mundo on-line. Mas me disse que, a partir

do momento em que passou a ter um lugar onde poderia selecionar e guardar o que encontrava de melhor na internet, ignorando tudo que não lhe servia, começou a enxergar a rede sob uma ótica completamente nova. Amelia é uma coach de liderança qualificada que ensina líderes a gerenciar seus sistemas nervosos para melhorar seu bem-estar e seu desempenho. Imagine quantas pessoas a mais ela pode alcançar com sua experiência agora que vê a internet como uma fonte de sabedoria e conexão, e não como mero ruído.

Como é possível uma mudança tão dramática? Amelia já tinha consciência desse fato, mas adotou uma nova postura. Escolheu ver o mundo através de uma lente diferente – a lente da valorização e da fartura. Nem sempre podemos controlar o que acontece conosco, porém podemos escolher as lentes pelas quais enxergamos tudo. Esta é a escolha básica que fazemos ao criar nossa própria experiência: o que valorizar e o que deixar de lado usando apenas o poder de ampliar nossa atenção.

À medida que você construir um Segundo Cérebro, seu cérebro biológico inevitavelmente mudará. Começará a se adaptar à presença desse novo apêndice tecnológico, tratando-o como uma extensão de si mesmo. Sua mente ficará mais calma e mais focada, sabendo que cada ideia está sendo monitorada e que pode salvar quaisquer pensamentos e acessá-los mais tarde. Muitas pessoas me dizem que, quando começaram a usar um Segundo Cérebro, passaram a se sentir mais confiantes – de seus objetivos, de seus sonhos e de tudo que desejam mudar ou influenciar no mundo –, pois sabem que contam com um sistema poderoso por trás delas, amplificando cada uma de suas ações.

Um novo uso para o cérebro biológico

Em vez de tentar otimizar a mente para que ela possa gerenciar cada mínimo detalhe da sua vida, é hora de demitir seu cérebro biológico desse emprego e dar a ele um novo: o de CEO da sua vida, orquestrando e gerindo o processo de transformar informações em resultados. Transfira a

um sistema externo a tarefa de lembrar e, com isso, libere seu cérebro para absorver e integrar novos conhecimentos de maneiras mais criativas.

Seu Segundo Cérebro está sempre ligado, tem memória perfeita e pode ter qualquer tamanho. Quanto mais você terceirizar e delegar as tarefas de captura, organização e destilação para a tecnologia, mais tempo e energia terá para se expressar, e essa é uma tarefa que só você pode fazer.

Quando a biologia não for mais um impedimento para você alcançar seu potencial máximo, você estará livre para expandir o fluxo de informações quanto quiser sem ser oprimido por ele. Você se sentirá mais equilibrado e tranquilo, sabendo que pode se afastar desse fluxo a qualquer momento porque tudo está sendo armazenado com segurança fora da sua cabeça. Você se sentirá mais confiante, porque aprendeu a contar com um sistema externo. Você se sentirá incrivelmente reconfortado por saber que não é o único responsável por lembrar tudo que precisa acontecer na sua vida. Sua mente estará mais aberta, você se sentirá mais disposto a considerar ideias mais ousadas, desafiadoras e inacabadas, porque terá uma gama de opções para escolher. Você vai querer se expor a perspectivas mais diversas, de mais pessoas, sem necessariamente se comprometer com nenhuma delas. Você se tornará um curador de perspectivas, com liberdade para escolher as crenças e os conceitos que melhor se encaixam em cada situação.

Delegar um trabalho que você já faz há muito tempo é sempre intimidador. A voz do medo surge no fundo de sua mente: “Será que vai restar alguma coisa para eu fazer?”, “Ainda serei valorizado e necessário?”. Ao longo da vida nos ensinam que é melhor ter um papel seguro do que correr o risco de ser substituído. Que é mais seguro manter a cabeça baixa e não fazer estardalhaço do que lutar por algo melhor. É preciso ter coragem para se “esvaziar” da sua confusão de pensamentos, porque, sem nossos pensamentos para nos distrair, ficamos apenas com perguntas incômodas sobre nosso futuro e nosso real propósito.

É por isso que criar um Segundo Cérebro é uma jornada de crescimento pessoal. À medida que seu ambiente de informações muda, a maneira como sua mente opera se transforma. Você deixa para trás uma

identidade e assume outra – a identidade de comandante da sua vida, e não de passageiro. Qualquer mudança de identidade pode parecer perigosa e assustadora. Você não sabe exatamente quem será e o que acontecerá quando chegar ao fim da mudança, mas, se perseverar, verá um novo horizonte de esperança, possibilidades e liberdade o esperando no outro lado.

A mudança da escassez para a fartura

Como você sabe que já começou a fazer a mudança para essa nova identidade? A maior mudança que pode ocorrer assim que você cria um Segundo Cérebro é na sua forma de enxergar o mundo: em vez da lente da escassez, você passa a ver tudo pela lente da fartura.

Vejo muitas pessoas tentando agir neste novo mundo com base em suposições do passado – de que a informação é escassa e, portanto, precisamos adquirir, consumir e acumular o máximo possível. Fomos condicionados a ver as informações através de lentes consumistas: quanto mais, melhor, e não há limites. Pelas lentes da escassez, estamos sempre atrás de mais informações, o que é uma resposta ao medo de não termos acumulado o suficiente¹. Fomos ensinados que as informações devem ser guardadas com cuidado, porque alguém pode usá-las contra nós ou roubar nossas ideias. Que nosso valor e nossa autoestima vêm do que sabemos e somos capazes de listar de cabeça quando alguém pede.

Conforme vimos no capítulo sobre Captura, essa tendência a acumular informações pode se tornar um fim em si mesmo. É muito fácil ficar coletando cada vez mais conteúdo sem parar e refletir sobre sua utilidade ou seus benefícios. Quando isso acontece, você está consumindo informações de maneira indiscriminada, tratando cada meme e postagem aleatória nas redes sociais como algo tão importante quanto a mais profunda sabedoria. Esse comportamento é motivado pelo medo – de perder qualquer fato, ideia ou história que está na boca do povo. O paradoxo da acumulação é que não importa o quanto você colete e acumule

– nunca é o suficiente. A lente da escassez também nos diz que as informações que já temos não devem ser muito valiosas, nos obrigando a continuar buscando lá fora o que falta dentro de nós.

O oposto da Mentalidade de Escassez é a Mentalidade de Fartura. Trata-se de uma forma de enxergar o mundo como um lugar repleto de coisas valiosas e úteis – ideias, insights, ferramentas, colaborações, oportunidades. A Mentalidade de Fartura nos diz que existe uma quantidade infinita de conhecimentos incrivelmente poderosos para onde quer que olhemos – no conteúdo que consumimos, nas redes sociais, no nosso corpo, nas nossas intuições e na nossa mente. Também nos diz que não precisamos consumir ou entender tudo – aliás, nem precisamos de muito. Bastam algumas sementes de sabedoria, e aquelas de que mais precisamos sempre dão um jeito de nos encontrar. Você não precisa ir atrás dos insights. Basta ouvir o que a vida está tentando lhe dizer. A vida tende a trazer à tona exatamente o que precisamos saber, gostemos ou não. Tal qual uma professora piedosa mas inflexível, a realidade não se curva à nossa vontade. Ela nos mostra com paciência onde nosso pensamento é impreciso, e essas lições costumam aparecer repetidamente ao longo de nossa vida.

Fazer a mudança para a Mentalidade de Fartura é abrir mão de tudo aquilo que acreditávamos que precisávamos ter para sobreviver, mas que na verdade não nos serve mais. É desistir de um trabalho de baixo valor que nos dá uma falsa sensação de segurança, mas que não desperta nosso eu superior. É abrir mão de informações de baixo valor que parecem importantes, mas não nos tornam pessoas melhores. É derrubar o escudo do medo que diz que precisamos nos proteger das opiniões das pessoas, porque esse mesmo escudo nos impede de receber os presentes que elas querem nos dar.

A mudança da obrigação para a solicitude

Uma segunda mudança ocorre quando você começa a usar seu Segundo

Cérebro não só para lembrar, mas para se conectar e criar: você para de fazer as coisas por obrigação ou pressão e passa a fazer com solicitude.

Acredito que a maioria das pessoas tem um desejo natural de servir ao próximo. Elas querem ensinar, orientar, ajudar, contribuir. O desejo de retribuir é parte fundamental do que nos torna humanos.

Também percebo que muitas pessoas colocam esse desejo em segundo plano. Estão esperando por um momento futuro em que terão tempo, capacidade, experiência ou recursos “suficientes”. Mas esse dia vai sendo adiado à medida que elas conseguem novos empregos, iniciam novas carreiras, têm filhos e simplesmente tentam acompanhar as demandas da vida.

Você não tem obrigação de ajudar os outros. Às vezes só consegue cuidar de si mesmo. Ainda assim, tenho notado um fenômeno que acontece quando as pessoas acumulam conhecimento no Segundo Cérebro. Esse desejo interior de servir ao próximo vem à tona lentamente. Diante das evidências de tudo que elas já sabem, de repente sentem que não existe mais nenhuma razão para esperar.

O objetivo do conhecimento é ser compartilhado. De que adianta saber algo se isso não impacta positivamente ninguém, nem mesmo você? Aprender não significa acumular conhecimento, tal como se fossem moedas de ouro. Ele é o único recurso que fica melhor e mais valioso à medida que se multiplica. Se eu compartilhar uma nova maneira de pensar sobre saúde, finanças, negócios ou espiritualidade, esse conhecimento não será menos valioso para mim – será mais valioso! Agora nós podemos falar a mesma língua, coordenar nossos esforços e compartilhar nosso progresso na hora de aplicar o conhecimento. Ele se torna mais poderoso à medida que se espalha.

No mundo, existem problemas que só você pode resolver com as ferramentas únicas que possui. Problemas sociais como pobreza, injustiça e criminalidade. Problemas econômicos como desigualdade, déficits educacionais e direitos dos trabalhadores. Problemas organizacionais como retenção de talentos, cultura e crescimento. Problemas na vida das pessoas ao redor que seus produtos, serviços ou experiências podem resolver,

ajudando-as a se comunicar, aprender ou trabalhar com mais eficiência. Como diz Ryder Carroll em *O método bullet journal*, “sua perspectiva única pode consertar um pequeno buraco no vasto tecido esfarrapado da humanidade”.

Existem pessoas que só você pode alcançar. Pessoas que não conhecem ninguém que oferece o tipo de conhecimento que você tem, que não sabem onde procurar soluções para problemas que talvez nem saibam que têm. Você pode ser essa pessoa para elas. Pode retribuir parte do imenso cuidado que recebeu a vida inteira de pais, professores e mentores. Apenas com palavras, você pode abrir portas para horizontes inimagináveis para as pessoas a seu redor.

Seu Segundo Cérebro começa como um sistema para apoiar você e seus objetivos, mas também pode ser facilmente usado para ajudar outras pessoas e contribuir para os sonhos delas. Você tem tudo de que precisa para retribuir e fazer coisas boas pelo mundo. Tudo começa com conhecimento, e você tem muito a oferecer.

A mudança do consumo para a criação

Construir um Segundo Cérebro significa mais do que capturar fatos, teorias e opiniões de outras pessoas. Sua verdadeira função é cultivar a autoconsciência e o autoconhecimento. Quando você encontra uma ideia que repercute, é porque essa ideia reflete algo que já está no seu interior. Cada ideia externa é como um espelho, trazendo à tona, de dentro de nós, as verdades e as histórias que querem ser contadas.

Em *A dimensão tácita*, livro de 1966, o filósofo anglo-húngaro Michael Polanyi fez uma observação que desde então ficou conhecida como “Paradoxo de Polanyi”. Resumidamente, significa: “Sabemos mais do que podemos dizer.”

Segundo Polanyi, não somos capazes de explicar plenamente muitas tarefas que podemos realizar com facilidade – por exemplo, dirigir um carro ou reconhecer um rosto. Podemos tentar descrever como fazemos

essas coisas, mas as explicações nunca são completas. Isso porque contamos com *conhecimento tácito*, impossível de ser descrito em detalhes exatos. Temos esse conhecimento, mas ele reside no nosso subconsciente e na memória muscular, que a linguagem não alcança.

Esse problema – conhecido como “autoignorância” – tem sido um grande obstáculo no desenvolvimento da inteligência artificial e de outros sistemas de computador. Tendo em vista que não somos capazes de descrever como sabemos o que sabemos, não podemos transpor esse conhecimento para um software.

A maldição dos cientistas da computação é a nossa bênção, porque esse conhecimento tácito representa a fronteira final em que os humanos superam as máquinas. Os trabalhos e empreendimentos que dependem do conhecimento tácito serão os últimos a serem automatizados.

Ao criar seu Segundo Cérebro, você coletará muitos fatos e números, mas eles são apenas um meio para um fim: descobrir o conhecimento tácito que vive dentro de você. E ele está aí dentro, mas você precisa de ganchos externos para puxá-lo para a consciência. Se sabemos mais do que podemos dizer, então precisamos de um sistema para descarregar continuamente o vasto conhecimento que adquirimos com as experiências da vida real.

Você sabe coisas sobre o funcionamento do mundo que não consegue colocar em palavras. Entende a natureza humana num nível intuitivo profundo. Enxerga padrões e conexões na sua área de atuação que nenhuma máquina e nenhum outro ser humano é capaz de identificar. A vida lhe deu um conjunto de experiências que fornecem uma visão única do mundo. Através dessa lente, você é capaz de perceber verdades que podem ter um impacto profundamente positivo em si mesmo e nos outros.

Vivem nos dizendo que devemos ser fiéis a nós mesmos e tentar realizar nossos desejos mais profundos, mas e se você não sabe quais são seus objetivos e desejos? E se não tem ideia de qual é ou deveria ser seu “propósito de vida”? É impossível descobrir como direcionar sua vida sem autoconhecimento. Como você pode saber o que quer se não sabe quem é?

O processo de conhecer a si mesmo pode parecer misterioso, mas a

meu ver é algo extremamente prático. Comece percebendo o que repercute em você. Preste atenção naquilo que o atrai no mundo exterior, o que lhe proporciona a sensação de déjà-vu. Existe um universo de pensamentos, ideias e emoções dentro de você. Com o tempo, você pode descobrir novas camadas de si mesmo e novas facetas da sua identidade. Você procura fora de si para procurar dentro de si, tendo a certeza de que tudo que encontrar sempre fez parte de você.

Nossa necessidade fundamental de autoexpressão

No Capítulo 1 contei a história da minha condição médica inexplicável e de como ela me levou a organizar as informações no mundo digital.

Durante alguns anos dessa jornada, estive no fundo do poço. Aparentemente havia esgotado todos os caminhos que a medicina moderna podia me oferecer. Os médicos estavam sugerindo que era tudo coisa da minha cabeça, porque não encontraram nada de errado nos diagnósticos. Minha dor estava mais forte do que nunca e eu acordava com uma tensão tão grande no pescoço que a sensação era de que havia um torno pressionando minha garganta.

Comecei a me afastar dos meus amigos e círculos sociais porque a dor me consumia. Minha atenção estava tão focada na dor que eu tinha dificuldade para manter uma conversa. Comecei a passar cada vez mais tempo sozinho, na internet, onde podia me comunicar e me conectar com outras pessoas sem ter que falar. Minha visão da vida foi piorando conforme fui entrando lentamente numa espiral de depressão e desespero. Durante um tempo senti que não tinha futuro. Como conseguiria namorar ou fazer amigos sem falar? Que tipo de trabalho eu poderia manter com uma dor crônica imprevisível? Como seria o meu futuro se meus sintomas só pioravam e não havia tratamento ou mesmo diagnóstico no horizonte?

Foi nessa época que fiz duas descobertas que mudaram, e salvaram, minha vida. A primeira foi a meditação e a atenção plena. Comecei a

meditar e descobri todo um reino de espiritualidade e introspecção que nunca soube que existia. Para meu espanto, aprendi que não sou meus pensamentos, que podia escolher se “acreditava” neles ou não. A meditação me proporcionou mais alívio dos sintomas do que qualquer coisa que os médicos pudessem prescrever. Minha dor se tornou minha professora, me mostrando o que precisava de minha atenção.

Quando comecei a ter experiências profundas e emocionantes por meio da meditação, quis compartilhar o que estava aprendendo com outras pessoas. Isso me levou à minha segunda grande descoberta: escrever em público.* Criei um blog, e meu primeiro post foi sobre minha experiência num retiro de meditação Vipassana no norte da Califórnia. Eu ainda tinha dificuldade para falar, então encontrei refúgio na escrita. No blog eu podia compartilhar o que quisesse com o nível de detalhes que quisesse. Eu estava no controle – não havia limites para minha capacidade de me expressar.

* Comecei a valorizar o incrível poder de escrever em público durante minha parceria com David Perell, que ensina as pessoas a fazer exatamente isso em sua escola de escrita on-line Write of Passage, sobre a qual você pode aprender mais em writeofpassage.school (conteúdo em inglês).

Essa experiência me ensinou uma coisa: a autoexpressão é uma necessidade humana fundamental. É tão vital para nossa sobrevivência quanto comida e abrigo. Devemos ser capazes de compartilhar nossas histórias, desde os momentos sem importância até nossas teorias mais elaboradas sobre o sentido da vida.

Agora é a sua vez: a coragem de compartilhar

Conversei com muitas pessoas sobre suas histórias e a todo momento percebi que grande parte delas tem coisas lindas, comoventes e poderosas para compartilhar. São experiências únicas que lhes revelaram uma

sabedoria profunda, mas elas quase sempre subestimam essas histórias e experiências. Acreditam que talvez um dia consigam compartilhá-las. Estou aqui para dizer que não há por que esperar. O mundo está desesperado para ouvir o que você tem a dizer. Compartilhar com as pessoas pode mudar vidas.

É preciso ter coragem e se colocar em posição de vulnerabilidade para ficar de pé e transmitir sua mensagem. É preciso ir contra a corrente, não se calar e não se esconder diante do medo. Encontrar sua voz e falar a sua verdade é um ato radical de autoestima: quem é você para falar? Quem disse que você tem algo a oferecer? Quem é você para exigir a atenção das pessoas e tomar o tempo delas?

A única maneira de descobrir a resposta para essas perguntas é falando e vendo o que acontece. Talvez algumas coisas que você diz não repercutam em outras pessoas ou agreguem valor a elas, mas, de vez em quando, você se depara com algo – um ponto de vista, uma perspectiva, uma história – que impressiona as pessoas e transforma visivelmente a maneira como elas enxergam o mundo. Pode ser alguém com quem você está tomando café, um cliente ou seus seguidores nas redes sociais. Nesses momentos, o vasto abismo que nos separa como humanos deixa de existir. Por um breve momento, você sente que estamos todos juntos. Somos todos parte do vasto tecido esfarrapado da humanidade, e sua maior vocação é simplesmente desempenhar seu papel nela.

Com o poder de um Segundo Cérebro para auxiliá-lo, você pode fazer e ser o que quiser. Você é um mestre das informações, capaz de fazê-las fluir e moldá-las para qualquer futuro que deseje.

Considerações finais: você é capaz

Não existe uma única maneira correta de construir um Segundo Cérebro. Seu sistema pode parecer um caos para os outros, mas, se ele lhe proporciona progresso e prazer, então é o certo.

Você pode começar com um projeto e passar lentamente para outros

mais ambiciosos ou complexos à medida que suas habilidades se desenvolvem. Ou pode usar o Segundo Cérebro de maneiras completamente inesperadas, que não havia imaginado.

Conforme suas necessidades mudam, dê a si mesmo a liberdade de descartar as partes que não deseja mais ou aceitar apenas as que são úteis para você. Não estamos falando de uma ideologia do tipo “oito ou oitenta”, em que você deve aceitar tudo ou nada. Se uma parte não faz sentido ou não repercute em você, deixe-a de lado. Misture e combine as ferramentas e técnicas que aprendeu neste livro para atender às suas necessidades. É assim que você garante que seu Segundo Cérebro estará a seu lado em todos os momentos da sua vida.

Qualquer que seja o estágio em que se encontre neste momento – dando os primeiros passos para aprender a criar notas de forma consistente, encontrando formas de organizar seus pensamentos ou fazê-los ressurgir com mais eficiência, ou gerando um trabalho mais original e impactante –, você sempre pode recorrer às quatro etapas do Método CODE:

- Guarde o que repercute em você (Capturar)
- Guarde para ter acionabilidade (Organizar)
- Encontre a essência (Destilar)
- Compartilhe seu trabalho (Expressar)

Se em algum momento você se sentir sobrecarregado, dê um passo para trás e se concentre no que é necessário agora: seus projetos e maiores prioridades. Concentre-se apenas nas notas necessárias a essas prioridades. Em vez de tentar arquitetar todo o seu sistema de Segundo Cérebro do começo ao fim, concentre-se em progredir em um projeto de cada vez, desde a etapa de captura até a de expressão. Com isso você descobrirá na prática que as etapas são muito mais fáceis e flexíveis do que imaginava.

Você também pode simplificar, focando apenas em um estágio da criação do seu Segundo Cérebro. Reflita sobre o ponto em que você se encontra agora e o ponto no qual quer estar no futuro próximo:

- Você deseja se lembrar de mais coisas? Concentre-se em desenvolver a captura e a organização das notas de acordo com seus projetos, compromissos e interesses usando o sistema PARA.
- Você quer conectar ideias e desenvolver a capacidade de planejar, influenciar e crescer na vida pessoal e na vida profissional? Experimente destilar e refinar suas notas de forma consistente usando a Sumarização Progressiva e revise-as semanalmente.
- Você está empenhado em produzir mais e melhor com menos frustração e estresse? Concentre-se em criar um PI por vez e procure oportunidades para compartilhá-los de maneiras cada vez mais ousadas.

A seguir, listo doze passos práticos que você pode começar a seguir agora mesmo para iniciar sua jornada na construção do Segundo Cérebro. Cada passo é um ponto de partida para começar a estabelecer os hábitos de GCP em sua vida:

1. **Decida o que deseja capturar.** Pense no seu Segundo Cérebro como um diário íntimo ou um livro de lugar-comum. O que você mais deseja capturar, aprender, explorar ou compartilhar? Para começar, identifique dois ou três tipos de conteúdo que você valoriza atualmente.
2. **Escolha seu aplicativo de notas.** Se você não usa um aplicativo de notas, instale um agora. Consulte o Capítulo 3 e use o guia gratuito em buildingasecondbrain.com/resources (conteúdo em inglês) para comparações e recomendações atualizadas.
3. **Escolha uma ferramenta de captura.** Recomendo começar com um aplicativo de leitura posterior para passar a guardar qualquer artigo ou outro conteúdo on-line de seu interesse para acessar mais tarde. Acredite: este passo mudará para sempre a maneira como você enxerga o consumo desse tipo de conteúdo.
4. **Configure o sistema PARA.** Configure as quatro pastas do sistema PARA (Projetos, Áreas, Recursos e Arquivos) e, com foco na

acionabilidade, crie uma pasta (ou tag) para cada projeto ativo. Concentre-se em capturar notas relacionadas a esses projetos a partir de então.

5. **Inspire-se identificando seus doze problemas favoritos.** Elabore uma lista de alguns dos seus problemas favoritos, salve-a como uma nota e revise-a sempre que precisar de ideias sobre o que capturar. Use essas perguntas abertas como um filtro para decidir qual conteúdo vale a pena manter.
6. **Capture automaticamente os trechos destacados do e-book que estiver lendo.** Instale e configure um aplicativo gratuito integrado ao seu leitor de e-book para enviar automaticamente trechos destacados dos seus aplicativos de leitura (pode ser o aplicativo de leitura posterior ou o do próprio e-book) para suas notas digitais (consulte minhas recomendações em buildingasecondbrain.com/resources – conteúdo em inglês).
7. **Pratique a Sumarização Progressiva.** Crie um resumo de um grupo de notas relacionadas a um projeto no qual você tem trabalhado usando várias camadas de destaque para ver como isso afeta sua interação com as notas.
8. **Faça experimentos com apenas um Pacote Intermediário.** Escolha um projeto que seja vago, complicado ou simplesmente difícil e escolha apenas uma parte dele para trabalhar – um PI. Pode ser uma proposta profissional, um gráfico, uma apresentação num evento ou uma lista de tópicos importantes para uma reunião com seu chefe. Divida o projeto em partes menores, crie um PI de uma das partes e compartilhe-o com pelo menos uma pessoa para receber feedback.
9. **Faça progresso em uma tarefa.** Escolha uma tarefa de um projeto sob sua responsabilidade e, usando técnicas de expressão – o Arquipélago de Ideias, a Ponte de Hemingway e a Redução de Escopo –, tente fazer um grande progresso usando apenas as notas salvas no seu Segundo Cérebro.
10. **Agende uma Revisão Semanal.** Marque na sua agenda uma reunião toda semana consigo mesmo para começar a criar o hábito de fazer

uma Revisão Semanal. De início, limpe a caixa de entrada do aplicativo de notas e decida quais são suas prioridades para a semana. Mais tarde, à medida que sua confiança aumentar, você poderá acrescentar outras etapas.

11. **Avalie sua proficiência na criação de notas.** Avalie sua capacidade atual de criar notas e descubra as áreas onde precisa melhorar. Para isso, acesse nossa ferramenta de avaliação gratuita: buildingasecondbrain.com/quiz (conteúdo em inglês).
12. **Junte-se à nossa comunidade.** Nas suas redes sociais, siga os grandes nomes da GCP e participe das comunidades que estão criando conteúdo relacionado ao tema. Compartilhe as principais lições que tirou da leitura deste livro ou qualquer outra coisa que tenha percebido ou descoberto. Se você quer adotar novos comportamentos, não existe nada mais eficaz do que se cercar de pessoas que já os têm.

Embora a construção de um Segundo Cérebro seja um projeto – ou seja, algo com que você pode se comprometer e que pode alcançar dentro de um período razoável –, o *uso* do Segundo Cérebro é uma prática para toda a vida. Recomendo que você releia este livro em vários momentos ao longo do tempo. Garanto que perceberá coisas que perdeu na primeira leitura.

Seja se concentrando na implementação de apenas um aspecto do Método CODE, cumprindo todo o processo ou um meio-termo, você está assumindo um novo relacionamento com as informações em sua vida. Está desenvolvendo um novo relacionamento com sua atenção e sua energia. Está se comprometendo com uma nova identidade na qual é responsável pelas informações ao seu redor, mesmo que nem sempre saiba o que elas significam.

Ao embarcar no caminho vitalício da GCP, lembre-se que você já alcançou o sucesso antes. Existem práticas das quais nunca tinha ouvido falar e que agora fazem parte da sua vida. Existem hábitos e habilidades que pareciam impossíveis de dominar, sem os quais agora você não se

imagina vivendo. Existem novas tecnologias que você jurou que nunca adotaria e que agora usa todos os dias. Aqui é a mesma coisa: o que parece desconhecido e estranho acabará parecendo completamente natural.

Um último conselho: corra atrás daquilo que o estimule, que faça seus olhos brilharem. Quando você se sentir cativado e obcecado por uma história, ideia ou nova possibilidade, não deixe esse momento passar como se não tivesse qualquer importância. Esses são os momentos verdadeiramente preciosos e que nenhuma tecnologia pode lhe oferecer. Não desista de suas paixões e não deixe que nada o atrapalhe.

Só não se esqueça de fazer anotações ao longo do caminho.

Capítulo 11

Bônus: Como criar um sistema de tags que funcione

“Quando as ações se tornarem infrutíferas, reúna informações. Quando as informações se tornarem infrutíferas, vá dormir.”

– Ursula K. Le Guin, autora de fantasia e ficção científica

Durante milênios, filósofos e estudiosos foram obcecados pela ideia de encontrar uma forma universal de organizar o conhecimento da humanidade.

No século IV a.C., Aristóteles tentou classificar todo o conhecimento em dez grandes temas. No século XVI, o filósofo inglês Francis Bacon argumentou que todo o conhecimento humano podia ser classificado em apenas três categorias: memória, razão e imaginação. No século XX, o bibliotecário indiano Shiyali Ramamrita Ranganathan propôs classificar o conhecimento em cinco categorias fundamentais: personalidade, matéria,

energia, espaço e tempo.

O objetivo de todos esses esforços era criar um sistema de classificação – conhecido como “taxonomia” – no qual cada conhecimento pudesse ser categorizado. Mas nos últimos duzentos anos, à medida que nosso conhecimento cresceu vertiginosamente em volume e complexidade, a possibilidade de usar uma taxonomia universal sumiu. Ficou evidente que qualquer categoria tão abrangente seria ampla demais para ter utilidade ou restrita demais para ser universal. O sonho de uma taxonomia universal para o conhecimento da humanidade morreu.

O problema das tags

Apesar da dificuldade de criar taxonomias funcionais, muitos aplicativos de notas modernos contam com o recurso das tags, que permitem rotular ou classificar as notas de acordo com tópicos, temas ou categorias. Ao colocar uma tag numa nota, você pode ver como ela se relaciona com outras, independentemente de onde estejam localizadas.

Essa possibilidade tentadora leva muitas pessoas a gastar horas e horas tentando criar uma taxonomia abrangente de tags que se aplicará a qualquer conteúdo futuro que capturarem. Mas, na minha experiência, esse exercício é inútil. É pouco provável que alcancemos o sucesso onde muitos dos maiores pensadores da história falharam. Não existe uma taxonomia universal do conhecimento e qualquer esforço nesse sentido só levará à frustração.

Embora as tags pareçam úteis à primeira vista, a forma como a maioria das pessoas as usa – etiquetando cada nota com todos os tópicos com os quais ela pode se relacionar – tem falhas graves. Por exemplo, uma nota sobre planejamento urbano pode receber as tags “design”, “arquitetura”, “transporte público”, “segurança do bairro”, “política local”, *etc.* À primeira vista, talvez pareça uma forma eficaz de revelar todas as conexões entre as notas, mas é exatamente o oposto do que recomendo. O problema dessa abordagem é que ela exige que você gaste muita energia tomando uma série de decisões mentalmente desgastantes antes mesmo de saber se e como a nota será de fato usada no futuro. Com isso você fica tão ansioso para tomar as decisões certas que pode acabar abandonando completamente a prática de criar notas.

Tradicionalmente, as tags eram usadas para facilitar a pesquisa e a recuperação numa época em que os computadores não tinham a capacidade que têm hoje. A tecnologia de busca avançou tanto que hoje cada palavra de uma nota é uma palavra-chave. Podemos pesquisar o

conteúdo completo das nossas notas com a mesma facilidade com que pesquisamos quaisquer tags que adicionamos.

Em última análise, as tags devem facilitar a ação efetiva, não apenas o pensamento abstrato. Seu tempo e sua energia são muito mais bem gastos pensando em como suas anotações podem ser usadas em seus projetos e objetivos.

Assim, proponho um uso totalmente diferente para tags no trabalho com conhecimento atualmente: acompanhar o *progresso* das suas notas. Seguindo o mesmo princípio de acionabilidade que usamos como norte ao longo do livro, podemos mudar o propósito das tags, da *classificação* para a *ação*, proporcionando grandes benefícios para nossa produtividade e criatividade.

O uso de tags é uma técnica avançada

Antes de propor três maneiras concretas de tornar as tags acionáveis, devo salientar que o uso delas deve ser considerado uma técnica avançada. Assim como a Caixa de Pandora, quando começamos a usar tags, podemos nos sentir incrivelmente tentados a rotular cada nota, sem considerar se o esforço é válido. Precisamos entender como estamos tentando usar as notas para evitar a armadilha de “etiquetar só por etiquetar”.

Por esse motivo, recomendo esperar até que você capture centenas de notas e as use para concluir vários projetos antes de tentar usar as tags. Sugiro que comece com pouco, mantenha-se o máximo que puder nas pastas do sistema PARA, que é mais simples, e concentre-se em transformar as notas que capturou em resultados concretos.

Três abordagens acionáveis para o uso de tags

Existem três abordagens práticas para o uso de tags que você pode usar à medida que seu Segundo Cérebro cresce e amadurece. Cada uma segue o princípio da acionabilidade e responde a uma pergunta importante sobre o propósito de determinada nota:

1. Crie tags personalizadas para os usos que você pretende dar às notas. (Como minhas notas serão usadas?)
2. Use as tags para acompanhar o progresso das notas. (Como minhas notas estão sendo usadas atualmente?)
3. Etiquete as notas retroativamente e apenas quando necessário. (Como minhas notas foram usadas?)

Você pode usar quantas dessas técnicas quiser ou usá-las apenas para projetos ou áreas específicos que exijam um nível de rigor mais alto. Cada tag criada deve responder a uma pergunta sobre o status passado, presente ou futuro de uma nota, para que você sempre saiba onde ela esteve e para onde vai.

Vamos analisar cada abordagem mais de perto.

1. Crie tags personalizadas para os usos que você pretende dar às notas

Para áreas ou profissões específicas, as taxonomias continuam sendo não apenas úteis, mas essenciais.

Os químicos usam a tabela periódica para colocar todos os elementos num único sistema, o que os ajuda a entender as diferenças entre os elementos. Os biólogos usam um sistema padronizado de reinos, filos, classes, *etc.* para colocar cada espécie num galho da árvore da vida. Os críticos de arte não teriam como discutir tendências artísticas se não tivessem termos iguais usados por todos do ramo para denominar e explicar as escolas e os períodos artísticos. Toda profissão depende de uma taxonomia para categorizar as informações de uma forma que faça sentido para seus membros.

Da mesma forma, se você já sabe como suas notas provavelmente serão usadas – por exemplo, como citações num artigo [Fonte], como provas em um julgamento [Evidência] ou como slides em uma apresentação [Slides] –, talvez valha a pena marcar as notas de acordo com o uso. Isso garante que, sempre que precisar de uma citação, evidência ou slide, você possa pesquisar esse tipo de conteúdo em suas notas e encontrar diversas opções de imediato.

Eis um exemplo de um aluno meu que criou um conjunto personalizado de tags para auxiliar seu trabalho como roteirista de filmes. Ele cria notas sobre as ideias que encontra em suas leituras e no dia a dia e adiciona uma das seguintes tags, caso seja apropriado:

- P = descrição de um Personagem que poderia ser usado numa história.
- L = Locação interessante ou visualmente interessante.
- O = Objeto curioso ou evocativo.
- S = Situação carregada ou reveladora.
- A = Ação incomum ou reveladora.
- T = qualquer Tema intrigante.

Ele já sabe como provavelmente usará as informações que captura, justificando o esforço inicial para rotulá-las de acordo com o uso mais provável. Quando se concentra para trabalhar, ele pode fazer uma pesquisa simples e revisar todas as notas em qualquer uma dessas seis categorias. Em suas palavras: “Vejo todas essas notas lado a lado e, se alguma combinação particular de elementos chamar minha atenção, tenho o início de uma ideia para história.”

Pergunte a si mesmo: “Como costumo usar o conteúdo que capturo?” Eis alguns exemplos comuns:

- Etiquetagem de acordo com o **produto final** em que a nota será usada: [Apresentação], [Ensaio], [Relatório], [Site], [Plano de

projeto], [Pauta de reunião] ou [Orçamento].

- Etiquetagem de acordo com o **tipo de informação** que a nota contém: [Argumentos], [Teorias], [Estruturas], [Evidências], [Alegações], [Contrapontos] ou [Perguntas].

É preciso refletir um pouco para escolher tags que atendam às necessidades de sua profissão e sua vida. Na verdade, é provável que esse processo seja contínuo, então não se surpreenda caso se depare com alguns becos sem saída até encontrar o conjunto de tags que funcione para você – simples o suficiente para ser usado de forma consistente e útil o suficiente para valer o esforço de usá-las.

A boa notícia é que você tem liberdade total para criar tags específicas para suas necessidades pessoais, já que ninguém mais precisa aprovar ou mesmo entender as tags que você usa. E, quando você encontra o conjunto de tags certo para si mesmo, a simplicidade e a utilidade delas podem ser verdadeiramente libertadoras.

2. Use as tags para acompanhar o progresso das notas

Quando você começar a capturar ideias, insights e observações do dia a dia, perceberá que muitas delas percorrem um caminho longo e sinuoso até serem usadas ou compartilhadas. Enquanto algumas notas estão diretamente relacionadas a um projeto específico, outras são muito mais ambíguas e abertas. Talvez precisem de um tempo para permear seu Segundo Cérebro.

À medida que sua coleção de conhecimentos se expande, é possível que em algum momento você sinta a necessidade de acompanhar o progresso deles em direção aos resultados que está tentando alcançar em sua vida. Não é preciso lembrar o status de cada nota – você também pode transportar essas informações para seu Segundo Cérebro!

Eis alguns exemplos de como vi pessoas usarem tags com sucesso para acompanhar o progresso de suas notas:

- Etiquetagem de acordo com o **papel dentro de um projeto**: [Notas da reunião], [Cronograma], [Orçamento], [Decisão], [Ação], [Ideia] ou [Objetivo].
- Etiquetagem de acordo com o **estágio atual** do fluxo de trabalho: [Planejado], [Em processo], [Aguardando aprovação], [Revisado], [Aprovado], [Em espera] ou [Concluído].

Esses tipos de tag não são sobre o *conteúdo* da nota, mas sobre seu *contexto* – mais especificamente, sobre o contexto em que ela está sendo usada. Como as informações sobre o status atual de uma nota geralmente não estão contidas na nota em si, pode valer a pena adicioná-las na forma de uma tag.

Ao usar o Segundo Cérebro para acompanhar o progresso do seu pensamento, você pode retornar mais facilmente ao estado de espírito em que estava da última vez que interagiu com determinada nota. Essas pequenas pistas contextuais podem ajudá-lo a continuar exatamente de onde parou dias, semanas ou até meses atrás, para que você nunca perca nenhum progresso feito no passado.

3. Etiquete as notas retroativamente e apenas quando necessário

Às vezes, a verdadeira natureza de uma ideia só fica evidente depois de colocada em prática, como uma forma de vida primitiva emergindo da sopa primordial do seu pensamento. As informações digitais são incrivelmente maleáveis e muitas vezes é mais fácil organizar suas notas retroativamente do que tentar adivinhar de antemão todos os projetos, áreas e recursos em que você pode precisar delas.

Certa vez, trabalhei com uma consultora freelancer para organizar suas ideias e elucidar o conhecimento que ela oferecia a seus clientes. Ela ajudava empresas a incrementar seu processo de contratação, então reunia dezenas de notas sobre o tema. Tinha certeza de que contava com

uma enorme quantidade de conhecimento valioso na ponta dos dedos, mas se sentia sobrecarregada com a perspectiva de organizá-lo num formato produtivo.

O primeiro passo foi identificar cada uma das etapas do processo de contratação que ela costumava ver em seus projetos de consultoria: redigir descrições de cargos, analisar currículos, avaliar candidatos, checar referências, *etc.* Poderíamos ter criado pastas PARA de cada uma dessas etapas, mas elas não são exatamente projetos. Em vez disso, representam as etapas de seu processo e a maneira como a profissional aborda o complexo tema da contratação.

Não queríamos tirar as notas que ela já havia criado de suas respectivas pastas PARA, mas queríamos poder ver todas as notas relacionadas a “redigir descrições de cargos” ou “analisar currículos” em um só lugar com uma pesquisa rápida. Esta é a situação perfeita para tags: quando você quer uma forma diferente de “visualizar” as notas sem precisar reorganizar o sistema inteiro. Assim, as tags fornecem uma lente alternativa através da qual você pode visualizar seu conhecimento e sua experiência. Permitem que você veja um corte transversal de suas notas a partir de uma perspectiva diferente das categorias do sistema PARA.

Embora o assunto “contratação” seja extenso e tenha muitas facetas, ao focar nos casos de uso do negócio dessa consultora – projetos de consultoria em parceria com empresas –, de repente a tarefa de organizar o conhecimento se tornou bem mais fácil. Criamos tags para cada uma das dez etapas do processo de contratação e começamos a usá-las para rotular as notas. Seria de imaginar que a tarefa de estruturar as notas após a criação de todas elas seria mais difícil, mas na verdade é mais fácil. Em vez de tentar prever suas necessidades futuras, você pode simplesmente olhar para o que já tem e agrupá-las da forma que parecer mais orgânica.

Em vez de aplicar tags nas notas no momento em que captura o conteúdo, recomendo aplicá-las na hora de usar o conteúdo de fato.

Muitas vezes, o momento ideal é durante os preparativos para iniciar um novo projeto. Quando você já sabe como usará determinada informação, criar tags concretas e acionáveis se torna muito mais fácil. Com isso, você se sentirá motivado a adicioná-las, devido às necessidades imediatas do projeto que está iniciando.

Os benefícios das tags acionáveis

Quando você cria tags acionáveis, passa a ter acesso a diversas vantagens poderosas para sua produtividade, seu aprendizado e até mesmo sua tranquilidade.

Ao fazer isso, você se torna capaz de entrar em novos projetos muito mais rápido. Em vez de gastar sua preciosa energia se preparando num momento de empolgação, você pode mergulhar direto no cerne do assunto, capturando todas as notas que pareçam importantes e sabendo que pode classificá-las mais tarde. Assim, você garante que passará o maior tempo possível se envolvendo diretamente com o tema de seu aprendizado em vez de perder tempo tentando criar o sistema “perfeito” de antemão.

E o melhor de tudo é que você pode parar de usá-las dessa forma sem nenhum problema. Como as tags não são sua principal forma de organização, suas ideias não vão se perder caso você não tenha tempo ou disposição para aplicar tags nas notas. Isso elimina a experiência frustrante de tentar criar uma tag para uma nota e não conseguir pensar em nada, porque você teme que, se não etiquetá-la, ela se perderá para sempre. Mesmo sem nenhuma tag, a nota sempre estará na pasta onde você a deixou.

Usar tags com uma mentalidade acionável preserva não só a sua energia, mas também seu entusiasmo. Quando organizamos as notas de forma a aproximá-las o máximo possível do problema que pretendem resolver, garantimos que todo o esforço que fizermos será útil e

necessário. A meta final é ter o menor número possível de tags (ou nenhuma tag) e que elas sejam objetivas e consistentes, mesmo que não sejam “perfeitas” ou totalmente abrangentes.

A grande magia das informações digitais é que, após a captura, é fácil alterá-las. A partir do momento em que você encontra um método com o qual se dá bem, fica muito mais fácil navegar no seu Segundo Cérebro – não importa se você está usando as pastas do sistema PARA ou um conjunto de tags simples e úteis.